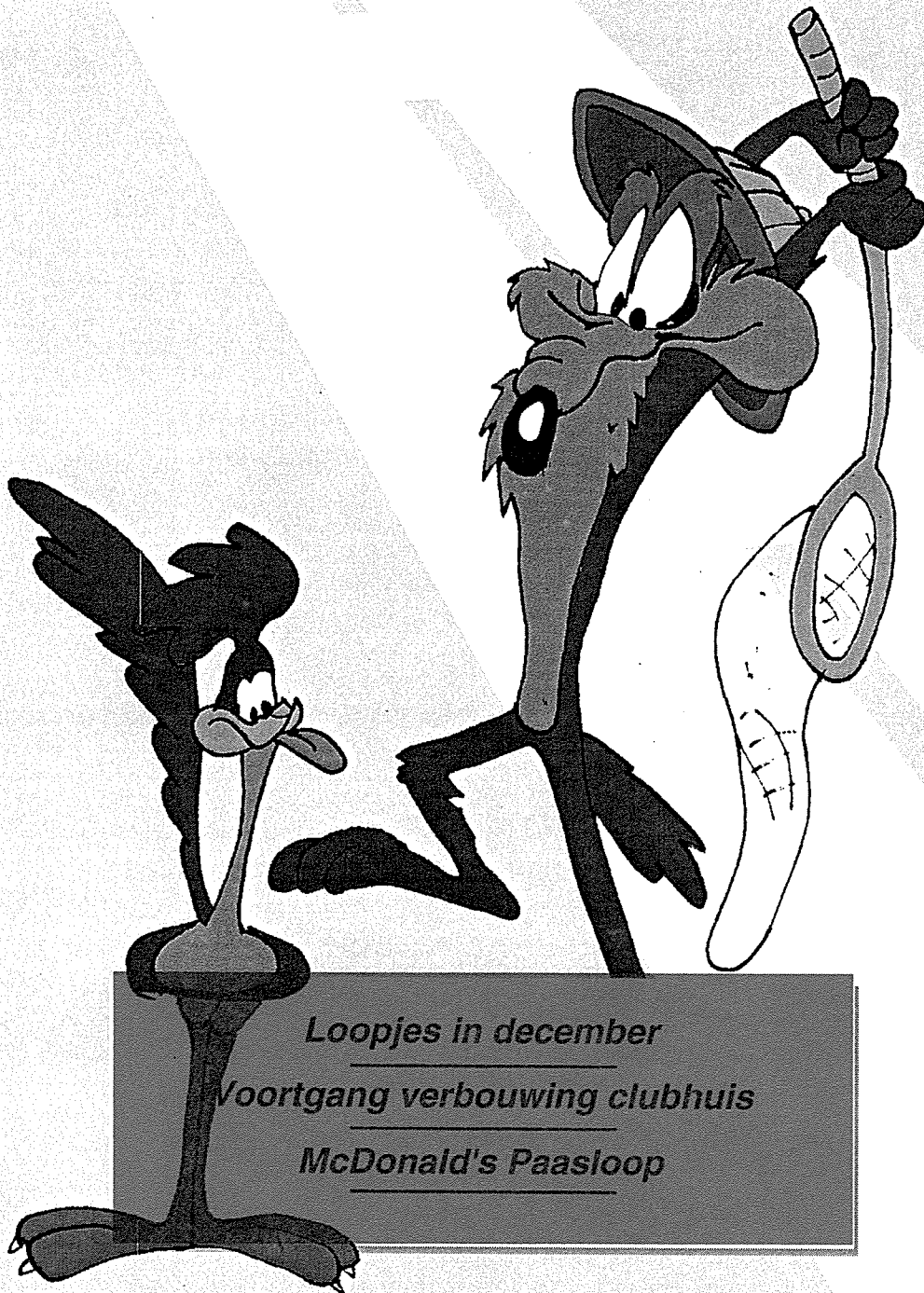


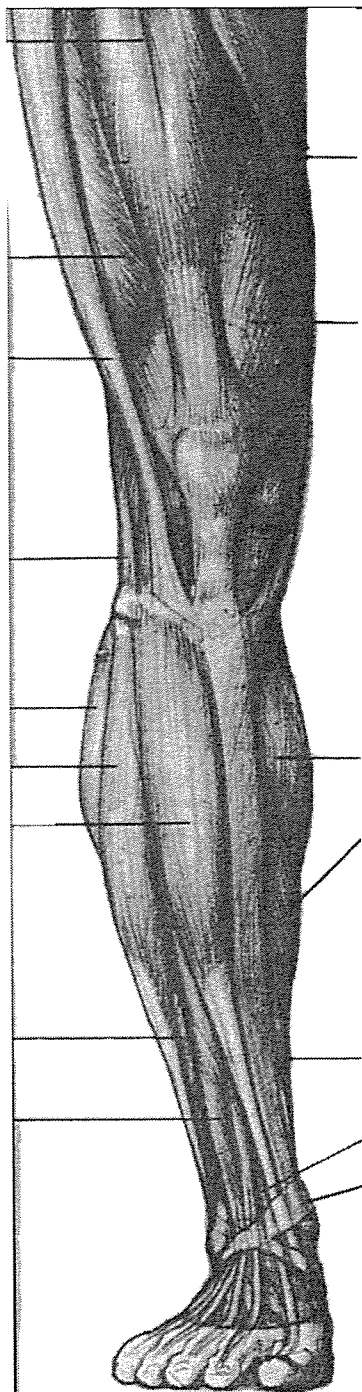
ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - feb
2006



Loopjes in december
Voortgang verbouwing clubhuis
McDonald's Paasloop



- ☞ test, onderzoek en advies van voetbelasting en looppatroon op verschillende testbanen m.b.v. gesloten videocircuit
- ☞ uitgebreide collectie runningschoeisel van ADIDAS, ASICS, BROOKS, MIZUNO, NEW BALANCE, NIKE, REEBOK en SAUCONY
- ☞ **nieuw:** collectie **NORDIC WALKING** schoeisel
- ☞ **nieuw:** SWIX Nordic Walking stokken
- ☞ functionele sportkleding
 - * sport-ondergoed van diverse merken
 - * sport-BH's
 - * tights, jacks, shirts van BROOKS, CRAFT, NEW BALANCE, NEW LINE, ODLO EN SAUCONY
 - * runningsocks van ASICS, FALKE en X-SOCKS
- ☞ topklasse sportaccessoires
 - complete collectie TIMEX hartslagmeters, bottle-belts, running radio's, wallets en reflectiehesjes
- ☞ medicinale braces
- ☞ aanpassingen in of aan sportschoenen
- ☞ vervaardigen van D3D voetbedden
- ☞ schoenreparaties
- ☞ RRZ verenigingskleding uit voorraad leverbaar

- ☞ Leden van RRZ krijgen op de gehele Starshoe collectie 10% korting (uitgezonderd RRZ clubkleding)



Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

Inhoud

Blz	5	Voorwoord
	6	Vreugde en leed
	7	Bestuurlijke verantwoordelijkheden / aansturing RRZ
	8	De comeback
	10	25 Vragen over kramp
	12	Tips voor hardlopers – 1
	13	McDonald's Paasloop
	14	In de ban van de balansdag
	15	Nieuwjaarsloop 2006
	16	Waar doe ik het voor
	17	Puzzels
	18	Loopjes in december
	21	Blaren, een plaag voor ieder
	23	Voortgang verbouwing clubhuis
	24	Waar laat ik ze voor...
	25	Sporten en bloed geven
	26	Traditionele eindejaarsloop groep 1 en 2
	28	De Meerhorstloop
	29	Tips voor hardlopers – 2
	30	Hoe log ik in
	32	Uitslagen

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt vijf maal per jaar. **Road Runners Zoetermeer** werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Adres

Secretariaat - Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer
website: <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>
e-mail: info@roadrunners-zoetermeer.nl

Bestuur

Sjef van Woensel, voorzitter (079) 341 47 30
Jan-Willem Weehuizen
Astrid Bakker, secretaris (079) 331 87 65
Jack van de Pol, penningmeester 06 - 146 86 126
Herman Roosenboom (079) 361 18 53
bouw manager clubhuis
e-mail: BestuurRRZ@hotmail.com

Webmaster

Anton van der Lubbe (079) 342 23 18
ahgvanderlubbe@wanadoo.nl

Clubhuis

't Lange Land 14-16,
2725 KZ Zoetermeer (079) 331 01 01

Contributie

RRZ lidmaatschap € 33,75 per kwartaal,
€ 135,- per jaar
Administratiekosten € 9,50 bij nieuwe
inschrijvingen
KNAU contributie € 13,50 per jaar
Wedstrijdlicentie € 18,20 per jaar
Andere leden (fit- € 19,50 per kwartaal,
walkers, wielrenners) € 78,- per jaar
Donateurs € 22,50 minimaal per jaar
Bankrekeningnummer: 8855.75.261
t.n.v. Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

Peter van Zijp (079) 341 06 16
ppcvanzijp@wanadoo.nl

Trainingen

maandagavond 19.30 uur
woensdagochtend 09.00 uur
woensdagavond 20.00 uur
zaterdagochtend 09.00 uur
sportief wandelen:
maandagavond 19.30 uur
zaterdagochtend 09.00 uur
woensdagavond 19.30 uur

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 346 06 61

Kinderopvang

Jozanneke Wagenaar 06 - 186 40 057

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 - 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Voorzitter

Ruud van der Maaten
• Coördinator groep 1 t/m 4 •
Frans van der Werf (079) 316 76 40

Trainers

• groep 1 •
Klaas de Vries (079) 352 34 96

• groep 2 •
René van der Spek 06 - 125 47 922

• groep 3 •
Aad Zoutenbier (079) 362 01 23

• groep 4 •
Hans Rolff (079) 341 37 38

• groep 5 •
Ed Jacobs (079) 341 75 30

• groep 6 •
Wim Bras (079) 351 81 37

• groep 7 •
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

• woensdagochtendgroep •
Cindy van den Hengel, (079) 341 58 61

Wim Bras (079) 351 81 37

• beginnersgroep •
Ed Jacobs (079) 341 75 30

Frans van den Hengel (079) 341 58 61

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (leed) (079) 331 44 47
konico@wanadoo.nl

Kopij voor de
volgende Roadie kan
ingeleverd worden
tot 2 april.

Kopij kan op floppy of via e-mail (liefst platte tekst of in Word) ingeleverd worden bij Ruud van Zon, e-mail: roadie@hccnet.nl. Kopij kan ook in het postbakje van de redactie in de bestuurskamer gelegd worden.

Wedstrijdverslagen voor de lokale pers kunnen worden gestuurd naar Bianca Hesselius, e-mail: biancahesselius@hotmail.com

Voorwoord

Wie wordt de nieuwe voorzitter?

Het is al eerder voorzichtig aangekondigd en nu is het officieel: tijdens de ALV die woensdag 29 maart wordt gehouden, treed ik af als voorzitter en bestuurslid. Grote en steeds nijpender wordende vraag is, wie de nieuwe voorzitter wordt. Mag het gelijk mijn voorgangster weer een vrouw zijn? Ja graag. Mag het anders dus weer een man zijn? Ook goed.

Moet zij of hij over speciale gaven beschikken? Neen, maar het moet wel iemand zijn die een club bijeenhoudt, vergaderingen kan leiden, oog heeft voor processen en mensen, op een prettige manier resultaten laat bereiken, weet hoe je contacten onderhoudt met de gemeente en andere instanties. Natuurlijk iemand die hardloopt en die hard loopt. Dan nog wat spreekvaardigheid en een niet botte pen en je bent de duizendpoot die we zoeken.

Het kost je een uurtje per week aan de mail en telefoon, een keer in de maand een vergadering met het bestuur en zeg ook eens per maand praten met een groepje mensen uit de club.

De beloning is riant: bij vergaderingen gratis koffie, soms vooraan staan, veel leuke mensen ontmoeten binnen en buiten de vereniging en een leuke vermelding op je CV.

Kortom als je past in dit profiel, of als je iemand weet die in dit profiel past, meld hem, haar of jezelf aan. Dat kan bij elk bestuurslid en ondergetekende is graag bereid om meer inlichtingen te geven. Het zijn uiteindelijk officieel de leden die een nieuw bestuurslid kiezen en het bestuur dat zijn voorzitter kiest, maar een gedoodverfde kandidaat of kandidaat gooit hoge ogen.

Natuurlijk heb ik even gewikt en gewogen wanneer te stoppen. We vormden met een hechte club mensen al weer drie jaar geleden een Commissie van goede diensten. Daaruit volgde eind 2003 een interim bestuur dat een jaar later een vast bestuur werd.

Die ploeg is dik drie jaar bezig geweest met beleid, structuur en afstemming. De sfeer in de vereniging is prima, er wordt veel georganiseerd en de contacten met

gemeente en sponsors „kunnen slechter“. Drie van de toenmalige bestuurders: Bianca Hesselius, Ruud van der Maaten en Herman Middendorp, traden in november 2005 af. En nu is het mijn beurt. Mijn interim-Job bij de provincie Drenthe loopt weliswaar een keer af maar kost veel tijd en ook het huis dat Trudy en ik kochten in Oostenrijk vergt extra reizen.

We zoeken niet alleen een nieuwe voorzitter. We zoeken nieuwe bestuursleden en we zoeken leden die samen met anderen de verantwoordelijkheid willen nemen iets te organiseren. Vrijwilligers die willen helpen met straatafzettingen, water dragen etc. die zijn er wel. Maar (mede)organisatoren voor de maandelijkse 5 km-loop, wedstrijden en evenementen zijn lastig te vinden. Kom op: meld u aan als individu, als groepje of als loopgroep om iets te organiseren.

We hebben we weer een nieuwe loop op de agenda. Een interessante sponsor van de Autoloosloop wil ook graag wat doen in de week van de gezondheid. Op 1^e paasdag, zondag 16 april, is er een extra 5 km-loop is. René van de Spek leidt de organisatie, zoekt nog medeorganisatoren en vrijwilligers. Na een eerste oproep meldden zich al direct tien vrijwilligers. Klasse!

Over sponsors gesproken: het bestuur wil graag met enkele leden over het sponsorbeleid van gedachten wisselen. Hebt u daar verstand van, een visie op, ervaring mee, of een mengeling van dit alles, dan gaan enkele bestuursleden graag met u om tafel. Meldt u aan bij een van de bestuursleden.

Wat valt er verder nog ter melden? De loopresultaten zijn goed, velen van de zeer grote geroep beginners zijn eind 2005 doorgestroomd naar (de tijdelijke) groep 8. De cijfers van de boekhouding en het clubhuis zien er goed uit, de commissie voor de verbouw van het clubhuis maakt mooie plannen.

Graag tot bij het lopen en bij de Algemene Ledenvergadering op woensdag 29 maart.

Sjef van Woensel

Vreugde- en leedcommissie

Onze gedachten gaan uit naar Ab Leeftang die voorgoed afscheid heeft moeten nemen van zijn vrouw Annemiek. Wij wensen hem en zijn kinderen heel veel sterkte.

