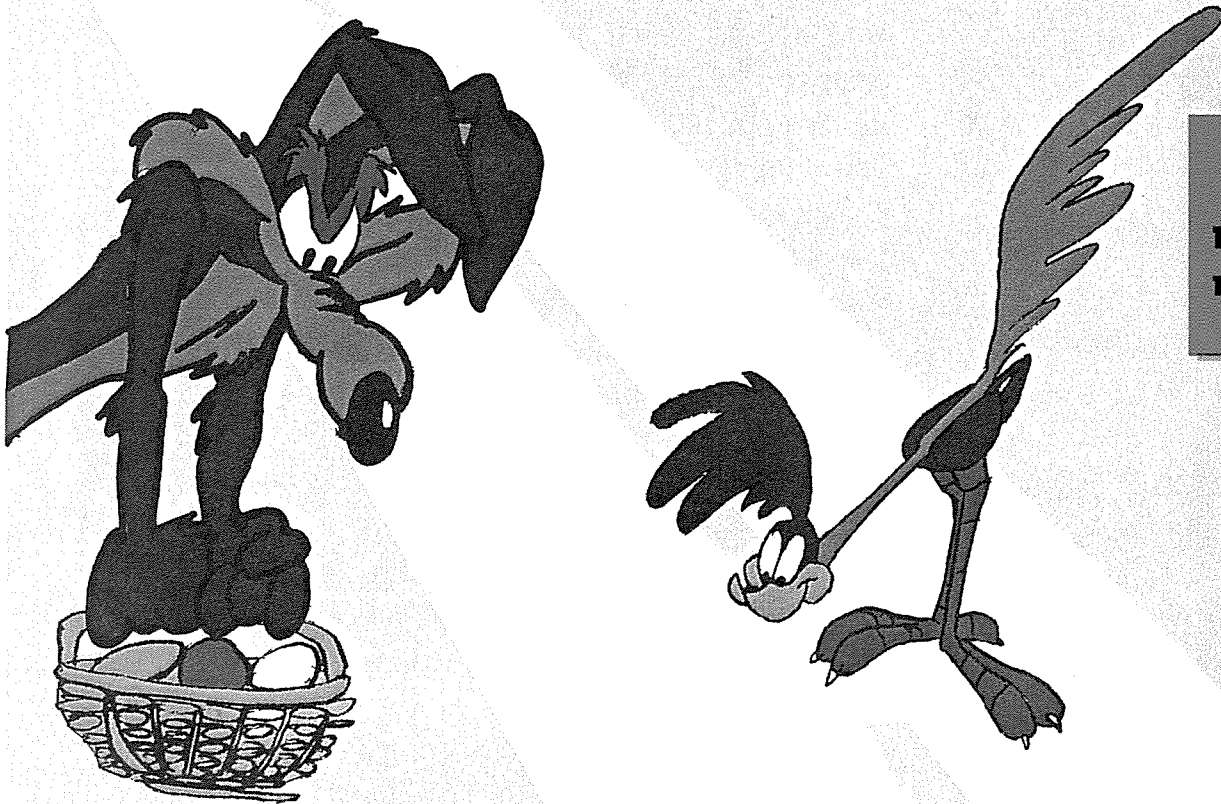


# ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr **2**  
mrt-april  
2006

*Het bestuur stelt zich voor*  
*Inschrijving voor sportmassage*  
*Weg atletiek*

# Starshoe

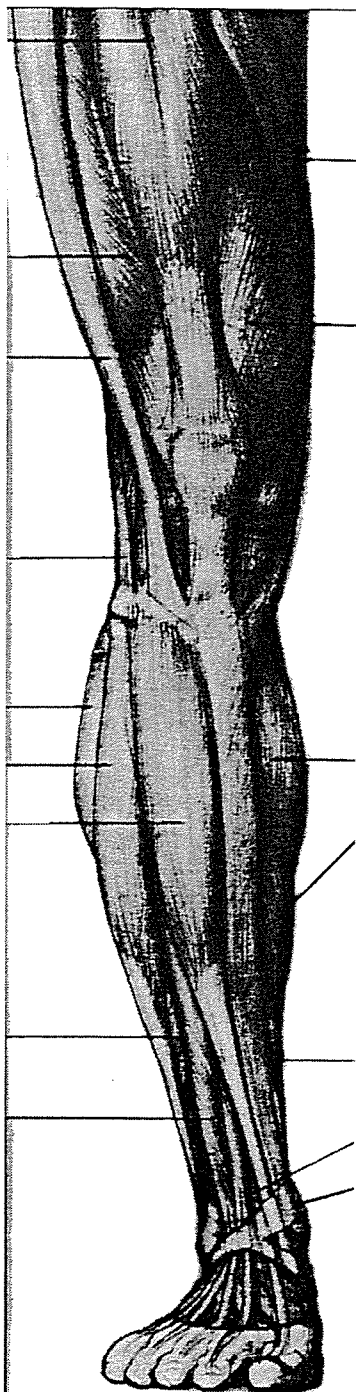


Cobaltstraat 20

tel.: 079-3610110

[www.starshoe.nl](http://www.starshoe.nl)

E-mail: [info@starshoe.nl](mailto:info@starshoe.nl)



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  | Verslag ALV                               |
|     | - 10 | Luister naar je lichaam                   |
|     | - 12 | Het bestuur stelt zich voor               |
|     | - 15 | Puzzels;                                  |
|     | -    | Evenementencommissie in oprichting        |
|     | - 16 | 25 Vragen over kruisbandletsel            |
|     | - 18 | Muis zet huis in lichtertlaaie            |
|     | - 19 | Waar doe ik het voor                      |
|     | - 21 | Weg atletiek;                             |
|     | -    | Clubhuis te huur                          |
|     | - 22 | Marathontraining groep 4 in de Ruigenhoek |
|     | - 23 | Mijn eerste marathon                      |
|     | - 25 | Waarom zweet je als je sport              |
|     | - 26 | Zelf tijden registreren                   |
|     | - 27 | Inschrijven voor sportmassage             |
|     | - 28 | 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](mailto:info@roadrunners-zoetermeer.nl)

## Bestuur

Astrid Bakker (079) 331 87 65  
Herman Roosenboom (079) 361 18 53  
Jack van de Pol 06 - 146 86 126  
Wilma Coenen  
Jan-Willem Weehuizen  
e-mail: [BestuurRRZ@hotmail.com](mailto:BestuurRRZ@hotmail.com)

## Aanspreekpunt ongewenste intimiteiten

Astrid Bakker (079) 331 87 65

## Webmaster

Anton van der Lubbe (079) 342 23 18  
[ahgvanderlubbe@wanadoo.nl](mailto: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-  
walkers, wielrenners) € 19,50 per kwartaal,  
€ 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](mailto: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)

vacature

### Kinderopvang

Joanneke 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)

Jan-Willem Weehuizen, voorzitter (079) 341 75 30  
Ed Jacobs, secretaris  
• 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 •  
Frank Kleissen (079) 593 83 08  
• groep 3 •  
Aad Zoutenbier (079) 362 01 23  
• groep 4 •  
Hans Rolff (079) 341 37 38  
• Coördinator groep 5 t/m 7 •  
Ed Jacobs (079) 341 75 30  
• groep 5 •  
Frans van den Hengel (079) 341 58 61  
• 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](mailto:konico@wanadoo.nl)

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

**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](mailto:roadie@hccnet.nl). Kopij kan ook in het postbakje van de redactie in de bestuurskamer gelegd worden.

# Voorwoord

Van het bestuur

Waarde leden, dit is de laatste „Van het bestuur” van mijn hand. Na drie jaar voorzitter te zijn geweest van een Commissie van goede diensten, een interim bestuur en een vast bestuur, is het tijd om het hamertje over te dragen.

Op de ALV op 29 maart was er helaas geen opvolg(st)er te kiezen. Niemand had zich aangemeld, niemand heeft een ander gesuggereerd en door het bestuur benaderde leden haakten af, meestal vanwege drukke werkzaamheden. Gelukkig is er wél een nieuw bestuurslid: Wilma Coenen.

Tijdens de ALV heb ik –zeker voor mijn doen...– kort teruggeblikt. De sfeer in de club is goed, er is beleid ontwikkeld, er zijn verschillende nieuwe activiteiten, er zijn goede plannen in voorbereiding voor de verbouw van het clubhuis en de financiën zijn op orde. Dat laatste is met een evenwichtige contributie, aantrekkelijke kantineprijzen en beperking van de uitgaven, hoogst noodzakelijk. Want willen we het clubgebouw aanpassen en daar geen schulden voor maken –we hebben nog een aanzienlijke hypotheeklast voor een gebouw dat minder waard is dan verwacht– dan is er enig vet op de botten nodig.

Onlangs kreeg penningmeester Jack van de Pol complimenten van de gemeenten dat we er financieel zo goed voorstaan. Juist dát is een reden voor de gemeente om onze wens tot steun bij de verbouw van het clubhuis positief te benaderen. Want in een nieuwe subsidieregeling voor de sportverenigingen die de gemeenteraad eind 2005 aannam, is het zo dat de clubs zelf aanzienlijk moeten bijdragen willen die subsidie krijgen voor verbouwplannen. Bestuurslid Herman Roosenboom en zijn commissies wacht een schone taak.

Ook in de technische zin gaat het goed met de club. Een hechte trainersgroep die op professionele wijze als vrijwilliger opereren en altijd weer klaar staan om extra taken op te pakken. Het „randgebeuren” verzorgen we goed: we hebben verschillende gediplomeerde masseurs en we hebben op zaterdag een goede kinderopvang. En we hebben een leuke site en een leuk clubblad.

Met regelmaat wordt er wat georganiseerd, van pastaparty tot feestavond tot barbecue, tot een weekend er samen op uit. We hebben als club een naam hoog te houden als gezelligheidsvereniging waar je ook kunt presteren. Laten we dat zo houden.

Mede daarom is de start van een nieuwe beginnersgroep op 8 april weer een succes en mede daarom bleven er veel lopers uit de vorige beginnersgroep lid van ons kluppie.

En tweede paasdag was er een extra wedstrijd gesponsord door Mc Donalds, die ook een van de sponsors van de Autoloosloop is. Hulde voor de organisatoren onder leiding van René van der Spek. Ze hebben meer sponsors gevonden en er zelf een heuse kortingskaart van gemaakt. Hulde!! Dat geldt ook voor de organisatoren van de 5 km-loop op elke laatste zondag van de maand. Dat geeft leden en niet leden veel loopplezier en het zorgt voor veel publiciteit.

Kortom, vooral dankzij de inzet van de vele vrijwilligers en van de andere bestuursleden zijn we een bloeiende vereniging. Dáár een beetje leiding aan hebben mogen geven, was een eer en een genoegen. Ik hoop dat ik daarin niet té dominant was, niet in het bestuur, niet in de soms strenge gesprekken die gevoerd moesten worden en niet de vergaderingen met de leden waarin soms ge/ be-bestuurd moest worden om zaken op orde te krijgen of te houden.

Ik wens de zittende en nieuwe bestuurders veel succes, en zeker ook de vele vrijwilligers zonder wie een vereniging niet kan functioneren.

Natuurlijk blijf ik lopen, wie weet weer een halve marathon wat voor iemand met mijn gewicht gelijk staat aan „een hele”, graag help ik af en toe als vrijwilliger of geef ik een goedbedoeld advies. Kortom, ik hoop nog jaren te kunnen zeggen: loopplezier én gezelligheid dát heb je bij de Road Runners.

Sjef van Woensel  
Ex-voorzitter

# Vreugde- en leedcommissie

Op zaterdag 11 maart jl. is Fedde Geelen overleden.

Voor zijn studie liep Fedde als aanstormend jong talent bij onze club en hij werd meteen de schrik van de oudere garde. Fedde werd slechts 27 jaar.

Wij wensen Carla en Paul heel veel sterkte met dit verlies.

