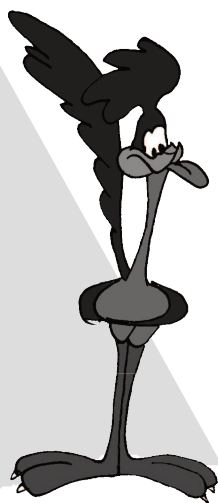


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **2**
apr - jun
2012



Kantoorbilen
Vrijwilligers gezocht Geuzenloop
Spetterend jubileumfeest

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: Erik Hartevelt
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

Veugde- & 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 19 augustus.

Roadie digitaal ontvangen? Stuur je verzoek naar: rcm.van.zon@ziggo.nl
Kopij kan ingeleverd worden bij Ellen van Luenen, e-mail: e.vanluenen@gmail.com.

Inhoud

Blz	4	Voorwoord
	5	Vreugde en leed; Jubileumfeest groot succes
	7	Even voorstellen...
	8	Marathon van Rotterdam 2012
	10	Venloop 2012
	11	De club is minimaal twee fanatieke hardlopers rijker
	12	Besluiten Algemene Ledenvergadering
	13	Hans Rolff: „Meten is weten”
	14	Daar is Jaap alweeeeer
	15	Kantoorbilen
	16	Lopen op het randje van de klif
	18	Loop eerst, het zitten komt daarna wel
	19	Goede sportschoenen helpen blessures voorkomen
	21	Gênante momenten
	22	Nieuwe loopvormen
	24	Geuzenloop op 30 september 2012; Fotowedstrijd
	25	Vipbehandeling bij Sdu Royal Ten
	26	Steken in de zij
	27	La mezza Maratone in Italië
	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

Mei 2012 was voor mij toch wel heel speciaal. 12 mei, het 25 jarige jubileumfeest 's ochtends, na koffie en thee met een taartje van onze Koekenbakker Arie, een gezellige verrassingstocht met hindernissen en uitdagingen. Bij de skippyballenrace kwam het competitiegevoel bij sommigen weer even boven drijven. Onder grootte hilariteit strandde menige poging om een wereldrecord neer te zetten in het gras. 's Avonds samen eten en daarna kwam onder leiding van Angeline het feestgedruis opgang. Al met al een geweldige dag. Dank aan de organisatie en vele vrijwilligers.

Ook hebben weer een grote groep de beginners de afsluitende 5km volbracht. Het was warm op 2e pinksterdag, maar met het koele noordelijke briesje was het te doen. Allemaal van harte gefeliciteerd met de prestatie.

Tussendoor hebben we ook nog als bestuur verantwoording afgelegd over het financiële resultaat van 2011 en namen we afscheid van onze bevlogen penningmeester Gert van Leeuwen, die het stokje overdraagt aan Erik Harteveldt. Gert nogmaals bedankt voor je inzet. Verder nam Hans Rolff ons mee met de visie van het "Nieuwe Lopen".

Ik wens iedereen een hele fijne aanloop naar de zomer en nog veel gezonde en veilige kilometers.

Mede namens het bestuur
Herman Roosenboom

Ps. 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,- en heeft Ed Jacobs nog mooie jubileum-zomerpetjes in de aanbieding.



“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

Edwin Hessing, Esther Smit, Carla Jongerius, Emma Ririmarse, Martin van Baarle, Diederik Post, George van Zon, Jose de Groot, Constantine van der Veen, Wilco Krijgsman, Gijs Plijnaar, Cindy v.d. Hengel, Ad Smits, Herman Schepers, Narain Firoso, Hans Hortensius, Peter van Zijp, Bert Bos en Ruud van Zon

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.

· **Nieuwe leden**

Edward Boerkamp, Pim Servaes, Ellen Bruil, Esther Vermandel, Esther van Koot, Ron Dijkhuizen (donateur), Wietske Aaftink, Gus Freriks en Iren Koomen.

· **Wijzigingen**

Dennis van Bakkum heeft zijn lidmaatschap omgezet in donateurschap.

· Helaas hebben **opgezegd**

Jacqueline van Heerden, Kees Korse, Marieke Moesker-de Weger, Claudia Harteveld, Hans Trapman, Tim Out, Leo van den Bos, Curly van Wijk, Carla van Leeuwen, Danny van der Sluis, Bob de Jong, Lisa Pieters, Tineke Pieters-Korenhof, Harold Beuvink, Yolanda Bakker, Chris van Gulik.

· **Verjaardagen**

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

Jubileumfeest groot succes

Na maanden voorbereiding was het dan zover. Zaterdag 12 mei, het Jubileumfeest. Vroeg in de ochtend de tenten opgezet en andere voorbereidingen getroffen. Maar.... regen!! Zouden de Road Runners wel komen, en hoeveel zouden het er zijn?

Viskennistoets en skippyballen

Gelukkig werd het droog en het zonnetje keek voorzichtig door de wolken naar beneden. Enkele tientallen Road Runners met aanhang en al dan niet kinderen kwamen op het ochtendgebeuren af met speciaal voor deze gelegenheid gemaakte taartjes door Arie. Daarna legden groepjes van maximaal acht personen een parkoers af met verrassende opdrachten op en rond de Noord Aa. Zo was er een opdracht bij onze naaste Scouting-buren om een stukje te roeien in een vlet. Het lijkt makkelijker dan het eruit ziet om met vier personen in hetzelfde ritme te roeien. Het is ook niet ongevaarlijk en daarom moest iedereen een reddingsvest aan. Bert Kuiper blijkt naast een uitstekend trainer ook een kei op visgebied te zijn. Zonder hulp van Google waren zijn specifieke vis-verdiepingsvragen niet op te lossen. Skippyballen staat ook altijd garant voor een hoop hilariteit. Het is echter een pijnlijk moment als je bedenkt dat je vroeger met het eenvoudigste gemak meters de lucht in kon vliegen. Aan de techniek ligt het niet! De puzzeltocht duurde ruim twee uur om alles tot een goed einde te brengen. De kinderen vermaakten zich intussen kostelijk met het springkussen, voetbal, vier op een rij en andere speeltuigen. Het was heel gezellig en droog! Tegen twaalf uur kwamen de groepen terug. Enthousiast! Moe maar voldaan genoot iedereen vervolgens van de bekende uitgebreide lunch, verzorgd door Diederik en consorten.

Daarna keerde de rust weer in het clubhuis en was er tijd om de boel in orde te brengen voor DE grote feestavond.

Angeline, de blonde.....