· Wij **verwelkomen**: Laurens Vos, Ann Karin Jensen, Joke van Velzen, Ellen de Jager, Liesbeth Goverde, Remco Arnoldus, Mariette Bommele, Erica van der Burg, Arno Dekkers, Mark van Elp, Cindy Esser, Peter Eric Geernaert, Ab de Groot, Nicole de Groot, Nicky en Chris van Gulik, Ellen Heikamp, Richard de Jong, Coby Kieboom, Jeroen Kormelink, Elisabeth Kuiper, Willy Lameijer, Irma Lensen, Gienke Offerman, Diana van Rossum, Anja Utermark, Bernadette Vogel, Diana Binda, Jan Knijnenburg, Jacqueline van Heerden, Nicole van Keekem, Lykke Kortekaas, Helga Leijdsman, Frank van Steenbrugge, Annemiek Kock, Taco den Iseger, Sandra Kruijthoff, John Montanus, Eddy Zegwaard, Michele Boninfante.

· Helaas nemen wij **afschied** van: Lesley van de Hoogenband, Lucy de Pater, Leo Bogeman, Mariette de Groot, Jan Louwers, Jan-Peter Willemsen, Paul Heijkoop, Marian van Kempen, Riet van Sommeren, Jose van der Moolen.

· In de **ziekenboeg**: Piet Mulder, José de Groot, Hans Rolff, Jan Vaneman, Frans van der Werf, André Bult, Richard Willems.

Verjaardagen

Maart

1 Irene van der Lubbe
2 Martin Snoek
4 Martijn Brizee
6 Paul van Heukelum
6 Fred Nelissen
6 Ingrid Hendrikse
7 Fred van Doorn
9 Marco Borsboom
10 José Dokman
13 Meindert Louwsma
14 Patrick Roosen
15 Jan Besseling
15 Jeannot Kok
15 Frank van Steenbrugge
16 Jan Vaneman
16 Etienne den Toom
17 Paul Nieuwenhuizen
17 Andrea Kiekens
19 Henrika Hoogervorst
20 Annemiek ten Hoor
23 Kees Brits
23 Cynthia de Haas
24 Peter-Eric Geernaert
24 Manuela Klerks-Westhoven
24 Michele Boninfante
28 Wijnand Bavius
30 Jan-Willem Weehuizen
31 Eddy Zegwaard

April

1 Lidwien van den Aardweg
1 Henk van den Bos
1 Idius Felix
1 Chris van Buuren
2 Arno Dekkers
3 Bill Verschuyf
3 Jaap Snee
4 José de Groot
8 Toos de Groot
8 Arie Taal (Abraham)
12 Ad Radder
12 Henk Rietveld
12 Ann Jenssen
13 Martine Lemson
14 Ben Cats
15 Anja Utermark
16 Erick Kicken
17 Gienke Offerman (Sara)
22 Esseline Bloemenveld
23 Marion van den Broek
24 Rob Vreijling
24 Conny Boots
25 Herman Middendorp
27 Martin Mets
27 Pieter Minnee
27 Liesbeth Goverde
28 Edwin Adams
30 Anita de Bok
30 Ingeborg de Bruyn

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd en gezellige RRZ-jaren!!

Bestuurlijke verantwoordelijkheden

en aansturing RRZ, vastgesteld december 2005

Naam/functie	Taakgebieden
Voorzitter Sjef van Woensel Astrid Bakker	· Statuten, huishoudelijk reglement, algemeen beleid, meerjarenbeleidsplan, algemene wet- en regelgeving, contacten met KNAU / andere verenigingen en gemeente, kascontrole. · Bestuurlijke aansturing van kascontrolecommissie (Arie Perfors), werkgroep beleidsplan 2004–2007 (Ruud van der Maaten)
Penningmeester Jack van de Pol	· Ledenadministratie, financiële administratie RRZ en clubhuis, contractbeheer · Bestuurlijke aansturing van: ledenadministratie (Peter van Zijp), financiële administratie clubhuis (Karel Knoester)
Secretaris Astrid Bakker	· Algemene administratie RRZ en sociale zaken (vreugde en leed, werving vrijwilligers, sociale wet- en regelgeving, gedragscodes [sociale veiligheid] en klachtenafhandeling, evenementen, kinderopvang) · Bestuurlijke aansturing van: Vreugde & leed-commissie (Elly van der Kooij), evenementencommissie (Ad Smits), kinderopvang (Jojanneke Wagenaar)
Lid Herman Roosenboom	· Clubhuisexploitatie en beheer, verbouwing clubhuis · Bestuurlijke aansturing van: clubhuiscommissie (Aad Vervaart), werkgroep ontwikkeling clubhuis
Lid Jan-Willem Weehuizen	· Technische zaken, wedstrijden RRZ, sportverzorging- en massagecommissie · Bestuurlijke aansturing van: sportverzorging- en massagecommissie (Dianne Roosenboom), technische commissie, operationeel trainersoverleg (Ed Jacobs), Noord-Aa polderloop (Frans van den Hengel), Autoloosloop (René van der Spek), zondagloopjes (Ruud van der Maaten), Roparun
Vacature	· Communicatie in- en extern, sponsoring · Bestuurlijke aansturing van: redactiecommissie Roadie (Ruud van Zon), webmaster (Anton van der Lubbe), sponsor coördinator (Vacature)

Felicities

Geen schriftelijke felicitaties meer

Op de ALV in november is besloten te stoppen met het versturen van verjaardagskaarten. Els van Suffelen verzorgde dat met grote nauwkeurigheid, waarvoor dank. Daarna heeft het bestuur overlegd en besloten niet alleen te stoppen met de kaarten maar ook met een eventuele digitale verjaarsgroet. Niet van alle leden is een e-mailadres bekend, soms zijn die zakelijk voor „noodgevallen” en een e-mail is toch wel wat onpersoonlijk voor een verjaardagswens.

In februari zijn de laatste verjaardagskaarten opgemaakt en verstuurd door Trudy van Woensel die deze taak van Els overnam.

In de Roadie blijft wel de verjaardagslijst vermeld staan zodat iedereen kan zien wie gefeliciteerd kan worden.

De activiteiten op het gebied van leed blijven onveranderd voortgezet en gecoördineerd door Elly van der Kooy.

Het bestuur

De comeback

Het was september 1992. Na een lange wedstrijdzwemcarrière was het tijd voor wat anders (of zoals wijlen Jos Staatsen het bij de oprichting van het even zo wijlen Sport7 zei „We gaan iets nieuws doen.“). Ik kwam net uit de schoolbanken en had net m'n eerste vaste baan bij een accountantskantoor in Wassenaar. De tijden van de zwemtrainingen waren daardoor zo ongelukkig dat ik voor een keuze stond: op een stapje terug doen of er mee stoppen en wat anders gaan doen. Ik had nog teveel die prestatiedrang; op een lager niveau zwemmen en daardoor voorbij worden gezwommen door gasten die je normaalgesproken helemaal gek zwemt, zag ik dus niet zitten. Het zwemmen zou zich dus beperken tot de vakanties.

Zo meldden we (m'n oud-clubgenoot Eduard Briegoos, zijn collega en huidige copywriter van de Roadie Ruud van Zon, Piet van Veen en ondergetekende) ons op een maandagavond bij het toenmalige clubgebouw van handbalvereniging Start 85 (dat hok met die geweldige (?) douches) voor een proeftraining bij de Road Runners. Behoorde ik bij de zwemclub op m'n 23ste al zo'n beetje tot de categorie krasse knarren, hier was ik de jongste (wat dus al snel m'n bijnaam werd).

„Gezegend“ met een aan mijn zwemtijd overgehouden aardige basisconditie en nog redelijk afgetraind ging het in groep 2 eigenlijk meteen lekker. Al snel stroomde we door naar groep 1, waar het er bloedfanatiek aan toeging. Vooral tijdens intervaltrainingen op de woensdag werd er regelmatig tot op de bodem gegaan. Lekkah belangrèk, want de progressie was in het begin enorm. Dat resulteerde er in dat ik na amper anderhalve maand m'n eerste halve marathon in Etten Leur liep. Enigszins gek gemaakt door de opmerking „en nu de hele“ schreef ik me, tamelijk naïef, in voor de marathon van Rotterdam. En het ging nog steeds lekker. En vooral gemakkelijk. Totdat de eerste tegenslag kwam. Ik werd namelijk genadeloos geconfronteerd met de fenomenen „naar je lichaam luisteren“ en „op zijn tijd gas terugnemen“. Het kwaad was al geschied. Tijdens de voorbereiding op de halve marathon van Egmond van 1993 werd namelijk tussen kerst en oud en nieuw 's morgens op het strand in Kijkduin getraind om aan het lopen op zand te wennen. Maar

's avonds trainde ik in m'n onbevangenheid en fanatisme gewoon vrolijk met de club mee. De halve van Egmond ben ik uiteindelijk gestart met een wat gevoelige rechterknie. Daar had ik maar even last van, omdat je als je de hele bende warm loopt de pijn niet meer voelt. Die pijn kwam er uiteindelijk toch weer en wel direct na de finish; een gevalletje zware overbelasting. Meteen zag ik m'n eerste marathon al helemaal in het water vallen. Nog nooit in m'n leven was ik geblesseerd, en nu was ik kreupel. Na een paar weekjes rust was ik hersteld, maar ik had m'n les geleerd. In april 1993 heb ik uiteindelijk Rotterdam toch nog redelijk soepeltjes in 3 uur 32 uitgelopen.

Wat in de jaren daarop volgde waren ettelijke halve marathons, een vijftal hele, met als absoluut en onvergetelijk hoogtepunt de marathon van New York in 1997. En uiteraard een hoop gezelligheid bij het gebruikelijke afbieren na de training op de woensdagavond met de tientjesclub (voor het geval we als notoire zuipers worden afgeschilderd even voor de duidelijkheid dat we toen nog in het gulden- of pre-eurotijdperk leefden).

Na New York begon de klad erin te komen. Ik was net onder moeders vleugels vandaan en had een appartement gekocht waardoor ik voor m'n eigen hachie moest gaan zorgen. Niks meer direct na het werk aan tafel aanschuiven waar het eten klaar stond en dan uitgerust naar de training. Ik sloeg steeds vaker een training over en uiteindelijk had ik er eigenlijk gewoon helemaal geen zin meer in. Zeker op de momenten dat het buiten takkuhweer was en ik net zo lekker op de bank zat met de kachel op 21. Zo heb ik nog een jaar doorgemodderd, maar eind 1998 na een hardloopeenweek met de club in Malta (met een wereldse jeepsafari op het eiland Gozo) m'n schoenen opgeborgen. Uiteraard beloof je contact te houden, maar net als met het veranderen van baan verwatert dat. Zo af en toe kwam je in het theater, bij Albert Hein of elders in Zoetermeer eens iemand tegen, je informeerde nog eens hoe het bij de club ging, maar op een gegeven moment was dat gewoon over.

Slaat dan de verveling toe na zoveel jaren toch vrij fanatiek sporten en ga je dat niet onwijs missen? Nou nee, want via een vriend

van me ben ik op het circuit van Zandvoort beland om iets met m'n passie te gaan doen; auto's en de racerij. Niet om zelf te gaan racen (helaas), want daarvoor ontbraken de liquiditeiten. Zo ben ik een jaar of drie actief geweest als official. Een weekend of vijftien per jaar was ik van 's morgens een uurtje of zeven tot het einde van de middag op de baan, met als vergoeding een lunchpakket. Net als met het hardlopen was ik lekker in de buitenlucht (weer of geen weer), maar in plaats van de frisse lucht 's morgens in de Weipoort snoof ik hier de (voor een petrolhead heerlijke) aroma van gloeiende remmen, verschroeide slicks, olie, benzine en oververhitte koppelingsplaten. Hele gave tijd geweest; ik kwam op plaatsen waar je als toeschouwer nooit komt, heb meegereden in racewagens tijdens officialdagen en een keer met m'n eigen auto over het circuit mogen rossen. Het harde en professionele racewereldje beviel me echter steeds minder en na een paar hoog opgelopen conflicten was de lol er voor mij helemaal af. In combinatie met het feit dat ik een nieuwe baan in Aalsmeer had en de daarbij behorende dagelijkse rit over de A4 was het op een gegeven moment niet meer op te brengen; vijf dagen per week vroeg op was meer dan genoeg.

En dan? Dan is het een aantal jaren op sportief gebied heel stil. Het bleef bij een keer in de week zwemmen in de Veur (wat overigens ook steeds onregelmatiger werd), totdat het januari 2006 werd. Het blijkt dat een drukke baan en een energievretende avondstudie een stuk ontspanning en beweging noodzakelijk maakt. Nadat ik Aad Vervaart eens tegen was gekomen, vond ik het toch maar weer eens tijd om m'n gezicht in het clubhuis te laten zien. Erg leuk om te zien was dat de tand des tijds bij sommigen duidelijke sporen heeft achter gelaten; de één een tikkeltje grijzer, de ander een tandje kaler. Een hoop nieuwe gezichten, maar de „harde kern” van vroeger was er echter nog steeds, zij het dat de tientjesclub inmiddels was omgedoopt in de vijfeuroclub.

Aan goede voornemens waag ik me normaal gesproken niet. Uitzonderingen bevestigen de regel dus voor deze keer nam ik me voor om na m'n examens half januari de draad van het lopen (voor wat er van over was) weer op te pakken. Belofte maakt schuld, dus om geouwehoer te voorkomen heb ik me meteen maar bij Starshoe een paar nieuwe kisten aan laten meten. Waarbij overigens het grappige

is dat het type Asics waar ik een jaar of zeven geleden op liep nog steeds wordt gemaakt; m'n laatste paar schoenen, welke onherkenbaar zijn verminkt door allerlei kluswerk in huis, zijn dus ware museumstukken geworden.

Wat een contrast met die dag in september 1992. Zo meldde ik me woensdag 24 januari voor een training bij de Road Runners. Opgezadeld met het manco van een zeer matige conditie en een kilo of tien zwaarder ging het in groep 8 meteen lekker. Uiteraard was het traplopen de vrijdag daarna een pijnlijke aangelegenheid; het gevolg van de inspanning van maar liefst een half uur hardlopen na een paar jaar van weinig doen en minder gezond leven. Maar het plezier is er weer. Ambities? Die heb ik (voorlopig) niet meer. Dus niet meer het prestatiegerichte van vroeger met testlopen op het door mij vervloekte industrieterrein, geen wedstrijden en je druk lopen te maken over een nieuw pr, maar gewoon twee keer in de week lekker lopen. Met als beloning een biertje op de woensdagavond.

John Montanus

25 Vragen over kramp

1. Wat is kramp?

Kramp is een plotselinge, onwillekeurige samentrekking van alle spiervezels van een spier, meestal tijdens of na intensieve sportbeoefening. Normaal zijn in de spier niet alle vezels gelijktijdig actief. Terwijl een deel van de vezels samentrekt „rust” de rest uit. Het „werken” en „rusten” wisselt met een grote frequentie. Op die manier kan een spier gedurende langere tijd blijven presteren.

2. Hoe ontstaat kramp?

Spierkramp ontstaat doordat de zenuwen die de spieren doen samentrekken, verkeerd reageren en te veel signalen doorsturen om samen te trekken. Soms verschijnt spierkramp zonder aanwijsbare oorzaken maar meestal zijn er herkenbare oorzaken aanwezig.

