

CONDITIEWIJZER

42° jaargang/5 CONDITIEWIJZER SEPTEMBER/OKTOBER/NOVEMBER 2011

Voorzitter: Bert Leffers De Eendracht 49 1188 GP Amstelveen tel. 020-6435072
Secretaris: Elly de Boer Meerlandenweg 3 1187 ZR Amstelveen tel. 020-6459439
Penningmeester: Remco Schreuders Boomgaard 38 1432 LB Aalsmeer tel. 0297-327672
Ledenadm. Ellen Wijga Koningsstraat 94 1432 PL Aalsmeer tel. 0297-870714
Leiding: Ellen Wijga tel. 0297-870714
Marlies Buck tel. 0297-361773
Sven Boelsma
Mieke Regelink tel. 020-6417755
Pleunie Jansen

Redactie: Ada de Horde en Ria Heemskerk

OPZEGGINGEN dienen voor 1 september 2011 schriftelijk te geschieden bij de ledenadministratie: Ellen Wijga Koningsstraat 94 1432 PL Aalsmeer.

18 jaar en ouder	€ 100,00 per jaar
Inschrijfgeld nieuwe leden	€ 5,00
Instuifuren s'avonds	€ 15,00 per jaar +
	€ 2,25 per instuifuur.
Instuif overdag	€ 3,25 per keer
10 rittenkaart (woensdag)	€ 30,00

ING rekening nr. 2108618 t.n.v. Penningmeester RODA-CONDITIE.

Redactieadres: Ada de Horde, Bertha von Suttnerlaan 11 1187 SR Amstelveen tel. 6436773
Ria Heemskerk, Aalsmeerderweg 370 1432 EE Aalsmeer tel. 0297-325082

ZIE OOK ONZE WEBSITE: www.roda23.nl organisatie/afdelingen/conditie.
OF..... KLIK OP ONZE SPECIALE WEBPAGINA:
RODACONDITIE.MAGIX.NET/WEBSITE

Van de voorzitter

Vakantie voorbij, weer aan het werk dus hier dan weer mijn bijdrage voor de eerste conditiewijzer van dit seizoen. Om al onze kilo's van de barbecues of als je in Nederland vakantie gevierd hebt de erwtensoep en hutspot, weer kwijt te raken zullen we ons dus weer in het zweet moeten werken en daar wil ik het nu juist eens over hebben want ik kreeg na een training eens te horen:

Ezels zweten niet

Dit werd mij eens medegedeeld door één van de dames van de maandagavondgroep. Deze opmerking werd haar waarschijnlijk ontlokt vanwege het feit dat ik altijd zo zweet tijdens het sporten en dat het bij de dames duidelijk een stuk minder is en zij "suggereerde" dat er wellicht een overeenkomst kon zijn tussen vrouwen en ezels. Iets wat ik graag klakkeloos wilde overnemen maar om nog enigszins plezierig te kunnen sporten voor mij toch een reden om dat eens uit te zoeken.



Het is wetenschappelijk aangetoond: mannen zweten in vergelijking met de vrouw meer en beter. Hierdoor kan een man langer in beweging blijven, terwijl een vrouw sneller oververhit raakt. Wetenschappers vermoeden dat de verschillen ontstaan doordat de vrouw minder lichaamsvocht heeft en daarom ook niet teveel mag kwijtraken.

Waarom zweten mannen meer dan vrouwen?

Zweten heeft met inspanning en warmteafvoer te maken. Spierkracht zorgt voor grotere doorbloeding en voor meer warmte die moeten worden afgevoerd om een gezonde lichaamstemperatuur op peil te houden. Dit gebeurt onder meer via zweet.



Omdat vrouwen naar verhouding minder spieren en meer vet hebben, hebben ze minder last van warmte, zo luidde een verklaring.

