

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - mrt
2012



12 mei familiedag

De sterke vrouw

Ontgroening

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt vier maal per jaar.

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Adres

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

Bestuur

Voorzitter: Herman Roosenboom
Secretaris: Mary Waasdorp
Penningmeester: Gert van Leeuwen
Bestuurslid: Kees van Oosterhout
e-mail: bestuurRRZ@roadrunners-zoetermeer.nl

Aanspreekpunt ongewenste intimiteiten

Astrid Bakker 079 - 331 87 65

Webmaster

Anton van der Lubbe 079 - 342 23 18
ahgvanderlubbe@casema.nl

Clubhuis

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

Contributie

RRZ lidmaatschap € 35,25 per kwartaal,
€ 141,00 per jaar
Administratiekosten € 9,50 bij nieuwe
inschrijvingen
Atletiekunie contributie € 15,40 per jaar
Wedstrijdlicentie € 20,85 per jaar
Andere leden (fit-
walkers, wielrenners) € 20,25 per kwartaal,
€ 81,00 per jaar
Donateurs € 22,50 minimaal per jaar
Bankrekeningnummer: 8855.75.261
t.n.v. Road Runners Zoetermeer

Ledenadministratie

Peter van Zijp 079 - 341 06 16
aanmeldingen/opzeggingen: ppcvanzijp@ziggo.nl

Trainingen

maandagochtend 09:30 uur
maandagavond 19:30 uur
woensdagochtend 09:00 uur
woensdagavond 20:00 uur
vrijdagochtend 09:30 uur
zaterdagochtend 09:00 uur

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart 06 - 53 617 601

Evenementencommissie (EC)

Jan Jongeneel

Redactiecommissie (RC)

Ellen van Luenen

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

André Bakker 079 - 361 68 08

Technische Commissie (TC)

Voorzitter: Vacature
Ed Jacobs, secretaris 079 - 341 75 30
• Coördinator groep 5, 6, 7, beginners •
Ed Jacobs 079 - 341 75 30
Trainers
• groep 1 •
Etienne den Toom 079 - 342 71 88
• groep 2 •
Klaas de Vries
• groep 3 •
Cindy van den Hengel 079 - 341 58 61
• groep 4 •
Frans van den Hengel 079 - 341 58 61
• groep 5 •
Ab Leeftang 06 - 45 050 657
• groep 6 •
Ed Jacobs 079 - 342 75 30
• groep 7 •
Elleke Visser 079 - 361 97 17
• groep 8 / kennismaking •
Hans Rolff 079 - 341 37 38
• maandag- woensdag- vrijdagochtend •
Wim Bras 079 - 351 81 37
• Coördinator Noord-Aa Polderloop •
Frans van den Hengel 079 - 341 58 61
• Coördinator Autoloosloop •
Rene van der Spek
• Coördinator 3 Plassenloop •
Ed Jacobs 079 - 341 75 30

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooij (leed) 079 - 331 44 47
konico@ziggo.nl

Clubkleding verkrijgbaar bij:

Run2Day
Fluwelenburgwal 9
2511 CH Den Haag
Tel: 070-3240880
www.run2day.nl



Kopij voor de
volgende Roadie kan
ingeleverd worden
tot 13 mei.

Kopij kan ingeleverd worden bij Ellen van Luenen, e-mail:
e.vanluenen@gmail.com.

Inhoud

Blz	4	Voorwoord
	5	Vreugde en leed Roadrunners: 25 jaar jong!
	6	Roadie-redactie zoekt versterking Onderhoud doen we samen
	7	Ons ledenbestand
	9	Herman Roosenboom
	10	Nieuwjaars- en jubileumjaarsreceptie
	11	Met de bus naar Linschoten
	12	De Bigi Broki Waka
	14	De sterke vrouw
	16	Hardlopend de overgang door
	17	Ontgroening
	18	Laatbloeier
	21	Warming down en cooling up
	22	Een koortsachtige week
	23	Verslag van een bussteam-loper
	24	Noord Aa Polderloop weer groot succes
	25	Overtraining: oorzaak en behandeling
	26	Mooi, mooier, mooist
	27	Nooit meer verdwalen
	28	Uitslagen
	31	Dit was ed weer

FysiOK

079 - 321 81 81



Locatie Silverdome (ingang oost)
van der Hagenstraat 20
2722 NT Zoetermeer

Locatie Tenniscentrum Meerzicht
Zalkerbos 320
2716 KS Zoetermeer



Fysiotherapie
Echografie
Shockwave
Sportrevalidatie
MFT balancetest
Sport-fysiotherapie
Co2ntroltest (conditie)

De fysiotherapeut



Specialist in beweging

Voorwoord

Een mooi begin van ons jubileumjaar. De traditionele nieuwjaarsloop door Ad en zijn vrijwilligers. Een zeer geslaagde Noord-Aa polderloop van het team Frans en Cindy. Het was even spannend met het weer, maar het kon eigenlijk niet fout gaan, een alternatieve route was voorbereid. Een geslaagde jubileumreceptie met veel oud-leden, vertegenwoordigers uit het verenigingsleven en de politiek vertegenwoordigd door onze burgervader. 200 vertegenwoordigers van deze unieke vereniging. Veel vragen vanuit andere verenigingen om eens iets samen te organiseren. Het belooft nog wat voor de rest van jaar.

Intern draait alles op rolletjes. Het trainerskorps is op volle sterkte en in beweging. Nieuwe wegen worden verkend en uitgeprobeerd. Onze SMC is, zoals we gewend zijn, lekker bezig om binnen vereniging daar waar nodig te lopers te steunen en op de weg te helpen en te houden. Een speciaal plekje is ervoor Diederik die ondanks dat hij niet meer kan hardlopen met volle overgave de bar, feesten en partijen van een hapje en drankje blijft voorzien.

Het vijfköppige bestuur kan zich dan ook, meer en meer gaan richten op het algemeen beleid, sponsoring & communicatie en externe profilering.

In tegenstelling tot onze omgeving wordt het jaar 2012 bij de Roadrunners het jaar van de vooruitgang en vernieuwing. Dank aan de vele vrijwilligers, die waar nodig er de schouders onder zetten.

Mede namens het bestuur
Herman Roosenboom

P.S. Alle leden die nog geen jubileumgadget, startnummerband, hebben ontvangen kunnen na de trainingen er één vragen aan de barmedewerkers. We hebben er genoeg voor allemaal.

Verder is de jubileum-cd van alle Roadies van de afgelopen 25 jaar bij mij te bestellen voor € 5,-. Wat, na betaling van de onkosten, overblijft gaat in de jubileumpot van de familiedag op 12 mei.



“de Braecken”
administratie- & assurantiëkantoor

omit
administraties

Verzekeringen, Hypotheken, Pensioenen, Belastingen
Boekhouding, (Bedrijfs-/Salaris-)administraties
Financieringen, Sparen en Beleggen

de Braecken
Marsgeel 19 2718 CE Zoetermeer
tel 079 - 3618180 | fax 079 - 3622189
mail: info@debraecken.nl | www.debraecken.nl

Omit administraties
Velddreef 78 | 2727 CM Zoetermeer
tel 06 13910863 | fax 079 3460739
mail: adsmits@omit.nl

Vreugde en leed

· De volgende personen hebben een **beterschapswens** ontvangen:

Anita Kap, Klaas de Vries, Jan Jongeneel, Jan-Willem Kramer, Hans Scheffelaar, Ricky Martens, Dianne Roosenboom-Spanjers, Theo Houtman, Marcel den Hollander, Els van Suffelen, Toos Koevoets, Jos Nouwt, Marjoleine Peters, Etienne den Toom, John Hagens en Ben Schaaf.

Ken je ook iemand die een blessure heeft? Geef het door aan Elly van der Kooij (konico@ziggo.nl) en zij zorgt voor een kaartje.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:

Marc van den Assem, Marloes van Baarle, Asha Bihari, Bart Burger, Dirk van Daal, Ingrid Dergent, M Dobbelaar, Nicole Hofland, Annemieke Houtzager, Nancy Kientz-Nordmeyer, Kirsten Kock, Lisa Koppe, Maureen Lionar, Diana Mak, Anita Meijers, Peter Mulder, Marianne van Munnen, Sandra Neuféglise, Monique Nihof, Menno Paats, Anneke Perfors, Irene Perfors, Tineke Pieters-Korenhof, Ben van de Pol, Emma Ririmasse, Erik Rotee, Danny van der Sluis, Marlous Termote, Lisette Veninga, Henk Verbart, Rob Verhoeven, Els Visser, Marike Vogels, Peggy Walker, Marc Walraven, Allard Wanders, Sandra Westerman, Jaap Wieriks, Petra Niekamp, Constantina van der Veen, Henry Mansveld, Roberto Nijenhuis

· **Wijzigingen**

Leonie van der Graaf heeft haar lidmaatschap omgezet naar donateurschap.

· Helaas hebben **opgezegd**:

Linda van der Horst, Michel de Jong, Lidy en Fred Nelissen, Eric Jansen, Heleen Vos, Lia Arkesteijn, Josefina Smit, Jolanda Krol- Vermeer, Wilbert Hoogers, Nick Raadschelders, Wendy Koestal, Erica van der Burg, Armin van der Meulen

· **Verjaardagen**

Alle verjaardagen kun je terugvinden op de site. Even inloggen en je ziet precies wie er jarig is.

Roadrunners: 25 jaar jong!

De feestdag

Op 1 januari 2012 is het exact 25 jaar geleden dat de vereniging Road Runners Zoetermeer formeel is opgericht. Dit heugelijke feit kunnen wij natuurlijk niet ongemerkt voorbij laten gaan. Twee data zijn belangrijk: 7 januari 2012 de jubileumreceptie en 12 mei de familiedag voor alle leden en hun aanhang.

De jubileumreceptie op 7 januari 2012 is achter de rug. Het was een grandioos succes. Veel aanwezigen en een optimale sfeer.

Nu op naar het volgende hoogtepunt: de familiedag op 12 mei. Het programma voor deze dag is opgebouwd uit twee delen. In de ochtend is er een sportief programma voor **leden en hun kinderen**. Sportief staat in dit verband niet per definitie gelijk aan hardlopen!

Aanvang is rond 9:30 uur. Aansluitend wordt er een eenvoudige lunch aangeboden. Het einde van dit deel ligt rond 14:00 uur. Tussendoor is er uiteraard tijd voor koffie met iets erbij.

Hoe jij je hiervoor in kunt schrijven wordt nog nader onder andere op de website bekend gemaakt. Er zijn geen kosten aan deze activiteit verbonden.

Vanaf 18:30 uur wordt er een warm Indisch buffet geserveerd voor alle **leden en hun partner**. Aansluitend is er een grandioze feestavond. Muziek, dans en komische acts. Laat je verrassen. Hoe in te schrijven wordt nog nader bekend gemaakt. De kosten voor de gehele avond inclusief buffet en een vijftal consumptiebonnen zullen € 12,50 per persoon bedragen.

Wij rekenen op een grote opkomst!

De feestcommissie: Astrid, Elleke, Yvette, Ed, Herman, Jan, Jasper, Peter en Diederik.

Roadie redactie zoekt versterking

Na 11 jaar lidmaatschap van de Roadrunners heeft Nick Raadschelders zijn lidmaatschap opgezegd. Hij is verhuisd naar Beuningen. Dit betekent ook dat hij afscheid heeft genomen van de redactie wat wij heel erg jammer vinden. Nick was al 10 jaar een trouw redactielid. Hij verzorgde de contacten met de adverteerders, schreef zelf kopij en zat altijd vol met ideeën. Hij schreef nog sneller dan hij praatte waardoor er wel eens wat letters wegvielen. Gelukkig hebben we tegenwoordig spellingscheckers waarmee de problemen snel verholpen waren. We gaan hem missen bij onze redactiebijeenkomsten.

Met het vertrek van Nick zijn we op zoek naar versterking. Wie vindt het leuk om mee te werken aan het uitbrengen van de Roadie? Teksten redigeren, teksten schrijven en nadenken over onderwerpen. Het blad komt vier keer per jaar uit.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Ellen van Luenen (e.vanluenen@gmail.com)

Onderhoud doen we samen

Vrijwilligers gezocht voor schilderwerk

Ons mooie clubgebouw is toe aan een onderhoudsbeurt. Het gaat dan met name om het buitenschilderwerk van de kozijnen en alle deuren. Het bestuur is van mening, dat het mogelijk moet zijn om dit met een aantal vrijwilligers uit te voeren.

Daarom zijn we op zoek naar een aantal mensen die bereid zijn om schilderwerkzaamheden uit te voeren in april en mei.

In het clubhuis hangt een lijst waar je je kunt opgeven voor een bepaalde dag of dagdeel. Vele handen maken licht werk en we hopen op voldoende aanmeldingen om deze klus te klaren.

Bert Kuiper
Stichting ESWAZ



Op zoek naar schilders

FERRY
Klien
REINIGING

Ferry Klien Reiniging B.V.
Lombok 63
2721 JA Zoetermeer

Mob: 06 50901405
Fax: 079 3431446

e-mail: info@ferryklienreiniging.nl

Periodieke schoonmaak:

- ramen, binnen en buiten
- gevelreiniging
- specialistisch reinigen
- graffiti
- maatwerk
- onderhoud

Ons ledenbestand

Een vereniging als de RRZ is een verzameling van allerlei mensen. Misschien is het leuk om eens wat inzicht in de samenstelling van onze leden te geven.