3. Wat is de oorzaak?

Het fenomeen kramp is nog niet helemaal duidelijk. Mogelijke oorzaken zijn:

- Een verstoorde bloedtoevoer met als gevolg een zuurstoftekort in de spier zoals bijvoorbeeld bij het dragen van te strakke kousen.
- Een laag glucose(suiker)gehalte.
- Een zouttekort door zoutloos dieet.
- Vochtverlies (overvloedig zweten), wat kan leiden tot een verstoorde elektrolytenbalans.
- Overbelasting (uitputting) door b.v. een slechte conditionele voorbereiding.
- Vermoeidheid.

4. Waar kan ik kramp krijgen?

In principe kan je in elke spier kramp krijgen. Er zijn echter wel „voorkeur” spieren. Het meest komt kramp voor in de kuit, voet, scheenbeenspieren en handen. Bij turnsters wil nog wel eens kramp ontstaan in de tenen. Ook in andere spieren kan kramp voorkomen zoals in de kaak en zelfs in de kringspier van het oog.

5. Hoe herken ik kramp?

De spier voelt hard en gespannen aan en is zeer pijnlijk. Bewegen gaat moeilijk en er zijn geen zwellingen of bloeditstortingen te zien.

6. Wat kan ik er aan doen?

Eerst controleren of het wel kramp is. Soms kan een zweepslag in de kuit lijken op kramp. Als je dan de spier gaat rekken maak je de schade alleen maar groter.

7. Als het echte kramp is wat dan?

Bij kramp is het belangrijk om de opgetreden reflex te doorbreken zodat de spiervezels weer in hun normale patroon gaan aanspannen en ontspannen. Het beste kan je dit bereiken door te proberen de verkrampde spier te rekken. Omdat rekken bij „teenkramp” niet lukt, kan men daar overgaan tot „wrijven en knijpen” om de reflex te doorbreken.

8. Hoe moet ik rekken?

Rekken doe je door de spier langer te maken. Bijvoorbeeld: als je kramp hebt in je kuit kan je proberen je voet omhoog te bewegen. Bij kramp in je voet kan je de tenen omhoog doen.

9. Kan ik gewoon een flinke ruk geven?

Neen, in géén geval. Rekken van spieren moet altijd voorzichtig en zonder „veren” gebeuren. Met een snelle beweging loop je alsnog het risico van een spierscheuring.

10. Ik ben niet zo lenig dat ik, met gestrekt been, bij mijn tenen kom.

Dan kun je met gestrekte benen een handdoek onder de bal van je voet doen. Houd de beide uiteinden met je handen vast. Trek met je handen, voorzichtig, aan de handdoek, zodanig dat je tenen omhoog bewegen. Ook kan je iemand anders laten assisteren.

11. Helpt massage?

Ja. Als de ergste kramp er uit is kan massage de doorbloeding verbeteren en de rust in de spier verder herstellen. Als de kramp wordt veroorzaakt door hitte en uitdroging mag er niet gemasseerd worden.

12. Hoe masseer ik?

Zelf is het lastig om te masseren. Handiger is het als iemand anders, met rustige streken, de spier masseert. Men begint dan op het „verst gelegen” spieruiteinde en werkt naar het hart toe. Om het glijden van de handen soepel te laten verlopen is een massageolie nodig. Dit kan men dan 5 à 10 minuten volhouden.

13. Helpen (warmte)wrijfmiddelen?

Neen. De warmtemiddelen komen niet veel verder dan de huid en zullen de spier niet bereiken. Het kan zelfs tegengesteld werken omdat het bloed wat in de spier nodig is naar de huid wordt getransporteerd. Het is wel zo dat het aangenamer aanvoelt en dat het voor afleiding zorgt.

14. Wat kan ik nog meer doen?

Het kan helpen om de spieren op te warmen door warme kleding (beenwarmers), een hot pack of door even de sauna in te gaan. Als de kramp wordt veroorzaakt door hitte en uitdroging mag dit vanzelfsprekend allemaal niet.

15. Wat is een hot pack?

Een hot pack is de tegenhanger van het cold pack. Het is een plastic zakje met vloeistof. Na dit in de magnetron of in warm water opgewarmd te hebben kan het op de spier gelegd worden en daar de warmte afgeven.

16. Kan ik dan meteen weer verder sporten?

Het is aan te raden om de sportactiviteit stop te zetten omdat de kans groot is dat de kramp zal terugkomen.

17. Zijn er risicofactoren?

Een deel heb ik al genoemd bij de oorzaken. Een andere bekende risicofactor is te lage watertemperatuur voor zwemmers. Ook kunnen te stugge of niet passende zwemvliezen daar een oorzaak zijn voor kramp.

18. Wat moet ik doen als ik in het water kramp krijg?

In ieder geval niet in paniek raken. Het beste kan je op armkracht naar de kant gaan of anders, op je rug drijvend, de spier proberen te rekken. Onderneem langere zwemtrajecten nooit zonder assistentie of buddy.

19. Hoe zit het met mineralen en supplementen?

Iemand die verstandig met zijn voeding omgaat zal géén tekorten oplopen aan mineralen. Wel is het zo dat de balans door uitputting, vochtverlies en hitte tijdelijk kan zijn verstoord. Regelmatig aanvullen van vocht, suikers en zout is bij duurprestaties dan ook verstandig.

20. Helpen calcium en magnesium?

Als je vaak last hebt van kramp kan, in overleg met de huisarts, gekozen worden

voor aanvulling. De arts zal dan eerst een bloedmonster laten onderzoeken en kijken of er tekorten bestaan. Over de werking en het nut hiervan is volop discussie gaande.

21. Als vochtverlies een oorzaak is hoeveel moet ik dan drinken?

Minimaal 2 liter per dag en ook voor en tijdens een duurprestatie. De kunst is om het dorstgevoel te voorkomen. Als je dorst hebt ben je al te laat en kan je het niet meer „bij“ drinken. Prestatieverlies is dan zeker en het kramprisico neemt toe.

22. Ik gebruik creatine, is dat een risico voor kramp?

Soms krijgen creatine-gebruikers kramp in hun spieren. De kramp wordt veroorzaakt door een tekort aan water. Creatine-gebruikers moeten meer water drinken dan niet-gebruikers.

23. Ik heb alleen 's nachts last van kramp

Nachtelijke kramp kan je proberen te voorkomen door je spieren goed te ontspannen voor het slapen gaan of nog even een klein wandelingetje te maken. Het bed (laten) voorverwarmen kan ook preventief werken.

24. Is kramp altijd onschuldig?

Niet altijd. Een minder onschuldige vorm is de kuitkramp die bij oudere mensen voorkomt tijdens lopen: de zogenaamde etalagebenen. De oorzaak daarvan is meestal gelegen in vernauwing van de bloedvaten naar of in het been door (slag)aderverkalking. (Slag)aderverkalking ontstaat door roken en ophoping van vetstoffen (zoals cholesterol en suikers) in bloed en bindweefsel. Bij sporters komt dit niet veel voor omdat zij niet roken. Toch?

Ook bij zwemmers en duikers is kramp vanzelfsprekend niet zonder risico.

25. Kan ik nog iets preventief doen?

Voor de training of wedstrijd een goede warming-up en daarna een goede cooling down met rekoefeningen. Niet harder sporten dan je getraindheid aankan. Regelmatig wat drinken.

En vooral: **Luister naar je lichaam, dat is je beste adviseur.**

bron: Arie Meijboom, Sportmassagepraktijk Meijboom, Castricum
<http://www.blessure-aanwijzer.nl>, 1 maart 2004

Tips voor hardlopers – 1

Schoenen e.d.

Vieze schoenen maak je schoon met een borstel met lauw water. Sommige lopers doen ze gewoon in de wasmachine. Als je dat doet, zet hem dan op max 30° anders lost de lijm op.

Laat natte schoenen nooit drogen bij de verwarming of kachel, omdat de lijm dan kan gaan oplossen. Zet ze dus bij voorkeur op een plaats waar ze goed kunnen luchten, bijv. boven het trapgat. Haal het binnenzooltje er van tevoren uit en vul de schoenen met keukenpapier (niet met kranten, want dan heb je kans dat de drukinkt in je schoenen trekt).

Haal na de training eventuele steentjes uit het profiel van je zolen om te voorkomen, dat je ze er steeds verder indrukt (bij iedere landing komt er 3x je lichaamsgewicht op zo'n steentje).

Laat je schoenen verhakken zodra je door de buitenste zoollaag dreigt te komen. Als de volgende laag (= dempingslaag) is aangetast, kun je weggooiën!

Koop op tijd nieuwe schoenen. Een vuistregel: een paar schoenen gaat max 2000 km of twee jaar mee.

Gooi je oude schoenen niet weg, maar gebruik ze bij het crossen of fartlekken. Die trainingen worden nl op zachte ondergrond afgewerkt en dan heb je dus geen demping van je schoenen nodig.

Veter je schoenen met de zgn loperstechniek. Daarbij worden bovenaan de veters lusjes gemaakt waar je de andere veter doorheen haalt. Zie het bij Starshoe gratis verkrijgbare foldertje. Deze techniek zorgt ervoor, dat je voet voldoende ruimte heeft en de veters toch niet te strak zitten.

Doe een dubbele knoop in je veters. Je zou niet de eerste zijn, die een pr verliest omdat zijn/haar veters losgegaan zijn.

Knip je naam en adresgegevens van je oude KNAU- of ANWB-pasje, schrijf er met een viltstift je bloedgroep achterop, maak er een gaatje in en vlecht het tussen je veters. Je bent dan altijd identificeerbaar. Je kunt zo'n

labeltje trouwens ook gebruiken aan je tas, jack, enz.

Kleding

Als je thermo-onderkleding draagt, moet je ook functionele bovenkleding dragen anders is het effect weg.

Een functioneel T-shirt kun je in de winter prima als onderkleding gebruiken.

Thermohandschoenen zijn bedoeld als extra in skihandschoenen, maar ze zijn ook zeer geschikt om te dragen bij het hardlopen. Ze zijn dun, maar je handen blijven er toch warm in en als je te warm vindt worden, kun je ze achter je broekband stoppen.

Als het vriest is het verstandig een muts te dragen. Om warmteverlies bij je hals en nek te voorkomen kun je een coltrui dragen.

Blessurepreventie

Als je in het voorjaar overstapt van een lange tight naar een kort (voetbal)broekje, smeer dan je dijen in met vaseline of uierzalf om huidirritatie te voorkomen.

Voor mannen: plak bij lange duurlopen je tepels af met sporttape (niet met pleisters want dat doet zo'n zeer bij het weer loshalen) of smeer ze in met vaseline of uierzalf.

Voor kalende mannen: draag bij zonnig weer boven 20° een petje tegen het verbranden of erger nog: een zonnesteek. Draag bij vorst een muts.

Train nooit als je koorts hebt.

Draag bij temperaturen onder 10°C een lange broek/tight. Je spieren worden bij die temperatuur nl niet goed warm hetgeen de kans op blessures door bijvoorbeeld verstappen aanzienlijk verhoogt.

Smeer bij vorst je neus en de bovenkant van je oren in met vaseline of uierzalf.

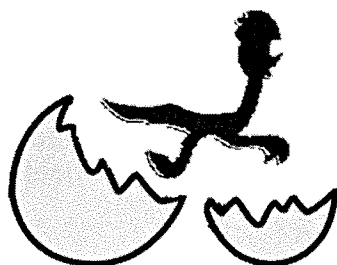
Houd je teennagels kort. Lange nagels zijn slecht voor je sokken en ze verkleinen de ruimte in de schoenen voor je voeten waardoor je blauwe nagels kunt krijgen.



Organiseert:

In het kader van de NOC/NSF Nationale sportweek

McDonald's Paasloop



1e Paasdag 16 april 2006

Beste lezers,

Op 16 april aanstaande (eerste paasdag) organiseert de Road Runners Zoetermeer (RRZ) voor de eerste keer een 5 kilometer trimloop (en voor kinderen t/m 12 jaar een kinderloop van 1 km.) in het kader van de Nationale Sportweek, uitgeroepen door het NOC/NSF. Deze sportweek staat in het teken van allerlei (sport)activiteiten welke door diverse verenigingen en sportscholen worden georganiseerd. Het is voor de eerste keer in het bestaan van die sportweek dat er in Zoetermeer e.o. een hardloopevenement wordt georganiseerd. De RRZ heeft dus een primeur!

Over hoe deze primeur is ontstaan het volgende. Tijdens een sponsorbespreking met McDonald's voor de Autoloos-loop 2006 werd dit idee aangereikt door onze gesprekspartner, waarbij hij te kennen gaf dan meteen sponsor te willen zijn hiervoor. McDonalds is namelijk hoofdsponsor van NOC/NSF, vandaar de link naar de Nationale Sportweek.

Kortom, deze trimloop biedt een schitterende gelegenheid om onze vereniging verder „aan de man” te brengen. Behalve dat de trimloop in een speciale sporteditie van de Postiljon (uitgebracht in het kader van de Nationale Sportweek) uitgebreid wordt vermeld, komen er bij alle drie de vestigingen van McDonalds Zoetermeer flyers te liggen die aan alle klanten worden uitgereikt. Daarnaast zal onze webmaster Anton de Trimloop als „spam” aan veel mensen mailen, waardoor nog meer sportieve mensen bereikt gaan worden.

Zie voor alle relevante info de site van de onze club.

Omdat het idee van de Trimloop pas kort geleden werd geboren, moest snel worden gehandeld. Binnen een week hadden zich al 10 leden aangemeld als vrijwilliger bij deze Trimloop. Klasse, alvast bedankt mannen en vrouw.

Tot slot dit, kom gerust langs op eerste paasdag. Loop zelf mee of kom sfeer proeven! Tot 16 april 2006.

René van der Spek

In de ban van de balansdag

„Gisteren teveel gegeten?” „Neem een Balansdag”

Dit advies hoor je de laatste tijd veel tijdens de reclameblokken. Het is afkomstig van de overheid die de Balansdag introduceert als nieuw fenomeen om op gewicht te blijven.

Het schijnt heel eenvoudig te werken. Ga je een dag te buiten aan alles waar teveel vet en of suiker in zit; trek de schade dan weer recht de dag erna. Dit is dan de Balansdag. Het klinkt te mooi om waar te zijn.

Ik heb toch een andere voorstelling van de Balansdag. Volgens mij werkt het als volgt: heb je een avondje lekker getraind, neem dan gerust een biertje, een blokje kaas, een plakje worst en een handje vol pinda's. Geen aparte balansdag instellen, maar gewoon er voor zorgen dat aan het eind van de dag het verlies aan calorieën weer is aangevuld. Mannen mogen een blokje kaas en een biertje extra consumeren, want die verbruiken meer energie en lopen natuurlijk harder.

Deze regel wordt al meer dan 10 jaar toegepast bij de Roadrunners op woensdagavond. Ik vind het dan erg verwarrend als er vanuit overheidswege een draai aan wordt gegeven waarbij je eerst eet en daarna pas in beweging moet komen en dingen moet laten staan.

Op de site van het voedingscentrum staat een serieuze test die aantoonst of de Balansdag een geschikte manier is om op gewicht te blijven. Via beantwoording van 4 vragen wordt aangetoond of je in de doelgroep valt.