Met nieuw onderzoek in het Laboratory for Human Performance Research (universiteit van Osaka, Japan) is nu bewezen dat vrouwen meer inspanning moeten leveren dan mannen om te gaan zweten.

De onderzoekers verzamelden 37 proefpersonen en lieten ze allemaal een uur lang fietsen. De intensiteit van de oefening werd gedurende het uur langzaam opgevoerd. Een deel van de

proefpersonen was actief sporter (dat wil zeggen dat men het uithoudingsvermogen al zes jaar trainde) en een deel sportte de laatste drie jaar helemaal niet. De onderzoekers maten de temperatuur van de proefpersonen en letten ook op de activiteit van de zweetklieren in onder meer het voorhoofd en dijen.

Resultaten

De verschillen zijn duidelijk. Fitte mannen deden het veel beter op de fiets dan mannen die nooit sportten. Dat verschil was veel kleiner tussen fitte en inactieve vrouwen. Zowel fitte mannen als vrouwen zweetten het meest, maar fitte mannen deden dat wel sneller. De zweetklieren van de vrouwen die ongetraind aan het experiment begonnen, werden pas actief toen de oefening heel intensief werd. De vrouwen die vaker trinden, zweetten eerder, maar dus minder dan de mannen.

Harder werken

De onderzoekers concluderen dat vrouwen harder moeten werken om te zweten. Onderzoeker Yoshimitsu Inoue denkt wel te weten waarom. “Vrouwen hebben over het algemeen minder lichaamsvocht dan mannen en raken eerder uitgedroogd.” Vrouwen zouden dan ook minder zweten om niet teveel vocht te verliezen. Mannen zweten waarschijnlijk juist meer, omdat ze evolutionair gezien meer lichamelijk werk moesten verrichten.

De resultaten verklaren waarom mannen en vrouwen zo heel anders op extreme hitte reageren. Ook concluderen de onderzoekers dat regelmatig bewegen ervoor zorgt dat zowel de man als de vrouw iets beter tegen de hitte kan.

Terugkomend op de titel van dit stukje. Vrouwen zweten dus ook en de suggestie was dus niet terecht echter: Het is een fabel dat ezels niet zweten dus wij (mannen en vrouwen) onderscheiden ons dus niet van deze hardwerkende dieren. Het enige waardoor wij weten dat wij geen ezels zijn is het feit dat wij ons regelmatig wel 2 keer aan dezelfde steen stoten (behalve ik natuurlijk)

En onthoud, de beste training is de volgende training

Bert



**RODA
CONDITIEWIJZER NU
OOK ONLINE EN
AKTUEEL!**

Sinds kort vind je het clubblad ook op twee internetsites. De eerste is de officiële website van RODA 23, waar RODA Conditie een eigen subpagina heeft. Hier vind je ook al het nieuws, dat van belang is voor de leden. De webpagina is bereikbaar via de sportvereniging Roda : <http://www.roda23.nl/Organisatie/Afdelingen/Conditie>. Er is ook een site aangemaakt, waarmee direct verwezen wordt naar de Roda webpagina. Op deze site vind je ook het digitale clubblad en je kunt erin het gastenboek je opmerkingen en tips kwijt. Handig voor het contact tussen de leden. Deze pagina bereik ie via <http://rodaconditie.magix.net/website>

RODA CONDITIE “DOET” ALL SPORTS AAN !

Op 20 juli is het weer zover: we gaan gezellig met elkaar uit eten om het einde van het sportseizoen te vieren.

De “lange, hete” zomervakantie, die het qua weer tot dan toe nog even laat afweten, ligt in het verschiet. Nu weten we inmiddels dat het “hete” beter vervangen kan worden door de “natte”.

Maar op die 20^e juli zijn de weersgoden ons goed gezind.

Om zes uur gaat een peloton van 50 fitte en afgetrainde mensen op de fiets naar de voor hen nog onbekende bestemming. Dwars door het Amsterdamse Bos, geleid door een, straffe op de pedalen staande, Loes van der Veldt en Ria Heemskerk in de kopgroep karren we naar All Sports Restaurant.