· De volgende leden hebben een **kaartje** ontvangen omdat zij even niet mee konden lopen: Hans Rolff, José de Groot, Piet Mulder, Jan Vaneman, Frans van der Werff, Andre Bult, Richard Willems, Jacqueline Havelmonde, Hilda Oostema, Rob van Hees, Aad Zoutenbier, Remco de Jong, Ricky Martens, Nick Raadschelders, Marcel den Hollander, Susan van de Helm. Sommigen zijn ondertussen al weer gesignaleerd.

· Helaas nemen wij **afscheid** van: Leo Kooter, René van Velzen, Ronald Damen, John de Jong, Corry van Vliet, Jeanette Slappendel, Monique Nieuwenkamp, Michiel Klein, Esther Noorda.

· Maar wij **verwelkomen**: Petra de Leeuw, Jan-Peter Willemsen (donateur), Irene Korevaar, Paula de Wolff, Hilda Oostema, Rob Devilee.

## **Verjaardagen**

| Mei                              | Juni                                | Juli                             |
|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1 Frank Kleissen                 | 1 Hans Wisgerhof                    | 1 Philip Bras                    |
| 1 Jeroen Kormelink               | 3 Barend Dickerscheid               | 3 Ab de Groot                    |
| 1 Daphne Martinez                | 5 Leo Zonderop (Abraham)            | 4 Ad Peltenburg                  |
| 2 Wilco Krijgsman                | 5 René de Raat                      | 11 Henny Elsendoorn              |
| 3 Anneke Hoogendoorn–<br>Mooyman | 5 Ricky Martens                     | 14 Carlos Fokké                  |
| 4 Hans Heesen                    | 6 Tom Overeem                       | 14 Mark van Elp                  |
| 6 Jack van der Kreeke            | 6 Marieke de Groot                  | 15 Tom Maessen                   |
| 6 Haleh Namvar                   | 7 Hanneke Klarenbeek–<br>den Heijer | 16 Robert van der Linden         |
| 7 Rien van der Horst             | 7 José Warmerdam                    | 16 Sherida van Beek–<br>Stenhuys |
| 9 Ad de Bruin                    | 10 Jenny de Jager                   | 16 Dennis Oomes                  |
| 9 Arian Saarberg                 | 12 Trudi Janssen–Vendel             | 17 Marja Zonderop–<br>Langelaan  |
| 10 J. van der Meij               | 12 Gert van der Houwen              | 20 Ruud van Zon                  |
| 12 Ans Poland                    | 12 Mariette Bommelé                 | 21 Jaap Visser                   |
| 12 Bob Verbrugge                 | 13 Bianca Hesselius                 | 21 Joke Gvozdenovic              |
| 12 Regina Felix                  | 14 Richard Hoogduijn                | 22 Jan Moggré                    |
| 13 Hans Schuyt                   | 15 Peter van Zijp                   | 23 Annelies Alblas               |
| 14 Marianne Verhoogh             | 18 Rien Sikkell                     | 25 Sandra Moes                   |
| 14 Ellen Minnee                  | 19 Piet Mulder                      | 26 Piet Schoonen                 |
| 14 Margreet Verkerk              | 19 Koos van Woerkom                 | 26 Herman Roosenboom             |
| 15 Jan Knijnenburg               | 19 Nicole van Keekem                | 26 Anoukh Taverne                |
| 16 Piet van Paridon              | 20 Patrick Schutter                 | 27 Aline de Best–Pronk           |
| 20 Paul Geelen                   | 22 Ernst-Jan Bosman                 | 28 Hans Meijer                   |
| 20 Piet van Veen                 | 23 Martin van Baarle                | 28 DiveraHorjus                  |
| 23 Marco Ephraïm                 | 23 Miel Piso                        | 28 Laurens Vos                   |
| 23 Marja Vessies                 | 23 John Montanus                    | 30 Toos Koevoets                 |
| 23 Richard Koestal               | 24 Michel de Graaf                  | 30 Peter Hazebroek               |
| 24 Riet Radder                   | 25 Peter van Olden                  | 31 Ruud Verzijde                 |
| 26 Rob Devilee                   | 28 Gijs Plijnaar                    | 31 Sandra Kruijthof              |
| 29 Eugenie Hofwijks              |                                     |                                  |
| 29 André Bult                    |                                     |                                  |
| 31 Nicky van Gulik               |                                     |                                  |

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

# Verslag ALV

Verslag algemene ledenvergadering Road-Runners Zoetermeer.

Datum: 29-03-2006.  
Aanwezig: 40 leden.  
Afwezig m.k.: 1 lid.

## **Agenda.**

- 1 Welkom / vaststellen agenda.
- 2 Mededelingen.
- 3 Vaststellen verslag ALV 16-11-2005.
- 4 Financiële verantwoording 2005.
  - Exploitatie 2005.
  - Verslag kascommissie / verlenen van decharge aan het bestuur.
- 5 Presentatie definitieve begroting 2006.
- 6 Verbouwing clubhuis:
  - Voortgangsrapportage door Herman Roosenboom.
- 7 Mededelingen over organisatie en sponsoring loopactiviteiten RRZ.
- 8 Aftreden voorzitter Sjef van Woensel en verkiezing nieuwe bestuursleden.
- 9 Rondvraag en sluiting.

## **Welkom / vaststellen agenda.**

Sjef van Woensel heet als voorzitter alle aanwezigen welkom. De agenda wordt conform voorstel aangenomen.

## **Mededelingen.**

Er zijn geen mededelingen.

## **Vaststellen verslag ALV 16-11-2005.**

Het verslag wordt zonder wijzigingen vastgesteld; met dank aan Astrid Bakker.

## **Financiële verantwoording 2005.**

Jack van de Pol, penningmeester licht de cijfers 2005 toe.

Baten:

- Contributies zijn lager dan begroot; de kennismakingscursus heeft dit enigszins gecompenseerd.
- Resultaat clubhuis is positief ondanks het feit dat de verkopen dalen; vooralsnog kan de clubhuiscommissie deze daling niet verklaren.
- Sponsoring is lager dan begroot; is een punt van aandacht voor 2006.
- De loopjes laten een positief resultaat zien; mede door sponsoring.

Lasten:

- Afschrijving inventaris komt op conto van de nieuwe koelkast.
- Wederom is groot onderhoud vooruitgeschoven gezien de verbouwingsplannen.

Het batig saldo 2005 is € 17.237,-. Daarmee is het vermogen van de vereniging wederom toegenomen en daarmee de voorziening voor de verbouwing. RRZ is financieel een gezonde club.

De voorzitter dankt Jack voor zijn toelichting en het vele werk dat verzet is, ook door Karel Knoester die de financiën Clubhuis beheert..

## **Vraag:**

Hoeveel obligaties zijn uitbetaald?

Er zijn 2 obligaties uitbetaald. Plaatsing van een advertentie in plaatselijke krant, waarin voorgesteld wordt om obligaties te laten vervallen tenzij men daartegen bezwaar maakt, volgt spoedig.



**Vraag:**

Wordt de hoogte van de contributies gehandhaafd?

De hoogte van de contributies wordt gehandhaafd. Met een kleine ledenwinst, realiseerbaar door de kennismakingscursussen, is de begroting voor 2007 enigszins optimistisch maar haalbaar.

***Verslag kascommissie.***

De kascommissie bestaat uit Arie Perfors en Paul van Heukelum.

Arie licht het verslag toe. Conclusie is dat het jaaroverzicht 2005 correct is samengesteld.

Hierbij wordt aangetekend dat het beheer van de kas van de bar een aanhoudend probleem is omdat de geldstromen niet altijd helder zijn. De kascommissie wil zich buigen over een advies aan de clubhuiscommissie. In de ALV najaar 2006 zal daarover gerapporteerd worden door de kascommissie.

Voorstel: het verlenen van decharge aan het bestuur RRZ over het financiële beleid 2005.

Stemming: Geen tegenstemmen. Voorstel aangenomen.

Voorstel: Samenstelling kascommissie 2006: Arie Perfors en Paul van Heukelum.

Stemming: Geen tegenstemmen. Voorstel aangenomen.

De voorzitter dankt Arie en Paul voor hun -kritische- inspanningen.

***Presentatie begroting 2006.***

De begroting is reeds aangenomen op de ALV van 16-11-2005.

Correctie die alsnog verwerkt wordt: aanschaf TV-kast met inhoud.

***Verbouwing clubhuis.***

Voortgangsrapportage door Herman Roosenboom, voorzitter verbouwcommissie.

Subsidie voor de verbouwing is 09-01-2006 aangevraagd bij de gemeente Zoetermeer. Er is voor de hele gemeente 2.500.000,-- beschikbaar. Inmiddels is helder dat maximaal 25 % van de investering die de club zelf doet door de gemeente gesubsidieerd kan worden.

Herman buigt zich over uitwerking van een verbouwingsplan voor 2006 en zal dat indienen bij de gemeente. Op de ALV najaar 2006 hoopt hij met goed bericht te kunnen komen.

In 2006 zal alleen noodzakelijk cq. onvermijdelijk onderhoud gedaan worden.

***Mededelingen over organisatie en sponsoring loopactiviteiten RRZ.***

Sinds het aftreden van 2 bestuursleden op de ALV van november 2005 bestaat het bestuur uit 4 leden. Daarmee is met name het vacant zijn van de portefeuille „sponsoring, PR en communicatie” een probleem. Het uitblijven van inkomsten vanuit sponsoring is daarvan een direct gevolg.

Herman Roosenboom heeft daarom een aantal leden uitgenodigd mee te denken over een goed sponsorbeleid inclusief goede acquisitie en relatiebeheer. Ambitie is nu om clubsponsorbeleid uit te laten werken door een aantal leden, met een verbinding naar het bestuur.

Herman benadrukt dat er op het gebied van sponsoring, met name in het kader van de Noord-AA polderloop, de Autoloosloop en de komende Mc Donaldpaasloop (in het kader van de nationale sportweek) al veel moois gebeurd. Voor sponsoring van de maandelijkse loopjes zijn een aantal contacten gelegd maar deze moeten een goed vervolg krijgen.

**Vraag:**

Wat zijn de consequenties van het instellen van sponsorbeleid voor de organisatie van de loopjes?

De loopjes blijven autonoom voor wat betreft hun contacten met sponsors. Daarnaast moet er echter ook centrale aansturing en goede interne communicatie met betrekking tot sponsoring gerealiseerd worden.

Ed Jacobs en Elly Burgering hebben de organisatie van de maandelijkse loopjes op zich genomen. Het bestuur bedankt hen daarvoor en wenst hen veel succes.

***Aftreden voorzitter Sjef van Woensel en verkiezing nieuwe bestuursleden.***

Zoals reeds in de Roadie en de aankondiging van de vergadering medegedeeld, zal Sjef van Woensel aftreden als voorzitter en als bestuurslid van RRZ.

Er heeft zich voor de ALV een lid gemeld die zich verkiesbaar wil stellen als bestuurslid: Wilma Coenen.

Voorstel: Wilma Coenen aanstellen als bestuurslid RRZ.

Stemming: Geen tegenstemmen. Voorstel aangenomen.

Wilma wordt met applaus welkom geheten.

Eerstkomende bestuursvergadering zullen de portefeuilles verdeeld worden. Astrid Bakker is voorlopig vice-voorzitter en neemt in die functie de voorzittershamer over.

Sjef houdt een korte afscheidsspeech waarin hij de reden van zijn vertrek toelicht: door zijn interim-werk aan de andere kant van het land weinig aanwezig kunnen zijn en de wens om meer tijd vrij te maken voor andere zaken na drie jaar voorzitterschap. Hij dankt de leden voor het vertrouwen dat in hem gesteld is en is blij een financieel gezonde club achter te laten. Astrid Bakker spreekt Sjef kort toe. Zij dankt hem voor zijn inzet. Ondanks zijn fysieke afwezigheid op de club was hij op bestuursvergaderingen en via de mail duidelijk wel aanwezig en heeft hij veel werk verzet. Daarvoor dank. Sjef mag de komende maanden gebruiken voor bijstelling van statuten en huishoudelijk reglement.