Wij kunnen de leden naar een aantal gezichtspunten sorteren. Alle gegevens hebben betrekking op de stand per **31 december 2011**.

Allereerst naar **geslacht en lidcategorie**. Wij zien dat in totaal 437 mensen op een of andere manier bij de RRZ betrokken zijn. Dit is een toename van 29 leden in het jaar 2011! De meeste (381) personen zijn looper of loopster. De verhouding mannen/vrouwen is 56 om 44. Niet geheel een doorsnee van de bevolking, maar het zit er dicht tegenaan. Duidelijk is ook dat de RRZ een bij uitstek recreatieve vereniging is: slechts 29 personen, veel minder dan 10%, is in het bezit van een wedstrijdlicentie. Daarnaast kennen wij nog een dertiental individuele donateurs, een zevental fietsers of wandelaars, in het algemeen ex-lopers en nog een drietal bijzondere of ereleden. Hiervan woont er een in Bangkok! Hij volgt de vereniging nog op de voet.

Onderstaand tabelletje vat deze cijfers nog eens samen:

	totaal 437	mannen 255	vrouwen 182
lopers	381	213	168
wedstrijdlopers	29	21	8
fietsers/wandelaars	7	5	2
donateurs	17	13	4
bijzondere leden	3	3	0

Een ander gezichtspunt is de **leeftijd** van de leden. Wij zien dan dat de RRZ niet bepaald een „jonge” vereniging is. Misschien wel van hart maar zeker niet van lijf! De gemiddelde leeftijd bedraagt 49,4 jaar, de mannen zijn gemiddeld 51,8 jaar en daarmee bijna zes jaar ouder – en wijzer!? – dan de vrouwen. Vooral de leeftijdsgroep onder de 25 jaar is klein. De vrouwen hebben daar overigens de overhand. In de leeftijdscategorie 25 tot 45 jaar houden de mannen en vrouwen elkaar qua aantal in evenwicht. De nog ouderen zijn vooral mannen.

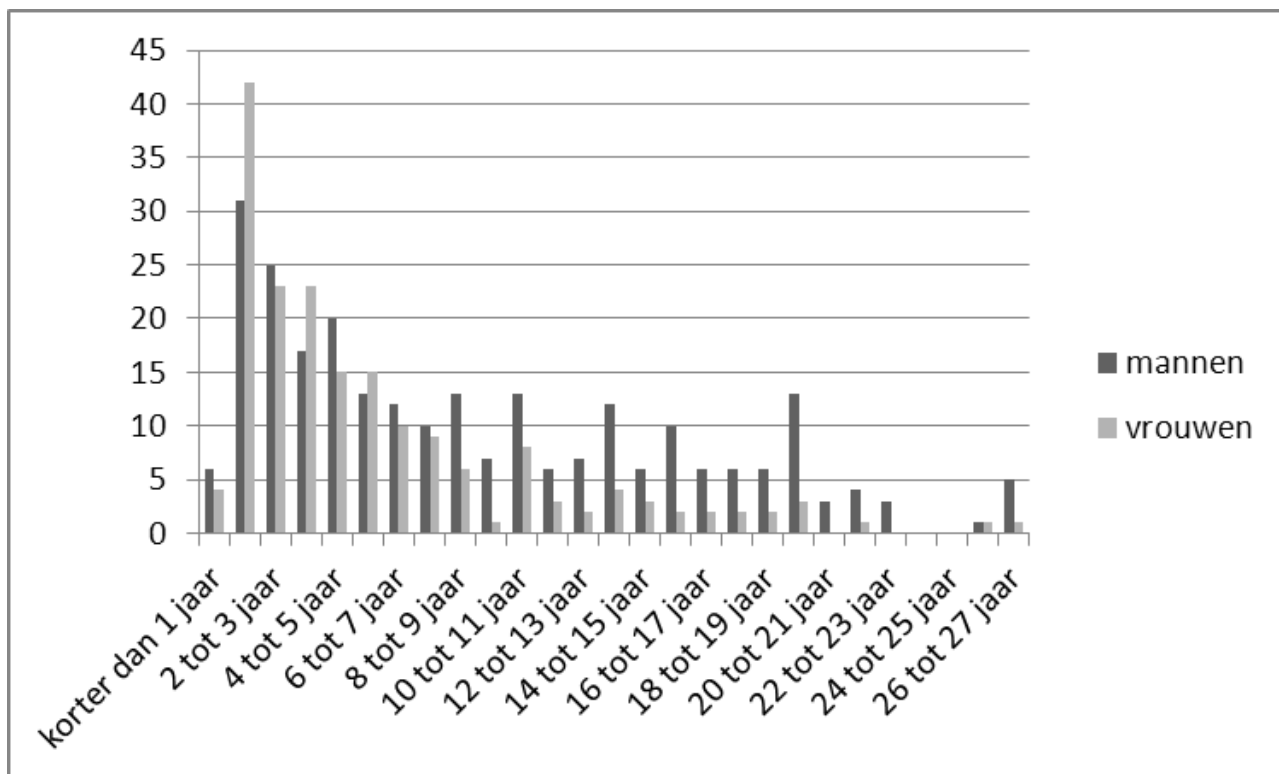
Onderstaand tabelletje illustreert een en ander nog eens.

Leeftijdsverdeling naar leeftijdsklasse

	totaal 437	mannen 255	vrouwen 182
< 25 jaar	3	2	1
25 - < 45 jaar	125	49	76
45 - < 60 jaar	244	155	89
60 jaar en ouder	65	49	16

Hoe trouw zijn onze leden? De lengte van het lidmaatschap kan daarvoor een graadmeter zijn. Uit de cijfers komt niet voren dat er onder onze leden ook een aantal herintreders zijn. De feitelijke duur van hun lidmaatschap is dan langer dan uit de administratie het bekende cijfer. Uit de hierna volgende grafiek komt duidelijk naar voren dat in de „kortere” dueren (tot zes jaar) de vrouwen wat in de meerderheid zijn. Kijken wij naar lidmaatschappen van zes jaar of langer dan overheersen de mannen toch duidelijk. Een aantal van 135 leden is al tien jaar of langer lid van de vereniging!

Vermeldenswaard is het nog dat er 6 leden, waarvan 5 mannen, al lid zijn vanaf 1 april 1986. Dat is vanaf het prille begin van onze vereniging. Deze personen waren al lid voordat de RRZ formeel is opgericht. Dat is immers op 1 januari 1987.



Opgemerkt kan nog wel worden dat zich per 1 januari 2012 al 42 nieuwe leden hebben aangemeld. Bij deze nieuwe leden zijn de vrouwen duidelijk in de meerderheid! Door deze nieuwe leden daalt de gemiddelde leeftijd van het ledenbestand met bijna een jaar tot 48,5. Dit komt vooral door de toetreding van jongere dames. De gemiddelde leeftijd van de vrouwen daalt van 45,9 naar 45,0 jaar. Die van de mannen neemt met 0,6 jaar af tot 51,2 jaar.

Tot zover een idee van hoe de vereniging waarvan je lid bent is samengesteld.

Peter van Zijp,
Ledenadministratie.

De milieuvriendelijke drukker

U kunt bij ons terecht voor:

- vormgeving en dtp-werkzaamheden
- full colour folders, brochures, periodieken enz.
- enveloppen, blanco of bedrukt, van één kleur tot en met full colour offset.
- brief- en vervolgpapier, visitekaartjes, alle soorten kettingformulieren, blocnotes, enz.
- digitaal kopieerwerk in zwart/wit en full colour.
- vergaren en inbinden van alle drukwerk.
- het verzorgen van gepersonaliseerde mailings.
- printen op grootformaat voor banners, posters, enz.


FWA Drukwerk

FWA Drukwerk • Bredewater 26 • 2715 CA Zoetermeer • T +31 79 343 06 80 • www.fwadrukwerk.nl

Herman Roosenboom

„Ik vond dat het nodig was“.

Het moet in de lente van afgelopen jaar geweest zijn. Het is woensdagavond en de douches in de herenkleedkamer zijn overbezet. Het water loopt al aardig de kleedkamer binnen, niemand lijkt zich er druk over te maken. Dan komt Herman binnen, hij overziet het geheel in één seconde, pakt de bezem van de muur en veegt het water in het putje. Hij glimlacht en loopt door.

Herman Roosenboom is sinds 2009 voorzitter van de Road Runners Zoetermeer. Niet iemand die steeds vooraan staat, wel iemand die zich stevig inzet voor de club. Hij was het bijvoorbeeld die in 2005 samen met een groepje enthousiaste Road Runners het initiatief nam om ons prachtige nieuwe clubhuis „neer te zetten“.

Hij groeit op in Gennep, in een familie waar „hard werken“ en „goed doen“ hem met de paplepel worden ingegeven. Organiseren zit al in de familie. Zijn vader richt een drumband op en Herman gaat als vijfjarig jongetje bij de band trommelen. De drumband groeit en bloeit en speelt zelfs mee op eredivisieniveau. Herman, als student op de HTS in Den Bosch, speelt ook in die tijd al een actieve rol in het verenigingsleven. In de voetstappen van zijn vader die de club oprichtte, ontwerpt hij de verenigingsvlag en richt het nieuwe clubhuis in dat door de burgemeester wordt geopend – de geschiedenis zou zich later in Zoetermeer herhalen. En passant ontmoet hij tijdens carnaval zijn toekomstige vrouw die klaroen (een soort trompet) speelt bij de drumband van Gennep. Samen met haar vertrekt hij op zijn reis naar het Westen.

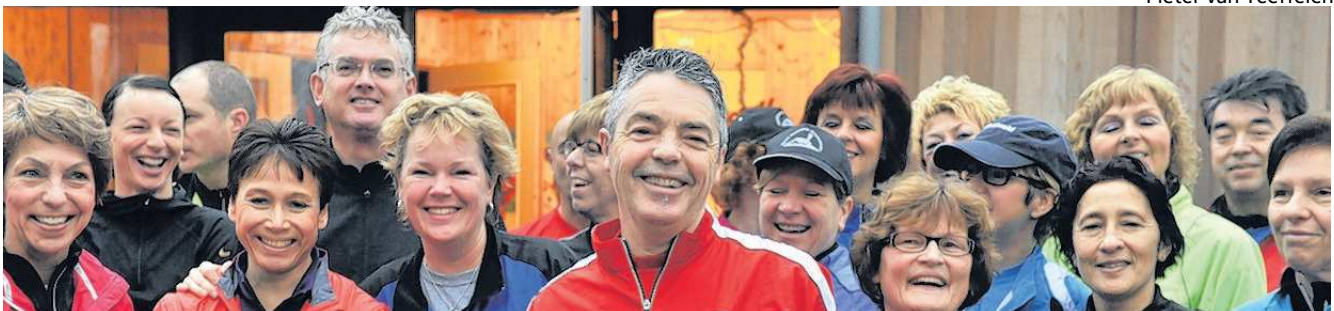
Zijn opleiding als bouwkundig ingenieur brengt hem via Eindhoven naar de Randstad waar hij voor het grote bouwbedrijf BAM „verantwoordelijk is voor resultaat van interdisciplinaire projectteams“, zoals hij zelf op LinkedIn zegt. Hij krijgt samen met zijn vrouw Dianne drie zonen, twintigers inmiddels, en via een flat in Den Haag en een eerste eigen huis in Rokkeveen belandt hij in Noordhove waar hij, staand op zijn balkonnetje de Drieplassenloop van een afstandje kan volgen.

De gemeente Zoetermeer bezorgt al haar bewoners elk jaar een folder waarin de lokale sportverenigingen vermeld staan en via die folder kun je met korting bij die verenigingenproeflessen volgen. In 1993 schuift Dianne Herman de advertentie van RRZ in dat blad onder zijn neus. Hij wordt enthousiast lid, en geniet van het lopen en niet te vergeten de gezelligheid van de groep. Veel wedstrijden zijn er nog niet in die tijd, maar dat deert niet en de vereniging die opgericht is door teamspelers (ex-voetballers, mensen die samenwerking hoog in het vaandel hebben) wordt, in zijn eigen woorden, zijn tweede familie.

Dan slaat het noodlot toe. In het Oostenrijkse Gerlos scheurt hij van de berghellingen af en scheuren zijn beide kruisbanden minstens net zo enthousiast. In tranen belt hij Bert Bos, zijn trainer, met de mededeling dat ie nooit meer zou kunnen hardlopen. Bert reageert anders dan verwacht en spreekt hem bijna bestraffend toe dat hij mensen met ergere blessures nog aan het lopen heeft gekregen. Bert blijkt gelijk te hebben. In 1997, op zijn 42ste, loopt Herman 42 kilometer, de marathon van Rotterdam wordt een van zijn grootste overwinningen. Een aantal ROPA runs met Road Runners volgt, hij zet zich steeds actiever in voor de club. Hij pakt samen met het bestuur (zoals hij vaak „samen met“ mensen iets doet) de financiering en de bouw van het nieuwe clubhuis aan. Met het nieuwe clubhuis als uitvalsbasis werkt hij ook vandaag de dag... samen met... aan de vernieuwing van RRZ. Als lid van het bestuur denkt hij bijvoorbeeld mee over hoe de club kan profiteren van een meer open kijk op samenwerking met de „buren“ zoals de scouts van Poca Hontas en de roeiers van de Dragons. Samen met de trainers denkt hij na over het vasthouden van de jongere enthousiastelingen (die minder in de langere afstanden geïnteresseerd zijn). En op woensdag? Dan loopt, en drinkt hij zijn rondjes.