Een enkele groep in de achterhoede schiet de locatie voorbij en kunnen op het nippertje teruggehaald worden (anders zwerfden ze nu nog rond in Amstelveen e.o.).

Aangekomen worden we verwelkomd door de receptionistes van All Sports, die ons in twee groepen verdeeld, een rondleiding geven en ons laten zien wat zij op sportief gebied te bieden hebben, zoals Fit Cool, Indoor Cycling en CardioFitness. Erg interessant om allemaal eens te bekijken.

Daarna volgt het etentje in het restaurant.

Dat ziet er goed uit: Soepje, Broodje, Zalmpje, Sateetje, Maaltijdsalade, Ijsje met een drankje en daarna nog Koffie of een Theetje.

We laten het ons goed smaken en de sfeer is prima. Je leert leden van andere lesuren (de maandagavond) en andere plaatsen (Aalsmeer) kennen, zoals Hein, Liesbeth en Sandra.

In het gebruikelijke lied komt goed naar voren dat we met ons kluppie en het broodnodige losmaken van allerlei spiergroepen in de lessen dik tevreden zijn.

Van All Sports krijgen we nog een proefles aangeboden en een kek rose of zwart rugzakje.



Mieke Regelink gaat voor het begin van het nieuwe jaar 2012 deze proefles regelen en stelt voor daar meteen een nieuwjaarsborrel aan vast te knopen in het Grand Café. Gaan we doen!

En wat het rugzakje betreft: hierin gaan natuurlijk de sportschoenen en het lekker doucheschuimpje om daarmee weer met frisse moed in september naar onze eigen RODA CONDITIE lessen te gaan.

All Sports is leuk, RODA CONDITIE IS BETER !!!

Wil je meer foto's bewonderen, kijk dan op de RODA internetsites:

www.roda23.nl/Afdelingen/4/Conditie.html of <http://rodaconditie.magix.net/website>

We zijn weer begonnen!

Als het goed is hebben jullie in dit nieuwe sportseizoen je gympen al weer uit de kast gehaald. Pasten ze nog? Heb je er weer zin in? Hier krijg je in vogelvlucht een overzicht wat er allemaal te doen is bij RODA Conditie.

Goeie voorbeeld (met Sven en Kevin)



In de trainersgroep van RODA Conditie bevinden zich twee ‘jonge honden’. Het zijn broers en ze heten Sven en Kevin. Leuke jongens, daar is iedereen het over eens. Ze geven op maandagavond conditietraining voor mannen en vrouwen in zaal Zeelandiahoeve. De ingang is aan de achterkant van de Triangelschool. De twee jonge trainers trekken veel bekijks. De dames gaan er natuurlijk voor en de heren blijven ook niet achter. Voorzitter en penningmeester van RODA Conditie, Bert en

Remco, lopen voorop. Die moeten natuurlijk het goeie voorbeeld geven. Nogal wiesdes.

Wat heet oud? (met Ellen)

Sporten bij RODA kun je tot in lengte van jaren blijven doen. Vooral als de trainers er op letten, dat je niet al te gek meer doet als je wat ouder bent geworden. Op de conditietraining op dinsdagavond in de school Westwijzer te Bovenkerk hebben we een aantal trouwe leden, die al vele jaren lid zijn. Flip zien we er bijvoorbeeld nog elke week rondspringen en zelfs de 88-jarige Hans Marjot is van de partij. Dat moet in het Guinness Book of Records! Good old Ellen houdt er allemaal oog op. En waakt over hun conditie. Maar vergeet niet dat ze ook fanatiek kan zijn! Ze is zeer gedreven (en getalenteerd) om haar pupillen jong en oud eens flink ‘af te knijpen’.