### ***Rondvraag en sluiting.***

#### **Vraag:**

Wie is aanspreekbaar voor ongewenste intimiteiten? Is het verstandig om (nogmaals) helder te maken hoe we als leden met elkaar om dienen te gaan?

Astrid Bakker is aanspreekbaar. Dit zal in de colofon van de Roadie opgenomen worden. In het bestuur is reeds gesproken over meldingen en geruchten met betrekking tot ongewenste intimiteiten. Naast gepaste afhandeling van meldingen zal in de Roadie aandacht gevraagd worden voor dit onderwerp.

#### **Vraag:**

Kan de kleur van de clubkleding, met name de rode broek, veranderd worden in een kleur die meer aftekent? Kan gezocht worden naar een goedkopere leverancier?

Aad Vervaart zal, als coördinator kleding, voor het bestuur een voorstel maken voor andere clubkleding en eventueel een andere cq. goedkopere leverancier.

De vice-voorzitter sluit de vergadering en bedankt de leden voor hun aanwezigheid.

Opgemaakt te Zoetermeer op 08-04-2006 door Astrid Bakker, secretaris/vice-voorzitter.

# **Luisteren naar je lichaam**

*hartstikke belangrijk*

Hoe herken je een beroerte? Deze vraag wordt je regelmatig via de media gesteld. Nu is het op zich wel belangrijk dat dit soort informatie wordt gegeven, maar ik wil deze vraag een iets andere vorm geven.

De vraag zou ook kunnen zijn: Hoe herken je een aankomend hartprobleem?

Nu beseft ik dat er vele hartproblemen zijn en dat dit waarschijnlijk wat lastiger is te ontdekken dan een beroerte, maar toch!

Ik heb getwijfeld of er wel iemand van de Roadrunners (of iemand anders die de Roadie leest) zit te wachten op een verhaal als dit. Waarom dan toch mijn ervaring met een hartprobleem uitdragen is gekomen uit het idee dat ik misschien iemand hiermee kan helpen en nog belangrijker het van je af schrijven van je probleem is een deel van het verwerken. Het is zeker niet de bedoeling om zielig te worden gevonden. Ik beseft terdege dat ik veel geluk heb gehad dat er op tijd iets aan gedaan kon worden en dat er mensen (ook leden van onze vereniging) veel slechter aan toe zijn.

Het is dan ook niet mijn bedoeling om mensen bij de minste of geringste klacht naar de dokter te sturen. Het gaat er om dat je lichamelijke signalen die je niet kunt thuisbrengen serieus moet nemen. Luisteren naar je lichaam en bij twijfel op tijd actie ondernemen. Op een woensdag ben ik door Ellen en Ruud geïnterviewd met hieronder het verslag.

Jan Vanenman

## ***Het verhaal van Jan***

Je bent 48 jaar, je leeft gezond en sportief, drinkt niet overmatig, rookt niet, eet normaal gezond, sport en je bent in het bezit van een startbewijs voor de marathon van New-York. Vervolgens lig je in augustus in het ziekenhuis met een verstopte kransslagader. Dit slechte scenario is Jan Vanenman vorig jaar in de zomer overkomen. Het ene moment nog volop actief, het andere moment hartpatiënt.

Inmiddels gaat het weer helemaal de goede kant op met hem. Hij loopt nu met groep 5 om weer terug te komen op het oude niveau.

Hij is weer fulltime aan het werk en denkt zelfs niet meer iedere dag aan die rottige zomer van 2005. Via een ingebouwde veer (stent) in de ader zijn de hartproblemen onder controle. Gelukkig is het allemaal goed afgelopen, zonder dat het hart schade heeft opgelopen. De goede afloop is mede te danken aan het feit dat hij op tijd aanvoelde dat er iets niet klopte en bij de dokter is langsgegaan.

## ***De signalen***

Jan vertelt dat hij normaal gesproken tijdens de wintertraining altijd wat gas terugneemt om er vervolgens in het voorjaar weer lekker hard er tegenaan te gaan. Zo ook in het voorjaar van 2005. Echter, dit keer kostte het veel meer kracht om op niveau te komen. „Zo af en toe voelde ik wat spierpijn bij de borstspieren. Na de training was de spierpijn weer weg. Dit ging een aantal maanden zo door. Ik zocht de oorzaak van dit mindere gevoel niet bij het hart. Ik liep op dat moment ook bij een hardlopgroep van het werk, en ook daar had iedereen wel een pijntje. Ik dacht meer dat het te maken had met de drukte op het werk. Het gevoel ging niet weg, integendeel, het wel steeds erger en er was een duidelijke relatie met inspanning. Hoe meer inspanning, hoe heviger de pijn. Met deze klachten heb ik de halve marathon van Leiden nog uitgelopen in 1.47 maar dat ging niet van harte. Alles voelde zo verzuurd, alsof ik er een dubbele marathon op had zitten. De dag daarna had ik hersteltraining bij de club. Ik liep helemaal achteraan te sjokken. Op dat moment heb ik de beslissing genomen om naar de dokter te gaan en er serieus naar te laten kijken.

Alle standaard meetwaarden zoals hartslag, bloeddruk en cholesterol waren in orde. Normaal gesproken voor een arts is er geen aanleiding om nader onderzoek te doen. Ik heb toch gevraagd om een doorverwijzing en gelukkig stemde hij daar zonder enige discussie mee in.

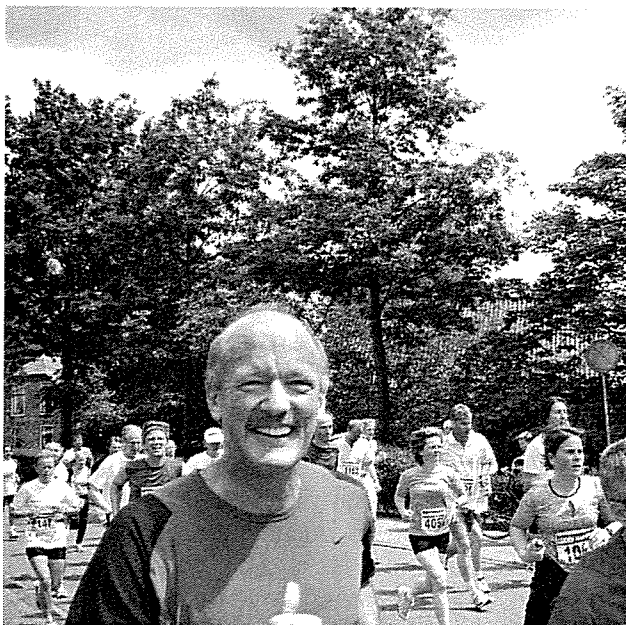
Na een fietsproef en een onderzoek (begin augustus) was de diagnose zuurstofschuld op de hartspier bij inspanning. Uiteindelijk ben ik eind augustus in het ziekenhuis terecht gekomen. Na diverse onderzoeken en een (voor het gevoel) lange wachttijd werd ik in het Leijenburgziekenhuis te Den Haag geholpen. Dit na een oncomfortabele rit in de

ambulance. Dit moment was de enige keer dat ik echt angst had. Ik ging spontaan hyperventileren toen in achteruit in de ambulance werd vervoerd. Daarna is me dit akelige onrustige gevoel niet meer overkomen en heb eigenlijk altijd vertrouwen gehad dat het weer goed zou komen."

### **De behandeling**

De kransslagader was verstopt. Ze hebben mij gedotterd en een stent geplaatst. Dit is een soort veer die via de lies naar binnen wordt gebracht. Deze zorgt er voor dat de ader open blijft. Dit gebeurde terwijl ik volledig bij kennis was. Na afloop kreeg ik gelijk het goede bericht dat ik geen blijvende hartschade had opgelopen en de arts vertelde er ook meteen bij dat ik weer kon gaan hardlopen. Operatie geslaagd! Op zo'n moment is het feit dat je de marathon van New-York niet kan lopen even niet belangrijk.

Je vraagt je af hoe dit nu kan gebeuren bij een gezond iemand. In mijn geval heeft het niets met erfelijkheid te maken of met een ongezond leefpatroon. Op een of andere manier zit er in die ader een natuurlijk drempeltje waar viezigheid achter blijft zitten en wat de boel verstopt. Vergelijk het maar met een verstopte gootsteen als gevolg van een onregelmatigheid in de leiding.



Jan, Leiden 2005

Zes weken na de operatie in augustus ben ik weer gaan lopen. De eerste 6 weken stevig wandelen, later is dit overgegaan tot hardlopen. Nu loop ik in groep 5 en mijn plan is om na 2 tot 3 maanden naar 4 te gaan en vervolgens naar 3. Om mezelf te beschermen pak ik het geleidelijk op.

### **De plannen**

Jan heeft een paar formidabele pr's op zijn naam staan.

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 10 km           | : 42.15   |
| 15 km           | : 1.04.40 |
| 10 EM           | : 1.11.15 |
| Halve marathon: | 1.33.30   |
| Marathon        | : 3.35.02 |

Een tijd op de 5 kilometer ontbreekt nog. „Eind april wil ik meedoen aan onze eigen 5 kilometer op zondag”. Plannen om ooit nog die misgelopen Marathon van New-York te lopen zijn er nog niet.

Alles bij elkaar is hij er feitelijk maar 3 maanden tussenuit geweest. Zo wordt alles weer normaal.

Alleen die paar pilletjes die dagelijks geslikt moeten worden, herinneren hem aan het voorval van die zomer in 2005.

De moraal van dit verhaal: „Als hadden komt, is hebben te laat” memoreert Jan. „In mijn geval had ik dus al in april naar de huisarts moeten gaan en niet moeten wachten totdat ik de halve marathon van Leiden had gelopen. Dan was de hulp eerder gekomen en het hartprobleem eerder opgelost. Het spreekwoord is op mij niet van toepassing. Ik heb dus veel geluk gehad en ben nog elke dag dankbaar voor de engeltjes die op mijn schouders hebben gezeten en hopelijk nog steeds zitten”.

Ellen, Ruud en Jan.

# Het bestuur stelt zich voor

In de laatste algemene ledenvergadering zijn er enkele bestuurswijzingen doorgevoerd. De posities zijn nog niet helemaal bekend maar het is toch wel aardig om te weten wie er nu in het bestuur zitten. Een blik achter het bestuur.....

Astrid Bakker



Ik ben alweer ruim 3 jaar secretaris van RRZ. Sinds de ALV van maart is mij ook het vicevoorzitterschap in de schoenen geschoven. Het zal helder zijn dat er op de komende bestuursvergadering keuzes gemaakt moeten gaan worden.....

In gewone kleren ben ik zorgmanager / GZ-psycholoog in de gehandicaptenzorg (de Gemiva-SVG Groep). Dat wil zeggen dat ik eindverantwoordelijk ben voor een stafdienst waar alle zorgspecialisten (artsen, pedagogen, psychologen, paramedici, therapeuten) ondergebracht zijn. Een drukke maar heel leuke baan in een sector die volop in ontwikkeling is.

Daarnaast ben ik vrouw van Mark (helaas: een volleyballer) en moeder van 3 zoons van 14, 17 en 19. Auke, de oudste, heeft ook een half jaartje bij RRZ gelopen als voorbereiding op een expeditie in Nepal.

Wat beweegt mij om ook nog in het bestuur van RRZ actief te zijn? Af en toe vraag ik me dat ook wel af want het vraagt tijd en ruimte in mijn hoofd. En beiden zijn een schaars goed! Desondanks doe ik het met veel plezier. Het heeft me veel leuke en inspirerende kontakten binnen en buiten de

club opgeleverd, het geeft veel voldoening als in samenwerking met andere actievelingen (en dat zijn er bijzonder veel) initiatieven ontwikkeld en resultaten geboekt kunnen worden. En ik leer er ook weer van.