Herman neemt hierbij zijn Limburgse „sociale“ bagage mee. Over zijn betrokkenheid en gezelligheid is al genoeg gezegd. En bekijk die foto in het AD nog eens waar hij midden tussen de Road Runners staat te glimlachen voor het clubhuis. Regels? Ach, ze zijn er wel maar je moet ze soepel hanteren. Daarnaast probeert hij deze Zuidelijke waarden te combineren met de Westerse directheid en slagkracht. „Ik vond dat het nodig was“ is zijn eenvoudige verklaring voor zijn inzet.

Pieter van Teeffelen



Nieuwjaars- en jubileumreceptie

Van de verslaggever ter plaatse

Op 7 januari werd de traditionele nieuwjaarsloop gehouden met aansluitend receptie in het clubhuis. Al snel na vier uur was het clubhuis volgestroomd met genodigden en (oud)leden. Het ontvangstcomité had gezorgd voor koffie en gebak, de nieuwe muziekinstallatie zorgde voor een gezellige achtergrond en de koude wind werd buiten gehouden door een verwarmde tent voor de ingang. De gesprekken waren al snel geanimeerd en nadat –voor zover dat niet al bij de eerste trainingen was gebeurd– een ieder de ander het geluk voor het nieuwe jaar had toegewenst, kon het officiële deel beginnen.

Uniek karakter



Voorzitter Herman Roosenboom heette burgemeester Waaijer van harte welkom en stond in een korte speech stil bij de start van dit jubileumjaar. Hij memoreerde daarbij de oprichting van de vereniging door Bert Bos, de eerste trainingen, de officiële wedstrijden die de Road Runners zijn gaan organiseren, de diverse commissies die hun werk oppakten en die het kader vormen van de vereniging die inmiddels „bijna 500 leden” telt. Tenslotte gaf Herman door middel van een voorbeeld aan wát het unieke karakter is van de RoadRunners in Zoetermeer: iedereen werkt aan zijn eigen prestaties maar altijd met oog voor de ander en altijd bereid om iets náást het lopen te doen. Een zeer sociale loopvereniging.

Eerst lopen om de borrel te verdienen

Lovende woorden van de burgemeester

In zijn speech begon de burgemeester met dát aspect te beamen: „van jullie vereniging hebben wij nog nooit last gehad, jullie regelen alle zaakjes zelf en de RoadRunners zijn uitstekend in staat iets te (helpen) organiseren”. Voorwaar een mooi compliment.

Hoewel dit allemaal wel wat formeel lijkt te klinken, is het toch wel eens goed en mooi om dit eens te horen benoemen.

Na deze mooie woorden werd een bruisende toast uitgebracht op het nieuwe jaar en ging de nieuwe muziekinstallatie langzaam naar 10. De enorme belangstelling zorgde voor een drukte van jewelste achter de bar, waar Jasper, Anneke en, laat ik het maar het „Post-team” noemen, hun uiterste best moesten doen om iedereen van een drankje te voorzien (hulde). Als deze receptie een voorproefje is van het jubileumjaar, dan komt het dit jaar wel goed. Goed georganiseerd, gezellig, mooie woorden en af en toe een glaasje.



Met de bus naar Linschoten



Omdat de bus zo groot was, waren alle leden opgeroepen mee te gaan.

Linschoten staat al een paar jaar op het schema van verschillende groepen. Een mooie loop door de polder en meestal in een schitterend winters decor. Vorig jaar is de loop op het laatste moment afgelast door hevige sneeuwval. Dit jaar kon het niet mis gaan. Door de milde winter kwamen de krokussen al bijna boven de grond en er zat geen sneeuw of ijsel in de lucht. Het was een machtig gezicht, die heel grote groep voor de bus. Een en al clubgeest. We waren nog geen 30 seconden op weg met de bus, toen we stil stonden voor een vrachtwagen met pech. Onze buschauffeur probeerde er langs te rijden maar dit lukte niet door een lantaarnpaal die in de weg stond. Na wat beraad en een grondige analyse van de situatie heeft een groep mannen de vrachtwagen een stukje opgeschoven. De sterkste man van Nederland hadden wij duidelijk niet onder ons, wat hij in zijn eentje doet, moest door ons met ongeveer 15 man gebeuren.



Wij doen het met méér maar deze staat nog op de handrem

Ondanks het kortstondige onderhoud verliep de reis verder probleemloos en kwamen we ruim op tijd bij de sporthal in Linschoten aan. Na een gezamenlijke warming up zijn er behoorlijk wat pr's gelopen op verschillende afstanden. Wim Bras op het nummer lange afstand fotograferen. De ontvangst in het clubhuis was overweldigend. Als helden werden we binnengehaald. Heroïsche muziek, champagne, rode rozen en een enorm buffet. De sfeer zat er goed in en DJ Ron zorgde ervoor dat velen de dansvloer op gingen. Van het begin tot het einde was dit een topdag.

De Bigi Broki Waka

In het wedstrijdoverzicht op de RRZ site stond de Bigi Broki Waka vermeld. Een wedstrijd in Suriname die klinkt als een tropische verrassing. Wie komt daar verzeild en hoe is het om daar te lopen? Eugenie Hofwijks uit groep 6 doet verslag.

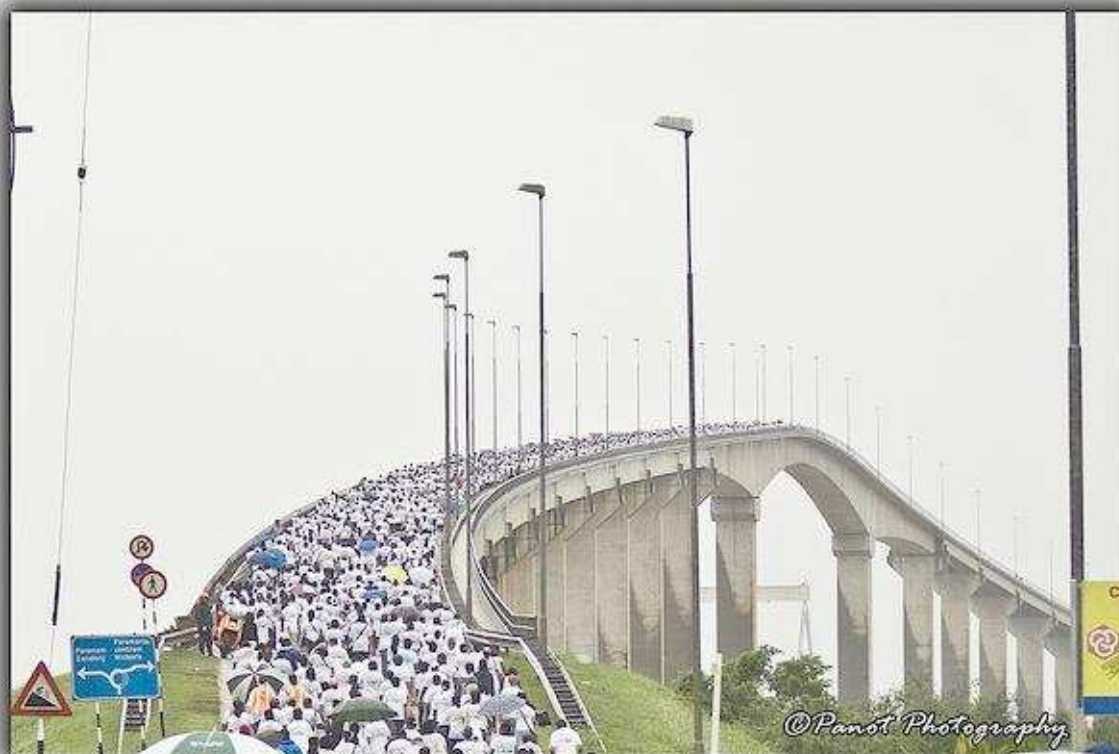


De Bigi Broki Waka is een traditionele, nationale nieuwsjaarsloop in Paramaribo op de 1^e of 2^e zondag in januari. Dit jaar op 8 januari 2012 met een temperatuur van ca. 26 graden.

Nu kom ik regelmatig in Suriname maar omdat ik lopen in de warmte minder leuk vind, heb ik na jaren besloten toch de gok te wagen en mee te doen aan het grootste loopevenement in Paramaribo. Het is de 9^e Bigi Broki Waka geworden. „De brug” over de Surinamerivier die Paramaribo met het oostelijk deel van Suriname verbindt.

Drie afstanden, drie kleuren shirts

Op zondag vertrok ik om 6 uur 's ochtends in het pikkedonker naar de Bosje brug. Een drukte van jewelste, zo'n 4500 wandelaars en lopers baanden zich een weg naar hun startplaats. De wandelaars (in witte T-shirts) en de ca. 200 5 km-lopers (in groen T-shirt) werden met bussen van Paramaribo over de brug gebracht en de 10 km-lopers (in blauw T-shirt) startten aan de voet van de brug, voor hen waren er koffie, thee en broodjes. De 10 km-groep was een gevarieerde groep van niet meer dan 150, jonge Surinamers van atletiekverenigingen, veel buitenlanders: uit Nederland (veel stagiaires, vakantiegangers en expats), Amerika, Chinezen en sporters uit het Caraïbisch gebied.



Bigi Broki Waka, de brug over de Surinamerivier

De start aan de voet van de brug was zwaar, een steile brug voor je, de zon kwam al op, maar toen er maar geen eind aan de brug kwam en ik de top maar niet bereikte vroeg ik me af hoelang die brug nou eigenlijk is en hoe ik in hemelsnaam deze brug straks weer klein kon krijgen. In de tussentijd had ik al heel wat lopers ingehaald maar toch. De afdaling kon beginnen en de eerste groene shirters, 5 km-lopers, gingen al

richting finish. Ik was de brug nog niet af of ik zag het 2 km-bordje. De eerste 2 km had ik in bijna 13 minuten gelopen en ik had nog zeker een 300 meter te gaan voor ik de brug achter me kon laten. Ik was teveel kapot om winst te kunnen halen uit de afdaling. „Ach”, dacht ik, „dan maar het vlakke stuk proberen.”

Tropische regenbui

Dat ging inderdaad lekker en ik gaf mijn mooiste lach aan de toeschouwers en de 5 km-lopers, sommigen zuchtend en steunend, die richting de finish gingen. De loop ging langs een paar dorpen en de startplaats van de grote groep wandelaars. Nu nog even doorpezen naar de keerlus met drankpost en ik kon aan de terugkeer beginnen. Het was intussen behoorlijk warm geworden, rond de 25 graden. Er vielen zo af en toe wat regendruppels en binnen niet al te lange tijd viel er een enorme warme regenbui die alle onaangename verrassingen bij het klimmen wegwaste en het lopen een stuk aangenameer maakte.

De wandelaars die nu een lang lint van witte T-shirts aan de andere kant van de weg vormden moesten zich wel afvragen of dit nu echt zo fantastisch was... een of andere enthousiasteling die aan het hardlopen was en er zo'n vreselijk lol in had; inderdaad het voelde zo lekker, hardlopen langs die dorpen in een harde warme regenbui, lekker op vakantie vroeg in de ochtend, twee nieuwe vrienden gemaakt en zoveel wandelaars die me bewonderden omdat ik lachend 10 km deed. Het 7 km-punt de bocht om en... aha... de glimlach verdween zowat toen ik de brug voor me zag opdoemen.

Een teiltje voor de winnaar

Om een lang verhaal kort te maken: halverwege de brug heb ik een stukje gelopen tot aan de top en lekker genoten van het prachtige uitzicht over Paramaribo, de rivier en de schepen en de lopers bij de finish en de lekkere muziek die me tegemoet kwam waaien. Nog even een rustige dribbel met een eindsprint over de finish. Mijn tijd 1 uur en 59 seconden en een 5^e plaats in mijn categorie. Een mooi uitgangspunt voor verbetering voor de volgende Bigi Broki Waka. Iedereen liet zich na de loop op zijn Surinaams trakteren op Fernandes ijsjes, broodjes, water en een diploma.

De prijswinnaars kregen een teiltje met levensmiddelen en bloemen, anders, nuttig en toch leuk.

Eugenie Hofwijks

André Raamdecoratie

Specialisten in binnen- en buitenzonwering



- gordijnen
- vouwgordijnen
- lamellen
- rolgordijnen

- blinds
- plisségordijnen
- Jasno Shutters
- knikarmschermen
- rolluiken

- markiezen
- screens
- uitvalschermen
- insectenweringen

Zenobiagang 40 • 2719 BZ Zoetermeer • 079 361 60 89 / 06 22 95 35 10

www.andreraamdecoratie.nl

De sterke vrouw

In het begin was er niemand

Over de vraag hoe het komt dat er mensen zijn, bestaan veel verhalen. In alle gevallen is het antwoord simpel. Afhankelijk van cultuur of continent komen ze voort uit een oerknal, kropen ze uit de aarde of uit een ei of zijn ze gemaakt door een goddelijk wezen. De vraag wie het sterkste is, de man of de vrouw, komt ook terug in veel verhalen. Een oud verhaal uit China gaat als volgt. „De Heer van de Hemel besloot eerst tien mannen te maken, en toen tien vrouwen uit het vlees en de botten van vogels. Zodra hij aan de vrouwen begon, raakte zijn materiaal op, zodat hij moest overgaan op klei. Het gevolg was dat de geschapen vrouwen geen kracht hadden en te zwak waren om te werken. De Heer van de Hemel goot kracht in hun lichamen, maar toen werden de vrouwen zo sterk dat de mannen geen partij voor hen waren. Dat vond de Heer ongepast en hij nam de helft van hun kracht terug”.