In drieën!!! (met Ellen)



Aansluitend op het conditie-uur is er in dezelfde zaal een volleybal instuif. Eerst waren de mannen ‘onder ons’. Maar dan komen de vrouwen erbij en gaat het spel op de wagen. Dan wordt er gemept en gesprongen. Je ziet er de meest fantastische slidings. Er wordt gelachen en geschreeuwd en intussen blijft Ellen maar roepen ‘in drieën’. Of dat wat helpt? Ria en Ada lachen zich altijd rot om Michel en ze zien weer reikhalzend uit naar de dag waarop Michel zijn fameuze Hawaii-broek weer aantrekt.

Hechte groep (met Marlies)

Op dinsdagavond van half acht tot negen uur geeft Marlies Buck conditiesles in sportzaal Groenelaan. Dat doet ze al vele jaren met groot succes. Ze heeft een hele hechte groep om zich heen weten te bouwen. Marlies heeft verstand van fysiotherapie. Dus ze kan je precies vertellen waar de oefeningen voor dienen en welke spieren een beetje aktivering nodig hebben. Kijk daar komen de mensen graag voor terug, nietwaar? Om een paar bekende gezichten in deze groep te noemen: Mia Kouwenhoven, Marjet Kapoen en Lies Bruine de Bruin. Waar was je Lies toen we ons jaarlijks etentje hadden? We hebben je gemist!



Passie voor muziek (met Pleunie)

Pleunie Jansen is een bekende danslerares in Amstelveen en Aalsmeer. Je kan gerust zeggen dat ze een passie voor muziek heeft. Zoals Pleunie kan street dancen, fantastisch! Het is ook ongelooflijk wat ze met kinderen en volwassenen weet te bereiken op gebied van



choreografie. Je zou eens naar een van haar uitvoeringen moeten kijken. Pleunie geeft op woensdagmorgen van 9.15 uur tot 10.15 uur conditietraining. Margot, Annemarie, Joke en Tiny zijn best tevreden met haar. Om er maar eens een paar te noemen. De lessen waren tot dusverre in het ROC gebouw. Maar de groep verhuist in dit nieuwe seizoen noodgedwongen naar de sportzaal aan de Appellaan. Wel op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip.

Best Pittig (met Mieke)

Ellen Wijga kan je flink afknijpen maar vlak onze Mieke Regelink niet uit. Mieke geeft op woensdagavonden van zeven tot acht uur les in zaal Zeelandiahoeve in Westwijk en iedereen, die je spreekt is hartstikke blij met haar. Ze staat soms voor hele grote groepen maar dat maakt haar niets uit want ze kan iedereen met gemak aan. Vraag dat maar eens aan Ans, Elly of Joke. Mieke is naast RODA ook actief op het gebied van ouderengym en conditiesles voor verstandelijk gehandicapten. Ze heeft dus heel wat in huis. Trainster Mieke heeft beloofd dat ze in het nieuwe jaar voor ons een gratis proefles gaat regelen bij All Sports met aansluitend een gezellige nieuwjaarsborrel. Wees niet bang: All Sports is geen concurrent. We blijven lekker bij RODA. Bij Mieke en Ellen. Bij Marlies en Pleunie. Bij Sven en Kevin. We willen er nooit meer weg!



STRANDWANDELING 17 SEPTEMBER 2011

Hallo leden van Roda Conditie.

Zoals jullie hebben gezien lag er deze week een lijst in de gymzaal met namen die zich opgegeven hebben voor de strandwandeling.

Er werd gevraagd of je ook eventueel in de gelegenheid bent om te rijden richting het Zandvoortse strand.

Heb je het lesuur afgelopen week niet bezocht en je wilt alsnog mee, geef even een belletje naar 06 55864415.