En als loper?

Ach, de jaren tikken aan, mijn rug speelt af en toe op, dus ambities moeten reëel blijven. Ik loop met veel plezier onder de bezielende leiding van Cindy in groep 6. Een groep met een prima mix van gezelligheid en sportieve uitdaging. En dat is precies wat ik nodig heb. Dus: I keep on running!

Herman Roosenboom



In het dagelijkse leven werk ik als projectmanager bij de BAM. Ik ben getrouwd met Dianne, bij de meeste wel bekend van de SMC en als loopster. Samen hebben we drie zonen. 15 jaar geleden ben ik pas begonnen met hardlopen. Met mijn zuidelijke achtergrond (Limburg) ben ik een echt verenigingsmens. RRZ is mijn cluppie. Jaren lang ben ik actief geweest bij het organiseren en meemaken van de Roparun, de monsterestafette tussen Parijs en Rotterdam voor het goede doel. Nu ben ik bestuurslid en coördinator verbouwcommissie. RRZ betekent voor mij een vereniging met enthousiaste leden waarop we kunnen terugvallen bij het organiseren van evenementen. De vereniging heeft meer dan 100 vrijwilligers, van trainer

tot barpersoneel van bestuurslid tot organisator van evenementen. Als het aan mij ligt gaan we als bestuur weer een verdere stap maken in de professionalisering van de vereniging, een echte communicatie- en sponsorcommissie.

Gewoonweg een vereniging om trots op te zijn en dat moet vooral zo blijven.

Jack van de Pol



Ik ben vader van drie lieve zonen en getrouwd met een schat van een vrouw. Ik werk bij SDU Uitgevers (van de Staatscourant e.d.) op de Financiële Administratie. Naast het hardlopen, zit ik ook regelmatig op de fiets en breng ook nog wat uurtjes door achter de computer. Ik ben in het voorjaar van 1999 gestart met de kennismakingscursus.

Meer dan vijftig beginners en diverse trainers. Het enthousiasme in de groep en bij de trainers is mij het meest bijgebleven. Ed Jacobs had de leiding en hij heeft mij later ook meer bij de vereniging betrokken als assistent-trainer. Sinds enige tijd ben ik ook penningmeester in het bestuur van de vereniging. Maar ben ik niet alleen, want gelukkig heeft de vereniging een heel grote groep enthousiaste vrijwilligers. Mijn loopprestatie zijn altijd op een bescheiden niveau gebleven. Trainen in groep 6 of 7 en een paar keer per jaar een 10 of 15 km.



**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

Wilma Coenen

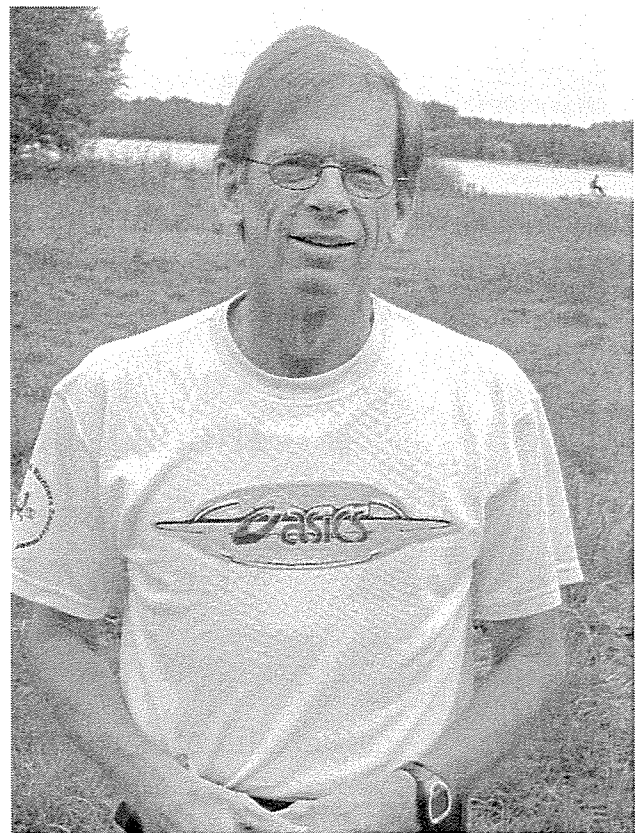


Ik ben 41 jaar. Ik heb een man en 2 zonen (12 en 9 jaar). In het dagelijkse leven ben ik werkzaam als jurist bij de gemeente Zoetermeer. Naast sporten besteed ik veel tijd aan lezen en pianospelen. Voordat ik actief ben gaan hardlopen heb ik veel getafeltenist, gebasketbald en geschaatst. Sinds 6 jaar ben ik lid van RRZ en loop nu geruime tijd in groep 5. Regelmatig ben ik te zien achter de bar. Gezien de langere tijd die ik nu lid ben van RRZ leek het me tijd worden om me actief voor de vereniging in te zetten in de vorm van een bestuursfunctie. Ik zal mijn best doen om dat zo goed mogelijk te doen.

Jan-Willem Weehuizen

Zo'n 10 jaar geleden ben ik begonnen met hardlopen; bij de RRZ dus. Het was de eerste keer dat ik in aanraking kwam met wegatletiek. Ik weet nog goed dat de eerste keer 2 minuten dribbelen in de

kennismakingscursus me erg zwaar vielen. En toch, anderhalf jaar (1997) later mijn eerste marathon in New York. We waren met een flinke groep Roadies en het bewijs daarvan hangt tot op de dag van vandaag in het clubhuis. Het loopvirus heeft mij flink aangegrepen en dat geldt ook voor het lopen in groepsverband bij de RRZ. De mix tussen presteren en gezelligheid is een goede. Het is dan ook de moeite waard energie in de club en haar leden te steken. Dat doe ik o.a. door assistent-trainer te spelen voor groep 4, een groep waar ik trots op ben, al was het alleen maar omdat bijna de helft op 9 april de Rotterdamse marathon heeft gelopen, mede gesteund door de andere helft en ook door voorzitter te mogen zijn van de Technische Commissie, waarin de trainers van de groepen verenigd zijn en praten over zaken als loopbeleid, aansluiting tussen de groepen, veiligheid, looptechniek, scholing enz. En tja, toen was ik ook opeens bestuurslid: gekker moet het niet worden!



Namens de redactie wensen we het nieuwe bestuur veel succes.

# Puzzels

We gaan maar door met de sudoku's. Alweer twee nieuwe puzzels, plus de oplossingen van de puzzels uit Roadie 2006-1.

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

Makkelijk

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

Moeilijk

Oplossingen vorige puzzels:

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

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

## Evenementencommissie in oprichting

Een van de commissies bij de RRZ, de evenementencommissie (EC, vroeger ook wel feestcommissie genoemd), is al een tijdje stuurloos.

De EC had de schone taak om bijvoorbeeld met de Kerst en Pasen een gezellige avond te organiseren waarbij onder het genot van een versnapering een kaartje gelegd kon worden of Triviant etc. gespeeld kon worden.

Er worden leden gezocht die deze activiteiten opnieuw willen verzorgen.

De eerste die zich heeft gemeld is Windy van Zwam. Zij wil dit echter niet alléén doen.

Wil je haar helpen en je verdienstelijk maken voor je loopmaatjes?

Meld je dan aan bij het bestuur of neem contact op met Windy.

Redactie

# 25 Vragen over (voorste)kruisbandletsels

## 1) Wat zijn kruisbanden eigenlijk?

Hiervoor even een stukje anatomie. De knie bestaat uit drie botten.

Allereerst het bovenbeen (os femur) en het scheenbeen (os tibia) en ook nog de knieschijf (patella). Daarnaast zijn er, per knie, nog twee menisci. Dat zijn kraakbeenschijfjes die ervoor zorgen dat de boel goed passend functioneert en die bovendien bijdragen aan de schokdemping bij het lopen. De patella en menisci doet in dit verhaal even niet mee.

Het bovenbeen en scheenbeen mogen niet van elkaar afschieten maar moeten zowel bij gestrekte als bij gebogen knie netjes tegen elkaar blijven zitten. Aan de beide buitenzijden van de knie zitten gewrichtsbanden (ligamenten) die er voor zorgen dat de botten strak tegen elkaar aan blijven zitten en zorgen voor de zijwaartse stabiliteit. Aan de binnenkant in de knie zitten twee kruisbanden die regelen dat het onderbeen niet voor- of achterwaarts weg kan schieten.

De voorste kruisband verhindert dat het scheenbeen voorwaarts kan verdwijnen en de achterste kruisband doet dit voor de achterwaartse beweging. Bovendien zorgen zij er beiden voor dat er heel beperkte draaiing in de knie mogelijk is.

Voor de volledigheid: de hele knie, behalve de buitenste gewrichtsband (laterale band), zit in één gewrichtskapsel.

## 2) Waarom heten ze kruisbanden?

Ze heten zo omdat zij elkaar in de knie kruisen. Voor de liefhebbers: de voorste kruisband komt van het bovenbeen achter/buiten (lateraal) en gaat naar het onderbeen voor/binnen (mediaal). De achterste kruisband komt van het bovenbeen voor/binnen en gaat naar het onderbeen achter/buiten.

## 3) Welk van die kruisbanden geeft de meeste problemen?

Dat is de voorste kruisband. Blessures aan de achterste kruisband komen maar weinig voor. Een enkele keer krijgt een voetbalkeeper een schop tegen de scheen van zijn standbeen. Zijn onderbeen knalt dan naar achteren en dan kan de achterste kruisband scheuren.

## 4) Oké, dan verder met die voorste

### kruisband. Wat kan daaraan kapot gaan?

De band kan verrekken, gedeeltelijk inscheuren en helemaal (dwars) doorscheuren.

## 5) Hoe kan dat gebeuren?

Hiervoor zijn helaas vele mogelijkheden. De bekendste is bij voetbal als een schotpoging met de binnenzijde van de voet (dus iets geroteerd kniegewricht en kruisband op spanning) wordt gedaan en de tegenstander blokkeert dit. Een andere favoriet is vallen bij skiën waarbij de binding niet losspringt of blijven haken achter een slalompoortje. Deze blessure kan verder ontstaan bij alle sporten met veel draaimomenten, kapbewegingen, snel afremmen en landingen (afsprong).

## 6) Zijn er ook nog bepaalde risicogroepen aan te wijzen?

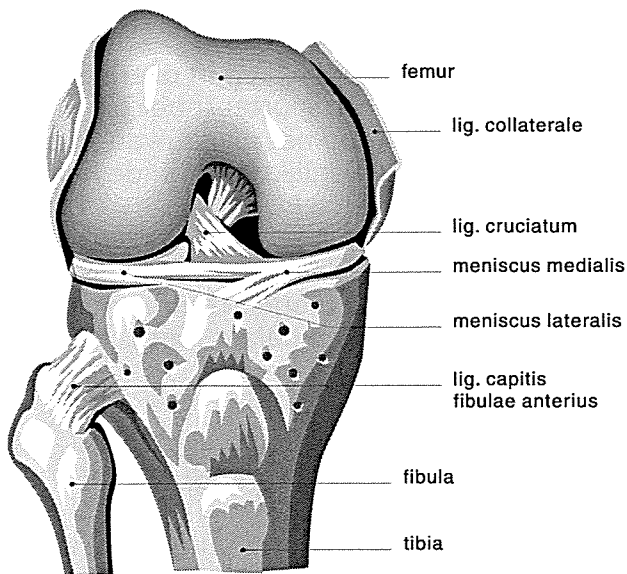
Ja helaas wel. Deze groep maakt circa 50% van de bevolking uit. Er is vastgesteld dat vrouwen, bij gelijke sportomvang, een veel groter risico op voorste kruisbandletsel hebben dan mannen. Voor voetbal een factor 2 en voor basketbal zelfs vier keer zoveel als bij mannen.