Dit zijn de vragen:

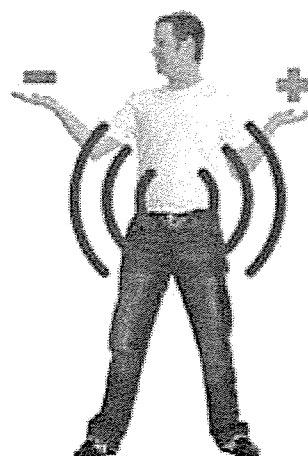
- Krijg je zin om iets lekkers te kopen als je langs een bakker loopt?
- Krijg je trek als je iets lekkers ziet of ruikt?
- Heb je zin om te eten als je geïrriteerd bent?
- Heb je zin om iets te eten als je ongerust, bezorgd of gespannen bent?

De test gaf aan dat ik in de doelgroep viel en dat ik af en toe een balansdag moet instellen. Dat wil zeggen een dag met minder calorieën, letten op tussendoortjes en wat

extra beweging. Daar begrijp ik helemaal niets van want mijn leven is perfect in balans op allerlei gebieden: gewicht, relaties en prestaties. Elke dag begin ik de dag op de weegschaal. Op het moment dat ik merk dat het gewicht iets aan de hoge kant uitvalt, corrigeer ik de wijzerstand en zet dit handmatig een stukje voor de nul. Met een analoge weegschaal lukt dit prima. Het resultaat is dat mijn gewicht altijd constant is. Deze actie staat altijd 's ochtend op het programma, na het toilet ritueel. Met een minimum aan kleding en de leesbril vervangen door lenzen want die zijn toch echt een stuk lichter. Een beetje leunen op de wasbak of het verplaatsen van het gewicht door op 1 been te staan, wil ook bijdragen aan een constant gewicht. Op deze manier kan ik de goedbedoelde adviezen van de overheid naast me neerleggen. Ik heb het helemaal zelf in de hand.

Ellen Bominaar (65 ± 10 kg)

PS: Wil je meer weten over de balansdag, gezond eten en verbruik van calorieën, ga dan naar <http://www.voedingscentrum.nl>. Een walhalla voor bewuste eters!



Nieuwjaarsloop 2006

Het was inmiddels al de 8ste keer dat deze loop werd gehouden. Een echte traditie dus. Helaas loopt het aantal deelnemers terug. Circa 45 lopers/sters verschenen aan de start. Positief om te constateren dat er veel mensen voor het eerst meededen.

Aan het weer heeft het niet gelegen, het was koud maar wel droog en het parcours lag er goed bij.

De route was dit jaar voor het eerst gepijld. Op enkele kleine manco's na, werd dit door de lopers als prettig ervaren.

Volgend jaar zullen ook deze vlekjes door de organisatie worden weggepoetst.

De loop

Van een echte strijd was alleen sprake op de 6,56 kilometer. Daar bleef het verschil op de meet tussen nummer 1 en nummer 2 bij zowel de vrouwen als de mannen beperkt tot een halve minuut.

Op de 10,04 km werden de wisseltrofeeën gewonnen door de familie Jeremic.

Gita won afgetekend bij de vrouwen en George hebben ze alleen bij de start gezien.

Als bewijs dat de Nieuwjaarsloop door de Jeremics werd beheerst, finishte Karin als derde bij de dames op de korte afstand.

Dankzij de hulp van de vrijwilligers is het een loop zonder hindernissen geweest. Het zijn ieder jaar weer dezelfde mensen die zich beschikbaar stellen. Op het gevaarlijkste punt stonden Ed Jacobs en diens zoon. De fietsers, Leen Antonisse, Herman van der Hatert, Dick den Dulk en ondergetekende, bewaakten de veiligheid op de rest van het parcours en Frans van den Hengel zorgde ervoor dat iedereen zijn/haar tijd te weten kwam. Lest best zorgde Diederik Post met zijn hulptroepen voor de inwendige mens.

Dank aan deelnemers en medewerkers (m/v).

Ad Smits

Uitslag

	DAMES			HEREN		
		10,04	km		10,04	km
		min.	sec.		min.	sec.
1.	Gita Jeremic	45	45	George Jeremic	38	35
2.	Ellen Duijzer	48	34	Tom Maessen	41	53
3.	Elly Burgering	49	05	Ad Peltenburg	42	04
		6,56	km		6,56	km
1.	Ann Jenssen	39	05	Jeroen Kormelink	33	24
2.	Andrea Kieken	40	35	Ruud Verzijde	33	45
3.	Karin Jeremic	40	50	Co van Beijeren	40	35

Waar doe ik het voor

Een wandeling door het historische hart van Zoetermeer door een RRZ-bril

In de kerstvakantie was ik in de gelegenheid een wandeling mee te maken van „het Gilde” door de historische kern van Zoetermeer, of beter door de historische kernen van Soetermeer en Seghwaert. De wandeling voerde ons namelijk door de Dorpsstraat en die vormde tot het begin van de 20e eeuw de verbindingsweg tussen het rijke boeren- en notabelendorp Soetermeer en het arme arbeiders- en middenstandersdorp Seghwaert. Een straat waar ik regelmatig op maandag- of woensdagavond met een groep Roadies doorheen kom zonder dat je er erg veel benul van hebt wat je dan allemaal al hardlopend passeert.

Zo kwam ik er direct in het begin al achter, dat onze Road Runner Jan Louwers kantoor houdt in het voormalige gemeentehuis. Dit pand ligt tegenover het stadsmuseum, dat vroeger het woonhuis was van de burgemeester. Die hoefde dus alleen maar de straat over te steken om op zijn werk te komen. Hoezo file in je woon-werkverkeer? Als je daar staat te kijken en hoort, dat de Dorpsstraat tot na de 2e wereldoorlog onderdeel was van de belangrijkste verbindingroute van Gouda naar Den Haag dan sta je toch wel even met je oren te klapperen. Zo’n smal straatje! Dat daar alles doorheen moest....

Onze zeer deskundige gids Jacques van Oosterom – ja, wat wil je anders als je in de Dorpsstraat bent geboren en er je hele leven lang een schoenenwinkel hebt gehad – leidde ons ook naar een „hofje” aan de Delftsewallen waar vroeger de gasfabriek van Zoetermeer heeft gestaan. Die fabriek staat er dus niet meer, maar nog wel het huisje van de gasfitter met naast de voordeur nog zo’n ouderwetse vuilnisbak, waar het onkruid overigens behoorlijk bovengroeit. Misschien moet Jacques de gemeentereiniging dit plekkie eens laten zien. Overigens schijnt hier de grond afgegraven te moeten worden tot vier meter diep vanwege gif. Je vraagt je dan wel af wie de groenten uit de moestuin van de gasfitter heeft gegeten en of/wat die nu mankeert.

Via het Wilhelminapark, waarbij ik met eigen ogen kon aanschouwen hoe idyllisch een van

onze vroegere sponsors (van de inmiddels terziele gegane Korenmolenloop) Gert Jongerius woont, gingen we langs de Pilatusdam (wie waste er hier zijn handen in onschuld?) via een stukje Stationsstraat met de molen (waar de voormalige Roadie Theo van den Berg jarenlang molenaar was) naar de kleine Dobbe. Die was niet alleen bluswaterplas, maar tevens zwaaiom voor de binnenvaart en schaatsvijver (Richard, Arie, José, Idius) voor de dorpsjeugd. Dat is ook weer typisch zo’n plekkie waar je gewoon even moet stilstaan en genieten, maar dat komt er tijdens het hardlopen helaas bijna nooit van.

Terug in de Dorpsstraat haalt Jacques voor ons plakjes worst bij slager Vollebregt (daar moet je in het Stadshart eens om komme) en blijkt er een naamgenoot van mij (zadelmaker Jacobs) gewoond en gewerkt te hebben vlak bij het ouderlijke huis van onze gids. Deze Jacobs heeft 30 jaar lang op hetzelfde plekje achter het raam van zijn zaak zitten werken. Dat kan dus duidelijk geen familie zijn, want wij zitten nooit zo lang stil en zeker niet achter een raam!

Al wandelend (onder andere langs het Soetermeers koffiehuis van „onze” Els) leer ik het een en ander over de boterboeren Noordam, Brinckers, Van der Hagen en Van der Spek (ja, familie van onze René) en over het ontstaan van De Spar (waarvan ik al eens gehoord heb, dat die afkorting staat voor Door Eendrachtige Samenwerking Profiteren Allen Regelmatig), maar ook over de middenstandsfamilies Roos, van der Tas en de voormalige bakkers, slaggers en andere kleine neringdoenden.

En uiteraard vertelt Jacques ons over het vroegere huis te Palenstein en haar bewoners en over de verschillende kerken die er nu staan en vroeger gestaan hebben (de Vredekerk en de Pelgrimskerk zijn verplaatst en in de nieuwe pastorie van de Pelgrimskerk woont inmiddels „onze” Gert). Jacques vertelt ook over de drie lagere scholen in de Dorpsstraat die gelukkig alledrie behouden zijn en een nieuwe bestemming hebben gekregen. De openbare is inmiddels het grandcafé School (waarvan „onze” Herman één der initiatiefnemers was), in de christelijke was een tijdlang de school van mijn zoon gehuisvest, maar daar zit nu de

Soetelaar in en de katholieke wordt misschien het nieuwe museum.

Na een wandeling van dik anderhalf uur over een stukkie waar je hardlopend binnen vijf minuten doorheen bent, komen we bij de Leidsewallen. Dit blijkt de voormalige „haven” van Zoetermeer te zijn. Ik vraag me af of de school die daar ligt (en waar mijn zoon nu op zit en waar oud-Roadie Willem van Kampen werkt) daarom „de Vuurtoren” heet. Aan de Leidsewallen worden we tot besluit in een piepklein cafeetje (Lautrec) onthaald op koffie.

Ik heb in die dik anderhalf uur Zoetermeer door een heel andere bril gezien en ben heel veel te weten gekomen te zijn over haar ontstaan en geschiedenis. Ik zal daar zeker als

we weer eens hardlopend door de Dorpsstraat komen mondjesmaat wat over doorvertellen, want elkaar iets leren en van elkaar iets leren daar worden we allemaal wijzer van en

daar doe ik het dus ook voor.

Ed

PS:

Het Gilde organiseert verschillende wandelingen, maar ook fietstochten en tochten per koets.

Voor meer info kun je terecht bij het Gilde (naast de Openbare Bibliotheek in het Stadshart), of bij het stadsmuseum in de Dorpsstraat. In de lokale pers worden deze wandelingen en tochten ook aangekondigd.

Puzzels

Er komen veel reacties binnen op de puzzels, één lezer wees ons op een fout in de vorige sudoku! In de volgende Roadie daarom de oplossing van deze twee hier:

Alle cijfers van 1 t/m 9 moeten één keer voorkomen in elke horizontale rij en één keer in elke verticale kolom en één keer in elk van de negen vierkantjes van 3×3 vakjes.

7				6				2
				7		2		
	3	6		9		4	5	1
8	7						9	5
		1					3	
6	9						2	1
	2	8		1		5	9	7
				8		3		
5					7			3

Makkelijk

				2	3			7
6				8		4		2
				7				3
5								7
	9							4
	2							9
1	3				9			
	5			3		2		8
4				1	6			

Moeilijk

Loopjes in december

Welke wedstrijden zullen we in december lopen? De Sinterklaasloop in Bleiswijk, de halve marathon in Linschoten? En wat doen we met de kerst? Dilemma's waar wij een antwoord op vinden. Na de site van Jo Schoonbrood te hebben bestudeerd vinden we op de eerste twee een antwoord en wat we met kerst doen weten we eigenlijk ook al. De Sinterklaasloop vervangen we door de Oude Leedeloop. Dat je zo'n loop om de hoek bij een Limburger moet vinden! Dit jaar ook geen Linschoten maar de Mescherbergloop in Eijsden. Al jaren staat de derde kerstdagloop op ons verlanglijstje maar meestal moet één van ons werken waardoor het er niet toe komt. Dit jaar zijn we allebei vrij, dus 27 december gaan wij naar Arnhem.

We bezoeken de site van de Oude Leedeloop en besluiten direct om in te schrijven zonder verdere informatie te lezen. Achteraf is het toch wel handig om de informatie van tevoren te lezen, bv als je tot 8 uur 's morgens moet werken. De start is om 8 uur, dus moet er nog een avond vrij geregeld worden. Ondertussen maken wij bij de Road Runners ook nog wat andere lopers enthousiast. Martine, Robert, Anton, en Frans v H. gaan mee. Theo twijfelt of hij wel zo vroeg zijn bed uit kan.

Oude Leedeloop

Vroeg, heel erg vroeg loopt de wekker af. Als ik ons bakkie aan het zetten ben denk ik „zal ik Theo even bellen?“ Nee, het zal me niet in dank worden afgenomen als ik hem op dit tijdstip uit zijn bed bel. Of wel, als ik hem een lift aanbied?

Na een ontbijtje gaan we op pad, even Frans ophalen en dan op naar Delft. We hebben al veel ervaring met zoeken en zorgen dat we tegenwoordig met een routebeschrijving de deur uitgaan. Frans krijgt de eer om deze te lezen en dat gaat goed. In Delft krijg ik wel wat twijfels of het allemaal wel klopt, we moeten naar DHL en Frans leest rechts en dan links..... Ik zeg dat is niet goed! We moeten op de Brasserikade blijven maar ja, je begrijpt het al, aan mijn stem wordt geen aandacht geschonken. We komen bij AV40 en dus niet bij DHL! We keren en dan gaan we de andere kant op. Ik roep weer „dat is niet goed!“ Of de chauffeur het niet hoort, of niet wil horen, weet ik niet maar hij komt er al snel achter dat het echt niet goed is. We staan stil bij het

hek van tuincentrum Toko Xotus. Eenmaal weer op de Brasserikade is DHL snel gevonden.

We worden hartelijk ontvangen door Jos Brouwer (organisator), krijgen uitleg waar de kleedkamers zijn en hoe het allemaal in zijn werk gaat. Al snel zie ik dat Martine, Robert en Anton zich niet verslapen hebben en dat Theo lekker in zijn bed gebleven is. Anton vertelt dat zijn Tom Tom nog niet wakker was, ook zij stonden bij Xotus voor het hek.

Rond 8 uur verzamelen we ons achter het doel waar een streep op de grond is getekend. Frans en Ron besluiten om rustig te lopen en wij, Martine, Robert en ik, zullen Anton hazen en hem een PR op de 25 km bezorgen. Dat is niet zo'n moeilijk doel omdat Anton nog nooit een 25 km heeft gelopen. Jos houdt nog een toespraak. Dit jaar zijn er 70 lopers en na afloop is er erwtensoep met stokbrood, speculaas en mandarijnen. Dan wordt het tijd om van start te gaan.

We lopen door de Delftse Hout, langs polders en het Balijbos, het is heerlijk rustig (ja, wie gaat er nu ook zo vroeg op pad) en het is prachtig. Het is jammer dat de rest groep 3 ons niet kan zien lopen want we zijn het schoolvoorbeeld! Netjes twee aan twee en binnen de witte lijnen. Wat ook wel erg handig is op de polderwegen is dat er passeerplaatsen zijn aangegeven, op deze plaatsen wisselen we netjes van koppositie zodat we allemaal een stukje met onze neus in de wind lopen en dan weer een stukje uit de wind. Ja, ook Anton loopt geregeld met zijn neus in de wind. We hazen hem wel maar dat betekent niet dat hij 25 km uit de wind kan lopen, hij moet er zelf ook aan mee werken!