De feestavond was een aaneenschakeling van hoogtepunten. Fantastische opkomst, goed verzorgd eten aan lange tafels en houten banken – zoals bij de Oktoberfesten, hard werkende barcrew en een verrassingsact die enorm aansloeg. Angeline, een vrolijk zangeres en entertainer kreeg op en bijzonder humoristische manier met pittige teksten en opzweepende zang iedereen de dansvloer op. Iedere keer kwam er weer een nieuw typeetje het podium op: Toos Tijger met Hollandse hits, Soul Sister met Engelse krakers en het feestbeest Hetti Confetti. Een top avond met een toppubliek. De jubileumcommissie kan met trots terugkijken op deze zeer geslaagde dag.



Foto's jubileumfeest



De barcrew: Diederik, Hans, Aad, Belen en Petra



Vis-quizmaster Bert Kuiper (foto: Wim Bras)



Beide boorden haalt op.....gelijk (foto Wim Bras)

Even voorstellen...

In de vorige Roadie stond een oproep voor versterking van de redactie. Met twee spontane reacties van Yvonne Heemskerk en Constantine van der Veen is de redactie weer op volle sterkte. Yvonne is al ruim 6 jaar lid en Constantine 6 maanden.

Wie ben ik en wat wil ik.....



„Mijn naam is Yvonne Heemskerk en naast hardlooperster in groep 3 ben ik een fervent fan van de bitterballen op woensdagavond. Mijn Roadrunnersgeschiedenis gaat alweer bijna zes jaar terug en begon met een weddenschap. Begin 2006 werd ik uitgedaagd door mijn collega Joep, hij was begonnen met de beginnerscursus bij de Roadrunners en had in december de 5 kilometer binnen een half uur gelopen. Iets wat mij volgens hem never nooit zou lukken. Dat is dus iets wat je niet tegen mij moet zeggen, ik nam de uitdaging aan! Nadat ik twee vriendinnen zover had gekregen om ook te gaan hardlopen zijn wij in april 2006 begonnen met de beginnerscursus bij de Roadrunners en in juni liep ik de 5 km sneller dan hij. Joep is natuurlijk allang afgehaakt en zit inmiddels op de bank. Ik loop sinds een aantal jaar met veel plezier in groep 3 altijd op de woensdagavond omdat dat volgens mij de zwaarste trainingen zijn zowel de eerste als de tweede helft aan de bar! En in het weekend probeer ik een duurloopje te doen waarvoor ik dan meestal een van mijn hazen probeer te strikken zodat ik niet alleen hoeft te gaan. Gezelligheid voorop en dat is ook waar de Roadrunners voor mij voor staan.

Yvonne komt bij van de 1/2 van Leiden

Toen ik de oproep voor een redactielid zag had ik er net over nagedacht hoe ik iets terug zou kunnen doen voor onze club waar ik het zo enorm naar mijn zin heb. Misschien had een bardienst beter bij mij gepast maar dat is nu nog wat lastig te organiseren. Stukjes schrijven voor de Roadie is ook erg leuk en past beter in mijn agenda op dit moment. Met de Roadrunners heb ik er een soort van familie bij gekregen inclusief beterschapkaartjes bij blessures, sportieve familieweekenden op De Eelerberg, cruises naar Terschelling en busreisjes naar Linschoten. Wat wil ik nog meer??!"

Yvonne Heemskerk

Meewerken aan clubgevoel



„In dit nummer schrijf ik voor het eerst mee aan de Roadie. Leuk dat er plek was in de redactie! Mijn naam is Constantine van der Veen, ik ben 40 jaar, loop sinds januari bij de Roadrunners en hang nu tussen groep 5 en 6 in. Als communicatieadviseur schrijf ik veel teksten, maar schrijven voor de Roadie is toch echt anders. Deze teksten en interviews zijn luchtig en bovendien hebben ze een ander doel: ontspanning, sportieve prestaties delen, gezelligheid en clubgevoel. Dat herken ik ook in de dagelijkse praktijk. Je bepaalt zelf hoe hoog je de lat legt en het is gemakkelijk om je draai in de vereniging te vinden.”

Constantine van der Veen

Kersvers redactielid Constantine

Klaargestoomd door Robert van der Linden, in harmonieuze samenwerking met trainers Frans en Cindy van den Hengel van groep 3 en 4, liepen op 15 april 2012 tien Roadrunners de Marathon van Rotterdam 2012. Na afloop tevredenheid alom. Mooie tijden gelopen en genoten van de 3 ½ maand marathontraining die eraan vooraf waren gegaan.

Marathon van Rotterdam 2012

Superprestaties dankzij vrieskou, blauwe bessen en Spaanse koeken
Verslag door Herman Schepers i.s.m. Robert van der Linden

Het begon allemaal eind vorig jaar. Een aantal lopers had in 2011 de Marathon van Rotterdam en/of Amsterdam gelopen en dat smaakte naar meer. En als vanzelf formeerde zich rondom Robert van der Linden een groepje dat zich op ging maken voor de Marathon van Rotterdam. In die groep zaten Kris, Johan, Roderick, Jacques, Ben, Herman, John, Firoso, Elly, René (Barcelona) en Peter (eerste marathon). Vrij kort daarop sloot ook Frans van den Hengel, bij wie het ook weer ging kriebelen, zich aan.

Bevroren drinkflesjes

We begonnen met de training in de eerste week van januari. Volop genieten op de zaterdagochtend, in een leuke groep, lopend door mooie stukken van het groene hart van Zuid Holland. Ook met sneeuw en -14 graden, om 8:00 uur in de ochtend in het poldergebied tussen Benthuisen en Hazerswoude. Een adembenemend schilderijachtig landschap met verse, ongerepte sneeuw, wit voor zover het oog reikte, helderblauwe zonovergoten onbewolkte hemel. Om voor altijd in je herinneringen op te slaan. Het vroom die dag zo hard dat het water in de drinkflesjes bevroren was. Loper Jos Nouwt van groep 3 die een gedeelte mee liep, hield er zelfs bevroren vingers aan over.



De Rotterdamgroep maakt zich op voor de gevreesde 35 km-training

Blauwe besjes en Spaanse koeken

Het ultieme trainingsmoment was op 24 maart: de beruchte en gevreesde 35 km rondom de Rottemeren. Meer dan 3 ½ uur hardlopen. Robert verzekerde ons: „Als dit goed gaat, lukt de marathon ook!” Jammer, John en Firoso waren gedwongen door blessures de marathontraining te beëindigen.