## 7) Hoe komt dat?

Dat is waarschijnlijk een combinatie van factoren. Allereerst zijn er wat anatomische verschillen met mannen. Zo is de ruimte in de knie waar de kruisbanden zitten kleiner. Hierdoor komen ze eerder in de knel en beschadigen sneller. Door het bredere bekken hebben de knieën van vrouwen een iets grotere zijwaartse hoek („x-benen”). Ook zijn de hamstrings, die de kruisband helpen bij zijn werk, bij vrouwen minder sterk. Vervolgens werkt het hormoon oestrogeen ook niet gunstig. De opbouw van de banden is hierdoor trager en ook zijn ze periodiek wat slapper. Tenslotte speelt mee dat vrouwen vaak later gaan sporten waardoor hun algemene conditie, kracht en motoriek iets minder ontwikkeld is. Dit laatste zal over enkele jaren waarschijnlijk geen rol meer spelen.

## 8) Daar word ik niet vrolijk van. Maar hoe weet je dat je een VKB letsel hebt?

Dat hangt af van de ernst van de situatie.



**9) Zullen we maar rustig beginnen met een verrekking?**

Dat is graad 1. Dan weet je vaak dat je je „verstapt” hebt. De volgende dag is de knie soms iets dik maar blijft stabiel. Wel kan de knie langdurig pijnlijk zijn. Met wat voorzichtigheid gaat dit vanzelf over.

**10) Wat is dan graad 2?**

Hier is de VKB gedeeltelijk gescheurd. De knie wordt dik en kan instabiel aanvoelen.

**11) Ik vrees het ergste voor graad 3?**

Inderdaad. Hier is de VKB geheel doorgescheurd en wordt de knie onmiddellijk (binnen enkele uren) dik en voelt instabiel aan. In ongeveer 80% van de gevallen heeft de sporter iets horen knappen. Als je echt pech hebt zijn ook een meniscus en de mediale band kapot.

**12) Wat moet je doen als je iets vermoedt?**

Je kunt niet veel. Goed koelen en het been hoogleggen is het wel zo’n beetje. Een drukverband is nuttig maar kan pijnlijk zijn. Bovendien zal je het steeds moeten verwijderen om te kunnen koelen. Als je een graad 2 of 3 letsel vermoedt of twijfelt, moet je in ieder geval direct langs de dokter of eerste hulp voor een goede diagnose.

**13) Hoe gaan ze daar de diagnose stellen?**

De eerste indicatie is de snelheid waarmee de knie dik is geworden. Is dat binnen enkele uren het geval dan zit er meestal ook bloed in de knie en is verder onderzoek te pijnlijk. Door wat bloed weg te halen zal de druk verminderen en wordt onderzoek wel mogelijk.

Als je dan op je rug ligt, met gebogen knie, kan de dokter normaal gesproken het onderbeen niet voorwaarts bewegen t.o.v. het bovenbeen. Als dat wel lukt, is er zeker sprake van een VKB letsel.

In het ziekenhuis zal men dan meestal ook nog een röntgenfoto maken om eventuele botbreuken uit te sluiten. Ook een diagnostische kijkoperatie zal meestal gedaan worden.

**14) Fijn. We weten nu wat het is, hoe je er aan kan komen en hoe het wordt vastgesteld. Hoe kom je er weer vanaf?**

Dat hangt van de ernst af en de eerste dag is dat ook nog niet in te schatten. Met graad 1 en 2 is rust en fysiotherapie vaak afdoende. De ergste pijn verdwijnt na ongeveer twee weken. Volledig herstel zal langer duren.

**15) Wat doet de fysiotherapeut?**

Deze zal helpen de knie weer te laten buigen en je laten oefenen om de spierkracht in het bovenbeen te herstellen. Vooral de spieren aan de achterzijde (hamstrings) moeten versterkt worden om de functie van de kruisband, deels, over te nemen (spierkorset). Om de spierbalans te waarborgen zal ook de voorzijde (quadriceps) worden versterkt.

**16) Hoe gaat het verder met de mensen met een kapotte kruisband?**

Bij ongeveer  $\frac{1}{3}$  van de patiënten zijn er na de acute fase geen klachten meer. Zij gaan weer probleemloos van hun bed naar de auto, met de lift naar de zesde verdieping en spelen ook hun wedstrijden biljart weer voluit mee. Bij  $\frac{1}{3}$  van de mensen geeft het ernstige problemen in het dagelijks functioneren. Zij komen in aanmerking voor een nieuwe voorste kruisband. Bij de resterende groep treden de klachten alleen op bij intensieve sportbeoefening. Daarbuiten hebben ze geen klachten. Zij stoppen met hun sport, zoeken steun bij een kniebrace of kiezen alsnog voor een operatie.

**17) Is zo’n brace niet preventief te gebruiken?**

Neen, absoluut niet. De knie is een complex gewricht waarbij je niet één beweging kan beperken zonder andere bewegingen te hinderen. In de herstelfase kan een brace helpen maar dan moet hij wel door een deskundige zijn aangemeten.



**18) Wat moet ik me bij een operatie voorstellen?**

De operatie vindt onder plaatselijke verdoving of gehele narcose plaats. Het is geen kleinigheid en duurt één tot twee uur. Omdat we bij onze geboorte geen zakje reservepeesen hebben gekregen wordt een nieuwe voorste kruisband meestal van de patellapees (knieschijfpees) gemaakt. Het middelste deel daarvan wordt, inclusief een stukje bot aan beide einden, weggenomen. Met een kijkoperatie wordt één kant aan het bovenbeen en één kant aan het onderbeen vastgeschroefd. Gewoon op de plek van de oude kruisband. Vaak gebruikt men ook wel een stukje pees van de hamstrings.

**19) Is de operatie pijnlijk?**

Over het algemeen valt de pijn, ook na die tijd, wel mee. Als het echter nodig is dan kan de eerste dagen aan pijnstilling worden gedaan.

**20) Kan je na de operatie meteen weer sporten?**

Neen, dat laat je wel uit je hoofd. De eerste week wordt geprobeerd de knie weer tot 90 graden te buigen, en leer je lopen met krukken. Je mag met je tenen alleen de grond aantikken. De weken daarna staan in het teken van verminderen van de zwelling. Na ongeveer vier weken kan je weer lopen zonder krukken en mag je fietsen en autorijden. Na ongeveer zes weken zit de pees vastgegroeid in het bot. Pas na zes maanden is de getransplanteerde pees omgezet in nieuw levend peesweefsel.

**21) Moet je zes maanden thuis blijven zitten?**

Neen, na 6 weken kan er weer lichte arbeid worden verricht en bij zwaarder werk kan dat na 12 weken.

**22) Wanneer kan je dan voluit sporten?**

Afhankelijk van hoe het gaat kan, in overleg met de fysiotherapeut, in het algemeen na acht weken worden gestart met hardlopen op een vlakke ondergrond. Na twaalf weken kan begonnen worden met het oefenen van draaibewegingen. Het duurt zes tot acht maanden voordat er weer volledig kan worden belast en contactsporten weer verantwoord zijn.

**23) Is een nieuwe kruisband even sterk als de oude?**

Nee, de nieuwe kruisband haalt maar 80% van de sterkte. Het blijft dus een zwakkere plek.

**24) Wat is een algemene indicatie dat je weer kan sporten?**

In ieder geval mag het alleen in overleg met de fysiotherapeut. De sporter moet pijnvrij zijn, de spierkracht op het niveau van voor de blessure en de beweeglijkheid van de knie moet geheel zijn hersteld.

**25) Kun je iets doen aan preventie?**

Ja, er zijn een aantal mogelijkheden maar blessures uitsluiten kan helaas niet. Voorbeelden zijn:

- Goed materiaal (bindingen etc.)
- Goede schoenen voor de ondergrond waarop wordt gespeeld
- Goede techniek en coördinatie training
- Krachttraining van de bovenbenen en vooral hamstrings
- Warming up met coördinatie oefeningen
- Fair play en een strakke wedstrijdleiding

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

Arie Meijboom  
(Sport)massagepraktijk Meijboom  
Castricum  
<http://www.blessure-aanwijzer.nl>  
26/2/2006

Bronnen:  
Orthopedie.nl  
Patiënten info diverse.

---

## Muis zet huis in lichtervlaai

Een muis heeft op zondag 8 januari in de Amerikaanse staat New Mexico een huis in de brand gezet. Nadat de 81 jarige bewoner het knaagdier had gevangen gooide hij beestje in een hoop brandende bladeren in zijn tuin. De muis rende echter als een brandende fakkel de hoop uit, regelrecht het huis weer in. Het huis veranderde in een vuurzee en was door de brandweer niet meer te redden. De oude man zag het met lede ogen aan.

Hoe het met de onfortuinlijke muis is afgelopen is niet bekend.

Bron: ANP/DPA

---

# Waar doe ik het voor

De vrijwilliger

(Dit stukje gaat over „mijn“ Paul, maar is bedoeld als eerbetoon aan alle kinderen, die zich inzetten voor RRZ, want Paul is zeker niet de enige! Zij zijn een voorbeeld voor veel ouderen.)

Begin februari 2004.

Vraagje van mijn zoon Paul (toen 10 jaar) op zaterdagavond:

„Pap, waarom moet je morgen naar de Road Runners, het is morgen toch zondag?”

„Er is een wedstrijd,” antwoordde ik.

„Loop je dan mee?”

„Nee, ik loop nooit mee met onze eigen wedstrijden. Als ik een wedstrijd loop, doe ik dat ergens anders.”

„Wat ga je er dan doen?”

„Ik ben vrijwilliger en moet ervoor zorgen, dat er geen auto's en fietsers tegen de lopers aanrijden.”

„Ga je die dan tegenhouden?”

„Ja.”

„Mag dat zomaar?”

„Ja, dat hebben we afgesproken met de politie. We hebben dan een speciaal hesje aan en een rode vlag en dan vertelt de politie ons eerst wat we wel en niet mogen en wat we precies moeten doen.”

„Mag ik mee?”

„Tuurlijk.”

„Hoi.”

En zo is het dus gekomen, dat Paul dit jaar al voor de derde keer van de partij was. Hij hoort er dan ook al echt bij en heeft van de organisatie ook een officiële uitnodiging gekregen. Die was op naam gesteld. Toen ik hem die gaf, zag ik hem al lezende wel een halve meter groeien (Cindy nogmaals bedankt!)

Hij krijgt uiteraard ook een hesje en een rode vlag en staat bij mij in de buurt. Hoewel staan...

Als er – zoals vorig jaar – een motoragent bij mij komt staan dan zit Paul uiteraard op die motor, want zo'n buitenkans laat je niet lopen!

Inmiddels kennen de vaste deelnemers Paul ook en weten ze waar hij staat, want ik zet hem altijd op dezelfde plek bij Stompwijk vlak vóór het 5 km-punt. Paul wordt daar door diverse lopers enthousiast begroet en Paul groet enthousiast terug (hij lijkt gelukkig

meer op z'n moeder dan op mij), want zo langzamerhand kent hij ook al behoorlijk wat Road Runners en (doordat zijn zus daar sport) Ilionezen. En dit jaar kwam ook meester Kees – zijn tennisleraar – hardlopend en groetend voorbij.

Hij staat met rode konen zijn werk te doen en geniet volop van de aandacht die hij krijgt. Ik laat hem geen auto's of fietsers tegenhouden, want daarvoor vind ik hem te jong, maar hij kan de lopers prima de weg wijzen.

Weken later heeft hij het er nog over:

„Pap, weet je nog van die meneer die.... en die mevrouw die.....en heb je dat groepje van Ilion gezien, dat..... en pap, kennen echt alle Road Runners jou?”

En ik geniet met volle teugen van mijn Paul.

En als ik hem dan tijdens de wedstrijd bezig zie en hem er later weer over hoor, dan is het mijn beurt om een halve meter te groeien en dan denk ik maar één ding:

daar doe ik het dus ook voor.