Tussen de 10 en 15 km gaan we bij oma op de thee. Zij verzorgt ons goed, beetje koud water bij de thee zodat we onze tong niet kunnen verbranden. We staan lekker te keuvelen maar het wordt toch echt tijd om weer te gaan lopen, de erwtensoep en de speculaas wachten!

We lopen lekker door en ieder zit er goed bij, hand in hand komen we binnen in 2:21:52. Ons doel is geslaagd: een PR voor Anton!

Later horen we van Theo dat hij wel vroeg was opgestaan en ook vroeg naar Delft was gegaan maar dat ook zijn routeplanner niet klopte. Ook Theo stond in de buurt van AV40 en Xotus. Hij heeft het zelfs gevraagd aan een inwoner van Delft maar die kende de voetbalvereniging DHL niet? Je begrijpt het, Theo is balend naar huis gegaan waar hij weer lekker in zijn bedje is gekropen!

Mescherbergloop

Wij gaan weer een weekend naar Limburg waar we de Mescherbergloop gaan doen. Ik heb besloten dat ik hier een trainingsloop van maak. Dit jaar al genoeg gepresteerd dus alleen nog wat rustige trainingsloopjes. De spieren wat rust geven kan geen kwaad voor ik aan de training voor de marathon van Rotterdam begin.

De nacht van vrijdag op zaterdag is er wat sneeuw gevallen dus dat kan zondag leuk worden. Maar zaterdag gaan we eerst nog even bij onze Oosterburen langs, we wilde al vaak naar Aken maar het kwam er nooit van. Op advies van de dame van het pension rijden we met de auto bij Vaals de grens over om daar de auto te parkeren en gaan dan naar het centrum met de bus. Dit gaat lekker vlot we hebben nog niet goed of wel geparkeerd of de bus komt er al aan.

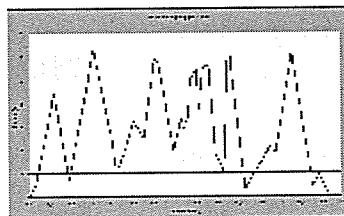
Aken is een mooie stad, een prachtige kathedraal en een gezellige kerstmarkt waar we stokbrood met een halve meter worst eten, één of andere punch drinken dat naar advocaat smaakt en warme chocolademelk. De tijd vliegt en besluiten de bus maar weer eens op te zoeken. Het station is gauw gevonden en al snel zien we dat de bus net vertrokken is maar gelukkig is de busdienst goed in Duitsland en komt de volgende bus al 10 min later. We blijven een beetje heen en weer dreutelen want het word kouder en kouder. De bussen rijden toch niet zo op tijd als men zegt. Dan horen we dat de buschauffeurs staken (dat kan alleen bij ons gebeuren) en steeds worden de tijden met 10 min. verlengd. Het betekent dat je niet al te ver weg kunt lopen want stel dat de bus er ineens aankomt.

De lucht wordt donkerder en donkerder, het ziet er naar uit dat het gaat sneeuwen, mijn voeten zijn zowat bevroren als de bus na 1½ uur vertraging aan komt rijden. We hadden wel kunnen lopen. Als we in de auto stappen wil Ron nog eerst even bij zijn favoriete Duitse zaak langs om te kijken of ze nog

leuke aanbiedingen hebben en ja hoor hij vindt er nog wat moderne thermohemden. Als we weer naar Nederland rijden belanden we in een flinke sneeuwbuï met bliksemflitesn, het is echt winterweer!

Zondagochtend, de sneeuw is weg maar of dit een goed teken is, is nog maar de vraag op het overwegend onverhard parcours, met een kleine verrassing! 3 trappen die totaal 180 treden tellen!

De eerste km is verhard en dan gaan we onverhard klimmen en dalen. Door de sneeuw van de vorige dag betekent dit glibberen over modderpaden. Bij 4 km splitsen de 7,6 en de 14,4 km zich. De man die ons rechts en links stuurt roept dat ik als 5e dame loop. Wat verrassend! Voor mij zie ik 2 dames lopen, dus zet ik een versnelling in. Ik loop snel in en besluit dit tempo door te lopen want het gaat lekker. Even later zie ik nog een dame voor me lopen en doe er dus nog maar een tandje op. Niet veel later denk ik dat de man van de organisatie een vuiltje in zijn oog heeft gehad want ik haal nog 9 dames in en in de totaaluitslag word ik 16e dame.



Het is een mooi, zwaar parcours. Als het klimmen erop zit moeten we langs de akkers, hier is het pas echt glad! Over één groot modderpad glijd je van de ene naar de andere kant. Ik ga in de akker lopen, het is ongelijk maar belangrijker, het is niet glad! Nog één afdaling via het gras, in de bocht zie ik dat 2 Limburgse dames iets behendiger zijn in het afdalen. Dat ik niet bij de eerste loop is voor mij wel duidelijk, maar ik wil toch niet ingehaald worden dus neem ik voor mijn doen wat risico's en loop in een flink tempo naar beneden. Na de afdaling nog een stuk asfalt naar de finish, ik gooi er nog wat kolen op en blijf de 2 dames voor.

Ron heeft ooit gehoord / gelezen dat modderbaden goed voor de huid zijn dus is hij 3x in de modder gaan liggen. Ik heb hem later uitgelegd dat de modderbaden uit andere modder bestaan dan de Limburgse modder.

Er is natuurlijk nog een Tombola en het is niet te geloven; ik win de eerste prijs! Een mooi New Line trainingspak. Helaas het is maat XL, maar aan de andere kant heb ik nu een goedkoop kerstcadeau voor Ron. Tevreden gaan we naar het pension voor een lekkere douche om daarna even over de grens te wippen om bij Moeder de Gans te eten met een lekker Moeder Overste biertje erbij.

Derde kerstdagloop

Al jaren willen we de derde kerstdagloop doen maar het ene jaar moest Ron werken het andere jaar ik en zo kwam het er dus nooit van. Dit jaar moet het er van komen! Als we 's morgens opstaan is het wit, er ligt hier geen dik pak wat zou er in Arnhem liggen? In de kleedkamer hoor ik dames die hopen dat het hele parcours gestrooid is? Dat denk ik niet, het hoort er toch gewoon bij en als je niet in de sneeuw wil lopen moet je niet in de winter lopen.

Het is koud en ik ben mijn haarband vergeten, dat worden dus koude oren! Na een rondje op de atletiek baan gelopen te hebben doet mijn hoofd ook een beetje pijn van de kou, wat moet ik doen? Ik vraag aan Ron of hij nog zo'n indianenband voor mij heeft, ja ik ga ook op pad met zo'n fluoriserende band. Maar je moet wat tegen de kou.

We gaan van start, eerst $\frac{3}{4}$ rondje over de baan, het is wel glibberen hoor in de bocht moet je wel voorzichtig zijn. Ik besluit om vandaag maar niet te klokken en gewoon lekker op mijn gevoel te lopen. We lopen langs de weg en gaan bij het open luchtmuseum de bossen in, later over de hei. Het is een prachtig gezicht met die sneeuw, net een sprookje. Ik loop lekker en af en toe is het even uit kijken omdat het glad is (niet gestrooid dus).

Ik loop lekker en sluit aan bij een groepje, maar op een lange helling valt het groepje uiteen en ik blijf met een man over. De man vraagt wel drie keer of ik het mooi vind, hij vindt dit het mooiste stukje van het hele parcours, zo niet van Nederland. Het is mooi maar er zijn zoveel mooie plekjes. Hij praat lekker door en het blijkt dat hij hier in de buurt woont en zijn dorp wil promoten. Dan zegt hij ik ken leuk restaurant kent waar je na de wedstrijd lekker kan eten, een echte aanrader! Is het een uitnodiging? Ik vertel hem dat ik na de wedstrijd met mijn man direct naar huis ga omdat we nog wat km

moeten rijden en weg is hij. Geen groet, niets en zie hem ook niet meer terug.

Ik loop nog steeds lekker en bij 15 km ben ik toch wel nieuwsgierig op wat voor schema ik loop, 1:15? Zou dat wel goed zijn! Dan loop ik wel erg lekker door voor een trainingsloop.

Nog een stukje onverhard en ik hoor de speakers in de verte. De atletiek baan is in zicht nog een $\frac{1}{2}$ rondje op de baan en ik ben er. Er komen nog wat mannen die me inhalen, ik probeer aan te zetten maar ik voel mijn voeten wegglijden dus dan geen eindsprint! De baan over turend op zoek naar Ron, ik zie hem nergens en hij staat altijd bij de finish! Hij is nergens te zien, dan maar even terug naar de finish, misschien heb ik hem over het hoofd gezien. Nee, hij is er echt niet, ik loop richting kleedkamers en wie zie ik naar buiten komen? Hij is erg verbaasd dat ik er al ben. „Je zou het toch rustig aan doen, ik had je nog niet verwacht“. „Ik kan er ook niets aan doen dat het zo lekker ging“ antwoord ik. Ja Ron, de tijd is voorbij dat je eerst even rustig kan gaan douchen voor ik binnen kom!

Joyce Dijkhuizen

Blaren, een plaag voor ieder

Een blaar is een huidletsel. Een ophoping van vocht tussen de opperhuid en lederhuid, waardoor we een blaas op de huid zien. Blaren ontstaan vaak bij sportbeoefening door een langdurige of hevige wrijving van de huid.

Onze huid is slechts 1 tot 1,5 mm dik. Ze bestaat uit meerdere lagen, waarvan bij het ontstaan van blaren de opper- en lederhuid belangrijk zijn. Deze beide huidlagen worden van elkaar gescheiden door het basaalmembraan. Wanneer er langdurige wrijving op een bepaalde plaats op de huid plaatsvindt, kunnen er holtes ontstaan tussen deze twee huidlagen. De holtes vullen zich met vocht en er ontstaat een blaar. Een holte in de opperhuid en het basaalmembraan vult zich met helder vocht. Een holte in de lederhuid vult zich met bloed; een zgn. bloedblaar. Het is een reactie van de huid om zelfbeschadiging door druk of wrijving te voorkomen. Als de druk vaker voorkomt, zoals tijdens trainingen, zal de huid reageren door eelt te vormen. Eelt is een natuurlijke, lokale verdikking van de huid met een beschermende functie.

Adviezen om blaren te voorkomen:

- Loop regelmatig, dit is de enige manier om voeten aan schoenen te laten wennen. Regelmaat is belangrijker dan lange afstanden;
- Zorg voor goede en goed passende schoenen. Schoenen moeten voorkomen dat voeten schuiven. Tegelijkertijd moeten de tenen voldoende ruimte houden;
- Draag naadloze sokken, liefst met nylon binnensok. Nylon sokken voegen zich beter naar de voet en veroorzaken daardoor minder wrijving;
- Inlegzolen kunnen in sommige gevallen blaargevoelige plaatsen ontlasten. Koop ze echter niet op goed geluk maar vraag om advies van een specialist op dit gebied;
- Was je voeten alleen met koud water en zonder zeep;
- Gebruik speciale zalfjes die de huid stugger en daardoor minder blaargevoelig maken;
- Eelt is normaal, maar laat teveel eelt verwijderen door een erkende pedicure;
- Plak gevoelige plaatsen af met leukoplast of sporttape. Let bij het tapen op dat er geen ribbels ontstaan, want deze kunnen dan juist blaren veroorzaken. Test het wel

uit, want soms kan het zijn, dat je overgevoelig bent voor deze materialen en dan is het middel erger dan de kwaal.

Behandeling van blaren:

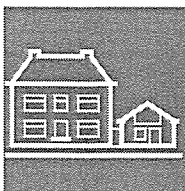
Hebben alle adviezen geen soelaas geboden en zijn er toch blaren ontstaan, dan kan je de blaren zelf, of laten behandelen. Wel of niet doorprikken is dan de vraag. Hierover zijn de meningen vaak sterk verdeeld. Let bij de behandeling van blaren op:

- Prik de blaar door met een schone naald of steriele blarenprikker en prik aan de zijkanten van de blaar in de looprichting. Vooraf betadine oplossing aanbrengen ter ontsmetting. Druk het vocht met een schone doek of steriel gaasje uit de blaar. Plak de blaar dakpansgewijs af met brede sporttape of leukoplast;
- In plaats van doorprikken kan je de blaar afplakken met bijvoorbeeld Compeed dat je over de blaar plakt waardoor de druk op de blaar vermindert. Gebruik geen Compeed op opengeprikte blaren omdat je bij het verwijderen hiervan de kans loopt de huid weer open te trekken;
- Bij slecht zittende schoenen of onzorgvuldige behandeling van blaren kunnen bloedblaren ontstaan. Deze vaak pijnlijke blaren behandelt men op dezelfde wijze als een gewone blaar;
- Bij open blaren is vaak Sekond Skin een geschikte oplossing. Plak hem op de blaar en laat hem gewoon zitten tot de blaar genezen is.

Bovenstaande behandelingen zijn er op gebaseerd, dat je door kunt blijven sporten.

Let wel: „voorkomen is beter dan genezen”.

Bron: sportmassage international
André Bakker namens de SMC



School
GRAND CAFÉ

Dorpsstraat 114 | 2712 AN Zoetermeer

T (079) 316 67 41 | F (079) 316 67 42 | E info@grandcafeschool.nl

grand café | restaurant | evenementenlocatie | conferentieruimte

Blijven zitten was nog nooit zo leuk!

Grand Café Schööl is dé ontmoetingsplek in Zoetermeer voor de 30⁺-er die van **kwaliteit en gezelligheid** houdt. Een plek waar je onder het genot van een hapje en drankje, rustig kunt **bijpraten** met vrienden en kennissen. Waar je kunt genieten van een **dagvers menu** bereidt door een chef-kok van het hoogste niveau en waar je kunt **dansen** op herkenbare **discomuziek** uit de jaren '70 en '80. Kortom: een plek waar Zoetermeer weer **leert genieten!**

Grand Café School is gevestigd in de 'oude school' aan de Dorpsstraat 114 in Zoetermeer. Na een ingrijpende verbouwing is hier een **zeer stijlvolle, moderne ambiance** ontstaan. Een ideale plaats om **nieuwe contacten** op te doen en oude contacten weer aan te halen. **Kom eens langs** of kijk op onze website: www.grandcafeschool.nl



Openingstijden

Grand Café

ma gesloten
di – wo 10.00 – 01.00 uur
do – za 10.00 – 02.00 uur
zo 10.30 – 22.00 uur

Restaurant

ma gesloten
di – zo 17.00 – 22.00 uur

www.grandcafeschool.nl



Voortgang verbouwing clubhuis

Tijdens de ALV hebben we als vereniging duidelijk gekozen voor het Groot Onderhoudsmodel met een knipoog naar renovatie en uitbreiding. De belangrijkste beweegreden was dat de verbouwing betaald moet worden uit het resultaat van het clubhuis over de laatste 3 jaar (ca € 50.000,=). Verdere schulden maken is niet verstandig gezien onze huidige restschuld van € 55.000,=.

Een van de opmerkingen tijdens de ALV was, dat het een korte termijn oplossing is en dat we over 5 jaar weer aan de beurt zijn. In principe is dat juist. Ik denk dat we het er allemaal mee eens zijn, dat het mooier en groter kan, maar daar hangt ook een fors prijskaartje aan. Toch hebben we, gezien de omstandigheden, de juiste keuze gemaakt.