De training was subliem: mooi weer en een schitterende omgeving vooral in het vroege ochtendlicht. Frans moest die dag extra vroeg opstaan en het eerste uur was hij niet te genieten! Tijdens het lopen waren de inspirerende conversaties van Frans traditioneel over bijvoorbeeld Cindy en „alle ballen in het net”, met betrekking tot een ons tegemoetkomende voluptueuze hardlooperster.

Onze fietser en assistent trainer Willem Hogendoorn - revaliderend van een knieblessure - begeleidde het team en had zijn fietstas vol energie: de „Jezus“- koeken van Ben Brinkel. Hij was onlangs op vakantie in Spanje geweest en had bij de lokale bakker „Jezus“ een doos koeken meegenomen. De veronderstelde spirituele en inspirerende werking van die koeken werd door velen beleefd en waarborgden de succesvolle afwerking van die toch wel zware training. Enkele lopers liepen ook op de blauwe besjes van Peter. Dit bevorderde de doorbloeding en verzuring van de spieren.

En dan is het 15 april...

Zoals gebruikelijk bij de Marathon van Rotterdam verzekerde Lee Towers ons vanaf een hoogwerker dat we „niet alleen zouden lopen“. Dit werd luidkeels meegezongen door een paar duizend lopers. Onwillekeurig dan toch kippenvel en nervositeit om wat er komen gaat. Helikopters in de lucht, een kanonschot en de eerste looppassen worden gezet.

Laatste woord voor het team

Robert van der Linden: „Jullie zijn toppers! De Marathon van Rotterdam 2012 hebben wij onder frisse weersomstandigheden heel goed gelopen. Ik ben trots dat wij allemaal gestart zijn en de afstand hebben uitgelopen. Ook de Persoonlijke Records van enkele lopers geeft aan dat wij goed voorbereid waren. Complimenten aan het hele team! De sfeer was bijzonder en motiverend en ik heb jullie met veel plezier naar deze super prestatie gecoacht. Op naar de volgende marathon ???“



Ben finisht op heroïsche wijze

Ben Brinkel: „Ik wilde onder de 4 uur eindigen en dat is gelukt! Ik had een schema gemaakt en dat op een polsbandje gezet. Ik wist waar mijn familie zou staan en ik had daar zelfs drie keer 20 seconden extra tijd ingepland om mijn vrouw een zoen te geven. Anderen zullen het overdreven vinden, maar het zorgde er bij mij voor dat ik heel vlak liep en wist waar ik stond in de race.“

Elly van der Kooij: „Als een wonder kwam ik iedere keer weer Cindy – vol enthousiasme – tegen langs de kant. En ook Paul van Heukelum die een stukje met me meeliep en heel wat andere lopers van onze vereniging. Bij het Kralingse Bos had ik het even moeilijk, maar gelukkig daar stond Niek, op de motor met mijn zoon Pim.

Ik heb verder alleen maar genoten van de muziek. Tot mijn grote verbazing, kreeg ik na afloop een hand van de burgemeester en een roos en een medaille omgehangen door Carole Stikkelman, een familielid. Mijn marathon kon niet meer stuk ondanks mijn niet al te beste tijd.“

Peter Corbijn: „Na de 27,8 km van Apeldoorn heb ik besloten om door te trainen voor Rotterdam, mijn eerste marathon! De trainingsafstanden werden met de week langer met als klapstuk de Rottemeren. Maar met de adviezen van Robert en de sportmassage en natuurlijk de blauwe bessen, was de marathon goed te volbrengen ondanks de koude handen. Er gaat zeker nog een volgende komen.“

Herman Schepers: „Mijn eerste marathon, in november vorig jaar, had ik gelopen in 4 uur en 3 minuten. Niet gek, maar binnen de 4 uur had erin gezeten. Dat moest dan maar in Rotterdam gebeuren. Stevig de sokken erin gezet wat erin resulteerde dat ik bij 35 kilometer zo’n 7 minuten onder het schema van 4 uur zat. Die marge had ik ook wel nodig ook want vanaf dat moment kreeg ik last van kramp en moest ik inleveren. Het werd uiteindelijk 3 uur 59 minuten en een handvol seconden en daar was ik heel blij mee. Ik kijk alweer uit naar de volgende marathon.“

Joyce schrijft regelmatig over haar hardloopervaringen. Ze heeft een (vakantie)woning in Brabant waar ze ook lid is van een hardloopvereniging. Haar man is Ron en samen lopen ze veel wedstrijden door heel Nederland.

Venloop 2012

Nooit bedacht om de Venloop te gaan doen. Tot er een mail kwam met de uitnodiging om mee te doen met deze NK halve marathon. De uitnodiging vermeldt een speciale VIP-behandeling, inclusief inschrijfgeld en parkeren op loopafstand. En dat dankzij mijn 3^e plaats V45+ bij de NK halve marathon 2011 in Breda.

Een tijd onder de 1:50:00

Ik besluit in te schrijven en hard te trainen. Niet om naar huis te gaan met een bronzen of anders gekleurde medaille, maar om weer een goede halve marathon te lopen met een tijd onder de 1:50:00. Zelfs toen er sneeuw lag was het goed trainen en was een lekker tempo mogelijk omdat het fietspad door de bossen naar Gilze goed schoon gehouden werd.



Joyce start tussen de wedstrijdlopers in Venlo

Alles gaat goed tot ik twee weken voor de wedstrijd met 40 graden koorts op bed lig. Na een paar dagen gaat de koorts eindelijk zakken. Nog een paar dagen rust en dan pak ik de training weer op, maar ik heb een paar zwabberbenen. Het liefst zou ik mijn verloren trainingen allemaal inhalen, maar weet dat dit geen zin heeft. Ik begrijp dat mijn doelstelling bijgesteld moet worden: uitlopen en finishen onder de twee uur.

Op naar Venlo!

Met de routebeschrijving op zak op weg naar Venlo. Alles is op papier mooi geregeld maar in de stad is het wel even zoeken. Het is het gelukkig allemaal waard. Op vertoon van startnummer en het gele VIP-polsbandje worden we beloond met koffie en Limburgse vlaai!

Ik laat me niet verleiden om sneller te lopen

Bij de startvakken is het nog even zoeken. We moeten helemaal naar voren waar we als wedstrijdloper mogen starten. Dan is er voor de wedstrijdlopers nog een startvak voor genodigde lopers. Daar mag ik starten. Een ruim startvak met allemaal heel snelle lopers. Hoor ik eigenlijk niet tussen te staan, maar heel leuk om een keer mee te maken.