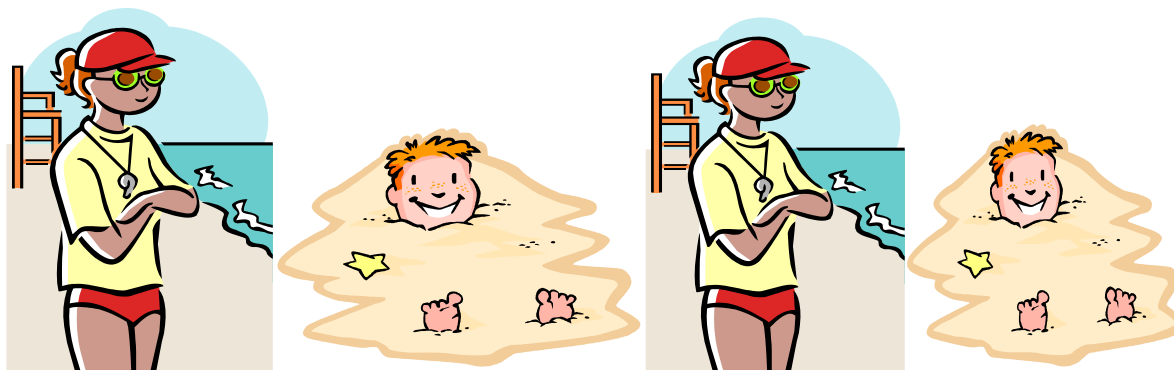
Het is de bedoeling dat we om 10.00 uur verzamelen bij het nieuwe ROC schoolgebouw t.o. Het politiebureau

Trek makkelijke sportkleding aan, want tijdens de strandwandeling krijgen we van Ellen en Mieke nog wat oefeningen in het rulle zand!!!!

We gaan ook nog ergens lunchen: een lekker broodje of iets anders lekkers eten.

Als het weer meewerkt wordt het vast en zeker een gezellig stranddagje.

Voor info tel. 06 55864415 of stuur een mailtje naar elly@deboerhortensia.com.



VAKANTIE 2011-2012

ZOMERVAKANTIE	23 JULI 2011 T/M 11 SEPTEMBER 2011
HERFSTVAKANTIE	15 OKTOBER 2011 T/M 23 OKTOBER 2011
KERSTVAKANTIE	24 DECEMBER 2011 T/M 8 JANUARI 2012
VOORJAARSVAKANTIE	25 FEBRUARI 2012 T/M 4 MAART 2012
MEI-VAKANTIE	28 APRIL 2012 T/M 6 MEI- 8 MEI 2012

Anneloes (5)

The Lost Summer. Dat zou zomaar de titel van een bestseller of een bioscoopfilm kunnen zijn. Een droevig en dramatisch verhaal over verloren liefdes en tragisch verlopen levens. Maar het is helaas de barre werkelijkheid. We zijn onze zomer kwijt. Nooit gehad en nooit gekregen. Ik heb net het gevoel of iemand – rats – zomaar drie maanden uit mijn agenda heeft gescheurd. De natste zomer ooit. De kilste zomer ooit. De donkerste zomer ooit. En voor je het weet is het alweer herfst.

Het is maar goed dat ik samen met Frits nog een weekje op Thassos heb doorgebracht, anders had dit lijf helemaal geen zonnestraaltjes gevoeld. Ik weet niet hoe jullie erbij lopen, maar mijn neus ziet er alweer behoorlijk witjes uit. Om maar te zwijgen over mijn melkflessen. Zelfs met mijn wekelijkse hardloopsessies in de buitenlucht kan ik mijn teint niet op peil houden.

Balen dus, dat kan je begrijpen. En balen ook, vanwege al dat gezeur de laatste maanden over geldcrisis, failliete landen, onbetrouwbare banken en de gevolgen daarvan voor onze portemonnee. Je kan mij veel verwijten. Dat ik bijvoorbeeld te vaak uit eten ga met Frits en de kinderen. Of dat ik alle aanbiedingen zit te lezen. Of dat je me veel op het winkelcentrum ziet lopen. Maar een ding kan je ons gezin niet verwijten. Dat we het geld over de balk hebben gegoooid. En dan begrijp ik echt niet dat wij en met ons al die andere zuinige Hollanders de dupe moeten worden. Ziezo, geachte politici, ik heb gezegd!