De eigenschappen van de sterke vrouw

De vraag wie het sterkste is, is tot de dag van vandaag onderwerp van strijd tussen mannen en vrouwen. Want wat is sterk en wat zijn dan de eigenschappen van de sterke vrouw?



1. De sterke vrouw is standvastig



2. De sterke vrouw is verleidelijk



3. De sterke vrouw regeert



4. De sterke vrouw is kunstzinnig



5. De sterke vrouw houdt de hand op de knip



6. De sterke vrouw is dienstvaardig



7. De sterke vrouw is een beest

Maar loopt de sterke vrouw ook hard?

Traditioneel wordt bij de Halve van Egmond de strijd tussen mannen en vrouwen uitgevochten. Uit die traditie blijkt dat de Nederlandse hardlopende vrouw (op de halve marathon) 8min30 langzamer is dan de Nederlandse hardlopende man. Vertaald naar de marathon gaan we voor het gemak even uit van 17 minuten, die de hardlopende vrouw achterblijft bij de hardlopende man.

The end (althans voor de mannen)

De mannen wisten het natuurlijk al langer: de sterke vrouw heeft vele goede eigenschappen, maar bij het hardlopen is de man nog steeds het sterke geslacht.

Doorlezen (althans voor de vrouwen)

Want de vraag is of de hardlopende Road Runners-vrouw ook een gemiddelde hardlopende vrouw is? Gaan we even uit van de (mannelijke) cijfers met de resultaten van 2011 van groep 1, dan blijkt het volgende.

De gemiddelde man uit groep 1 liep in 2011 1,7 marathon (de echte mannen wel 3 of 4) in gemiddeld 3u41. De gemiddelde vrouw uit groep 1 liep in 2011 1,5 marathon (en maximaal 2) in gemiddeld 3u36. De gemiddelde man loopt meer marathons maar is daarbij minder effectief (snel) dan de gemiddelde vrouw, die weliswaar minder vaak loopt, maar daarbij wel effectiever (sneller) is.

Oorzaak zit in de genen

De oorzaak gaat terug naar de oertijd, toen de man op jacht ging naar wild en nageslacht (en daarbij kwistig tot de aanval overging). Terwijl de vrouw thuis bleef en rustig afwachtte tot het beste voedsel en de beste kans (de knapste man) zich aandiende.

Waarmee bewezen is dat de mannen van groep 1 echte mannen zijn en de vrouwen van groep 1 echte vrouwen. Al zullen de mannen met de vrouwen van mening blijven verschillen welke van de hiervoor genoemde eigenschappen van De Sterke Vrouw het meest wenselijk zijn.

Kees van Oosterhout

LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

ProCERT

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC ZOETERMEER TEL: 06-20029013

Hardlopend de overgang door

In deze Roadie staat een interessante analyse over de leeftijdsopbouw van de vereniging. Daaruit blijkt dat de gemiddelde leeftijd van de leden rond de 50 is. Voor vrouwen is dit ongeveer hét moment dat de overgang gaat opspelen. Een mooie aanleiding om eens te bekijken wat de relatie is tussen overgang en lopen.

Dikker en slapper



Rond het vijftigste jaar gebeurt er een heleboel in het lichaam met allemaal verschillende hormonen. Oestrogeen, progesteron, prohormoon en allerlei andere scheikundige verbindingen beginnen te reageren en de boel raakt helemaal uit balans. Het komt er bottom line op neer dat de vruchtbare periode voorbij is, er vet begint aan te groeien, de botdichtheid en de spiermassa afnemen en de daarbij behorende kracht. Alles wordt slapper en gaat hangen. De taille groeit aan en het wordt er allemaal niet gezelliger op. Het overkomt ons allemaal, tenminste het vrouwelijke deel van de wereldbevolking.

Naast de genoemde ongemakken, komen ook nog de opvliegers voor. In een paar seconden stijgt de lichaamstemperatuur een aantal graden waardoor het zweet letterlijk aan alle kanten uitbreekt. Er is een lichtpunt. Opvliegers hebben mogelijk een beschermend effect op hartaandoeningen. Zijn ze toch nog ergens goed voor!



Is er wat aan te doen?

Een interessante vraag is of we iets kunnen doen aan die autonome werking van hormonen die ertoe leiden dat we uitdijen, slapper worden en bij het minste of geringste gaan zweten en rood worden.

Goed nieuws voor sportscholen en hardloopverenigingen. Krachttraining helpt om de vermindering van spiermassa tegen te gaan. En met hardlopen kunnen we de strijd aan gaan tegen de extra kilo's. Bovendien heeft duurtraining in veel gevallen een positief effect op een hoog cholesterol en een hoge bloeddruk. Een ander belangrijk voordeel van hardlopen is de invloed op de botdichtheid. De schokbelasting van het hardlopen stimuleert de aanmaak

van nieuwe botcellen. Redenen genoeg om gewoon te blijven hardlopen en zelfs de schokdempers uit de schoenen te verwijderen. Hoewel dat misschien weer tot andere klachten zal leiden.

Helpt sporten tegen opvliegers?

Er is echter heel weinig te doen tegen die vervelende hitteopwekkende opvliegers. Je kan hardlopen tot je een ons weegt, maar die opvliegers blijven opspelen. Sommige vrouwen zweren bij alternatieven als yoga, vitaminenpreparaten, exotische theesoorten, aangepaste voeding of duistere smeersels. Er is echter geen enkele wetenschappelijk onderzoek dat overtuigend bewijst dat één van deze methoden echt helpen. Het is zoals het is. Blijf gewoon lekker sporten, gezond eten, zoek de zon op en ga op die manier de strijd aan met de overgangsklachten.

Wai de hitte weg

En als laatste tip: draag veel lagen over elkaar heen zodat je iets uit kan doen bij onverwachte temperatuur wisselingen en doe een onopvallende waaier in je tas. Niet zo'n Spaanse Flamengowaaier met kant en decoratieve prints maar een functionele kleurenwaaier van een of ander verfmerk. Op het moment dat je hem nodig hebt, kun je zonder een spier te verrekken, uitgebreid vertellen over je restyling plannen van je interieur. Het staat tenslotte cooler om hierover te vertellen terwijl je nonchalant de verschillende kleurenbladen laat wapperen, dan over je verhitte overgangsverschijnselen. Doe er je voordeel mee.

Ontgroening

„Dat kun jij wel” meende mijn vader stellig, nadat hij mij had ingelicht over het afleggen van 15 kilometer bij de Meerhorstloop te Stompwijk – nog geen twee weken voordat het daadwerkelijke startschot op zondag 8 januari jl. zou klinken. Op zich niets bijzonders, maar in tegenstelling tot jullie roadrunners ben ikzelf slechts een bescheiden, recreatieve hardloper. Een *einzelgänger* die maar één keer per week een uur tot anderhalf het asfalt trotseert. Niet prestatiegericht, maar puur om zo nu en dan wat te bewegen. Want bewegen is gezond, naar verluidt. Na even over het voorstel te hebben nagedacht, te hebben geschakeld, besloot ik de uitdaging aan te gaan – ongetwijfeld zullen de meesten van jullie 15 kilometer allerminst als een uitdaging beschouwen, maar voor mij was het een nieuw te bewandelen pad; het zónder de nodige, doelgerichte voorbereiding *out of the blue* aan zo’n afstand beginnen. En dat kort na de afgelopen decembermaand. De feestmaand waarin allerhande lekkernijen met de nodige uitwerkingen op het lichaam zich aan je opdringen. Alle ingrediënten voor een wedstrijdje met mezelf dus.

Als recreatief loper houd ik me niet aan uitputtende trainingschema’s, loop ik zonder vernuftige meetapparatuur en bezit ik niet de allernieuwste, meest aerodynamische hardloopstappers. Bij dat laatste kun je eerder aan de wondersloffen van Sjakie denken. Al blijven hardloopwonderen tot dusver uit en is mijn naam niet Sjaak. En gezien ik zonder meetapparatuur sport, moet je me dus ook niet naar rondetijden of de afstanden die ik maak vragen. Dat geldt tevens voor de hartslag die ik had op het moment van de 16^e stap binnen de 37^e minuut van mijn voorlaatste loopactiviteit. Want zo gedetailleerd kan men de informatie tegenwoordig krijgen. Ook dáár is een zogenaamde *app* voor uitgevonden. Er is een wereld voor me opengegaan. Die van de fanatieke, semi-professionele aanpak.

Semi-professioneel of niet, het hardlopen heeft me altijd meer aangesproken dan het begrip *sportschool*. Wat er zo leuk is aan het in een dampende ruimte laten circuleren van een loopband, heb ik nooit begrepen. Rennen moet buiten gebeuren, vind ik. Zij het in de ongerepte natuur, zij het in de bebouwde kom. Als er maar een begin- en een eindpunt is. Op een loopband wordt dat lastig. Nu snap ik dat een sportschool meer te bieden heeft dan alleen dit repeterende apparaat, maar zelf heb ik niet als ultieme doel het verkrijgen van een *sixpack* gesteld. De buikspieroefening is niet bepaald mijn kopje afslankthee. Dit geldt tevens voor veel andere gewichtige trainingsactiviteiten waar je je ernstig aan kunt vertellen. Om maar te zwijgen over pilates. Met alle respect.

Als iemand me vraagt waarom ik niet in de sportschool te vinden ben, refereer ik metaforisch altijd aan een specifieke scène uit de speelfilm *Rocky IV*. Daarin neemt profbokser Rocky Balboa, ofwel Sylvester Stallone, het op tegen zijn boomlange aartsrivaal Ivan Drago, vertaald door Dolph Lundgren. De bewuste scène toont een collage van zowel Balboa’s trainingsrituelen als die van Drago: laatstgenoemde in een steriele trainingsruimte met hightech fitnessapparatuur in de weer en rondjes rennend door een klinische sporthal – Rocky daarentegen in een idyllisch winterlandschap druk met het doormidden zagen van boomstammen, en hardlopend over ondergesneeuwde landweggetjes. Nu wil ik mijn achtertuin niet even idyllisch noemen, maar u als medehardloper begrijpt vast het principe; als iemand de winnaarsmentaliteit universeel gestalte heeft gegeven, dan is dat Stallone in zijn rol als Rocky Balboa wel. Al zie ik mezelf niet op de vuist gaan met Dolph Lundgren. Tot zover mijn winnaarsmentaliteit.

Terug naar de Meerhorstloop. Deze heeft me enthousiast gekregen. Het wedstrijdlopen smaakt naar meer. En ineens ben je tóch bezig met looptijden. In mijn geval betekent dat dat ik mezelf heb voorgenomen de volgende 15 kilometer in minder dan 1.29 uur af te leggen. Dat is de tijd die ik in Stompwijk heb weten te noteren. Ondanks de verzuring die bij ongeveer de laatste 5 kilometer de kop op stak. De geoefende loper zal zich misschien afvragen hoe vaak ik met zo’n tijd onderweg heb moeten stoppen – dat is het aardige: geen één keer! Mede daardoor ben ik best content met dit resultaat. Wellicht is de kunst gewoon volhouden dat verzuring niet bestaat. Alsof het een hardlopfabeltje is. En laat juist fabeltjes nooit een loopje met je nemen.

Tevreden kijk ik terug op mijn loopwedstrijdontgroening. De eerste stap is gezet, in dubbelzinnige zin. Binnenkort tóch maar eens een hardloop-app downloaden of een stopwatch aanschaffen. En *Rocky IV* voor een paar euro. Komt de winnaarsmentaliteit wellicht ten goede.

Ferdi van Zon

Laatbloeier

Nog in de overwinningsroes en zorgeloos van de endorfines zei ik ja. Ja, ik schrijf wel een stukje over mijn marathon. Mezelf weer overwonnen, mooie tijd gelopen, ik zou wel iets verzinnen.

Een paar weken later zit ik me suf te piekeren hoe ik daar iets „leuks“ van kan maken. Erg jolig ben ik doorgaans niet. En is een marathon leuk dan.....? Moet haast wel, zou je zeggen, dit was immers mijn negende. Maar, waarom? Waarom lijkt ik wel „hoe ouder, hoe gekker“?

Oké, mijn verhaal:

Ik moet terugdenken aan mijn eerste. Bijna veertien jaar geleden inmiddels. Twee jaar eerder, ik was 39 jaar, merkte ik dat ik flink begon te kraken. Ik deed al jaren niets aan sport en dat begon zich te wreken: rugpijn, hoofdpijn, kortademig, maagzuur. Plotseling had ik daar schoon genoeg van. Dit moest anders en ik riep: „ik ga een marathon lopen“. Op 10 juli 1996, Teleac-schema in de hand (beginnersgroepen waren er niet), startte ik mijn minutenloopjes. Higgend, piepend en zwetend, van lantaarnpaal tot lantaarnpaal. Twee, drie keer in de week en steeds een stukje verder. Iedereen in mijn omgeving verklaarde mij voor gek – wat niet zo heel raar was met een baan in de verslavingszorg en in mijn vrije tijd veel op stap – maar ik ging snel vooruit. Na een maand of drie lukte het om een uur te lopen, en besloot ik om bij een vereniging aan te sluiten. Het werd Haag Atletiek, waar ik gelijk in de wacht werd gezet: marathon? Eerst moet je een basis hebben!