Het startschot valt en al snel word ik door heel veel lopers ingehaald. Ik laat me niet verleiden om sneller te lopen. Ik ga op een schema van 5:30 weg dus dan moet onder de twee uur geen probleem zijn.

Wat een fantastische halve marathon is dit! De stad en organisatie verdienen een pluim! Venlo is een mooie stad en het publiek is geweldig. Van start tot finish publiek en muziek! Als ik aan de laatste kilometers begin krijg ik het Marathon-van-Rotterdam-gevoel door de juichende mensen die rijen dik langs de kant staan. En weliswaar geen podiumplaats, maar weer een heel leuke, bijzondere ervaring!

Joyce Dijkhuizen

Door Constantine van der Veen

In september 2011 is de kennismakingsgroep begonnen met zo'n 70 startende lopers. Daar is na een half jaar iets minder dan de heft van over. Met twee van deze doorzetters, die zich inmiddels echte Roadies voelen, maken we nader kennis. Wie zijn zij en wat drijft hen?

De club is minimaal twee fanatieke hardlopers rijker

„Het ritme van de training is onderdeel van mijn leven geworden”

Rob Verhoeven is makelaar, 45 jaar, houdt van Salsa en inmiddels ook van hardlopen. Hij woont in Leidschenveen, maar toch terecht gekomen bij de Roadrunners in Zoetermeer. Rob: „Het voordeel van de Roadrunners vind ik dat we veel in de natuur lopen. Dat is in Leidschenveen toch minder goed mogelijk. Toen ik in september 2011 begon was ik gelijk enthousiast. De trainers zijn vrolijk en toegankelijk. Het is niet te serieus allemaal, maar het kan wel fanatiek als je dat wilt. Die ruimte is heel goed.

In 2007 heb ik tijdens een sabbatical een periode hardgelopen. Toen was het een verslaving en liep ik bijna iedere dag. Daar streef ik nu niet naar, maar ik ben ook nu wel weer fanatiek en heb mijn doelen gesteld. Het ritme van de training is onderdeel van mijn leven geworden. Ik kijk er altijd naar uit. Ik loop nu in groep 6 en ik zou de overstap naar 5 wel willen maken. Mijn laatste 10 km wedstrijd in Rotterdam liep ik 00:53:57. Mijn doel is om in 2013 de halve marathon te lopen tijdens de City Pier City.”



Rob Verhoeven klaargestoomd voor de wedstrijd



katachtige loopstijl van nieuwkomer Sandra Westerman

„Samen hebben we wedstrijden uitgezocht om de 10 km goed in de benen te krijgen.”

Ze had nooit gedacht echt voor een sport te kunnen vallen, maar sinds september 2011 weet ze het zeker: hardlopen is het helemaal! Sandra Westerman is 27 jaar en heeft de drive te pakken. Sandra: „Volgens mij heeft dit te maken met de vooruitgang die je boekt. Het gevoel dat je het kan. Je verbetert jezelf en dat veroorzaakt dat goede gevoel waardoor je alsmaar doorgaat. De gezellige mensen in onze loopgroep helpen daar natuurlijk ook aan mee. Het is leuk om dit met elkaar te doen. En de club zit bij mij om de hoek. Geen enkele belemmering dus om te kunnen sporten!

Ik ben eigenlijk in mei 2011 begonnen, maar toen had ik al gauw een flinke blessure te pakken. Na een rustperiode heb ik het in september weer opgepakt

en toen ging het goed. Met vijf andere lopers gingen we snel vooruit en we besloten om samen wedstrijden uit te zoeken om de 10 km goed in de benen te krijgen. Dit werkte als extra stimulans. Van de beginnersgroep maakte ik de overstap naar groep 6. Nu loop ik samen met wat andere groepsgenoten sinds april in groep 5. Ik merk wel dat deze training weer echt een uitdaging is en dat onze geplande loopjes er af en toe bij inschieten.”

Sandra loopt inmiddels ruim binnen het uur de 10 km. Tijdens de Weteringloop noteerde ze een tijd van 00:56:19. Toch wil ze de lat niet te hoog leggen voor de toekomst: Sandra: „De 10 Engelse Miles van de Dam-tot-Damloop in september vind ik voorlopig een mooie doelstelling. Dan zijn we een jaar na dato en zien we daarna wel weer verder.”

Besluiten Algemene Ledenvergadering

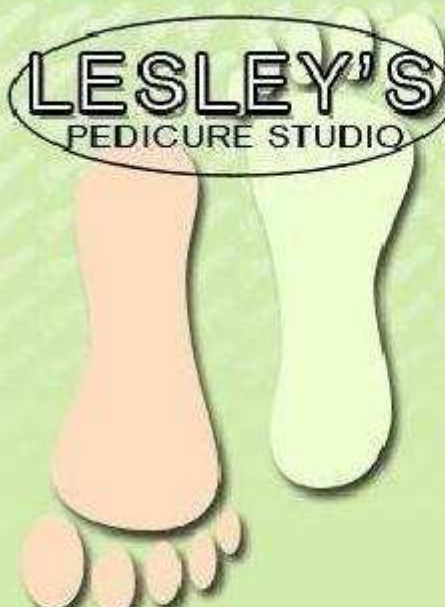
Op dinsdagavond 8 mei waren een dertigtal leden bijeen gekomen voor de voorjaars-ALV. De volgende zaken zijn aan de orde gekomen:

- Hans Rolff heeft een presentatie/toelichting over het „Nieuwe lopen” gegeven. Er komt een groep 9 bij en de assistent-trainers krijgen een uitgebreidere rol.
- De concept-notulen zijn goedgekeurd.
- Resultatenrekening 2011 en balans zijn besproken. De club is financieel gezond.
- De kascommissie leest haar verslag voor en aan de ALV wordt voorgesteld om decharge te verlenen. De ALV neemt het voorstel unaniem aan.
- Het bestuur heeft aan de ALV laten weten dat zij tot aanschaf van ICT-middelen (namelijk Club Webware) is overgegaan om de boekhouding en ledenadministratie efficiënter te laten werken. Bij dit systeem zit ook de mogelijkheid om een nieuwe website in te richten met een content management systeem.
- Herman Roosenboom en Gert van Leeuwen hebben hun termijn van 3 jaar er op zitten. Herman heeft aangegeven herkiesbaar te zijn. Gert heeft 3 intensieve jaren als penningmeester achter de rug en wil zich nu meer op het lopen concentreren. Gert wordt bedankt voor zijn werkzaamheden (deze worden nu overgenomen door Erik Hartevelt).
- Herman wordt door de ALV herkozen.



PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO



Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC ZOETERMEER TEL: 06-20029013

Hans Rolff: „Meten is weten”

Organisatieadvies en Hans horen bij elkaar. Statistiek en speciaal de maatschappelijke statistiek interesseren hem. Hij begon zijn carrière als statisticus bij het CBS en werkte bij de afdeling statistiek van het Economisch Instituut voor het Midden- en kleinbedrijf (EIM). Daarna bij Rijkswaterstaat en Defensie waar hij meewerkt aan de opzet van een functiewaarderingssysteem voor het Rijk. Dit systeem - FUWASYS – is nu, meer dan 15 jaar later, nog steeds de basis van de loonschalen van menig rijksambtenaar. Momenteel runt Hans zijn eigen organisatieadviesbureau (HAER Consult) in Zoetermeer.

Hij studeerde Weg- en Waterbouw aan de TU in Delft en betrad in die tijd met een gitaar en lang haar de poppodia van de Haagse beatscene. Als gitarist en manager van de Group Crunch had hij vele successen en een gouden tijd. Hij leerde in die tijd ook zijn vrouw Thea kennen. Later, in zijn ambtenarentijd, organiseerde hij weer een band, ditmaal met ambtelijke bezetting: de „P-band” (de P staat voor „Personeel”).

Hardlopen in plaats van voetballen

Eigenlijk dacht Hans helemaal niet aan hardlopen. Voetballen was zijn lust en zijn leven. En in zijn geboortestad Den Haag kan 'ie zelfs bogen op een plaats in de selectie van VUC. Maar op zijn 36ste heeft hij genoeg van het voetbal en gaat hij toch hardlopen. Niet bij een club, dat lijkt hem niets. Nee, in zijn eentje en dan wel 's avonds na het werk. Hans is inmiddels vanuit Den Haag verhuisd naar Zoetermeer, eerst naar Seghwaert, later met zijn vrouw en kinderen (hij heeft twee zonen, een dochter, en inmiddels 5 kleinkinderen) naar een mooi nieuw huis in Rokkeveen.

Zijn vrouw Thea en zijn dochter, beiden lopen dan al bij RRZ, weten hem in 1996 over te halen om lid te worden met de opdracht: „en nu jij ook”.

Organisatie en training van de kennismakingscursus

Hij heeft er geen seconde spijt van gehad. Al snel raakt Hans, het zal inmiddels niemand meer verbazen, betrokken bij de organisatie van de clubtrainingen. Al direct in '97 volgt hij de cursus voor assistent-trainer. Hij wordt hulptrainer van groep 3, en hij volgt (samen met Ab Leeflang) de cursus Trainer voor Loop Groepen (TLG). In 2000 wordt hij voorzitter van de Technische Commissie. Zijn eigen loopactiviteiten raken wat in het slop door een hamstringblessure. Het is 2007, Hans doet in snelheid een stapje terug maar wat inspanning betreft een flinke sprong vooruit: hij ruilt groep 3 in voor de organisatie en de training van de kennismakingscursus. Samen met Hans, Ron, Jan en Jan Willem neemt hij twee keer per jaar een steeds groter wordende groep starters mee voor de tweewekelijkse trainingen, inclusief loopscholing, Charley's en ooievaartjes. Zijn het er in 2007 nog zo'n 30, in de groep van najaar 2011 hebben Hans en co. de verantwoording voor wel 90 lopers bij de beginners!

Wedstrijdambitie of gewoon lekker lopen

„Die groeiende belangstelling voor het hardlopen is prachtig”, aldus Hans, „maar vraagt tegelijk om een visie vanuit de cluborganisatie”. Hans is daar, samen met de andere trainers en leden van de Technische Commissie, hard mee aan de slag. Het aantal mensen dat wil bewegen groeit, maar niet iedere loper heeft de ambitie om een (halve) marathon te lopen. Een grote groep lopers wil gewoon lekker lopen, beetje afwisseling tussen duurloopjes en intervaltraining, maar het hoeft niet per se tot nieuwe persoonlijke records te leiden. Aan het andere end



van het spectrum is er de groep lopers die wedstrijdambities hebben, die harder willen lopen op de halve en hele marathon, maar ook binnen die groep zijn er die liever de 5 en 10 kilometer willen aanvallen. Daar tussenin heb je lopers die wel eens een 15 kilometerwedstrijd of, nog altijd recreatief, een halve marathon willen lopen.



Meer assistent-trainers opleiden

„Meten is weten” zegt Hans en daarom gaat RRZ de komende tijd de „lopersvraag” inventariseren: wat willen de lopers zelf het liefst? Als trainer train je de groep en begeleid je het individu. Hans en zijn collega’s willen graag meer assistent-trainers opleiden en hen de voor training en begeleiding belangrijke kennis en technieken meegeven zodat ze de bestaande trainingen en de trainingsgroepen kunnen differentiëren en aanpassen aan de vraag en ambities van de lopers. Hans glimlacht: „het allerleukste vind ik mensen trainen” en samen bekijken we de foto’s van de Drieplassenloop waar de beginnersgroepen hun introductie met een glorieuze 5 kilometerloop beëindigen.

Pieter van Teeffelen

Daar is Jaap alweeeeeeer

Jaap Visser (77) is een trouwe gast op de woensdagmorgen en bij alle evenementen. Een paar jaar geleden is hij tijdens een Drieplassenloop bij de finish onwel geworden. Niemand had op dat moment gedacht dat hij er weer bovenop zou komen. Sindsdien wandelt hij en als hij de kans krijgt probeert hij zelfs een looppas. Onlangs ging het niet goed met Jaap en moest hij opgenomen worden in het Lange Land ziekenhuis. Daar kreeg hij onverwacht bezoek van de voltallige woensdagochtendgroep. Een week later leek het of er een wonder was geschied. Jaap verscheen, alsof er niets gebeurd was, op de paasbrunch en verbaasde iedereen met een humoristische speech.



„Allereerst wil ik iedereen heel hartelijk bedanken voor de belangstelling en het medeleven tijdens en na mijn verblijf in het ziekenhuis. Dit is nu al de tweede keer dat ik via of dankzij de Roadrunners in het ziekenhuis terechtgekomen ben. Het is weer niet gelukt om van mij af te komen!