En weet je wat deze zomer nog meer voor ellende heeft gebracht? Het lijkt wel of bedrijven en instanties met een hark zijn gaan schrijven. Of vergis ik me nou? ‘Het kost allemaal dat het barst’ zegt Frits met een zwartgallig gezicht als hij de rekeningen voor gas en licht nakijkt. Ik heb hem nog nooit zo chagrijnig meegemaakt. Of zou dat ook komen door het gebrek aan zonlicht?

Wat ben ik blij dat we er nog een vereniging zoals RODA bestaat. Waar ze niet meedoen aan de gekte om elk jaar de contributies met forse stappen te verhogen. Waar ik al jarenlang onveranderd 100 euro mag betalen voor mijn lidmaatschap. Waar vind je nog zo’n kluppie? Een vriendin van mij is lid van de Startbaan. Om een avondje in de week op de atletiekbaan te mogen lopen betaalt ze al meer dan het dubbele. En dat wordt volgend jaar nog meer, heeft het bestuur alvast gewaarschuwd.

Dat is nog allemaal niks vergeleken bij de sportscholen. Daar heb ik ’s avonds mensen naar binnen zien gaan met twee briefjes van vijftig. En aan het eind van de avond? Lekker moe. Lekker afgetraind en nog effe gezellig wat gekletst in het cafe. Maar het vetlaagje zit er nog steeds op en die twee briefjes van vijftig zijn verdampt.

Sportscholen zijn dus absoluut geen concurrenten voor mijn kluppie. Want zelfs als we er heel chique een hapje gaan eten, zoals aan het einde van het seizoen, dan blijft het allemaal binnen de perken. En heel betaalbaar. Ze houden bij RODA kennelijk goed de hand op de knip. Het was hartstikke gezellig bij All Sports. De Wild Rover kwam ook nog langs en we gingen zelfs nog met een flesje of een tubetje naar huis. Ik kan niet anders zeggen: Ze leggen ons bij RODA voor dat beetje geld wel bijzonder in de watten. Ik denk dat ik een paar van mijn vriendinnen ook maar eens meeneem naar mijn conditie-uurtje. Onder het motto: afslanken en bezuinigen!

Anneloes



De doorgegeven pen ...

Mijn naam is Thea Voorn.

Al meer dan 30 jaar ben ik lid van Roda Turnen en deze tijd actief bij de dinsdagavondgroep volleyballers, waar we met veel plezier onze wedstrijdjes spelen.

Met wisselende samenstelling en ook met wisselend succes.

Maar.....vooral met plezier en dit hoop ik nog lang te kunnen doen.

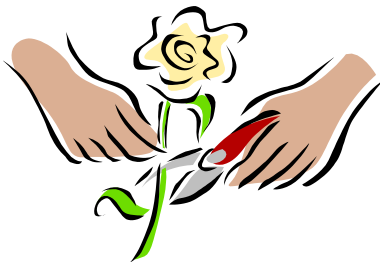
Verder ben ik getrouwd met Piet en samen hebben we 3 kinderen, die ook allen bij Roda 23 actief zijn (geweest), de kinderen met partners en 7 kleinkinderen, daar gaat dus ook veel tijd in zitten. Verder fietsen we graag en ik hou van lezen en puzzelen en af en toe op vakantie vind ik ook heerlijk.

Inmiddels wonen we al weer 6 jaar in Aalsmeer, mijn geboortedorp en dat bevalt prima.

Daar wonen trouwens nog meer Rodianen.

De groeten van Thea Voorn.

Ik geef de pen door aan Ank Overwater.