Ed



Paul, foto Wim Bras



**School**  
GRAND CAFÉ

Dorpsstraat 114 | 2712 AN Zoetermeer

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

grand café | restaurant | evenementenlocatie | conferentieruimte

# Blijven zitten was nog nooit zo leuk!



Grand Café School is dé **ontmoetingsplek** in Zoetermeer voor de 30<sup>+</sup>-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](http://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](http://www.grandcafeschool.nl)



## Weg atletiek

De laatste 6 weken ben ik heel erg weinig op de club geweest. Het begon met een weekje weg door vakantie en daarna een paar weken weg vanwege een blessure. Zo kwam ik aan het bedrijven van de wegatletiek niet toe. In feite kun je zeggen dat ik anderhalve maand vaarwel heb gezegd tegen de wegatletiek. Ik was in geen velden of wegen te bekennen. Oftewel, weg wegatletiek. Weg atletiek dus.

Gelukkig is de blessure weer onder controle en kom ik weer af en toe op de training verschijnen. Ik heb nu eenmaal iets met dat hardlopen op de weg, en kan er niet zo maar afstand van doen. Ik ben er gewoon weg van. Ik doe er alles aan om mijn oude hoge niveau weer in korte tijd terug te krijgen. Dat is geen appelepap. In de weken dat ik niet heb gelopen heb ik wel geprobeerd de conditie op peil te houden. Een keer in de week een half uurtje zwemmen en af en toe op de fiets naar het werk is niet genoeg om dat hele hoge niveau vast te houden. Ik moet als het ware weer volledig van het begin af re-integreren met alle bijbehorende aanpassingsproblemen. De eerste keer dat ik de training weer vol wilde oppakken, ben ik na ongeveer een kwartier weer weggelopen. Ik

voelde de blessure opspelen. Serieuze wegatletiek bleek nog ver weg. Mijn tweede re-integratiepoging mislukte wederom. Opnieuw moest ik na een kwartier de strijd staken. Tot twee keer toe ben ik door Peter van Zijp veilig naar de thuishaven gebracht. Ik had het gevoel dat ik alle goodwill bij de rest van de groep had verspeeld. Ik heb twee keer de training grondig verstoord en daar wek je geen sympathie mee. In deze keiharde wereld is nu eenmaal geen plek voor losers. En zo voelde ik mij op die sombere, donkere, kille, woensdagavonden.

Gelukkig is dit nu achter mij. De avonden zijn weer licht, de spieren voelen weer goed en ik durf mij ook weer te vertonen in mijn eigen groep.

De aankomende training op zaterdag sla ik echter over. Er staat dan een fartlek op het programma in de Balij met al die drassige blubberpaadjes. Op dit moment geef ik echter de voorkeur aan de verharde wegatletiek.

Ellen Bominaar

Groep 5

## Clubhuis te huur

Het is mogelijk om het Roadrunner clubhuis te huren voor feestjes, barbecues en partijen

De kosten voor de huur van de kantine bedragen per dagdeel van 4 uur € 50,-.

Er dient minstens 1 lid van het barpersoneel achter de bar te staan. Ook hier zijn de kosten per dagdeel € 50,-. Het gebruik van consumpties van de RRZ is verplicht en het verbruik wordt door het barpersoneel bijgehouden. De kosten voor het barpersoneel dienen op de dag zelf worden afgerekend met de barmedewerker. Er wordt achteraf een rekening gestuurd voor de kosten van de huur en het verbruik.

Het maken van afspraken verloopt via Karel Knoester. Dit kan per email: [karel.knoester@tiscali.nl](mailto:karel.knoester@tiscali.nl) of telefonisch op 079-3314258.



De mogelijkheden zijn divers. Zo kan er voor een barbecue bijvoorbeeld vlees geregeld worden. Heb je interesse neem dan contact op met Karel Knoester.

# Marathontraining groep 4

In de Ruigenhoek

Als je voor de marathon aan het trainen bent wil je wel eens wat anders. Zo heb ik mijn moeder zo gek gekregen dat ze 10 man kon ontvangen met koffie en zelfgebakken appeltaart, zonder E-nummers. Mijn moeder woont in de Ruigenhoek bij Noordwijk wat een prachtige loopgebied is.

Om 9 uur verzamelen bij het clubhuis. Jan-Willem was te laat en we moesten hem met instructies via mijn mobiel naar binnen loodsen. Voor een buitenstaander is het echt niet te vinden daar in het gehucht „De Ruigenhoek” tussen Noordwijkerhout en de Zilk.

Met duinkaarten in de aanslag konden we aan onze training beginnen. We kwamen onderweg een skeeler tegen. Dik ingepakt, het leek wel een mummie met een ski-bril op! We lagen krom van het lachen, maar helaas, we hadden iets te hard gelachen. Vijf minuten later barstte de hagel los, midden in ons gezicht. De quasi verstandige beslissing om tegen de wind in te beginnen was nu niet zo handig.

Aangezien je in Rotterdam natuurlijk ook verrast kan worden met een hagelbuitje, gedroegen we ons als echte mannen van staal.....

We liepen heerlijk over boomschorspaden naar een eenzaam strandafslagje. Dit was het enige pittige klimmetje in het parcours. Het valt op dat dit stukje Kennemer duinen opmerkelijk weinig hoogteverschillen kent. Het strand was heerlijk om te lopen, en er lag veel hout. Enkelen van ons met een scouting achtergrond wilden al hout gaan sprokkelen en vuur maken, maar die marathon moet toch echt gelopen worden. Dat betekent kilometers maken met veel ontdekkingen.

Zo kwamen we langs een natuurkampeer terreintje waar Roland in het verleden eens gekampeerd had, heel primitief met weinig voorzieningen. Je moest er een gat in de grond maken..... Tijdens onze tocht ontdekten we ook nog de trendy strandtenten van de Langevelderslag. Wouter kon ik het Kennemer zweefvliegterrein laten zien. Hij heeft jaren zweef gevlogen en weet alles van thermiek en zandzakken. Hij wilde

bijna het hek over klimmen, maar we konden hem overtuigen dat hij toch heel graag in Rotterdam aan de start wilde verschijnen.

Uit het duin gekomen zijn we door de Zilk gelopen, waar ik heel nostalgisch mijn lagere school aan de groep heb laten zien. Niemand was geïnteresseerd in mijn knipwerkjes die nog steeds voor het raam hingen. We wilden onze enquête die we in Apeldoorn ingezet hadden nog verder uitwerken, maar helaas kwamen we niet zoveel hardlopers tegen, hierover later meer in de Roadie.....



Teruggekomen in de Ruigenhoek had mijn moeder de soep al warm, met een lekker stokbroodje erbij, en ze rustte niet voordat de pannen leeg waren. Tja, leer mij mijn moeder kennen. Martijn, Taco, Jan-Willem, Andre, Bianca, Wouter, Edwin, Cock en Roland, ik heb echt een super dag gehad, en vond het heel gezellig. We gaan zeker de eindstreep in Rotterdam halen. Namens mijn moeder nog bedankt voor het naar boven sjouwen van de stoeltjes.

Esther Smit, groep 4

# Mijn eerste marathon

Anderhalf jaar geleden heb ik in de Roadie verslag gedaan van mijn eerste halve marathon in Etten-Leur. Uiteindelijk kwam ik met 1:59:19 over de finish, natuurlijk direct goed voor een pr. Ik schreef toen: „Ik denk dat ik het maar bij halve marathons hou, want een hele marathon is toch niet leuk meer?”

Tja. De pr op de halve staat inmiddels op 1:41 en dan speelt natuurlijk de gedachte wel eens door je hoofd. Onder het genot van een witbier op een kille woensdagavond in november samen met Cok en Wouter de plannen maar eens concreet gemaakt. Het leek ons leuk om de eerste marathon dan maar gelijk goed aan te pakken, maar bestemmingen als Honolulu, Londen en Berlijn vielen af om uiteenlopende redenen. De meest realistische bestemming is Rotterdam, van oudsher ook een marathon waar veel Roadies aan meedoen of als supporter langs de kant staan. Het idee van de marathon ook maar eens laten landen bij de overige leden van groep 4, waarna Bianca, Roland, Jan Willem en Henk Nieuwenkamp zich direct voor aanmelden. Hans Rolff was bereid om een apart schema op te stellen

naast het reguliere schema van groep 4, zodat we ons optimaal konden voorbereiden.

Het trainingschema gaat uit van een opbouw in trainingsintensiteit, met als tempo 6 minuut de km. Doel is om de marathon als groep uit te lopen, daarbij is de tijd van ondergeschikt belang.

Geestelijk en mentaal voorbereid, de juiste spullen aangeschaft (extra kleding, een hartslagmeter met afstandmeter) zijn we in januari van start gegaan, waarna Taco en Martijn zich al vrij snel bij het groepje zwoegers voegden. Esther gaf vanaf het begin al aan dat zij zo nu en dan met ons mee zou trainen, voor de gezelligheid. En als je dat maar lang genoeg tegen de groep zegt, wordt je vervolgens met overtuiging overgehaald om mee te doen. Als laatste vanuit groep 4 haakte Kris aan. Jan Willem moet wegens cursusverplichtingen al redelijk in het begin afhaken voor de marathon van Rotterdam, maar traint zoveel mogelijk mee om direct aansluitend alsnog de 42 km te lopen in Utrecht/Berlijn/?



## **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](mailto:adsmits@omit.nl)

En dan begint de pret. In het begin loopt het schema nog synchroon met het reguliere schema van groep 4, waarbij de extra training op de zondag een half uur (pff) of een uur (makkie) is. Maar de duurloop wordt alras langer. Voor de afwisseling lopen we op de extra trainingen ook op locatie in Nootdorp, Hazerswoude en Noordwijkerhout. Ook op de reguliere zaterdag trainingen wordt op een gegeven moment de meer exotische bestemmingen gekozen als Apeldoorn, Schoorl en Woerden. De weersomstandigheden zijn bij vlagen bar en boos, maar dat verhoogt de mentale weerbaarheid.

In een kleine groep regelmatig met elkaar hardlopen heeft als effect dat je elkaar toch op een ander, persoonlijk vlak leert kennen. Ik zal hier in dit verband niet uit de school klappen, maar gespreksonderwerpen passeerden de revue als sex voor of na de wedstrijd: heeft dit effect op de sportieve prestaties, de stoelgang (tijdstip, frequentie), de vogelstand in Nederland, mannen in zijn algemeenheid en foute mannen in het bijzonder, vrouwen (...) en aantrekkelijke vrouwen in het bijzonder, harde tepels (m/v), of het handig is een voorfietser in de te schakelen die na 5 minuten de routekaart verliest maar deze toch niet kon lezen omdat de leesbril niet mee is genomen en bovenal, de terugkerende vraag: is het nu een pedometer of een podometer? Naast deze onderwerpen is de rode draad gedurende de afgelopen maanden geweest: gaat het wel goed qua afgelegde afstand, tempo, drinken, eten, hoeveelheid koolhydraten en uiteraard: zijn we al afgevallen.

Ter afronding van het intensieve trainingschema is er voor heel groep 4 een pasta party in het clubhuis, waar ter voorbereiding de video de marathon van Rotterdam van 2 jaar geleden wordt gedraaid. Met 565 afgelegde kilometers sinds de start van het schema (toch handig zo'n pedometer), ruim 40.000 verbrande Kcal en de door Bianca geregelde sponsoring door Menea van heel mooie jasjes, zijn we klaar voor het echte werk. Zaterdagmiddag een gezellig samenzijn bij de Old Pal om de jassen uit te delen en de strategie te bespreken. Zondag verzamelen wij bij Menea voor een groepsfoto, waarna we afreizen naar Rotterdam. Herman Middendorp heeft kunnen regelen dat we in theater de Doelen kunnen omkleden. Op de heenreis wordt er nog flink gedubd: lange of korte broek, wel

of geen lange mouwen. Uiteindelijk heeft iedereen de juiste outfit aan en gaan we ons naar het startvak. De laatste sanitaire stop en dan schalt Lee Towers door de speakers. Iedereen brult uit volle borst mee en plots klinkt het startschot. Esther neemt van de gelegenheid nog even gebruik door Lee Towers een handje te geven. Als dat geen goed begin is...