Als alles eind 2006 – begin 2007 klaar is hebben we weer een clubhuis om trots op te zijn; een clubhuis op een perfecte locatie, knus en gezellig, met goede faciliteiten voor de loopsport en met een positieve exploitatie.

Om tot die tijd over een goed functionerend clubhuis te kunnen blijven beschikken, worden er voor de heren kleedkamer (vloer en douches) en toiletgroep (dak) noodvoorzieningen getroffen.

Misschien spreek ik voor mijn beurt, maar er zijn positieve ontwikkelingen in subsidieland. De gemeenteraad heeft op 28 november 2005 besloten akkoord te gaan met de regeling „Investeringsimpuls voor amateurverenigingen”. Deze regeling biedt een aantal subsidie mogelijkheden en financieringsopties voor accommodaties. Globaal komt het er op neer dat er in de komende 4 jaar € 1.270.000,= beschikbaar is, waarvan € 245.000,= in 2006. Om een overzicht te krijgen van de plannen die bij de verenigingen leven, heeft de gemeente eind vorig jaar gevraagd om deze vóór 9 januari 2006 kenbaar te maken. Uiteraard heeft het bestuur deze mogelijkheid met beide handen aangegrepen en met vereende krachten is 8 januari het enquête-formulier ingeleverd inclusief de tijdens de ALV gepresenteerde plannen. Eind januari gaan we informeren hoe het ervoor staat. Jullie zullen begrijpen, dat tot die tijd de verdere uitwerking van de plannen stil ligt. Tijdens de volgende ALV op 29 maart of, als

het kan eerder, hopen wij meer te kunnen vertellen.

Ik blijf enthousiast over de manier waarop we in onze vereniging met elkaar omgaan. Een club met een eigen identiteit, waar sport wordt gekoppeld aan gezelligheid.

Herman Roosenboom

Waar laat ik ze voor.....

Een reactie op „Hardlopers laten alles lopen”
van Ellen Bominaar

Beste Ellen,

Zeer geboeid heb ik jouw verhaal over het laten lopen en laten ontsnappen van lichaamssappen en -luchten gelezen. Met de strekking ervan ben ik het als trainer helemaal eens. Ik raad beginnende lopers ook altijd aan om niet moeilijk te doen over het laten ontsnappen of laten lopen van dit afval. Zoals je zelf ook schrijft moet daarbij wel rekening gehouden worden met de andere groepsleden, maar houd ook rekening met de omgeving waarin je loopt. Het maakt wel degelijk verschil of je in de polder loopt of in de stad! Niemand zal het waarderen als er een loper/loopster achter een struik in zijn voortuin gaat staan/zitten en ook het duidelijk hoorbaar winden in een woonomgeving wordt doorgaans minder op prijs gesteld.

Over dat laatste heb ik een toepasselijk gedicht voor je gevonden. Het is van de hand van Leonhard Huizinga.

Hij is de schrijver van de reeks boekjes over de tweeling Adriaan & Olivier die in de zestiger en zeventiger jaren van de vorige eeuw naast Das Kapital en In de ban van de ring (ja, toen al!!) tot de min of meer verplichte leesstof van de Nederlandse studenten behoorde.

Het gedicht staat in het 2^e deel van de reeks getiteld „Olivier & Adriaan” (eerste druk 1940).

Het lied van de winden

*Wij allen zijn de zonen van Poseidon,
Bestrijken samen op zijn woord
't Kompas in zesendertig streken
van noorden door de zuid naar noord.*

*Wij allen varen op de zeven zeeën
En heffen onze bolle vaan
Van pool tot pool en ook daartussen
Van keerkring tot meridiaan!*

*Wij heersen samen in vijf werelddelen,
Wij waaïen op elk continent
Van kust tot kust en ook daartussen
Geen plek op aard' ons onbekend.*

*Wij dragen namen zoals vorsten,
Soms grimmig, soms ook zacht en mild,
Soms fier en stug en soms hardvochtig,
Soms koel, soms luchtig en soms wild!*

*Sirocco, bergwind en cycloon,
Tornado, landwind en passaat,
Zuidwester, bora en de föhn,
Elk heerst als vorst in eigen staat!*

*Maar ach, ik ben het minste kind.
Ik ben slechts de gelaten wind.
Ik stuw geen branding, vul geen zeilen
En waar ik even kom verwijlen,
Kijkt men elkaar verwijtend aan
En denkt: Wie heeft dat wel gedaan?*

*De blizzard en de avondwind,
De sneeuwjacht en de windkracht acht,
De steppenwind, de wind bij nacht,
Elk heerst uit eigen recht en macht!*

*Maar ach, ik ben het minste kind.
Ik ben slechts de gelaten wind.
Ik knak geen bomen, buig geen riet,
Wanneer ik aanzwel uit het niet,
Spreekt niemand: „Heerlijk! Uit het zuien!”
Men denkt slechts: „Dat komt van de uien.”*

*De stofstorm, zandstorm en de bries,
De poestawind en de orkaan,
De poolwind, zefier en moesson,
Elk kan in eigen hoogheid staan!*

*Maar ach, ik ben het minste kind.
Ik ben slechts de gelaten wind.
Ik breng geen geur van hars en honing.
Ik ben niet welkom in uw woning.
'k Was nooit op zee of aan het strand,
want wie mij laat, heeft steeds het land....*

*Noordooster, rukwind en mistral,
De valwind, dalwind en taifoën,
De zoelte, koelte en de vlaag,
Elk kan zijn eigen zinnen doen.*

*Maar ach, ik ben het minste kind.
Ik ben slechts de gelaten wind.
Men vreest en men bemint mij niet.
Men merkt mij en bezint zich niet:
Kijkt vol verwijt zijn buurman aan,
Wanneer men zelden mij liet gaan!*

En daar laat ik ze dus voor.
Ed

Sporten en bloed geven...

... dat loopt wel los

Donors geven bloed en donors doen aan sport. Gaan die twee bezigheden eigenlijk wel goed samen? Er zijn over dit onderwerp veel vragen. In het kader van de combinatie donorschap en sportbeoefening noemen we twee simpele dingen: zuurstof en water.

Gaat dit verhaal op voor alle soorten sporten?

Is de wereld werkelijk zo simpel als hiervoor omschreven? Uiteraard niet. Eén voorbeeldje om een simpel verhaal weer ingewikkeld te maken. De mens heeft twee soorten spiervezels: rode en witte. De rode zijn sterk maar worden gauw moe. Een 100 meter sprinter gebruikt zijn rode spieren. In tien seconden leveren die een enorme krachtexplosie. Dat doen ze met de energie die al in de spieren aanwezig is. Pas na de sprint wordt de zuurstofbalans geregeld. Sprinters hijgen dan ook na de finish. De witte spieren zijn niet zo sterk, maar hebben wel een groot uithoudingsvermogen. Duursporters gebruiken hun witte spieren en verbranden, al lopende, zuurstof. Duursporters hijgen tijdens de wedstrijd. Na de finish zijn ze snel uitgehijgd. Sprinters en duurlopers gaan dus verschillend om met zuurstof en water.

Sporten is gezond, bloed geven is niet schadelijk. En het één hoeft het ander niet in de weg te zitten. Nou ja, misschien als u een wereldrecord wilt vestigen - het wereldrecord sporten of het wereldrecord bloed geven. Maar laten we vooral alles met gezond verstand doen. Daar komt u het verste mee.

Hoe zit het met het vochtverlies?

Duursporters verliezen water. Met zweet, maar ook met de ademhaling. Wie een halve marathon loopt raakt gemiddeld al gauw 1,5 liter water kwijt. Ter vergelijking: wie vol bloed geeft verliest per donatie een kwart liter water; wie plasma geeft, verliest ruim een halve liter. Gelukkig is water makkelijk aan te vullen. Gewoon drinken. Het is niet verstandig om meteen na het bloed geven te gaan sporten. Verstandiger is het om uw lichaam eerst de kans te geven de vochthuishouding weer in balans te brengen. Bij veel duursporters zijn isotone drankjes populair. Dit is water met een uitgekiende hoeveelheid zouten en mineralen. Wie

hierover meer wil weten, moet het internet maar eens afstruinen. Dat staat vol met allerlei tips over hoe om te gaan met vocht en zout en brandstof bij duursporten.

Bevordert bloed geven sportprestaties?

Hemoglobine (Hb) verzorgt het zuurstoftransport. Bij de „gewone” volbloeddonatie nemen we ongeveer acht tot tien procent van uw Hb af. Vóór de donatie bepalen we altijd uw Hb-gehalte. We nemen alleen maar iets van uw „extra voorraad” af. Merk je dat nou als je daarna gaat sporten? Naar alle waarschijnlijkheid niet of nauwelijks. Een opmerking vooraf: liever niet meteen bij het verlaten van de bloedbank gaan sporten. Geef uw lichaam na de donatie wel even de kans om, bij wijze van spreken, weer orde op zaken te stellen. Maar de volgende dag kunt u gewoon gaan voetballen, fietsen, joggen, tennissen of wat uw favoriete sport ook maar mag zijn. In de dagen na de donatie maakt uw lichaam nieuwe rode cellen aan. Uw sportprestaties zullen van deze jonge en misschien wel „dynamische” cellen echter niet omhoog gaan.

Bron: bloedverwant 3/2005

Traditionele eindejaarsloop groep 1 & 2

Een klein verslagje van ons avontuur op de eeuwige jachtvelden van George. Altijd handig als herinnering voor de velen die erbij waren en voor de enkelen die slechts in gedachten bij ons waren.

Stipt om half negen kwam ik aan bij het clubhuis. Even daarvoor had George gebeld dat hij rechtstreeks naar Meijendel zou gaan. Hij had zich vergist in de tijd. Hij zou Gita namelijk meenemen en die stond nog voor de spiegel.

Ik was helemaal voorbereid op de training, waar ik mijn hele seizoen op had afgestemd. Aad, Jan M., Jan van R., René en Bob stonden al geduldig te wachten. Heintje van Veen kon zijn „openenensluitentaak” overdragen en maakte zich weer klaar voor zijn comeback. Mike en Klaas kwamen wat (te) laat, maar René zei er niets van. Kortom het was voor iedereen een ongewone zaterdag. Na nog even op Miel en Ron te hebben gewacht vertrokken wij.

Onderweg hoorden wij dat de training bij de RRZ was afgelast i.v.m. de gladheid. Ik besloot dit nieuws niet aan René en Klaas te vertellen, opdat zij niet in problemen zouden komen met de nieuwe voorzitter van de TC.

Aangekomen bij de pannenkoeken (of is het pannekoeken Marcel?) boerderij zagen wij dat heel Meijendel nog maagdelijk wit was van de weliswaar smeltende sneeuw. George gaf aan dat het geen vaartspel zou worden, maar lekker draven langs de mooie plekjes in de natuur. Hij had Gita meegenomen om enkele langlaufoefeningen voor te doen (officiële versie). Aan jullie wil ik in vertrouwen wel kwijt dat zij meeding omdat zij wel eens wilde weten waar George de afgelopen jaren op oudejaarsdag altijd stomdronken vandaan kwam.

Nadat soldaat Jan enkele protheses had ondergebonden tegen de gladheid gingen wij op pad.

Na twintig minuten te hebben gedraafd en op vele paden en paadjes de eerste voetstappen in de smeltende sneeuw te hebben gezet werden wij vergast op een aantal oefeningen/kunstjes van hoog niveau. Ik weet zeker dat Ron dit niet had willen missen.

Daarna begonnen wij weer achter George aan te draven door onherbergzaam gebied. De boomstronken, laaghangende takken en andere gevaren lagen en hingen op de loer. Plots zette George de groep stil en riep: „Mannen luisteren!” Jan van R. raakte bijkans in extase. „Het heeft geen zin om elkaar te waarschuwen voor dreigend gevaar. Daar worden jullie alleen maar lui en minder alert van. Ieder is verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag. Bla die bla die bla....., Als iemand valt dan gaan wij hem gewoon allemaal keihard uitlachen, want dan heeft hij zijn mogelijkheden zwaar overschat!” Vanaf dat moment dacht Aad nog maar aan twee dingen: uitgelachen worden en vallen. Kort daarna hoorden wij een klap, shit, auw. Wij keken om en zagen alleen dat een tak, die eerst nog op 1 meter 90 hoogte hing, was afgeknapt. Zou Lex toch? Of JP? We zullen het nooit weten. Wij zagen slechts een gele haarband aan de tak hangen.....

Gelukkig viel Aad niet lang daarna. Volgens George had dit te maken met overschatting en een gebrek aan concentratie. Volgens mij had Aad zich juist heel goed op vallen geconcentreerd. Mike viel ook een paar keer. Dit tegen alle natuurwetten in; zijn zwaartepunt zit immers zo laag dat vallen normaal gesproken niet mogelijk is. Toen Bob te bijdehand werd (en dat lukte net voor het einde van het jaar) ging hij gelukkig ook onderuit.

Ondertussen hadden wij de mannen (en vrouw) van het eerste uur bij de boerderij afgezet en gingen de echte helden, ondanks onderzoelingsverschijnselen nog een half uurtje door. Weer een nieuw stukje onherbergzaam gebied werd verkend. Vreemd was wel dat twee paar voetstappen ons voor waren gegaan. De eerste voetsporen waren van een heel zuinig lopend persoon. Om de twintig passen zat er een onregelmatigheid, alsof iemand telkens op zijn horloge keek. De voetsporen erachter volgden direct erachter. Pas op het laatste rechte eind gingen zij de andere voorbij. Zouden Etienne en Frans van H.?

Toen het laatste half uur er bijna op zat (en ik vanzelfsprekend nog goddelijk liep) riep George: „Ruud, waar is die verdomde boerderij nou?”. Als door een wesp gestoken of door de bliksem getroffen ging ik hard op

mijn plaat. Ik had nog net de vertegenwoordiging van geest om Mike, die over mij heen wilde springen, neer te schoppen. Terwijl ik alweer liep, probeerde ik te achterhalen waarom ik gevallen was. Zelfoverschatting kon het niet zijn, want ik ben gewoon goed. Een traumatische ervaring van voorgaande jaren met George zou kunnen. Maar was ik niet gestruikeld over een hele dikke hoop sneeuw? Zo dik alsof er iemand onder lag? Zou Miel dan toch?

Na aankomst bij de boerderij hebben wij elkaar, onder aanvuuring van George, wijs gemaakt dat wij trots waren op elkaar en zijn na een korte strip-act bij de mannen (en vrouw) van het eerste uur aangeschoven bij de open haard. Onder het genot van een Sinas en andere lekkernijen spraken wij het wereldnieuws door; het af luisterbeleid van George Bush, de recordpoging van dominoday in Pakistan, het opzeggen van JP, de verkiezingen in Tasmanië en de

terrorismebestrijding in Amsterdam passeerden in 10 minuten de revue. Daarna hebben wij nog een paar uur over koetjes en kalfjes gesproken. Kortom, het was erg gezellig op de laatste dag van het jaar!

Natuurlijk werd er nog gespeculeerd over de afzeggers en de wegblijvers. Zou Marcel echt een rondje Noord Aa aan het lopen zijn? Zou Nick de zestig van Oklahoma weer fluitend uitlopen? Zou Ricky zijn kleren aanlaten tijdens de fotosessie? Zou Adje P. in Groningen zijn of naar groep 3 zijn afgezakt? Zouden Wijnand, Dolf en Tom nog aan het sparen zijn of geen briefje thuis hebben durven vragen? Waren Lex, Ron, JP, Miel, Etienne en de Fransen er nu wel of niet? Kortom gespreksstof zat!