Ruim een jaar later, lekker doorgetraind, met als kers op de taart een marathontrainingsperiode van 14 weken, gingen we naar Rotterdam. Met „de marathongroep“. Want zo ging dat. Met een groep van zo'n vijftien mensen trainden we maanden lang vijf keer in de week, want dat was toch wel het minimum. Naast de drie vaste clubtrainingen op maandag, woensdag en zaterdag, die in een steeds rustiger tempo werden afgewerkt, een extra duurloop op dinsdag en zondag en de lange duurlopen steeds na twee rustdagen, op zaterdag. Fietzers gingen mee met drinken en extra kleding, parkoersen werden uitgezet en we luisterden naar de trainer.

Dag van de marathon, 19 april 1998: tot bijna in het startvak doorroken tegen de zenuwen, traantjes door Lee Towers, rustig beginnen en de tweede helft alleen maar inhalen. Het is al lang geleden, maar ik weet nog precies de verbazing die ik hierbij voelde. Toen weer tranen richting finish, waar „you never walk alone“ voor de zoveelste keer werd gespeeld.

Maar wat een belevenis! Uit mijn logboek: 42195 meter kicken, in 3:55, heerlijk gelopen, voel me ijzersterk. Beetje spierpijn nu. Wil dit blijven doen! Ik wil beter worden en genieten! Ik was minstens een week in de wolken.

En zo is het gekomen. Mijn stapmaatjes zag ik steeds minder, uiteindelijk stopte ik met roken en ik had een nieuwe passie gevonden; hardlopen. Met als grootste kick de marathon, met alle emoties, de zelfoverwinning, de focus, de medelopers, de groep en vooral het enorme gevoel van trots en zelfvertrouwen. Sinds 25 juli 2004 lid van RRZ. Helaas wat minder structuur voor marathonaspiraties en wedstrijdathletiek, maar daardoor meer ruimte voor eigen interpretatie en vindingrijkheid. Wat hetzelfde is gebleven: ik wil nog steeds beter worden. Eruit halen wat er in zit. Met gezond verstand, kennis van mijn eigen lijf, ontzag voor de marathon en toegang tot internet



Elly tijdens de Amsterdam Marathon



clubmaatjes tijdens de Amsterdam Marathon

heb ik deze zomer een mooi schema in elkaar geknutseld. Doel: podiumplek „in mijn categorie” op het NK in 2012 en in 2011 alvast „oefenen”. Het NK 2011 is in Amsterdam, dus Amsterdam moest het worden. Start en finish in het Olympisch stadion, waar ik vroeger met mijn vader naar de voetbal keek. Amsterdam, mijn stad, toen ik opgroeide in een dorp nabij. Tolerant, de Dam, creatief, Rijksmuseum, de rondvaartboot. Ik maak er in mijn hoofd een mooi verhaal van en negeer de zure verhalen over Amsterdam als marathonstad, dat is alvast winst.

In juni doe ik een „sportvastentraject”. Een trainingsprikkel waardoor ik afval, mijn lichaam makkelijker vet verbrandt en herstelt en ik na een periode van betrekkelijk freewheelen en fikse sprong vooruit maak in vitaliteit en prestaties. Altijd leuk!

Na deze vliegende start gaat mijn training voorspoedig. Ik heb het druk: werk, Geuzendag, maar lopen geeft mij rust en maakt mijn hoofd leeg. De marathongroep van Robert loopt me te langzaam, de Meijendelgroep loopt mij te hard, dus deze keer loop ik veel alleen. Of met Gideon die ook graag zijn eigen plan trekt. Ik zie kans om mijn schema vrijwel helemaal uit te voeren en sta „er helemaal klaar voor” op 16 oktober 2011 aan de start. Met een flink cluppie: de groep van Robert waaronder John en Jacques van mijn groep 2 en de groep 1 cracks Andreas, Mike, Jan van Rijn, Ruud vd Maaten, Ruud Biesebroek. En heel belangrijk, onze supporters: Gideon, Desiree, Sandra, Daphne, JP, Jacqueline, René vd Spek. Het is prachtig weer. Zonnetje, koel, nauwelijks wind. Ideaal, voor lopers en publiek! Tel daarbij de kleine vreugden van een loper: vijf minuten voor de start kon ik nog een toilet bezoeken en vanwege mijn deelname aan de NK bijna vooraan starten, vlak achter de toppers!

Wat een geweldig begin alvast.

Terwijl ik nog zoek ben naar „mijn” publiek, gaat ongemerkt het startschot..... dat is jammer. Ik heb kanonsknallen meegemaakt, een Disney show, fakkels, schitterende muziek en in Amsterdam, met meer dan 10.000 lopers gebeurt er.... helemaal niets. Dan met de meute mee het stadion uit, beginnen aan die ontzagwekkende afstand van 42195 meter (+ 300 meter, want voor de ideale lijn lopen er veel te veel mensen in de weg).

De race zelf gaat goed. Vanwege mijn gunstige startpositie word ik veel ingehaald (Andreas, Ruud, Jan, Mike en duizenden anderen) waardoor ik de eerste helft ondanks steeds inhouden wat sneller liep dan ik van plan was. Maar daardoor kon ik de laatste tien kilometer „rustig aan doen”, om me heen kijken en nog een heel mooie tijd lopen. Het werd 3:33:16, een persoonlijk record met ruim 5 minuten. Ook zeven clubmaatjes zijn sneller dan ooit tevoren. Mooie aanleiding om een feestje te vieren en de bar van het

stadion doet goede zaken, terwijl wij buiten in een heerlijk zonnetje nagenieten en bieren, sterke verhalen uitwisselen, filmpjes maken en plannen maken voor de volgende keer. Want natuurlijk is er een volgende keer.

Onder alle leuke calculators op runinfo vond ik er één waarmee je kan berekenen hoe hard je gelopen zou hebben onder de 30 jaar: <http://www.runinfo.nl/leeftijdcorrectie.htm>.

Mijn 3:33:16 is goed voor 3:03:50. Was je ooit een topper, dan kan je hier zien hoe jouw tijden van ooit zich verhouden met mindere tijden die je nu loopt. Misschien is het materiaal wat roestiger, maar ben je eigenlijk in verhouding wel sneller geworden....

Concrete doelen stellen motiveert, dus jullie begrijpen vast dat ik nu voor 3:28 in Eindhoven wil gaan (staat gelijk aan 2:59:18 onder de 30 jaar!!!). Maar eerst maar eens echt helemaal herstellen, even geen schema en op andere manieren genieten van het hardlopen. Vogels kijken, kop in de wind, horloge thuislaten. En weer eens extra de tijd nemen voor andere dingen. Daarna, in het voorjaar proberen zo snel mogelijk te worden. Omdat mijn ervaring is dat je krijgt wat je traint, zal ik flink wat leuke wedstrijdjes uitkiezen, bijvoorbeeld uit www.loopserie.nl en leuke wedstrijdjes in de buurt. En die wedstrijdjes dagelijks aanvullen met krachttraining, voor been- en rompspieren, omdat ik denk dat dit blessures kan voorkomen en goede ondersteuning vormt van de looptrainingen. Zeker op mijn leeftijd.

In de zomer onder blauwe luchten, zachte briesjes en een lekker zonnetje ga ik de duurlopen weer oppakken en proberen die 3:28 waar te maken. Hoe ouder, hoe gekker? Gelukkig wel!!

Elly Burgering



Starshoe Testcentrum
Starshoe Voet Medisch Adviescentrum

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel. (079) 361 01 10
Fax. (079) 361 47 46

Verbeter je prestaties met verantwoorde sportvoeding:

Multipower voeding:	Science In Sport voeding:
*energierepen	*go bar's 98% vetvrij
*koolhydraat energiedrank/gel	*go gel isotone energiegel
•Squeezy:	*PSP 22 energie (in poedervorm)
*energy gel bar's	

Odlo Aanbieding
nieuwe collectie: alle odlo-runningkleding
3 halen, 2 betalen

GOEDKOOPSTE ARTIKEL GRATIS

Met uitzondering van THERMO ONDERGOED EN SPORT BH'S
Korting niet in combinatie met aanbiedingen en kortingsregelingen
Aanbieding geldig tot 01-07-2010

RRZ-leden krijgen bij Starshoe Zoetermeer op het gehele assortiment 10% korting
(uitgezonderd op aanbiedingen)

www.starshoe.nl

Warming down en cooling up

Tijdens de trainingen is er altijd veel aandacht voor de warming up en cooling down. Het is een belangrijk onderdeel dat iedere trainer stevast in zijn training opneemt.

Het valt me op dat de uitvoering van de warming up er rommelig uit ziet. Ik houd van strakke lijnen, patronen, mozaïeken, systemen en structuren. En dit ontbreekt nu precies aan de warming up zoals wij die over het algemeen uitvoeren. Er is geen lijn in te ontdekken. Iedereen beweegt altijd een andere kant op. Begrippen als rechts en links snappen we niet. Voor de trainer rechts of voor de kijker? Het resultaat ziet er niet uit. De molenwieken klappen door elkaar en vliegen alle kanten op en altijd tegengesteld aan de bewegingen van de trainer.

Het kan ook anders en beter. Het bijzondere is dat de good practices voortkomen uit de groep met de minste warming up en en cooling down ervaringen. Het levende bewijs is de kennismakingsgroep die eind vorig jaar hun afsluitende 5 km hebben uitgevoerd. Een groep van bijna 50 man en vrouw die allemaal in de zelfde richting bewegen. En dan ook nog in de richting die overeenkomt met de richting van de trainers. Op de foto zie je maar 1 persoon die niet meebeweegt met de groep maar op dit grote aantal is dat te verwaarlozen. Wat je daar ziet is orde en regelmaat. Fraai, om het lijnenspel te zien Ik wil een pleidooi houden om de begrippen links en rechts tijdens de warming up te mijden. Links en rechts zijn verboden woorden. Meebewegen met de trainer in een bepaalde richting, een windrichting (hoewel dat ook tot misverstanden kan leiden) of gewoon iets benoemen dat stil staat. Een huis, een hek, een plaats. Iedere trainer kan hier zijn fantasie op loslaten.

Het wordt natuurlijk helemaal mooi als alle groepen die langs het fietspad van de Noord Aa op het zelfde moment in de zelfde richting meebewegen als een soort flash mob. Dat zal nog wel wat oefening vergen. Eerst maar beginnen binnen de groep of het lukt om de armen en benen dezelfde kant op te draaien.

Ellen van Luenen



chaos versus orde tijdens warming up

Een koortsachtige week

Van 2 tot 12 februari

Ongeveer 10 dagen voor de Noord-Aa Polderloop hadden we een flinke sneeuwbuï en heel Nederland was wit gekleurd. Zaterdagochtend was de hemel strak blauw en de bomen prachtig wit. Winterwonderland!

Schaatskoorts

Strengē vorst. Zouden we het weekend kunnen schaatsen? Hoe is het ijs? Ligt er niet teveel sneeuw op? Menigeen ging langs de sloten en plassen om te kijken of er al mensen aan het schaatsen waren. Wie durft er als eerste op het ijs? En ja hoor, zondag volop schaatspret. Jong en oud op de ijzers. Misschien wel deze week het NK Marathon op natuurijs.

Elfstedenkoorts

Maar meer nog ging het nieuws over de Tocht der Tochten. Friesland werd het middelpunt van de wereld. Cameraploegen uit alle gewesten stonden in Leeuwarden om direct het nieuws te horen. Krijgen we na 15 jaar weer een tocht? Het vriest toch stevig, dus waarom zou het niet doorgaan? Het NOS journaal opende elke avond met de Elfsteden. Praatprogramma's hadden het over niets anders meer. Met man en macht werd handmatig sneeuw geschoven. Zelfs ijs werd getransplanteerd. Balk stond op de voorpagina's. Woensdag kwam het bericht: „ik heb geen goed nieuws“... de rest is bekend en niet meer van belang.

Wedstrijdkoorts

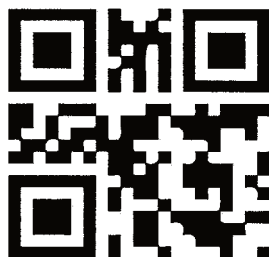
Het weerbericht voorspelde voor het komend weekend dooi in het hele land. Mogelijk eerst nog sneeuw, later regen met ijzel. Hoe moet dat nou met de Polderloop? Zou die wel door kunnen gaan? Zou het parkoers ook handmatig sneeuwvrij gemaakt worden? Ik hield de weerberichten nauwlettend in de gaten. Ook de website van de Polderloop bekeek ik met meer interesse. Nog geen bericht over afgelasting. Elke dag nog hoop. Ik had de maand januari lekker getraind en wilde in het Jubileumjaar van de RRZ een thuiswedstrijd lopen. De Polderloop leek mij leuk. Maar dan moet de winter niet gaan dwarsliggen. Gelukkig zag ik op zondagochtend dat de start- finishlocatie opgezet werd. Muziek schalde uit de speakers. Eindelijk wist ik zeker dat het doorging. De organisatie zal ook wel koortsachtig hard gewerkt hebben, want alles was perfect georganiseerd. In gunstige omstandigheden liepen we het parkoers rond de winterse Noord Aa. Bij de splitsing van de 10 en de 15 km bleek dat ik vrijwel achteraan liep. Op de lange dijk liep ik iedereen tegemoet, maar die hadden het keerpunt dan ook al gehad. Achterom kijkend zag ik dat er nog 1 loopster achter mij liep en dat was bij de finish ook nog het geval. Ik ben tevreden over mijn prestatie.