De strategie is om zo lang mogelijk bij elkaar te blijven. Het tempo is in de eerste helft van de race 6.10. De doorkomst op 5 km gaat in 30:36 en daar is gelijk de eerste drankpost. We hadden ook afgesproken dat we met meerderen tegelijk gingen plassen, maar dat leverde bij de eerste stop de schijnbare eerste afvaller: Roland kon echter weer snel aanhaken. Kris zijn tempo ligt hoger, dus loopt voor zichzelf. Het is prima lopen in het zonnetje en de kilometers vliegen voorbij. De 10 gaat in 1:02:20. Langs de kant van de weg staan diverse bekenden die ons luid aanmoedigen. De ouders van Bianca vliegen van hot naar her en redden het uiteindelijk om vier keer langs de kant de groep aan te moedigen. Het tempo bij de drankposten is uiteraard lager, maar gemiddeld zitten we onder de 6:10.

Bij de doorkomst op de 15 km op 1:33:22 is iedereen nog fris. De gespreksonderwerpen van de voorbereidende trainingen worden nog eens aangehaald (Esther is met haar

enquête inmiddels ook beroemd in Rotterdam). Wouter heeft last van zijn darmen, maar kan gelukkig na de drinkpost weer aanhaken. Het 20 km punt passeren we op 2:04:40. Ik krijg nu toch wel wat zwaardere benen, maar dat is een kwestie van negeren. De gesprekken worden wat korter en iedereen voelt wel dat we er al bijna een halve op hebben zitten, maar we zijn nog maar op de helft. We lopen langs de Kuip en we passeren de 25 km in 2:36. De Erasmusbrug gaat eigenlijk bijzonder soepel en we volgen het parcours door de binnenstad met de vele toeschouwers. Ook hier weer zo nu en dan een Roadie die wij (zo zijn we dan ook wel weer) al vast luid juichend toeschreeuwen, zodat een bijbehorende response niet kan uitblijven.

Rond de 30 km is het tempo inmiddels iets gedrukt (3:07:55) en Martijn moet als eerste de groep laten gaan. Aan het begin van de omloop om het Kralingse bos staat Hans Rolff ons op te wachten en loopt een stuk met ons mee. Ook Hans van Tol en Hans Hortensius verlenen hand en spandiensten door de waterflesjes bij te vullen. Het tempo zit inmiddels op 6:24, maar is toch te veel voor Cok (last van zijn knie) en Taco (power-gel op een lege maag). Henk voelt zich erg goed en loopt voor de groep uit. Op de 35 km is de doorkomst 3:40. Esther heeft het moeilijk en moet helaas op de 38 km afhaken. Met zijn viertjes (Roland, Wouter, Bianca en ik) stampen we door, waarbij de laatste kilometers in de binnenstad met zijn vele toeschouwers incl. Roadie supporters en opzweepende muziek toch nog makkelijk voorbij gaan. Bianca heeft eigenlijk al de hele

wedstrijd last van een iets te strakke knee-short, maar een geleende schaar bij de EHBO biedt wat uitkomst. We finishen traditioneel hand in hand: de toch is volbracht! Nog even een praatje gemaakt met Yvo Opstelten (Bianca: en wie bent u? Hij: ik ben de burgemeester...) en daarna snel weer terug naar de Doelen.

Iedereen is uiteindelijk gefinished: Kris in 4:13, Henk in 4:24, Roland, Bianca, Wouter en ikzelf op 4:26, Martijn op 4:31, Esther in 4:33, Cok op 4:34 en Taco in 4:37. Moe, maar vol trots op de prestatie. De dag zelf is schitterend verlopen met het beste weer sinds de start van het trainingschema. Tot slot nemen drinken we nog gezamenlijk een drankje, waarna de terugreis naar Zoetermeer wordt aangevangen.

Woord van dank gaat uit naar Hans Rolff voor de mentale en praktische ondersteuning, de medelopers van groep 4 die zich geschikt hebben aan het tempo van de marathongroep en tot slot Herman Middendorp voor de sponsoring en het regelen van de Doelen.

En was het leuk? Ja! De reis er naar toe was minstens zo leuk als de eindbestemming zelf. Maar de volgende (?) is in het najaar, want dat trainen in de kou is eigenlijk helemaal niet leuk.

Edwin Adams

## **Waarom zweet je als je sport?**

Tijdens het leveren van fysieke inspanning zweet je. Dit zweten heeft als doel het lichaam en de spieren af te koelen. Dat gebeurt door middel van verdamping. De verdamping van zweet maakt het mogelijk lichaamswarmte te verliezen. De temperatuur van de omringende lucht en luchtcirculatie aan het huidoppervlak is bepalend voor de doeltreffendheid van deze afkoeling. In een warme en vochtige omgeving gaat de verdamping en dus ook het warmteverlies minder snel. Een sporter kan dan snel oververhit raken.

Bron: Metro 10-03-2006

# Zelf tijden registreren

op de site [www.roadrunners-zoetermeer.nl](http://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 speciale aandacht hoe je je eigen tijden kunt registreren van wedstrijden. En nogmaals de manier hoe je toegang kunt krijgen tot het besloten (en leukste) deel van de site.

## 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 (zie hieronder)

- 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 bij de juiste afstand en klik aan als je een persoonlijk record 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. Het aardige van het systeem is dat er een gemiddelde tijd per gelopen kilometer berekend wordt. Nogmaals, je moet het wel allemaal zelf invoeren anders blijven het lege schermen.

Roadrunners - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Address [http://www.roadrunners-zoetermeer.nl/wedstrijd\\_detail.php?wed\\_id=2348](http://www.roadrunners-zoetermeer.nl/wedstrijd_detail.php?wed_id=2348)

Google Zoeken Zoektoe PageRank Opties

Roadrunners Zoetermeer

Mijn startpagina | Mijn Groep | Mijn Resultaten | Mijn verhalen | Mijn verslagen | Mijn info

Menu

Start  
Informatie  
Aanmelden  
Clubrecords  
Nieuws  
Prikbord  
Links  
Bestuurs nieuws  
Trainingen  
Barometer  
Clubblad  
Discussie  
Leden overzicht  
Quick Polls  
Verhalen  
Wedstrijden  
Wedstrijdresultaten  
Wedstrijdverslagen

**Wedstrijd detail**

**Naam** 2e CommunicatieMensen Run  
**Datum** 30-01-2005  
**Locatie** Zoetermeer  
**Omschrijving** 2e CommunicatieMensen Run op zondag 30 Januari 2005 De maandelijkse prestatieloop van de Road Runners Zoetermeer. Ditmaal wordt de loop gesponsord door CommunicatieMensen.  
**Kosten** € 2,- , kindeloop gratis  
**Website:** <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>  
**Actie** schrijf verslag  
[Mijn tijd](#)

**Afstanden**

| Starttijd | Afstand | Opmerking                              | Actie                     |
|-----------|---------|----------------------------------------|---------------------------|
| 10:00     | 1       | kindeloop tot 12 jaar, deelname gratis | <a href="#">Mijn tijd</a> |
| 10:30     | 5       |                                        | <a href="#">Mijn tijd</a> |

Verenigingsnummer KNAU: 246  
Inschrijvingsnummer KvK: V412941  
Gironummer: 5878420

Lange Land 14-16  
Postbus 6042  
2702 AA Zoetermeer

Tel. 079 3310101  
E-mail: [info@roadrunners-zoetermeer.nl](mailto:info@roadrunners-zoetermeer.nl)

start Inbox - Outlook Express Roadie redactie Hoe kom ik op de we... Roadrunners - Micros... Internet 15:33

### **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

### **Inloggen**

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

- Ga naar [www.roadrunners-zoetermeer.nl](http://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)
- 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.
- 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](mailto:roadie@hccnet.nl)

### **Prikbord**

Bekijk regelmatig het prikbord. Hier staan vaak foto's van loopjes, tips en andere wetenswaardigheden.

Veel plezier op de site. Heb je leuke ideeën, vragen of heb je behoefte aan verdere uitleg, laat het alsjeblieft weten via [roadie@hccnet.nl](mailto:roadie@hccnet.nl).

Ruud van Zon / Ellen Bominaar

## **Inschrijving sportmassage**

De RRZ-sportmasseurs zijn zeer tevreden over het animo dat er is voor sportmassage bij RRZ. De inschrijflijsten zijn meestal goed gevuld en daar zijn we erg blij mee.

Wij durven met trots te zeggen, dat het loopt als een trein. Soms kunnen we de vraag niet eens aan en dan moeten we leden teleurstellen.

Daarom vinden we het ook erg jammer, wanneer iemand zich inschrijft voor massage en vervolgens niet op komt dagen.

Vandaar een vriendelijk verzoek aan ieder, die zijn/haar naam op de inschrijflijsheet zet:

- noteer ook in je agenda, dat je een massageafspraak hebt
- vergeet op de inschrijflijsheet niet je telefoonnummer te vermelden
- zorg dat je op tijd bent

Kun je toch niet, laat dit dan op tijd weten zodat een ander in jouw plaats kan. Bel daarvoor een van de sportmasseurs of gewoon het clubhuis.

Als iedereen zich hier aan houdt, kunnen we nog meer mensen tevreden stellen.

Dianne Roosenboom SMC

# **Uitslagen**

## **Noord-Aa polderloop, 12 februari**

*5 km fitwalk*

Gerrie Siemes 39:59

*5 km*

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Jan Moggré         | 23:33    |
| Jeroen Kormelink   | 24:07    |
| Chris van Gulik    | 26:50    |
| Wim Heidinga       | 27:13    |
| Ann Jenssen        | 27:17    |
| Remco Arnoldus     | 27:51    |
| Marjoleine Peters  | 27:51    |
| Ingeborg de Bruyn  | 27:52    |
| Petra de Leeuw     | 28:20    |
| Annemiek Kock      | 28:26    |
| Ellen de Jager     | 28:49    |
| Wouter Sanders     | 28:54    |
| Helga Leijdsman    | 29:35    |
| Ab de Groot        | 30:30    |
| Willy Lameijer     | 31:03 pr |
| Joke van Velzen    | 31:17    |
| Elisabeth Kuiper   | 31:34    |
| Nicky van Gulik    | 32:54    |
| Nicole van Keekem  | 34:11    |
| Lykke Kortekaas    | 34:59    |
| Diana Binda        | 35:19    |
| Diana van Rossum   | 35:54    |
| Erica van der Burg | 36:06    |

*10 km*

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Wijnand Bavius          | 40:22      |
| Ferry van Velzen        | 50:14      |
| Robert Heidinga         | 51:26      |
| Jan Knijnenburg         | 56:57      |
| Fred van Doorn          | 58:11      |
| Michel de Graaf         | 58:12      |
| Roeland van Dijck       | 58:25      |
| Yvette Spiering         | 58:26      |
| Bert Bos                | 58:41      |
| Jack van de Pol         | 59:42      |
| Hilda van den Berg      | 59:56      |
| Ineke van Houwelingen   | 1:00:26    |
| José Warmendam          | 1:00:53    |
| Karel Knoester          | 1:02:18    |
| Anton-Fokke Klijnsma    | 1:02:35    |
| Arianne de Kok-Scholten | 1:03:07    |
| Linda Peltenburg        | 1:04:20 pr |

*15 km*

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Frans van Haaster | 59:17   |
| Ap Harteveld      | 1:03:51 |
| Dolf Strikwerda   | 1:04:32 |
| Piet van Veen     | 1:07:50 |
| Ingmar de Groot   | 1:08:57 |
| Ed Helsloot       | 1:09:10 |
| Ruud van Zon      | 1:13:20 |