En zo kwam er weer een einde aan een geweldig loopjaar van groepen 1 & 2.

Ruud van der Maaten

Administratieve - en financiële dienstverlening



Wij verzorgen conform uw wensen:

- boekhouding
- salarisadministratie
- belastingaangifte
- verzekeringen
- automatisering
- kwaliteitszorg
- financiering
- interim-management

Bent u geïnteresseerd, schrijf of bel voor meer informatie.

Omit administraties; Velddreef 78; 2727 CM Zoetermeer; 079 3460738 / 06 54750884;
E-mail adsmits@omit.nl

De Meerhorstloop

van 8 januari 2006

Hier een verslag van twee enthousiaste Roadrunners.

Ingeborg de Bruijn en ik (Marjoleine Peters), beiden uit groep 6, hadden de Dotterbloemloop moeten missen maar niet getreurd want we kregen vandaag een nieuwe kans bij de Meerhorstloop in Stompwijk. We gingen een poging doen om een goede 10 kilometer te lopen. Voor ons was dit een behoorlijke uitdaging. We hebben natuurlijk al heel wat maanden getraind maar we zijn toch pas vanaf vorig jaar april bezig. Tien kilometer lopen met z'n tweeën. Best lastig. We konden op de club weinig enthousiastelingen meekrijgen. Logisch want zaterdagmiddag was hier de nieuwjaarsloop, waar wij helaas niet naar toe konden. Ons streven was om de 10 kilometer in Stompwijk onder het uur te lopen. Met zo'n voorbereiding zou het moeten lukken. Om half twaalf reden we richting Stompwijk, het was goed koud maar ook gezellig druk. Het zonnetje liet nog even op zich wachten. We haalden in de sporthal ons nummer op. Onhandig liepen we te rotzooien met de 4 kleine veiligheidsspeldjes maar het stond ons wel. Om ons heen kijkend zagen we ineens Yvette Spiering (uit groep 6) en Jan van Rijn (uit groep 1). Gezellig nog twee bekenden. Wij sloten aan bij Jan en Yvette. Voor Jan was dit gewoon een trainingsloopje. Wij vonden het zeer sympathiek dat hij niet met zijn ploeggenoten meeliep om een snelle tijd te maken maar zich opofferde om het tempo aan te geven en ons in moeilijke tijden te steunen. Nog even een rondje inlopen om het voetbalveld om op te warmen. Intussen kwamen we nog wat fanatieke Roadrunners tegen, je ziet ze ook overal. We beloofden Ruud van Zon onze tijd door te geven. We wachtten met ons groepje bij de start. We genoten van de loop. Dat hebben we intussen wel van Cindy meegekregen. Niet alleen lopen maar ook genieten wat je om je heen ziet. We probeerden niet te hard van start te gaan. Dit is nog steeds één van onze valkuilen. Intussen werden we ingehaald door Jack, wat loopt die toch hard. Onze route ging vanuit Stompwijk richting gemaal bij het Noord Aa, dan richting Benthuiserplas, waar we op de helft draaiden richting Geertje. Aan het einde van de weg bij de spiegel naar rechts, dan over het nieuwe pad en daarna



Ingeborg, Yvette, Marjoleine en Jan

langs de weg van Leiden terug naar Stompwijk. Onderweg stonden drinkposten met koud water en warme thee. De vrijwilligers uit Stompwijk gaven de weg goed aan. Jammer dat niet aangegeven werd hoeveel we gelopen hadden, alleen welke kant je opmoest bij welke afstand. Na 7 kilometer kreeg ik een dip. Jan hielp me er bovenop. De laatste 500 meter wilde Ingeborg gaan wandelen. Jan motiveerde haar om door te lopen. We waren er tenslotte bijna en we wilden toch onder het uur lopen. Yvette ging steeds makkelijker lopen. Zij is net een diesel. Zij kon de laatste 500 meter nog iets meer geven. Jan en Yvette eindigden in 58:24 en 58:25 minuten en Ingeborg en ik in 59:03 en 59:04 minuten. Met elkaar hebben we gezellig nog wat gedronken. Hierbij willen we Jan bedanken voor zijn mentale ondersteuning tijdens de loop. We hebben met hem afgesproken dat we bij de Noord-Aa Polderloop op 12 februari ons best doen om er een minuut af te halen.

Het was een leuke loop om op terug te kijken.

Marjoleine Peters, Groep 6

Tips voor hardlopers - 2

Kleding, schoenen e.d.

Brildragers: draag bij regenachtig weer een pet met klep. Dan blijft je bril droog/schoon.

Brildragers: poets in de winter je bril voor de training even met een vochtige anti-condensdoek (uit je auto) dan beslaat hij niet zo snel.

Doe een plastic tas in je sporttas. Daar kunnen na de training je vieze schoenen in.

Te lange schoenveters? Haal ze uit je schoenen, knip er in het midden een stuk uit, knoop ze weer aan elkaar en rijg ze opnieuw in je schoenen. De uiteinden zijn nu netjes gebleven en rafelen daardoor dus niet.

Koop altijd sokken van hetzelfde merk. Als er één kapot gaat, bewaar hem dan tot er van een ander paar ook één kapot gaat. De twee bewaarde sokken vormen dan samen weer een paar, dat nog een poosje meekan. (Uiteraard gaat dit alleen op als je sokken koopt waarbij er geen verschil is tussen linker- en rechtersok.)

Als je minstens twee keer per week loopt, koop dan zo snel mogelijk een paar extra schoenen en draag ze afwisselend. Je schoenen hebben dan na een training een paar dagen tijd om te herstellen en ook bij nat weer heb je dan altijd droge schoenen (en droge schoenen hebben een betere demping dan natte).

Als je je oude sportschoenen weggooit, haal er dan de veters uit (als die nog goed zijn) en stop ze als reserve in je sporttas. Handig voor als je net voor een wedstrijd een veter kapot trekt.

Blessurepreventie

Lopers met inspanningsastma: doe bij koud weer een sjaal of col voor je mond. De ingeademde lucht is dan wat minder koud.

Loop nooit helemaal aan de rand van de straat/weg. Daar zitten putjes, er ligt vaak rotzooi en het is er vaak ongelijk. Dat verhoogt de kans op verstappen, vallen, enz.

Loop defensief en neem geen risico's. Ten opzichte van de overige verkeersdeelnemers ben je altijd de zwakkere partij.

Divers

Als je alleen gaat lopen, kies dan bij windiger weer een parcours waarbij je in het eerste deel van je training wind tegen hebt. Je zult jezelf er in het tweede deel dankbaar voor zijn.

Als je een voor jou onbekende route wilt gaan lopen, kun je de lengte van tevoren inschatten met behulp van een goede kaart en een curvimeter. Dat is een stift met onderaan klein wielje waarmee je de route op de kaart naloopt. Op de curvimeter staat een aantal afstandstabellen voor verschillende schalen waarop je de werkelijke afstand kunt aflezen. Zo'n curvimeter kun je kopen bij o.a. de ANWB voor ca 12 euro.

Als je een training op locatie hebt, neem dan (voor na afloop) een handdoek en een droog T-shirt mee.

Wil je eens wat verder van je huis lopen? Neem de bus of trein naar een bepaald punt en loop terug naar huis (ter bescherming van de passagiers: liever niet andersom!).

Als je tijdens het lopen geld mee moet nemen, kies dan voor papiergeld en stop het in je sok onder je enkel. Je hebt er dan geen last van en je raakt het niet kwijt.

Als je geen zak hebt om een sleutel in op te bergen, vlecht hem dan tussen je schoenveters of maak hem vast aan je broekveter.

Als je alleen gaat lopen, vertel dan aan een huisgenoot waar je heengaat en hoelang je ongeveer weg denkt te blijven. In geval van nood weten ze dan waar je ongeveer te vinden bent. Neem als het even kan een telefoontje mee.

Je kunt op twee manieren voorkomen, dat er bij warm weer zweet in je ogen loopt, nl door het dragen van een hoofdband of door het aanbrengen van een streep vaseline of uierzalf boven je wenkbrauwen.

Als je moeite hebt om na de training vocht vast te houden (omdat je er alles direct weer uitplast), drink dan een kop bouillon. Zout houdt vocht vast.

Hoe log ik in

op www.roadrunners-zoetermeer.nl?

In deze rubriek willen we even wat extra aandacht geven voor de website. Het is echt de moeite waard om regelmatig naar de website te gaan en te kijken naar foto's die tijdens evenementen gemaakt worden, verhalen te lezen van clubgenoten, je eigen prestaties in te voeren etc etc.

Deze keer aandacht hoe je moet inloggen en toegang kunt krijgen tot het besloten (en leukste) deel van de site.

Inloggen doe je zo!

Om toegang te krijgen tot alle informatie, is inloggen een voorwaarde. Anders zie je maar een beperkt aantal items. Inloggen is alléén mogelijk voor leden. Hier volgen de stappen die je moet nemen.

- Ga naar www.roadrunners-zoetermeer.nl
- Klik rechts boven op de rode balk: inloggen
- Vul bij login je eerste letter van je voornaam, direct gevolgd door je achternaam. Gebruik max. 7 letters, geen voorvoegsel en geen hoofdletters. (Ruud van Zon wordt rzon)

- Vul bij wachtwoord (paswoord) de postcode in: vier cijfers, een spatie en twee hoofdletters (2725 AB) of gebruik een reeds eerder gekozen paswoord.
- Klik op aanmelden
- Rechtsboven staat een vakje met: mijn info. Klik daarop en je ziet je persoonlijke gegevens.
- Werk de huidige gegevens bij, vul vooral ook de groep waarin je loopt in.
- Je kunt hier ook je paswoord (postcode) vervangen door je eigen paswoord.
- Vergeet niet op bevestigen te drukken

Ben je het wachtwoord vergeten nadat je het vervangen hebt, of is er onverhoopt iets fout gegaan, stuur dan een mailtje naar roadie@hccnet.nl

Prikbord vol met foto's

Bekijk regelmatig het prikbord. Hier staan vaak foto's van evenementen zoals de mini triathlon, de autoloosloop en onze trimlopen. Er staan handige tips en andere praktische verwijzingen.



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen**

*** Lunch * Diner * Catering**

Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur

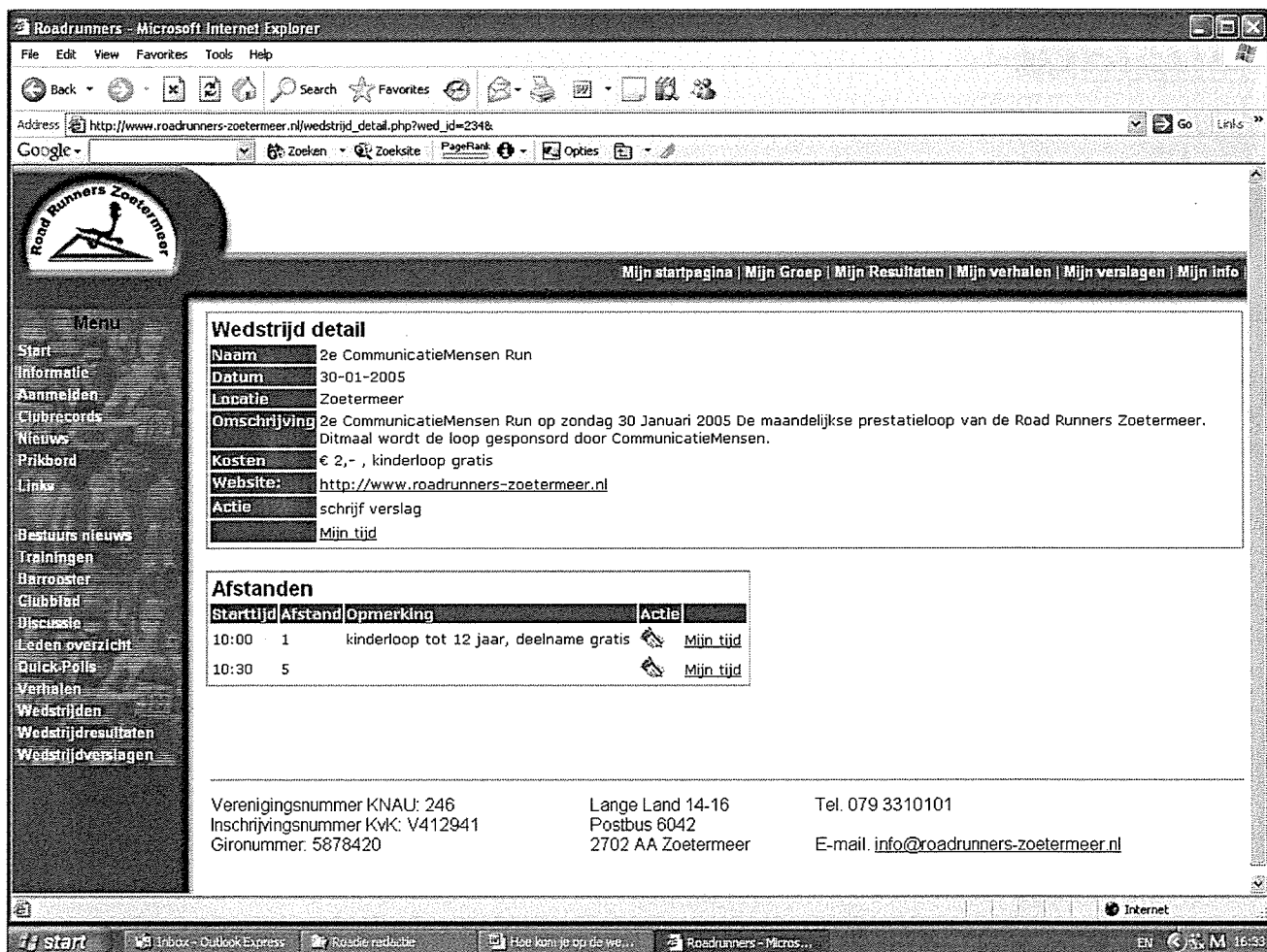
all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

Telefoon 070 - 346 41 98 Fax. 070 - 363 43 13

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur



Tijden registreren

Omdat het leuk is om te zien wat anderen hebben gelopen of gewoon om te zien wat je eigen tijden zijn, kun je op de site zelf je tijden registreren bij een loopje. We willen ook stimuleren dat zoveel mogelijk lopers dit gaan doen. Hier vertellen we nog even in het kort hoe dat moet: De eerste stap is natuurlijk wel: inloggen!

- Ga naar het onderwerp: wedstrijden in de linkerkolom (onderaan)
- Selecteer de wedstrijd waaraan je hebt deelgenomen en klik hierop
- Klik in het bovenste blok op de laatste regel: mijn tijd
- Vul de juiste tijd in en geef aan als je een PR hebt gelopen
- Klik op „toevoegen” en je tijd is een feit.

Je kunt het controleren door te klikken op „mijn resultaten”. Je ziet dan een overzichtsscherm met alle wedstrijdresultaten van jezelf. Nogmaals, je moet het wel allemaal zelf invoeren anders blijven het lege schermen.