Bij de operatie in het Haga ziekenhuis hebben ze vier omleidingen aangebracht voor de kransslagaders, dus ik kan voorlopig weer vooruit. Het is misschien niet zo aan mij af te zien, maar het gaat weer heel goed met mij. Dit moest er even tussendoor omdat iedereen juist zei dat ik er zo goed uitzag. Ik voel mij weer bijna net zo fit als voor de operatie. Ik was dan ook in een prima conditie toen ik opgenomen werd. Nooit last van mijn hart, hooguit af en toe wat duizelig. Ze zeggen dat het een zware operatie is, nou

ja, van de operatie zelf merk je niks hoor. Toen ik bij kwam lag ik op mijn rug vast aan allerlei slangen aan alle kanten van mijn lijf, maar ik had nauwelijks napijn. En de volgende dag alweer uit bed, zitten, staan, stukje lopen!!! Ach, als dat een zware operatie moet zijn...

De vierde dag na de operatie kreeg ik van de dokter te horen dat ik de volgende dag, dinsdag, naar huis mocht. Een uurtje later kwam hij vertellen dat ik eerst naar het Lange Land zou worden gebracht omdat ze me daar eerst nog even wilden zien. Nou ja, dat kon er ook nog wel bij. Wel raar hoor. In plaats van het ziekenhuis uit wandelen naar de auto van Leida, werd ik vanaf de kamer op een brancard gelegd en per luxe ambulance naar Zoetermeer gebracht.

In het Lange Land aangekomen wisten ze van niks! Uiteindelijk hebben ze dan maar naar mijn hartritmestoornis gekeken en ben ik daar van dinsdag tot donderdag gebleven.

Ondanks veel navraag ben ik er nog steeds niet achter gekomen wie aan het Haga heeft gevraagd om mij naar het Lange Land te brengen...

Het verhaal gaat dat Wim Bras hier de hand in heeft gehad omdat hij met de woensdagochtendgroep even langs het ziekenhuis wilde gaan om mij de groeten te komen doen. Heel toevallig was ik daar dan net die woensdag! Hoe het ook zij, van het gebaar van de groep heb ik heel erg genoten!”

Jaap

Kantoorbillen...

Mijn Indisch omaatje zei altijd: „Mijn billen, zij trillen”. Nooit begrepen of ze dat gewoon zo leuk vond klinken of dat ze dan wat winderig was. Doet er ook eigenlijk niet toe want daar wou ik het helemaal niet over hebben. In ieder geval, haar billen mochten er wezen.

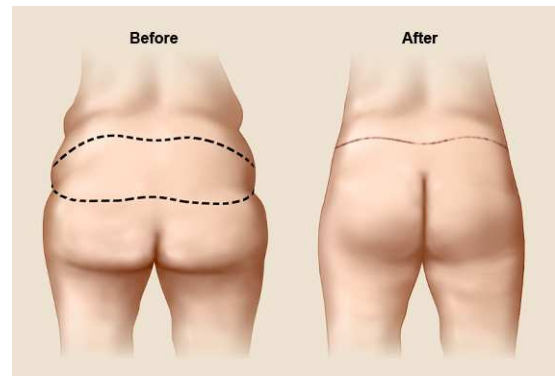
Maar.... heb je je wel eens afgevraagd wat voor billen je hebt? Dat is toch een deel van je lichaam dat je niet zo goed kunt bekijken en waar je zelden wat over hoort. In de spiegel zie ik de zijkant wel eens, maar ik besteed daar nooit zoveel aandacht aan. Toch, als je niet altijd helemaal achteraan loopt in je groep, zien je medelopers die van jou regelmatig. Ik heb daar nooit opmerkingen over gehoord, want lichaamsdelen worden zelden tot nooit besproken in de groep tenzij je er aan geblesseerd bent. Geblesseerde billen heb ik nog nooit gehad.

Van die platte afgezakte lapjes

Maar ik ben me er in ieder geval nooit zo bewust van dit alles geweest tot ik twee maanden geleden een loopanalyse liet doen bij „de Lopende Zaak” in Gouda. Hartstikke interessant en leerzaam. Veel geleerd en gezien en achterhaald waar mijn blessure vandaan was gekomen. Dan, tegen het einde van de twee uur durende sessie, werd er gesproken over oefeningen die je kunt doen voor de bekkenstabiliteit. En geheel onverwacht, uit het niets: „u heeft trouwens KANTOORBILLEN”. Pardon??? Nee, niet die stevige bilpartij van onze nationale schaatsers maar van die platte afgezakte lapjes. Net niet zo erg dat ze op en neer flappen bij het lopen maar toch. Gelukkig maar, anders zou je ze nog horen ook. Gewoon kantoorbillen!!!

Bilcorrigerend hardloophoekje of nieuwe warming up?

Nou, fijn dat ik het nu eindelijk weet, maar waarschijnlijk heeft iedereen dat al lang gezien! Tja, wat moet je met zo’n opmerking. Als ik een puber was geweest had ik er een complex aan overgehouden. Maar nu kan ik het wel redelijk aan. Ik heb dan ook nog geen siliconen bilvergroting laten implanteren (stel dat ze gaan lekken!), geen Botox in laten spuiten en ook geen bilcorrigerende hardloophoekje. Nee, als ik er vanaf wil moet ik aan de bilspieroefeningen. Op handen en voeten, en, als een hondje die moet plassen, pootje omhoog en weer terug! Iets voor de warming up? Lijkt me een mooi gezicht. Nee, bij de warming up ligt de focus tegenwoordig op bekkenstabiliteit; misschien valt de bilpartij daar ook een beetje onder.



Wie ik ben?

Intussen probeer ik zo min mogelijk met mijn rug naar iemand toe te staan of ik sta met mijn handen op de rug (of eigenlijk voor mijn billen). Ik zou er ook voor kunnen kiezen voortaan helemaal achteraan te lopen. Zolang het koud is kan ik iedereen nog afleiden met mijn felrode handschoenen maar wat moet ik van de zomer? Mocht je nog niet weten wie ik ben dan zal die houding met de handen op de rug dat snel prijsgeven.

En jouw billen?
Martin S.

„The Exmoor National Park is one of England's best kept secrets. The Exmoor course is widely regarded as the toughest course in The Series and is definitely a grueling test of endurance for even the very hardest of trail and fell runners.“

Lopen op het randje van de klif

Verslag door Ad Peltenburg

Ondanks de pittige beschrijving op de website heb ik me toch ingeschreven voor de ultra (34 mijl). In het vlakke Nederland is het natuurlijk lastig om voor een dergelijke loop te trainen, maar gelukkig hebben we het Buytenpark en zijn de duinen ook niet zo ver weg. Veel van mijn trainingskilometers heb ik in deze omgeving gemaakt. Leuke bijkomstigheid is dat in het Buytenpark Exmoor pony's rondlopen die me bij de vele trainingsrondjes meewarig aankeken.