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Jasper Harteveld    | 1:14:00    |
| Paul van Heukelum   | 1:15:28    |
| Felix Idius         | 1:15:29    |
| Martin Snoek        | 1:20:46    |
| Jochem Hogendoorn   | 1:21:54    |
| Mildred Roskamp     | 1:23:15    |
| Herman Roosenboom   | 1:23:45    |
| Wilma Coenen        | 1:24:26    |
| Gert van Leeuwen    | 1:24:27    |
| Aline de Best-Pronk | 1:26:21 pr |
| Ingrid Hendrikse    | 1:26:30 pr |
| Eugenie Hofwijks    | 1:30:32 pr |

## **Groet uit Schoorl Run, 12 februari**

*21,1 km*

|                  |         |
|------------------|---------|
| Bianca Hesselius | 2:05:44 |
| Edwin Adams      | 2:05:44 |

*30 km*

|                |            |
|----------------|------------|
| Bob Verbrugge  | 2:15:09 pr |
| Ad Peltenburg  | 2:17:36    |
| Paul van Vliet | 2:23:23 pr |
| Tom Maessen    | 2:23:23 pr |

## **LRRC Run, Leiden, 19 februari**

*10 km*

|               |       |
|---------------|-------|
| Bob Verbrugge | 40:30 |
|---------------|-------|

## **Knotwilgenloop, Woerden, 25 februari**

*21,1 km*

|              |            |
|--------------|------------|
| Jan van Rijn | 1:28:50 pr |
| Theo Aanen   | 1:39:12    |

## **Prestatieloop RRZ, 26 februari**

*5 km*

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Ad Peltenburg     | 19:46    |
| Ed Helsloot       | 20:45    |
| Jan Moggré        | 21:41    |
| Ricky Martens     | 21:56    |
| Jack v/d Kreeke   | 23:02    |
| Robert Heidinga   | 24:30    |
| Marc Bras         | 24:51    |
| Roeland van Dijck | 25:03    |
| Jaap Visser       | 29:35    |
| Linda Peltenburg  | 29:45 pr |
| Jose Dokman       | 31:59    |

## **Dobbelloop, Nootdorp, 26 februari**

*15 km*

|               |         |
|---------------|---------|
| Bob Verbrugge | 1:00:53 |
|---------------|---------|

Bruggenloop, Rotterdam, 26 feb.

*15 km*

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Johan Gharbaran | 1:16:26 |
|-----------------|---------|

|                                                         |            |                                               |            |
|---------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|------------|
| <b>Veneboer loop, Drachten, 4 maart</b><br>10 km        |            | Aline de Best-Pronk                           | 57:17 pr   |
| Ad Peltenburg                                           | 40:45      | Joke Gvozdenovic                              | 57:31      |
|                                                         |            | Marantha Versloot                             | 58:03      |
|                                                         |            | Ellen de Jager                                | 1:01:43 pr |
| <b>Brielse Maas loop, Brielle, 5 maart</b><br>30 km     |            | Linda Peltenburg                              | 1:06:46    |
| Martine Lemson                                          | 2:31:27 pr | 21,1 km                                       |            |
| Anton van der Lubbe                                     | 2:31:27 pr | Frans van Haaster                             | 1:27:45    |
| Robert van der Linden                                   | 2:53:38    | Bob Verbrugge                                 | 1:30:20    |
|                                                         |            | George Jeremic                                | 1:30:25    |
| <b>HHR loop, Wassenaar, 5 maart</b><br>10 km            |            | Mike van Wichen                               | 1:31:51    |
| Bob Verbrugge                                           | 39:42      | Ad Peltenburg                                 | 1:33:18    |
|                                                         |            | Ed Helsloot                                   | 1:37:58    |
| <b>Halve van Haren, Haren, 11 maart</b><br>21,1 km      |            | Ingmar de Groot                               | 1:38:55    |
| Ad Peltenburg                                           | 1:31:14    | Ruud van Zon                                  | 1:40:41    |
|                                                         |            | Willem Hoogendoorn                            | 1:42:25    |
| <b>Rottemerenloop, Zevenhuizen, 11 maart</b><br>21,1 km |            | Bert Kuiper                                   | 1:44:13    |
| Frans van Haaster                                       | 1:21:45    | Laurens Vos                                   | 1:44:47    |
|                                                         |            | Frans van der Werf                            | 1:47:54    |
| <b>20 van Alphen, Alphen, 12 maart</b><br>10 km         |            | Jan Besseling                                 | 1:48:47    |
| Ingmar de Groot                                         | 45:14      | Johan Gharbaran                               | 1:51:04    |
| André Bakker                                            | 50:37      | Robert van der Linden                         | 1:52:57    |
|                                                         |            | Hans van Tol                                  | 1:53:37    |
| 20 km                                                   |            | Liesbeth Edelbroek                            | 1:54:05    |
| Ricky Martens                                           | 1:29:50    | Roland Groustra                               | 1:54:17    |
| Mike van Wichen                                         | 1:30:24    | Peter van Zijp                                | 1:56:02    |
| Jan Besseling                                           | 1:39:51    | Dick den Dulk                                 | 1:58:35    |
|                                                         |            | Hans Meijering                                | 1:59:13    |
| <b>Delftse Houtloop, Delft, 19 maart</b><br>5 km        |            | Paul van Heukelum                             | 1:59:22    |
| Wim Albers                                              | 33:02      | Ruud Verzijde                                 | 2:00:17    |
|                                                         |            | Eef Zwart                                     | 2:00:59    |
| 10 km                                                   |            | Kris Gharbaran                                | 2:03:45    |
| Bob Verbrugge                                           | 39:53      | Esther Smit                                   | 2:08:58    |
| Karel Knoester                                          | 57:47      | Bianca Hesselius                              | 2:08:58    |
|                                                         |            | Edwin Adams                                   | 2:08:58    |
| 15 km                                                   |            | Cok Vis                                       | 2:08:58    |
| Yvonne Vis                                              | 1:33:01    | Wouter Sanders                                | 2:08:58    |
|                                                         |            | Martin Snoek                                  | 2:13:54    |
| 30 km                                                   |            | Eugenie Hofwijks                              | 2:15:00 pr |
| Cok Vis                                                 | 3:15:00    | Barend Dickerscheid                           | 2:17:10    |
| <b>PPC loop, Leiden, 19 maart</b><br>21,1 km            |            | <b>Prestatieloop RRZ, 26 maart</b><br>5 km    |            |
| Ron Dijkhuizen                                          | 1:27:27    | Jan Moggré                                    | 21:16      |
| Joyce Dijkhuizen                                        | 1:44:52    | Gita Jeremic                                  | 22:58      |
|                                                         |            | Marco Ephraim                                 | 23:23      |
| <b>Stadsparkloop, Groningen, 19 maart</b><br>16 km      |            | Ronald Groenhout                              | 23:31      |
| Ad Peltenburg                                           | 1:12:01    | Roeland van Dijck                             | 24:34      |
|                                                         |            | Mark van Elp                                  | 24:42      |
| <b>CPC, Den Haag, 25 maart</b><br>10 km                 |            | Chris van Gulik                               | 25:58 pr   |
| Wijnand Bavius                                          | 40:42      | Marc Bras                                     | 26:53      |
| Jack van de Kreeke                                      | 46:06      | Sjef van Woensel                              | 29:28      |
|                                                         |            | Jaap Visser                                   | 35:41      |
|                                                         |            | <b>Dobbeloep, Nootdorp, 26 maart</b><br>10 km |            |
|                                                         |            | Hilda Oostema                                 | 49:42      |

**Delftsehoutloop, Delft, 2 april***7 km*

|                  |       |
|------------------|-------|
| Joyce Dijkhuizen | 35:42 |
|------------------|-------|

*14 km*

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Dolf Strikwerda | 1:02:21 |
|-----------------|---------|

|               |         |
|---------------|---------|
| Bob Verbrugge | 1:02:25 |
|---------------|---------|

|                |         |
|----------------|---------|
| Ron Dijkhuizen | 1:02:25 |
|----------------|---------|

**Fortis marathon, Rotterdam, 9 april***10 km*

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Ingmar de Groot | 45:40 |
|-----------------|-------|

|                  |       |
|------------------|-------|
| Ingrid Hendrikse | 58:41 |
|------------------|-------|

|            |         |
|------------|---------|
| Ben de Kok | 1:12:25 |
|------------|---------|

*42,2 km*

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Frans van Haaster | 2:58:06 pr |
|-------------------|------------|

|                |         |
|----------------|---------|
| Ron Dijkhuizen | 3:13:54 |
|----------------|---------|

|             |            |
|-------------|------------|
| Tom Maessen | 3:17:08 pr |
|-------------|------------|

|               |         |
|---------------|---------|
| Bob Verbrugge | 3:30:01 |
|---------------|---------|

|            |         |
|------------|---------|
| Theo Aanen | 3:39:13 |
|------------|---------|

|             |            |
|-------------|------------|
| Laurens Vos | 3:49:20 pr |
|-------------|------------|

|                  |            |
|------------------|------------|
| Joyce Dijkhuizen | 3:55:29 pr |
|------------------|------------|

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Ruud van der Maaten | 3:55:47 |
|---------------------|---------|

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Robert van der Linden | 3:58:49 |
|-----------------------|---------|

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Johan Gharbaran | 4:09:28 |
|-----------------|---------|

|                |         |
|----------------|---------|
| Kris Gharbaran | 4:09:40 |
|----------------|---------|

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Elly van der Kooij | 4:13:27 |
|--------------------|---------|

|                  |         |
|------------------|---------|
| Henk Nieuwenkamp | 4:25:27 |
|------------------|---------|

|                |            |
|----------------|------------|
| Wouter Sanders | 4:26:22 pr |
|----------------|------------|

|                  |            |
|------------------|------------|
| Bianca Hesselius | 4:26:23 pr |
|------------------|------------|

|             |            |
|-------------|------------|
| Edwin Adams | 4:26:23 pr |
|-------------|------------|

|                 |            |
|-----------------|------------|
| Roland Groustra | 4:26:23 pr |
|-----------------|------------|

|                |            |
|----------------|------------|
| Martijn Brizee | 4:31:37 pr |
|----------------|------------|

|             |            |
|-------------|------------|
| Esther Smit | 4:33:19 pr |
|-------------|------------|

|         |         |
|---------|---------|
| Cok Vis | 4:34:15 |
|---------|---------|

|                 |            |
|-----------------|------------|
| Taco den Iseger | 4:37:33 pr |
|-----------------|------------|

|            |         |
|------------|---------|
| Yvonne Vis | 4:57:48 |
|------------|---------|

# Lentekriebels?

## De Erkend Hovenier weet er alles van.

In het voorjaar geniet uw tuin van de eerste zonnestralen!

Het groen ontwaakt en bij u 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

realiseren. Van het ontwerp tot en met de aanleg. Bovendien levert hij gegarandeerde kwaliteit en voldoet

aan strenge eisen op het gebied van bedrijfsvoering en vakbekwaamheid.

Heeft u ook lentekriebels?

Bel en maak vrijblijvend een afspraak.



Zegwaartseweg 148  
2728 PC Zoetermeer.  
Telefoon (079) 331 01 40  
E-mail [info@lexvanwijkhoveniers.nl](mailto:info@lexvanwijkhoveniers.nl)  
[www.lexvanwijkhoveniers.nl](http://www.lexvanwijkhoveniers.nl)

## Lex van Wijk Hoveniers bv

**Bezoek onze  
modeltuinen**  
di. t/m vr. 09.00-17.30 uur  
zaterdag 09.00-16.00 uur

  
vhg  
vereniging  
van hoveniers en  
groenvoorzieners



Ruud van Zon  
Fledderusplan 13  
2728 DG Zoetermeer