Groepsindeling

Op de site kun je een overzicht krijgen van personen die in jouw groep lopen. Wat blijkt: een heleboel lopers zitten in groep 0. Dit zijn allemaal mensen die nog niet hun eigen info hebben bijgewerkt. Het is echt niet nodig om al je privé-gegevens te vermelden en zichtbaar te laten zijn maar het is toch wel leuk als je aangeeft in welke groep je loopt. Deze persoonlijke gegevens kun je als volgt bijwerken.

- Let wel: eerst inloggen.
- Vervolgens klik je op Mijn info in de bovenste rode balk.
- En nu kun je aangeven in welke groep je loopt.
- Je kunt ook een fotootje van jezelf toevoegen en je paswoord veranderen in iets wat je nooit meer vergeet.
- Vergeet niet op bevestigen te drukken

Veel plezier op de site. Heb je leuke ideeën, vragen of heb je behoefte aan verdere uitleg, laat het alsjeblieft weten.

Ruud van Zon / Ellen Bominaar

Uitslagen

Fortis 10 EM, Hoek van Holland, 6 nov.

16,1 km

Ron Dijkhuizen	1:11:35
Martine Lemson	1:20:24
Robert v/d Linden	1:24:50
Joyce Dijkhuizen	1:25:37
Liesbeth Edelbroek	1:25:58

Bastiaannet Cross, Norg, 26 nov.

8,75 km

Ad Peltenburg	38:10
---------------	-------

Tulploop, Roelofsarendsveen, 27 nov.

21,1 km

Bob Verbrugge	1:24:29 pr
Ron Dijkhuizen	1:26:20
Ricky Martens	1:34:41
Anton v/d Lubbe	1:35:33 pr
Bert Kuiper	1:37:58
Martine Lemson	1:40:12 pr
Theo Aanen	1:40:12
Aad van Mil	1:40:12
Klaas de Vries	1:40:12
Joyce Dijkhuizen	1:43:12
Robert v/d Linden	1:43:39 pr

Prestatieloop RRZ, 27 november

5 km

Frans van Haaster	18:02
Wijnand Bavius	19:05
Mike van Wichen	19:59
Aad Vervaart	20:01
Ralph de Mos	20:34
Jack v/d Kreeke	23:09
Frans v/d Hengel	24:23
Jan Louwers	24:43
Eef Zwart	24:58
Martin Zwart	25:10
Marc Bras	26:05
Jasmijn Lebus	26:32
Cok Vis	26:32
Esther Smit	26:47
Anton-Fokke Kleinsma	29:06
Yvonne Vis	33:21

Kopjesloop, Delft, 27 nov.

5 km

Linda Peltenburg	30:19 pr
Ad Peltenburg	30:19

Oude Leede-loop, Delft, 3 december

25 km

Frans van Haaster	2:02:53
Ron Dijkhuizen	2:02:53
Anton v/d Lubbe	2:21:52 pr
Martine Lemson	2:21:52

Joyce Dijkhuizen	2:21:52
Robert v/d Linden	2:21:52

St.Nicolaasloop, Bleiswijk, 3 december

15 km

Ricky Martens	1:06:45
Sandra Smits	1:15:06 pr
Ruud van der Maaten	1:15:06

10 km

Jack van de Kreeke	54:40
Lia El Fellahi-van Lieshout	1:05:25
Els van Suffelen	1:05:55

Montferlandrun, 's Heerenberg, 4 december

15 km

Edwin Adams	1:08:44 pr
Wouter Sanders	1:13:42 pr
Cok Vis	1:15:06
Yvonne Vis	1:31:12

Adventure run, Ameland, 10 december

21,1 km

Ad Peltenburg	1:33:07
---------------	---------

Kopjesloop, Delft, 11 december

15 km

Ron Dijkhuizen	1:02:26
Theo Aanen	1:11:44

Linschotenloop, Linschoten, 17 december

10 km

Bart Lamers	50:21
Hans Meijering	57:15
Kees de Brabander	57:15
Els van Suffelen	1:02:13
Jack v/d Kreeke	1:02:13

21,1 km

Bob Verbrugge	1:26:32
Paul van Vliet	1:29:34
Dolf Strikwerda	1:36:36
Ricky Martens	1:37:14
Ellen Duijzer	1:38:01
Etienne den Toom	1:38:01
Bert Kuiper	1:38:01
Ingmar de Groot	1:38:18
Martin Grootscholten	1:38:22 pr
Theo Aanen	1:40:21
Theo Houtman	1:43:11
José de Groot	1:45:52
Elly Burgering	1:48:17
Kris Gharbaran	1:52:11
Edwin Adams	1:53:43
Roland Groustra	1:53:44
Cok Vis	1:53:47

Eef Zwart	1:53:50 pr
Henk Rietveld	1:57:25
Peter van Zijp	1:59:21
Ruud Verzijde	2:01:45
Bianca Hesselius	2:01:51

21,1 Powerwalking

Yvonne Vis	2:58:10
Annemieke den Haan	2:58:10 pr
Gerrie Siemes	2:58:10

21,1 Fitwalking

Lidy Nelissen	3:29:50
Windy van Zwam	3:29:50

Mescherbergloop, Eijsden, 18 december

14,3 km

Ron Dijkhuizen	1:06:00
Joyce Dijkhuizen	1:19:35

Prestatieloop RRZ, 18 december

5 km

Frans van Haaster	17:54
Wijnand Bavius	18:39
Aad Vervaart	19:42
Ad Peltenburg	19:43
Ruud van Zon	21:10
Maarten Galle	23:07
Ronald Groenhout	23:14
George Jeremic	23:56
Hans Schuijt	24:13
Marc Bras	24:29
Jan Louwers	24:33
Niels Franken	24:40
André Bakker	24:46
Ellen Bominaar	25:08
Wilma Coenen	25:13
Wim Heidinga	25:25
Chris van Gulik	27:02
Esther Smit	27:13
Ann Jenssen	27:17
Jan Knijnenburg	27:36
Sjef van Woensel	27:47
Marantha Versloot	28:34
Cok Vis	38:37
René van Velzen	29:05
Ellen de Jager	29:35
Roel de Bruijn	29:49
Richard de Jong	29:50
José Dokman	30:00
Nicole de Groot	30:42
Karin Jeremic	30:58
Peter Geernaert	31:05
Ab de Groot	31:41
Helga Leijdsman	31:47
Irma Lensen	31:50
Trudy van Woensel	32:03
Willy Lameijer	32:43
Elisabeth Kuiper	32:43

Liesbeth Goverde	32:53
Paula van Kranen	32:53
Joke van Velzen-Rust	32:54
Mariëtte Bommelé	33:19
Armin van der Meulen	33:24
Coby van den Kieboom	33:38
Gieneke Offerman	33:39
Bernadette Vogel	34:20
Michele Boninfante	34:20
Nicole van Keeken	35:01
Jaap Visser	36:16
Nicky van Gulik	36:17
Cindy Esser	36:21
Jack v.d. Kreeke	36:22
José ten Velden	36:23
Sandra Kruijthoff	36:24
Debbie van Wissen	36:29
Lykke Kortekaas	36:32
Diana Binda	36:33
Diana van Rossum	36:34
Anja Utermark	36:50
Arno Dekkers	37:52
Erica van der Burg	38:00
Saskia Hofstede-Kaal	38:01

3^e Kerstdagloop, Arnhem, 27 december

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:31:26
Joyce Dijkhuizen	1:45:30

Nieuwjaarsloop RRZ, 7 januari

6,56 km

Jeroen Kormelink	33:24
Ruud Verzijde	33:45
Ann Jenssen	39:05
Andrea Kieken	40:35
Co van Beijeren	40:35
Karin Jeremic	40:50
Peter Geernaert	44:42 pr
<i>10,04 km</i>	
George Jeremic	38:35
Tom Maessen	41:53
Ad Peltenburg	42:04
Anton van der Lubbe	44:30
Bert Kuiper	44:47
Gita Jeremic	45:45
Wouter Sanders	48:29 pr
Ellen Duijzer	48:34
Idius Felix	48:50 pr
Elly Burgering	49:05

½ van Egmond, Egmond, 8 januari

21,1 km

Mike van Wichen	1:35:37
Ricky Martens	1:43:23
Theo Houtman	1:45:01
Tom Maessen	1:47:32
Marco Borsboom	1:52:34

Meerhorstloop, Stompwijk, 8 januari*5 km*

Sonja den Dulk	31:14
Sharon van Geijlswijk	35:45

10 km

Wijnand Bavius	39:48
Jack van de Kreeke	49:02
Dick den Dulk	50:46
Ruud Verzijde	54:09
Yvette Spiering	58:10 pr
Jan van Rijn	58:11
Marjoleine Peters	58:50 pr
Ingeborg de Bruyn	58:51 pr
Hilda van de Berg	1:01:14

21,1 km

Frans van Haaster	1:23:52
Etienne den Toom	1:33:35
Piet van Veen	1:40:43
Ruud van Zon	1:41:22
Theo Aanen	1:43:20
Elly Burgering	1:48:30

Halve van Rockanje, Rockanje, 9 januari*21,1 km*

Ron Dijkhuizen	1:28:46
Joyce Dijkhuizen	1:42:09

Florarun, Boskoop, 14 januari*5 km*

Els van Suffelen	32:22
------------------	-------

10 km

Jack van de Kreeke	47:52
--------------------	-------

Prestatieloop RRZ, Zoetermeer, 29 januari*5 km*

Wijnand Bavius	18:52
Ad Peltenburg	19:47
Dolf Strikwerda	20:37
Piet van Veen	21:25
Ruud van Zon	22:51
Jeroen Kormelink	23:51
Jan Pronk	24:09
Paul van Heukelum	24:11
Wim Heidinga	25:46
Meindert Louwsma	25:53
Marc Bras	26:06
Ann Jenssen	27:05
Bonne Dijkstra	28:33
Anton-Fokke Klijnsma	29:04
Herman Middendorp	29:52
Paula van Kranen	31:56
Jaap Visser	32:11
Marcel den Hollander	32:31

Midwintermarathon, Apeldoorn, 4 februari*18,7 km*

Elly van der Kooij	1:37:51
Marja Zonderop	1:40:32
Hans van Tol	1:40:48 pr
Eef Zwart	1:41:08 pr
Andre Bakker	1:42:15
Martin Mets	1:42:23 pr
Jan Pronk	1:46:31
Taco den Iseger	1:50:09
Jan Willem Weehuizen	1:51:24
Cok Vis	1:51:22 pr
Esther Smit	1:52:04
Bianca Hesselius	1:52:04
Edwin Adams	1:52:06 pr
Wouter Sanders	1:52:05 pr

27,4 km

Ron Dijkhuizen	1:58:35
Frans van Haaster	1:58:35
Ricky Martens	2:08:41
Ed Helsloot	2:16:24
Joyce Dijkhuizen-van Veen	2:16:58 pr
Martine Lemson	2:19:08
Anton van der Lubbe	2:19:28 pr
Liesbeth Edelbroek	2:30:38
Robert van der Linden	2:32:02
Roland Groustra	2:42:17 pr

Lentekriebels?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

In het voorjaar geniet uw tuin van de eerste zonnestralen!

Het groen ontwaakt en bij u levert hij gegarandeerde kwaliteit en voldoet

kriebelt het

gevoel van een zomerse droomtuin. De Erkend Hovenier weet er

alles van. Want de Erkend

Hovenier weet op verrassend

creatieve wijze uw droomtuin te

aan strenge eisen

op het gebied van bedrijfsvoering en vakbekwaamheid.

Heeft u ook lentekriebels?

Bel en maak vrijblijvend een afspraak.



Lex van Wijk Hoveniers bv

Zegwaartseweg 148

2728 PC Zoetermeer.

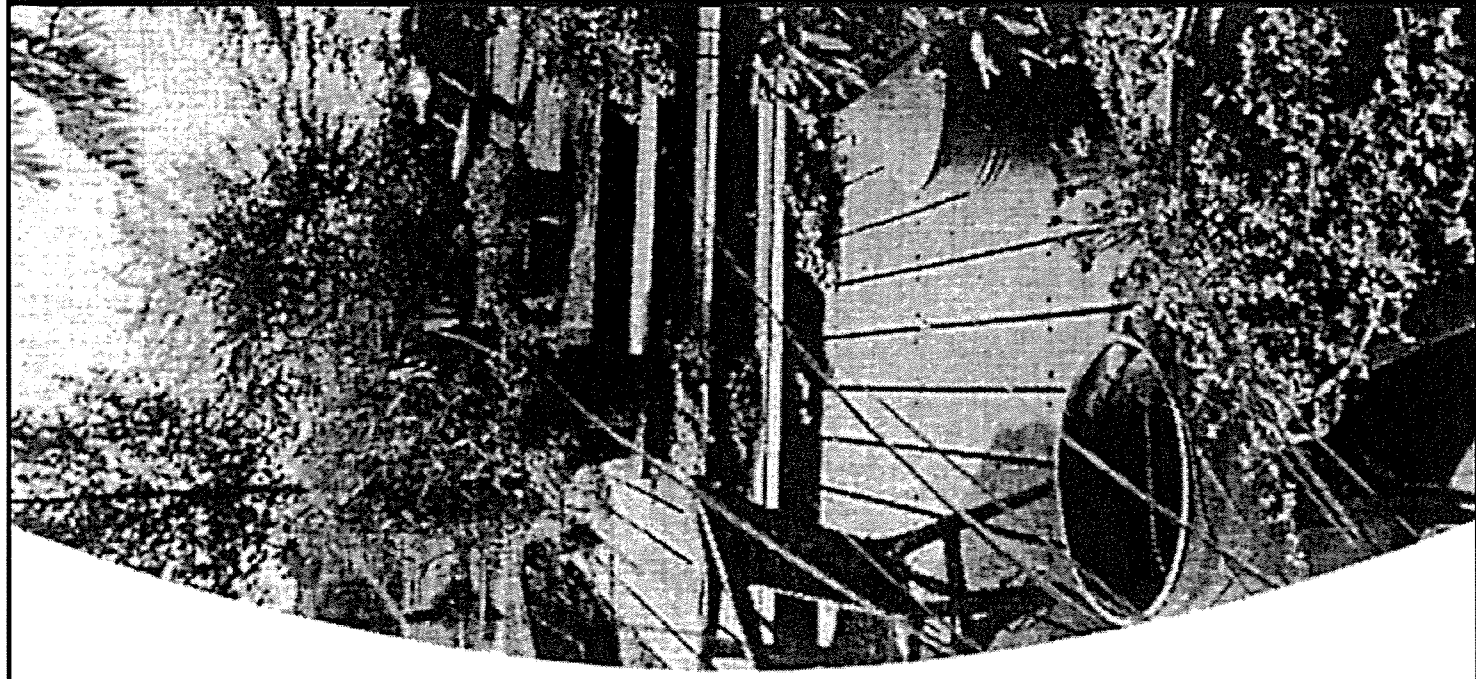
Telefoon (079) 331 01 40

E-mail info@lexvanwijkhoveniers.nl

www.lexvanwijkhoveniers.nl

**Bezoek onze
modeltuinen**

di. t/m vr. 09.00-17.30 uur
zaterdag 09.00-16.00 uur



Ruud van Zon
Fledderusplan 13
2728 DG Zoetermeer