“Lief en leed”

De dames van Lief & leed hebben met een bloemetje namens RODA bij Jopie Verbrugge een bezoekje gebracht.

Het was een zonnige vrijdagmiddag en met een kopje thee in de tuin hebben we samen met Jopie herinneringen opgehaald aan haar Tjapko.

Jopie heeft ons laten weten dat zij weer met ons komt volleyballen.

Welkom Jopie, want we missen je!

Uitnodiging !!!

Het bestuur van Roda Conditie nodigt hierbij een ieder uit voor de

JAARLIJKSE LEDENVERGADERING,

welke wordt gehouden op **donderdagavond 27 oktober 2011**
in het Roda Clubgebouw aan de Noordammerweg.

Aanvang **19.45** uur

In ieder geval zullen o.a. de volgende punten op de agenda staan:
Notulen vorige ledenvergadering
jaarverslag 2010/2011
Financieel overzicht 2010/2011

Wij hopen op deze ledenvergadering vele leden te mogen begroeten.

Verjaardagen

6 september	Marieke Terlouw	13 oktober	Robbert Fink
12 september	Atie van Mourik	18 oktober	Ina Zwaan-Palstra
13 september	Elly de Boer	20 oktober	Mieke Thijs-Regelink
14 september	Yvonne Baas-Verhaar	25 oktober	Thea Voorn-Zandvliet
15 september	Andrea Stolk-de Ruiter	28 oktober	Liesbeth Bolhaar
16 september	Ank Overwater	29 oktober	Pleunie Jansen
20 september	Wil de Ridder	9 november	Rob Reekers
22 september	Ellen Wijga	10 november	Henny Broers-ten Brinke
30 september	Marian Boumans-Vink	13 november	Corrie van Berkel
2 oktober	Anko Verburg	15 november	Charly Koning
3 oktober	Ernita Pfaff	18 november	Cees van den Heuvel
4 oktober	Jeanette Bruijn	19 november	Margarethe van Bon
4 oktober	Karin Ott-Hupkes	25 november	Hein van Bon
10 oktober	Jacqueline Luijken		

Gefeliciteerd !!!

Wist u dat ...

- ❖ De vakantie weer voorbij is en dat Roda Conditie aan een super sportief seizoen gaat beginnen?
- ❖ RODA CONDITIE op 17 september gaan strandwandelen en dat iedereen welkom is? Wij hopen dat het weer goed is en dat het een gezellige dag wordt?
- ❖ Wij met zo'n 50 Rodaconditie sporters hebben genoten van het eindeseizoen-etentje bij All Sports?
Wij daarvoor eerst een rondje Bos en Amstelveen hebben gefietst onder leiding van Loes vervolgens bij All Sports een rondleiding kregen aangeboden en ook nog een handig rugtasje? Alsof dat nog niet genoeg was ook nog eens gratis op de fitnessstoestellen mogen in januari?
Ada ons allen verraste met een douchecrèmetje voor na het sporten?
Er nog een kleine delegatie nog even gezellig de avond door gingen nemen bij de Manen?
- ❖ De "WIST U DATJES" van plan zijn om ook eens een bezoekje te brengen in de kleedkamer van de dames van de woensdagmorgen van Pleunie?
- ❖ De groep dames o.l.v. Pleunie afscheid hebben genomen van het ROC omdat deze gymzaal gesloopt gaat worden en zij nu verhuisd zijn naar hun nieuwe adres aan de Appellaan?
- ❖ Het de moeite is om onze eigen site eens te bezoeken (zie pag. 1 onderaan)?
Wij verschillende positieve reacties over deze site hebben gekregen?
De foto's van ons etentje hier ook op te vinden en te downloaden zijn?
- ❖ Op donderdag 27 oktober de ledenvergadering is en dat we weer veel leden verwachten voor dit evenement?
Onze penningmeester Remco het financieel overzicht zal uitleggen en Elly het jaarverslag zal voorlezen?