Na deze uitgebreide trainingssessies, testlopen en corrigerende behandelingen bij de fysiotherapeut was ik er na de Pasen klaar voor en vertrokken we naar Engeland. Na een paar rustige dagen bij onze vrienden in Faversham zijn wij vrijdag naar Exmoor gereden om na aankomst direct de start/finishlocatie te gaan bekijken. Dit bleek een zeer idyllisch plekje te zijn bij een pub.

Hardlopen is niet te doen

Na deze verkenning van het startterrein door naar de B&B in Lynton. Ons onderkomen lag aan het parcours. Handig voor Henriette die, na mij weggebracht te hebben, rustig kan ontbijten en daarna kan gaan kijken waar ik blijf.



Opvallend in het startvak is dat in tegenstelling tot Nederland hier veel jongere mannen en vrouwen staan. Direct na de start begon vrijwel direct de eerste klim. Hardlopen was al snel niet meer te doen. Dit omschakelen naar wandelen bleek tijdens de loop regelmatig nodig. Niet alleen bergop, maar ook bergaf. Het was een erg zware loop zoals beloofd op de site en de aangeschafte trailschoenen hebben hun waarde absoluut bewezen. In deze omgeving kun je niet zonder.

Briefing

Valpartijen

De loop zelf bestond uit twee lussen, één van 10 km en één van 33 km. Voor de ultra zat de lus van 10 km twee keer in het programma. In het eerste rondje van 10 maakte ik een aardige val en maakte kennis met de niet kinderachtige omstandigheden. Je moet continu opletten waar je je voeten neer kunt zetten. Toen begon ik de knop al een beetje om te zetten naar de marathon i.p.v. de ultra. Dit parcours is alleen te doen als je conditioneel sterk bent en de coördinatie goed blijft. Ook is het lopen op het randje van de klif niet geheel ongevaarlijk. Af en toe word je in de afdaling ingehaald door lopers die zich naar beneden laten storten. Daar heb ik me niet aan gewaagd.

Never, never, never give up

Het parcours bleef zwaar en iets voorbij de helft wist ik zeker dat ik niet verder dan de marathon zou gaan. Verder heb ik genoten van de mooie omgeving! De laatste mijlen werd door de organisatie met bordjes een paar keer gewezen op het motto van de organisatie: Never, never, never give up.

Benen als houten stokken

Tijd is bij mijn loop van ondergeschikt belang. Uiteindelijk heb ik 5.46.12 gedaan over de afstand van 27 mijl, met 1600 hoogtemeters en 1604 daalmeters en het hoogste punt op 342 meter. Deze loop is met niets te vergelijken. Zelfs de Jungfrau is minder zwaar vooral omdat deze vrijwel geen daalmeters heeft

(omhoog 1829 meter, omlaag 305 meter) en er veel minder offroad gelopen wordt. De spieren en gewrichten hebben het in deze loop hard te verduren. De dag erna was dit al goed voelbaar en twee dagen erna voelden mijn benen als houten stokken.

Tot slot

Op de zondag na de loop was het weliswaar fris maar stralend weer en dus ideaal om de omgeving nog wat verder te verkennen en op zoek te gaan naar de originele Exmoor pony's. De pony's gelukkig gevonden en een mooie dag gehad in dit schitterend natuurgebied. Op maandag teruggereisd via onze vrienden in Faversham. Al met al een hele mooie week die ik met een goed gevoel afsluit ondanks het niet voltooien van de voorgenomen ultra. Een mooie marathon kan ik weer op mijn lijstje bijschrijven. Zo'n soort loop is wat mij betreft zeker voor herhaling vatbaar. Verdere informatie over de organisatie en de door hen georganiseerde lopen zijn te vinden op:

www.endurancelife.com



1^e rondje langs de kliffen

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

Loop eerst. Het zitten komt daarna wel



Hardlopen is nieuws. Wekelijks verschijnen er onderzoeken met keer op keer de meest verbluffende resultaten. Mensen die hardlopen zijn slimmer, gaan zes jaar langer mee en genieten van allerlei psychologische voordelen. Wij weten natuurlijk al lang dat lopen heel erg goed is voor lichaam en geest en leggen die onderzoeksresultaten achteloos naast ons neer. Onlangs verscheen er in de NRC Next van april een humoristisch artikel om mensen aan het lopen te krijgen. Een mooi verhaal hoe de buitenwereld tegen lopen aankijkt.

We zijn gemaakt om hard te lopen, niet om te zitten. Al voelt het meestal wel zo: alsof we gemaakt zijn om te zitten. Dat voelt het fijnst natuurlijk, het meest relaxed. Ten onrechte. Want we zijn gemaakt om hard te lopen. We lopen beter dan vrijwel alle dieren. Beter dan een paard of een leeuw. Een paard loopt harder, maar wij kunnen het langer volhouden. Zo joegen we vroeger achter onze prooi aan. Net zo lang totdat deze er bij neer viel. Hardlopen is goed. En leuk. Maar hoe gaat dat het beste?

1. Loop!

De grootste valkuil bij het hardlopen is uitstellen. Net zo lang totdat het echt niet meer kan. Wel eens middenin de nacht door lege straten gerend? Een aanrader. Loop als het even kan 's morgens, meteen na het opstaan. Ga niet zitten, maar loop eerst. Het zitten komt daarna wel. En met een goed gevoel.

2. Koop goede schoenen.

Voor hardlopen is weinig nodig, maar goede schoenen zijn noodzakelijk. Ze moeten één of anderhalve maat groter zijn dan de reguliere schoenmaat. Pipi Langkous? Onzin, dat denk je alleen zelf. Hardlopende voeten hebben ruimte nodig. Schoenen met een beetje goede damping doet wonderen voor de wervelkolom. Blijft die ook een beetje intact. Laat u niet verleiden tot blotevoetenschoenen. Dat zijn schoenen van zacht rubber met vijf losse tenen die als een handschoen om de voet zitten. Adepten zweren erbij, maar je moet waanzinnig gek lopen: eerst de teen neerzetten, dan de hak, anders gaat het mis. Laten zitten dus.

3. Geniet.

Zoek een mooie route en loop elke keer een stukje langer. Kijk om je heen en geniet ervan.