Na een kop thee in het warme clubhuis dribbelde ik naar huis. Het sneeuwt.

Lidwien,
woensdagochtendgroep.

HTD
Branding
for
Business

Voor alle relatie geschenken en werkkleding
bel met 0252 - 620015 of ga naar www.htdbranding.nl



Verslag van een businesssteam-loper

Yvonne Heemskerk heeft met een aantal collega's van Kenwerk meegedaan aan de 5 km business Run. Bijgaand het verslag van een van haar enthousiaste teamleden.

Zondagochtend, 12 januari 2012, 12:00 uur. Dit was het tijdstip dat ik, Veysel, gewapend met vier boterhammetjes pindakaas en twee, van mijn kinderen „ontvreemde” pakjes Wicky (bij ouders wel bekend) op weg ging richting mijn teamgenoten.

Toen ik de auto instapte begreep ik weer waarom alle andere buitensporten voor dit weekend al dagen van te voren afgelast waren. Ik voelde even een griepje opkomen, maar de gedachte aan mijn collega's welke ik niet mocht teleurstellen, deed mij beslissen mijn reis toch voort te zetten.

Eenmaal, ietsjes verlaat, aangekomen in Zoetermeer, stonden mijn teamgenoten mij al op te wachten. Ik had trouwens nog nooit zoveel thermokleding bij elkaar gezien (zelfs niet in een sportwinkel) maar dat terzijde. Yvonne had intussen al de nodige voorbereidingen getroffen en zelfs gezorgd voor een warming-up trainer. Het werd een stevige warming-up. Ik voelde mijn krachten al enigszins wegvloeien bij de voor mij toch iets wat onbekende oefenmaterie. Mijn collega's daar in kwamen warming-up oefeningen in alle gemak door. Dit gaf mij weer hoop voor de race!.

En daar was het startsignaal, het werd een tocht onder barre, winterse omstandigheden. Iedereen begon voortvarend. Yvonne en Hans waren al snel uit mijn gezichtsveld verdwenen. Cindy zat hier kort achter en Michelle bleek haar tempo de gehele race goed te kunnen vasthouden, er resten mij niets anders dan mij neer te leggen bij een rol in de staart van de competitie.

Yvonne, Hans, Cindy en Michelle hebben, voor kenners onder ons, heel goede tijden neergezet tijdens deze race. En ik zelf Ik had waarschijnlijk de meest spannende eindsprint van de dag, inclusief fotofinish.

Het was een heel gezellige en leuke middag, we hebben als team hard gewerkt en elkaar aangemoedigd en ondersteund waar nodig. Hierdoor heb ook ik de finish gehaald! Er worden zelfs al plannen gemaakt voor aankomende wedstrijden.

Veysel



Team Kenwerk

Noord Aa Polderloop weer groot succes

Sneeuwvrij wegdek tijdens Noord Aa Polderloop

Onder droge omstandigheden, op een volledig ijs- en sneeuwvrij gemaakt parcours, is de 12^e Noord-Aa Polderloop. Terwijl het in Den Haag in de ochtend hevig sneeuwde, bleef het in Zoetermeer gelukkig droog tot het merendeel van de lopers rond drie uur gefinisht was. In totaal hebben 435 lopers meegedaan waarvan bijna 100 lopers uit 19 business teams. Wat was het een geweldig evenement. Het was natuurlijk best koud op en rondom het parcours maar dat zorgde na afloop ook weer voor een hoop gezelligheid in het clubhuis en een topomzet van de erwtensoep en de broodjes worst. Het evenement is uitgegroeid tot een evenement waar we als vereniging trots op mogen zijn en wat veel aandacht heeft gekregen in de pers. Twee keer een halve pagina in het Postiljon en een flinke bijdrage in het AD.

Uit het AD: 15-2-2012

‘De wegen waren prima’

Weergoden zijn Noord Aa Polder nu goed gezind

ZOETERMEER • Twee jaar geleden moest Road Runners Zoetermeer de Noord Aa Polderloop nog op het laatste moment afgelasten vanwege sneeuwval. Gisteren hadden de weergoden het wel goed voor met de organiserende hardlopervereniging. Rijswijker Ed de Niet kwam als eerste over de streep.

HANS BEUKEMA

Niet alleen hield het merendeel van de deelnemers het helemaal droog tijdens de twaalfde editie van deze wedstrijd. Bovendien verschenen er ondanks de vrieskou en de sneeuw halverwege de middag meer mensen aan de start dan de wedstrijdleiding voor mogelijk had gehouden. „Ruim 420 atleten deden mee, terwijl wij maar 400 rugnummers hadden. Gelukkig hebben onze vrijwilligers dat probleem kunnen oplossen,” lachte woordvoerder Wim Lootens.

Ook konden de lopers over het gebruikelijke parcours langs het meer en de polders ten noordwesten van de stad rennen. „Bij calamiteiten was er een alternatief geweest. De atleten op de tien en vijftien kilometer hadden we dan meerdere keren het traject van de vijf kilometer laten afleggen. Dat fietspad langs de Noord Aa was sowieso goed begaanbaar geweest. Dat is de les die we twee jaar geleden wel hebben geleerd. Toen was er geen plan B. We waren behoorlijk ziek van het niet doorgaan van die Polderloop,” bekende de woordvoerder.



Alleen in de berm lag nog wat sneeuw tijdens de Noord Aa Polderloop. FOTO GLIJS SCHIJKENWILLE

„Alleen bij ijzel waren we machteloos geweest, maar welke wedstrijdorganisatie zou dat nu niet zijn? Dan is lopen immers onverantwoord.” De deelnemers op de langere afstanden waren de organisatie dankbaar voor het kiezen van het oorspronkelijke parcours. „De wegen waren prima begaanbaar. Alleen in de berm lag nog wat sneeuw,” vertelde een tevreden Andy Oskam.

De Rijswijker, die eind januari nog één van de organisatoren van de Rokkeveense Dekkerloop was, toonde zich minder gelukkig met zijn tijd van 56.37 en de derde plaats op de vijftien kilometer. „Ik liep kilometers lang op kop, maar toen kreeg ik een hongerklop. Ken-

nelijk had ik vooraf meer moeten eten dan een boterham met pinda-kaas, ondanks dat onthijten mij niet zo goed ligt. Na elf kilometer werd ik door twee mannen bijgehaald. Aanpikken zat er helaas niet in.”

Henk Kerkhof en Ed de Niet gingen om de titel strijden. De Niet bleek over de beste benen te beschikken. Na dertien kilometer plaatste deze Rijswijker een demarage, waar zijn naaste belager geen antwoord op had. De Niet (56.01) kwam uiteindelijk exact een halve minuut eerder over de streep dan Kerkhof. Juriëna de Vries was met haar 1.02.23 de snelste vrouw. Bij de tien kilometer gingen de titels naar Nick van der Poel (34.35) en Saskia Jurriaans (42.52).

Bij de kortste afstand was het Zoetermeer boven. Robbin Pieterman zegevierde in een tijd van 16.30. De Ilion-atleet, die eind februari in Apeldoorn aan het NK op de 800 en 1500 meter wil meedoen, kende alleen in de eerste kilometer enige tegenstand van runner-up Marco Janssen (17.19). Na 1200 meter liep Pieterman van de Hage naar weg. Maureen Koster had 18.02 voor haar titel, een mooie rentree voor de Zoetermeerse. De atlete, die al aan meer internationale (junior)kampioenschappen heeft meegedaan, is pas hersteld van een bovenbeenblessure. „Een stressfractuur hield mij drie maanden aan de kant. Nu ben ik weer helemaal pijnvrij.”

Overtraining: oorzaak en behandeling

Tijdens een periode van intensieve training kun je als sporter een onverklaarbare afname in prestaties en fysiologische functioneren vertonen die weken, maanden of zelfs jaren kunnen duren. Deze situatie wordt overtraining genoemd. De aandoening wordt toegeschreven aan zowel fysiologische als psychologische oorzaken.

Oorzaak van overtraining

De precieze oorzaak voor deze storing in presteren en fysiologisch functioneren is niet volledig duidelijk. Overtraining komt zowel voor bij duursporters (bijvoorbeeld wielrennen of hardlopen) als in krachttraining. Niet alle situaties die vermoeidheid veroorzaken horen bij overtraining. De vermoeidheid die volgt op uitputtende trainingen kan gewoonlijk worden hersteld door enkele dagen van minder trainen of rust en een koolhydraatrijke voeding. Overtraining heeft als kenmerk dat de prestaties plotsklaps verslechteren en dit niet kan worden opgelost door een paar dagen minder trainen of rust en voedingsmaatregelen.

Effecten van overtraining

De meeste van de symptomen die volgen uit overtraining, en die samen het overtrainingssyndroom worden genoemd, zijn subjectief en pas herkenbaar als je prestaties en het fysiologisch functioneren achteruit zijn gegaan. Helaas zijn deze symptomen zeer persoonlijk. Dit maakt het moeilijk te herkennen dat prestatieverlies wordt veroorzaakt door overtraining. Belangrijke signalen en symptomen van het overtrainingssyndroom zijn:

- verlies aan kracht, coördinatie en inspanningsvermogen;
- veranderingen in eetlust;
- afname in lichaamsgewicht;
- slecht slapen;
- onrustig of opgewonden gevoel;
- verlies van motivatie;
- concentratieverlies;
- depressieve gevoelens;
- lusteloosheid;
- toename van rusthartfrequentie;
- toename van de bloeddruk;
- emotionele instabiliteit;
- verhoogd basaalmetabolisme

Hormonale reacties van overtraining

metingen van verschillende hormoonspiegels in het bloed tijdens perioden van zware training kunnen wijzen op overtraining. Een afgenomen testosteronspiegel, gekoppeld aan een toegenomen cortisolspiegel, kan leiden tot meer afbraak dan opbouw van eiwit in de cellen. Wanneer je overtraint bent heb je vaak hogere ureumwaarden in je bloed. Omdat ureum wordt geproduceerd door de afbraak van eiwit, geeft dit een toegenomen afbraak van eiwit aan. Dit mechanisme wordt verantwoordelijk gehouden voor het verlies aan lichaamsmassa bij overtrainde sporters.

Het voorspellen van overtraining

We moeten niet vergeten dat de onderliggende oorzaak of oorzaken van overtraining niet geheel bekend zijn. Maar het is zeer waarschijnlijk dat lichamelijk en/of emotionele overbelasting deze aandoening kan veroorzaken. Het is moeilijk om de hoeveelheid fysiologische en psychologische stress tijdens het sporten zo te sturen dat je stresstolerantie niet wordt overschreden. De meeste sporters en trainers gebruiken hun intuïtie om het trainingsvolume en de trainingsintensiteit vast te stellen. Er zijn geen voorafgaande symptomen die je als sporter waarschuwt dat je op de rand van overtraining zit. Waarschijnlijk de beste methode om overtraining vast te stellen is om je hartfrequentie tijdens een gestandaardiseerde inspanning te meten met een hartslagmeter. Bij overtraining zal je zien dat de hartfrequentie hoger is dan gebruikelijk het geval was. Het voordeel van deze test is dat het een eenvoudige en objectieve manier is om je training te controleren en een waarschuwingssignaal kan zijn voor overtraining.

Behandeling van overtraining

Het herstellen van het overtrainingssyndroom is mogelijk door een duidelijke afname van trainingsintensiteit of met complete rust. Hoewel de meeste coaches enkele dagen lichte training adviseren, heb je als overtrainde sporter aanzienlijk meer tijd nodig om volledig te herstellen. Het kan nodig zijn om gedurende een periode van weken of maanden volledig te stoppen met training. In sommige gevallen kan professionele hulp nodig zijn om als sporter te leren omgaan met andere vormen van stress in je leven die kunnen bijdragen aan deze aandoening. De beste manier om het risico op overtraining te minimaliseren is om geperiodiseerde trainingsprocedures te volgen, met een afwisseling van lichte, matige en zware trainingsperiodes. Hoewel de individuele tolerantie enorm varieert, heeft zelfs de sterkste sporter perioden dat hij gevoelig is voor overtraining. In de regel moeten één of twee dagen van intensieve training gevolgd worden door een gelijk aantal lichte trainingsdagen. Evenzo moeten één of twee weken zware training worden gevolgd door een week van minder inspanning met weinig of geen nadruk op zware inspanning.

Bron: <http://www.optimaalsporten.nl/sporten/overtraining.asp>
Door Shanna Hansen

Mooi, mooier, mooist

Je houdt het niet voor mogelijk. Op vrijdag 3 februari sneeuwt het een paar uur behoorlijk door. Uiteindelijk valt er ongeveer 4 centimeter. Het vriest dat het kraakt en dus is de sneeuw korrelig en blijft niet plakken. Jammer voor de kinderen, want als kind kun je er weinig mee. Geen sneeuwpop maken, geen sneeuwballengevechten houden. Maar het betekent ook, dat de sneeuw die op een droge ondergrond is gevallen heel gemakkelijk weg is te vegen. In de nacht van vrijdag op zaterdag vriest het in Zoetermeer 13,5 graden. De volgende ochtend is alles wit van de sneeuw, maar het is nauwelijks glad te noemen.



Er valt prima op te lopen. Slechts op enkele plaatsen is gladheid te zien en waar je hem niet ziet, is hij ook niet aanwezig (what you see, is what you get). Bij de club aangekomen vertelt Hans Rolff dat het in de polder op dat moment min 15 is. Op sommige plaatsen zijn de wegen vrijst. De training gaat door omdat gladde plekken goed te zien zijn en je er omheen kunt lopen. Na een waarschuwing aan ieder om toch vooral voorzichtig te zijn, afstand te houden, niet te hard te lopen (kou in je longen) en vooral geconcentreerd te blijven, gaan we op pad. De opkomst is voor dit weer groot te noemen. Groep 6 bestaat uit 16 lopers en 4 begeleiders.

Siberische toestanden

En dan..... wat een unieke ervaring! Nooit gedacht dat lopen bij Siberische temperaturen van min 15 zo lekker kan zijn. De kou voel je na 10 minuten niet meer. Je hoort alleen het kraken van je schoenen op de bevroren sneeuw. De zon breekt door en we beginnen warempel te zweten (bij -15!!). Brillen bevriezen, wimpers en haren worden wit en de konen rood. De natuur is werkelijk schitterend. Het lijkt op een kerstkaartendecor. Iedereen is helemaal opgetogen. Dat we dit mee mogen maken!! Dank aan Koning Winter!

Ed Jacobs



Nooit meer verdwalen op locatie

Training op locatie heeft altijd iets avontuurlijks, spannends en onvoorspelbaars. Het is anders dan een training in de eigen vertrouwde omgeving rond het clubhuis. Zelfs als we met een locatie te maken hebben die op elk schema terugkeert, blijft locatietraining iets bijzonders. Neem nu als voorbeeld Meijndel. Een plek in Wassenaar waar alle groepen regelmatig komen. Zo vaak, dat de bediening in het pannenkoekenrestaurant precies weet wat we gaan bestellen. En je zou verwachten, dat iedereen het omringende duingebied inmiddels op zijn duim kent.



Net een iphone maar nog geen afscheid kunnen nemen van ouderwetse methodes.

Niets is minder waar. Dit gebied blijft iedere keer verrassend. Trainer Ab Leeftang kan hier over mee vertellen. Als hij een training verzorgt in Meijndel, bekruipt hem de angst dat hij weer verdwaalt. Het is hem nu al een paar keer overkomen en hij heeft zelfs het gevoel dat hij er op een of andere manier ingeluisd wordt. Waarom staat er ineens een hek op een weg? Toen hij vooraf had gekeken op GoogleMaps leek het gewoon een doodnormale, doorgaande weg. Hoe komt het dat zijn GPS-horloge op miles staat in plaats van kilometers? Ab denkt aan een complottheorie en laat zich niet meer verrassen en neemt het zekere voor het onzekere.



Onlangs stond er weer een training in Meijndel op het programma en hij was voornemens om zich deze keer niet opnieuw te laten verrassen. „70 minuten is 70 minuten, en geen minuut langer“. Met zijn nieuwe opgeladen iphone op zak met ingebouwde navigatie, kon hem niets overkomen.

Het is tegenwoordig een vertrouwd beeld, dat we eerst minutenlang op de plaats moeten dribbelen, voordat de training begint om de laatste technische details te regelen. Hartslag instellen, satellieten zoeken, klok op nul, apps opstarten en gaan. Dit is de normaalste zaak van de wereld. Minder normaal is het, als er een grote kaart tevoorschijn gehaald wordt, en we moeten wachten op een kaartlezende trainer.

Minutenlang bestudeerde hij zeer geconcentreerd de kaart. Eerst alleen en later kwam er assistentie uit sociaal geografische hoek van Pieter. Wat was hier nu aan de hand? Angst voor navigatie-uitval, niet durven vertrouwen op de nieuwste technieken? Waarschijnlijk heeft het allemaal te maken dat Ab het beste met de groep voor heeft. Hij wil er alles aan doen om de risico's op verdwalen te voorkomen. Ik denk zelfs dat hij stiekem ook nog een kompas op zak had. Met Ab op pad, ben je goed af!

Ellen van Luenen

Uitslagen

19 november 2011

**Reeuwijkse Hout Cross,
Reeuwijk,
9 km**

Jacques van Male 0:44:53

26 november 2011

**Meijendelloop, Wassenaar,
25 km**

Jan van Rijn 1:54:57
Frits van der Lubben 2:04:02
Ricky Martens 2:13:20
Ben Brinkel 2:16:04 pr
Johan Gharbaran 2:21:16
Robert van der Linden 2:21:16
Desiree Bijl 2:24:17
Liesbeth Edelbroek 2:24:42

**Warandeloop, Tilburg,
21,1 km**

Joyce Dijkhuizen 1:51:44

27 november 2011

**Dobbeloep, Nootdorp,
10 km**

Wijnand Bavius 0:40:38

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Raimond Kientz 0:21:08
Ellen Duijzer 0:21:30
Fabian Vergne 0:22:39
René Smit 0:22:42
Danny van der Sluis 0:23:51
Erik Hartevelde 0:24:17
André Bakker 0:25:19
Erwin Paalvast 0:25:33
Irene Perfors 0:25:51
Paul van Heukelum 0:26:10
Roeland van Dijck 0:26:12
Claudia van Bemmelen 0:26:23
Albert Waasdorp 0:26:49
Jaap Dorsman 0:27:49
Rob Verhoeven 0:27:50
Marc van Walraven 0:27:52
Menno Paats 0:28:08
Erik Rotée 0:28:17
Ben van de Pol 0:28:19
Dirk van Daal 0:28:28
Berry van der Zee 0:28:31
Jaap Wieriks 0:28:38
Sandra Westerman 0:28:41
Bart Burger 0:28:44
Jack Pronk 0:28:45
Peter Mulder 0:28:46
Henk Verbart 0:28:51
Lisette Veninga 0:28:57
Nicole Hofland 0:29:01
Theo Houtman 0:29:16
Rob Bregten 0:29:18
Dianne Roosenboom 0:29:26
MARIKE Vogels 0:29:34

Marlous Termote 0:29:34
Marc van den Assem 0:29:46
Kirsten Kock 0:30:01
Floortje Vos 0:30:06
Anneke Perfors 0:30:35
Anita Meijers 0:31:17
Dirk Pronk 0:31:22
Allard Wanders 0:31:37
Annemieke Houtzager 0:32:00
Marloes Baarle 0:32:01
Diana Mak 0:32:06
Emma Ririmasse 0:32:08
Monique Nihof 0:32:12
Ingrid Dergent 0:32:28
Anoukh Johannes 0:32:30
Peggy Walker 0:32:59
Carolyne Zevenhuizen 0:33:07
Liesbeth Goverde 0:33:09
Maureen Lionar 0:33:20
Cindy Esser 0:34:17
Chantal van Urk 0:34:29
Marianne v Munnen 0:34:49
Sandra Neufeglise 0:35:05
Robert-Jan Oskam 0:35:17
Karin van de Linde 0:36:21
Monica Dobbelaar 0:36:23
Tineke Pieters 0:36:46
Erica de Ruijter 0:36:54
Ans Backx-Mureau 0:37:42
Jack van de Pol 0:37:59
Ilona de Lange 0:38:01
Els Visser 0:38:04
Sandra Kochen 0:38:39
Asha Bihari 0:39:10
Lisa Koppe 0:40:21

3 december 2011

**Sint Nicolaasloop, Bleiswijk,
5 km**

Wim Lootens 0:25:10
Mirjam Damen 0:26:34

4 december 2011

**Enclave Cross, Baarle-Nassau,
9,6 km**

Joyce Dijkhuizen 0:49:37

10 december 2011

**Goudse Kaas&Stroopwafelcross,
Gouda,
4,5 km**

Jacques van Male 0:22:12 pr

**Fortuna halve marathon,
Vlaardingen,
21,1 km**

Anton van der Lubbe 1:43:16

11 december 2011

**Bruggenloop, Rotterdam
15 km**

Herman Roosenboom 1:10:57

Robert van der Linden 1:16:40
Kris Gharbaran 1:17:26
Johan Gharbaran 1:19:26
Rene Remmerswaal 1:20:01
Hilda Oostema 1:20:30
Rob Devilee 1:20:36

17 december 2011

**Adventure Run, Nes-Ameland
21,1 km**

Ad Peltenburg 1:43:33

**Meeuwen Makrelen,
Scheveningen,
16,1 km**

Andre Bult 1:17:50
Ellen Duijzer 1:20:39 pr
Jacques van Male 1:21:50
Marjolijn Dolk 1:28:28
Joyce Dijkhuizen 1:30:43
Robert van der Linden 1:32:00

**Linschotenloop, Linschoten
5,5 km**

Ellen van Luenen 0:30:31
Skitz Fijan 0:30:31

10 km

Bas Albers 0:39:25 pr
Wim Lootens 0:49:56
Frans van den Hengel 0:52:38
Cindy van den Hengel 0:52:45
Nico van der Geest 0:55:06
Roeland van Dijck 0:55:12
Caroline van der Waay 0:55:17
Hans van Alphen 0:55:27
Klaas Wind 0:56:29
Heidy van Gemert 0:56:44
Ruud Verzijde 0:57:10
Gert van Leeuwen 0:57:55
Martin Khouw 0:58:02
Wilma Coenen 0:58:26
Hennie van Zonneveld 0:58:28
Fred Nelissen 0:58:34
Ingeborg de Bruyn 0:58:36
Yvette Spiering 0:58:37
Priscilla Deijs 0:58:58
Rob Bregten 0:59:12
Jack Pronk 1:01:15
Elleke Visser 1:01:45 pr
Dick Pronk 1:02:14
Marina Stout 1:03:12
Maureen Verkaik 1:03:39
Jorine de Groot 1:04:23
Veronique Ramakers 1:04:24
Frieda van Dorp 1:04:26
Marion Post 1:04:51
Noortje van Woensel 1:05:06
Robyn van Heezik 1:05:25
Karel Knoester 1:06:26
Lidy Nelissen 1:08:36
Dayelle Sikkens 1:12:48

21,1 km
 Etienne den Toom 1:28:37
 Kees van Oosterhout 1:36:58
 René van der Spek 1:38:04
 Jacqueline Veth 1:38:37
 Raimond Kientz 1:39:36
 Martijn Looman 1:40:22
 Bart Mooy 1:41:20
 Gerrit van Putten 1:41:59
 Wouter Sanders 1:42:03 pr
 Frits van der Lubben 1:42:53
 Edwin Adams 1:43:00
 Theo Houtman 1:43:17
 Ben Brinkel 1:44:30 pr
 Bert Kuiper 1:45:00
 Elly Burgering 1:45:32
 Jos Spaanderman 1:46:59
 Theo Janssen 1:47:39 pr
 Jos Nouwt 1:48:37 pr
 Peter Corbijn 1:48:39
 Herman Schepers 1:50:54
 Remco Arnoldus 1:53:03
 Hans van Zonneveld 1:54:42
 Dianne Roosenboom 1:54:44
 Mildred Roskamp 1:55:03
 Reinie Schmitt 1:55:21
 Albert Waasdorp 1:55:38 pr
 Kees Fakkeldij 1:55:42
 Erwin Huizinga 1:56:16
 Paul Geelen 1:56:49
 George van der Zon 1:58:00 pr
 Jan Brouwer 1:58:14
 Martin Smit 1:58:21
 Marjolijne Peters 1:58:33
 Pieter van Teeffelen 1:58:33
 Esther Smit 1:59:57
 Ineke v Houweligen 2:00:59
 Bianca Hesselius 2:01:05
 Francis Disselborg 2:01:16
 Peter van Zijp 2:02:23
 Tom Speekman 2:06:11
 Loes Hillenaar 2:06:55
 Michel de Graaf 2:06:57 pr
 Nelleke Vaassen 2:07:03
 Mieke Houtman 2:07:03
 Leon Scholte 2:07:24
 Eugenie Hofwijks 2:10:54 pr
 Mink van der Zwan 2:11:16
 Elly dan Hollander 2:13:42 pr
 Victor Roumimper 2:14:39
 Lesley Flink 2:18:14
 Laurens v d Splinter 2:19:56 pr
 Yvonne Vis 2:20:47
 Joke Molle 2:21:42

18 december 2011
Spark marathon, Spijkenisse,
21,1 km
 Martine Lemson 1:38:38 pr

3Plassenloop, Zoetermeer
5 km
 Marcel den Hollander 0:21:07
 Piet van Veen 0:21:15
 René Smit 0:23:18
 Erwin Paalvast 0:24:12

José de Groot 0:24:16
 Paul van Heukelum 0:25:20
 Ron Verschuren 0:29:04
 Anja Brand 0:29:27
 Peggy Walker 0:29:30

30 december 2011
San Silvestre vila de Benissa,
Spanje,
3,5 km
 Rob Devilee 0:16:40
 Hilda Oostema 0:17:41

31 december 2011
San Silvestre Creveliente, Spanje,
10 km
 Hilda Oostema 0:54:09
 Rob Devilee 0:54:09

2012
6 januari 2012
XII Volta a peu Xeraco, Spanje,
14,2 km
 Hilda Oostema 1:17:12
 Rob Devilee 1:17:12

8 januari 2012
Halve van Egmond,
10,5 km
 Marina Stout 1:12:57

21,1 km
 Kees van Oosterhout 1:35:45
 Jacques van Male 1:43:28
 Theo Houtman 1:46:23

Rabo Halve van Rockanje,
21,1 km
 Ellen Duijzer 1:41:10
 Martine Lemson 1:44:00
 Frits van der Lubben 1:54:39
 Robert van der Linden 1:58:10
 Johan Gharbaran 1:59:30

Meerhorstloop, Stompwijk,
5,6 km
 Ricky Martens 0:26:41

10 km
 Wijnand Bavius 0:42:44
 Leo van de Bos 0:46:20
 Gita Kappetein 0:46:50
 Gonny Verschoor 0:50:26
 José de Groot 0:50:49

15 km
 Peter Schrader 1:00:55
 Etienne den Toom 1:04:52
 Anton van der Lubbe 1:08:26
 Jacqueline Veth 1:09:10
 Piet van Veen 1:09:17
 Klaas de Vries 1:15:49
 Albert Waasdorp 1:21:27
 André Bult 1:22:05
 Paul van Heukelum 1:22:23

Peter van Zijp 1:26:23
 Ruud van Zon 1:29:25

15 januari 2012
Stadsparkloop, Groningen,
15 km
 Ad Peltenburg 1:16:41

Delftse Houtloop, Delft
10 km
 Dolf Strikwerda 0:46:20

Ruitenberghalve, Maassluis,
21,1 km
 Anton van der Lubbe 1:38:25
 Albert Waasdorp 1:59:50

Drechtloop, Leimuiden,
10 EM (16,1 km)
 Raimond Kientz 1:13:06 pr

Maritimo de el Campello, Spanje
5,6 km
 Rob Devilee 0:26:39
 Hilda Oostema 0:28:11

22 januari 2012
Rokkeveense Dekkerloop,
Zoetermeer,
5 km
 Richard Willems 0:29:09
 Yvonne Vis 0:29:21
 Cok Vis 0:29:21
 Nancy Kientz 0:34:05

10 km
 Mike van Wichen 0:40:37
 Raimond Kientz 0:42:27 pr
 Ellen Duijzer 0:44:05
 Gerrit van Putten 0:45:20 pr
 Ed Helsloot 0:46:30
 Peter Corbijn 0:48:33
 Rene Remmerswaal 0:51:16
 Klaas Wind 0:51:44 pr
 Claudia v Bemmelen 0:51:45 pr
 Piet van Veen 0:56:28
 Ruud van Zon 0:56:28
 Elly den Hollander 0:58:27
 Nelleke Vaassen 0:58:27

29 januari 2012
3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
 Etienne den Toom 0:19:34
 Raimond Kientz 0:19:49 pr
 Leo van den Bos 0:21:05
 Jacqueline Veth 0:21:13
 Edwin Adams 0:21:23 pr
 Dolf Strikwerda 0:21:24
 René van der Spek 0:21:29
 Remco Arnoldus 0:21:33 pr
 Ricky Martens 0:21:58
 Frans Kortekaas 0:25:10
 Kees Fakkeldij 0:25:28
 Marlous Termote 0:27:14

Roeland van Dijck	0:27:32
Marina Stout	0:29:19
Jack Pronk	0:29:21
Allard Wanders	0:29:41
Andreas de Graaf	0:31:42
Nancy Kientz	0:35:20

**10 van Uithoorn, Uithoorn,
10 km**

Peter Schrader	0:39:42
----------------	---------

**Spiridon Cross, Rijen,
5,6 km**

Joyce Dijkhuizen	0:29:54
------------------	---------

5 februari 2012

**Midwintermarathon, Apeldoorn,
27,6 km**

Peter Corbijn	2:38:18
Edwin Hessing	2:39:33
Albert Waasdorp	2:48:30 pr

42,2 km

Bob Verbrugge	3:46:11
Frits van der Lubben	4:05:02

**Volta a peu Palmera, Spanje,
7,3 km**

Hilda Oostema	0:37:57
Liesbeth Edelbroek	0:37:57

11 februari 2012

**La Font d'en Carros, Spanje,
10,1 km**

Rob Devilee	0:50:42
Hilda Oostema	0:52:01
Liesbeth Edelbroek	0:58:05

12 februari 2012

**Keehnen strandloop, Hoek van
Holland,
20 km**

Joyce Dijkhuizen	1:54:28
------------------	---------

**Noord Aa Polderloop,
Zoetermeer,
5 km**

Leo van den Bos	0:20:29 pr
Erik Harteveld	0:24:12
Yvonne Heemskerk	0:24:27
Henk Nieuwenkamp	0:26:23
Annet de Jong	0:26:27
Ellen van Luenen	0:27:24
Allard Wanders	0:29:30
Karol Henke	0:31:38
Carin Prins	0:34:37

10 km

Andreas de Graaf	0:40:42
Maurice van Dorp	0:43:48
Ricky Martens	0:45:39
Bart Mooy	0:45:43
Wouter Sanders	0:45:47 pr
Remco Arnoldus	0:46:48
Gonny Verschoor	0:48:03

Rene Smit	0:49:26
Hans Hortensius	0:49:45
Arie Perfors	0:49:45
Celine Sira-de Voogd	0:52:24
Skitz Fijan	0:52:58 pr
Richard Willems	0:55:38
Kris Gharbaran	0:56:41
Klaas de Vries	0:57:09
Hans van Alphen	0:57:13
Peter Mulder	0:59:05 pr
Marja Verhoef	0:59:44
Katja van 't Nedereind	0:59:56
Jack Pronk	1:00:59
Sandra Westerman	1:01:23
Nicole Hofland	1:01:29
Marlous Termote	1:01:30
Anneke Perfors	1:01:35
Marina Stout	1:02:53
Yvonne Vis	1:03:10
Frieda van Dorp	1:04:32
Jorine de Groot	1:05:32
Veronique Ramakers	1:05:35
Marion Post	1:05:45
Marlies van der Weijde	1:09:11
Nancy Kientz	1:13:04

15 km

Bas Albers	1:00:04 pr
Etienne den Toom	1:00:36
Raimond Kientz	1:04:48 pr
Anton van der Lubbe	1:05:53
Ellen Duijzer	1:06:51
Jacqueline Veth	1:07:59
Ad Peltenburg	1:08:01
Piet van Veen	1:08:03
Gerrit van Putten	1:09:02
Edwin Adams	1:09:35
Ed Helsloot	1:11:58
Theo Jansen	1:14:41 pr
Jos Nouwt	1:17:43 pr
Klaas Wind	1:21:15
Erwin Huizinga	1:21:32
Ruud van Zon	1:21:38
Andres Zweekhorst	1:27:18
Ben Brinkel	1:27:50
Caroline van der Waaij	1:28:12
Joyce Spies	1:28:21
Mieke Houtman	1:28:25
Heidy van Gemert	1:28:31
Nelleke Vaassen	1:28:31
Laurens v d Splinter	1:28:29 pr
Leon Scholte	1:28:54
Victor Roumimper	1:28:55
Yolanda Klerks	1:28:59
Priscilla Deijs	1:29:49
Elly den Hollander	1:32:35
Lidwien v d Aardweg	1:36:03

18 februari 2012

**Fortuna marathonloop,
Vlaardingen,
30 km**

Etienne den Toom	2:14:24
Kees van Oosterhout	2:21:03 pr
Anton van der Lubbe	2:22:04 pr
Martine Lemson	2:23:28 pr
Frits van der Lubben	2:37:22
Raimond Kientz	2:49:37 pr

19 februari 2012

**Stadsparkloop, Groningen,
14,6 km**

Ad Peltenburg	1:15:40
---------------	---------

**Delftse Houtloop, Delft,
10 km**

Wijnand Bavius	0:40:47
----------------	---------

Dit was ed weer

Verlopen herinneringen uit een RRZ-verleden
Deel 3: kleding e.d.

Hoewel ik niet vanaf het begin lid van RRZ ben, meen ik mezelf toch wel tot de oude garde te mogen rekenen. In een aantal columns zal ik herinneringen ophalen die een beeld geven van RRZ vijftien tot twintig jaar geleden.

We liepen in die begintijd nog niet in de mooie functionele loopkleding die we nu aan hebben. Nee, het was hoofdzakelijk katoen wat de klok sloeg. Daarnaast werd er ook wel in synthetische spullen (Sjonnie en Anita-kleding) gelopen, maar dat was zeker geen functionele kleding. Nee, je stikte er na een kwartiertje de moord in, omdat het totaal niet ventileerde.

In de winter droegen we gewoon een paar lagen katoen over elkaar. De onderste laag was vaak een skipully, daar overheen een T-shirt met lange mouw en dan een trainingsjack of sweatshirt. Als het dan ging regenen werden je kleren wel vier keer zo zwaar!

Speciale hardloophandschoenen waren nog niet uitgevonden. We droegen wollen wanten en later katoenen laboratoriumhandschoenen die een paar leden die bij TNO werkten voor ons meebrachten (waren denk ik van de kruiwagen gevallen, maar daar vraag je dan niet naar).

Aan de voeten hadden we natuurlijk sportsokken. Van naadloze sokken of sokken met weggewerkte naden had nog nooit iemand gehoord. Blaren kwamen dus – zeker na een training in de regen - regelmatig voor. De kwaliteit van de sokken was ook nog niet zo goed, maar omdat er nog geen verschil werd gemaakt in een linker- en een rechtersok bewaarde je de goede sok als de ander versleten was. Zodra er een sok van een ander paar kapot ging, had je van de twee bewaarde sokken toch weer een „nieuw” paar.

De eerste trainingspakken met het clublogo waren een typisch product van de tachtiger jaren: veel bonte niet te beschrijven kleuren. Daar zou tegenwoordig niemand meer mee over straat durven lopen. Wat zeg ik, zelfs op een carnavalsfeestje zou je er teveel mee opvallen.

Onze eerste windbreaker was ook al zo'n draak. Hij was weliswaar mooi van kleurstelling, maar gemaakt van een soortement plastic. Dat hield de wind goed tegen, maar ventileerde absoluut niet en na een kwartiertje was je dus doorweekt van je eigen zweet.

Eind negentiger jaren kwamen er groene trainingspakken. Die waren vrij duur (winkelwaarde ca 280 gulden). Ze hadden een voering, die uit een soort net bestond. Menigeen raakte met zijn/haar arm verstrikt in dat net en onder het uiten van enige krachttermen werd dan het net kapot getrokken om de arm te bevrijden. Geen groot succes dus.

De clubkleuren waren in het begin rood en wit. De officiële kleding was een wit shirt met logo en een rode broek. Op verzoek van veel vrouwelijke leden is dit tenue een paar jaar geleden officieel gewijzigd in een rood shirt en een zwarte broek.

Vroeger werd er bij wedstrijdjjes door bijna iedereen in dit verenigingstenue gelopen. Daar is jammer genoeg behoorlijk de klad in gekomen. Het was (meestal) zo'n mooie reclame voor de club. Maar ja, het is een landelijke trend. Je ziet bijna geen lopers meer in clubkleding. Het is overigens ook alleen maar verplicht wanneer je bij officiële wedstrijden als vertegenwoordiger van je club meedoet (dus in ons geval eventueel alleen bij Nederlandse kampioenschappen).

Een van de toenmalige trainers verscheen tijdens een training een keer in een hardlooplevel. Dat hadden we nog nooit gezien. Hij kreeg daar dan ook zoveel commentaar op, dat wie die overall na die ene keer nooit meer hebben gezien.

Een van de vrouwelijke leden had een paar jaar later ook een soort overall aan. Deze was van boven laag ingesneden en van onder hoog opgesneden. Hij was gemaakt van een zeer nauwsluitende stof die ook gebruikt werd voor de zogenaamde sextruitjes in de zeventiger jaren. Ze kreeg daar ook heel veel reacties op en heeft hem daarom nog vaak gedragen.

Zo blijkt maar weer: kleren maken de man, maar de vrouw wordt er mooier van.....

Ed

De spreuk van deze keer:

Mooie kleren maken je niet sneller, wel flitsender.

Wij zijn gecertificeerd Groenkeur-hovenier.



**GROEN
KEUR®**

KWALITEITSCERTIFICAAT
VOOR TUINAANLEG/
ONDERHOUD

Het onafhankelijke keurmerk voor de groen-sector. Hoveniers die het Groenkeur-logo voeren, voldoen aan hoge eisen op het gebied van vakmanschap, professionaliteit, bedrijfsvoering, veiligheid en milieu. Jaarlijks wordt getoetst of deze bedrijven voldoen aan de normen die Groenkeur stelt. Dit gebeurt door onafhankelijke en deskundige instellingen.

Meer info: www.groenkeur.nl

Groenkeur, geeft kwaliteit een gezicht

Groenkeur staat voor kwaliteit, voor kennis en vakmanschap op tuingebied. Wij weten waar we het over hebben als het gaat om het ontwerpen, aanleggen, renoveren of onderhouden van uw tuin.

Daarnaast zijn wij Mobilane dealer. De Mobilane kant en klaar haag is een enorm succes voor de tuinbezitter die snel resultaat in zijn tuin wil.

Wij voldoen aan hoge eisen op het gebied van:

- ① Opleidingen, kennis en vakmanschap
- ② Veiligheid en milieu
- ③ Techniek
- ④ Planning
- ⑤ Overleg en afspraken met klanten
- ⑥ Eindcontrole
- ⑦ Nazorg, onderhoud en garantie.



Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer

T (079) 331 01 40

www.lexvanwijkhoveniers.nl
info@lexvanwijkhoveniers.nl

Lex van Wijk Hoveniers

Tuinadvies

Tuinontwerp

Tuinaanleg

Tuinonderhoud