4. Loop door de pijn heen.

Bij hardlopen hoort af en toe een pijntje. Geen aandacht aan besteden, het gaat vanzelf weer weg. Hardlopen een belastende sport voor het lichaam? Wellicht. Maar op de bank zitten belast uw lichaam veel meer.

5. Raak niet verslaafd.

Verslaafde hardlopers zijn verschrikkelijk en als je eenmaal goed kunt lopen, ligt verslaving op de loer. Het zijn afgetrainde mensen (vaker mannen dan vrouwen) die moeten lopen. Ook als ze ruzie riskeren met hun vrouw omdat ze wéér niet meekunnen met het familie-uitje in het weekend. Voorkom verslaving!

Sheila Kamerman

„Goede sportschoenen helpen sportblessures voorkomen”

De RoadRunners hebben een nieuw sponsorcontract met Starshoe. Een mooie aanleiding voor een interview met Mark Nonhebel, de nieuwe eigenaar van Starshoe.

Sinds wanneer ben je eigenaar van Starshoe en waarom heb je Starshoe overgenomen?

Mark Nonhebel is sinds begin dit jaar de nieuwe eigenaar van Starshoe. Mark heeft een opleiding gevolgd aan de sportacademie CLOS. Hij heeft daarnaast een economische (MEAO) en technische opleiding (MTS). Hij is ook sportpodoloog. Sportpodologie is het specialisme met kennis van het gaan en staan van de sportende mens. Hij heeft van jongs af aan – zoals hij zelf zegt – een schoenentik en altijd gedroomd van een eigen schoenenwinkel. Daarom is hij ook bij Starshoe gaan werken. Hij hecht veel belang aan de formule van de oprichters van Starshoe, maar merkte dat die wat op de achtergrond raakte. Toen zich eind vorig jaar de mogelijkheid voor deed, besloot hij Starshoe over te nemen en de continuïteit veilig te stellen.



bestuur tekent contract met Mark Nonhebel van StarShoe

Wat wil je met Starshoe bereiken?

De missie van Starshoe is bij te dragen aan blessurevrij lopen door middel van het juiste schoeisel. Starshoe is ontstaan door fysiotherapeuten die niet alleen de gevolgen (de blessure) wilden aanpakken, maar ook de mogelijke oorzaak (verkeerd schoeisel). Mark wil niet opnieuw fysiotherapie gaan aanbieden, maar juist gaan samenwerken met de fysiotherapeuten in de regio en hen de helpende hand bieden. Bijvoorbeeld in de vorm van een doorverwijsstructuur en uitwisseling van de loopanalysegegevens. Zo behoudt -zegt Mark- ieder zijn eigen specialisme en profiteert de hardloper van de meerwaarde van de samenwerking.

Waarom zijn bij Starshoe ook podotherapeuten en pedicures aangesloten?

Starshoe werkt al samen met podotherapeuten en pedicures voor een optimale voetzorg van de loper. De pedicure verzorgt de voet en de podotherapeut de eventueel noodzakelijke hulpmiddelen. Zo kan vanuit meerdere invalshoeken naar de loper worden gekeken en kunnen klachten snel en adequaat worden behandeld. De podotherapeuten en pedicures zijn gevestigd in hetzelfde pand als Starshoe.

Wat zijn goede hardloopschoenen en hoe kunnen die helpen om sportblessures te voorkomen?

Goede hardloopschoenen vormen de juiste vertaling tussen de voet en de ondergrond, vertelt Mark haast filosofisch. Die vertaling is afhankelijk van 4 variabelen: pasvorm, stabiliteit, afwikkeling en demping. Die zijn bij elke voet anders en overigens ook bij elke schoen. Het is dus een uitdaging om een schoen te vinden die zo goed mogelijk past bij de voet van de hardloper. Om daar achter te komen, wordt een afdruk van de voet gemaakt en de loopbeweging geanalyseerd door middel van videobeelden.

Wat voor beeld heb je van RoadRunners en wat wil je met de sponsoring van RoadRunners bereiken?
Starshoe heeft contacten met meer loopverenigingen in Zoetermeer, maar RoadRunners is de grootste voor wat hardloopschoenen betreft. Mark wil de leden van RoadRunners graag voorzien van goede schoenen en bijbehorende goede service. Hij heeft inmiddels voorlichting gegeven aan de kennismakingsgroep, die veel aandacht voor zijn verhaal hadden. Ook veel deelnemers aan de Noord Aa Polderloop zijn inmiddels bij hem in de winkel geweest voor een individueel advies en een aardige korting bij de aankoop van schoenen.

Er zijn veel hardloopwinkels. Waarom adviseer je de leden van de RoadRunners om hun schoenen bij Starshoe te kopen?

Het is goed dat er in Zoetermeer meer hardloopwinkels gevestigd zijn. Dan kan de hardloper kiezen en dat is een goede zaak. Starshoe vindt blessurevrij lopen belangrijk en ziet het als een uitdaging om daarvoor het juiste schoeisel te vinden dat bij de hardloper past. Hardlopers zouden daarom ook geen schoenen op internet moeten kopen, vindt Mark. Vaak ontstaan blessures door verkeerde schoenen. Het wennen aan een nieuw model schoenen is erg belangrijk. Starshoe wil de loper daarin graag begeleiden en het verschil maken met andere hardloopwinkels. Daar onderscheiden de medewerkers zich mee en daarvoor heeft Starshoe ook een ruim assortiment en een ruime voorraad in huis.

Heb je tenslotte nog een leuke actie voor de (hernieuwde) kennismaking van de RoadRunners met Starshoe?

Om de RoadRunners in staat te stellen persoonlijk kennis te maken met de kwaliteit en service van Starshoe, krijgen de leden van RoadRunners -op vertoon van dit artikel- een aantrekkelijke korting van 20 % op de aankoop van hardloopschoenen. Deze korting geldt tot en met 31 augustus 2012.

Kees van Oosterhout



op vertoon van artikel, 20% korting tot en met 31 augustus

Gênante momenten tijdens het lopen

Bijna iedereen in de club is het er over eens dat lopen in een groep veel voordelen heeft ten opzichte van alleen lopen. Je verlegt bijna automatisch je grenzen en het is veel gezelliger tijdens en na de training. Er zijn echter momenten dat je helemaal niet blij bent met de aanwezigheid van zo'n groep mensen om je heen. Je voelt je niet op je gemak door een of ander stom voorval. Dit zijn de zogenaamde gênante momenten die alleen in het bijzijn van een groep mensen opgemerkt worden. Als je alleen op stap was gegaan, had niemand iets vreemd opgemerkt en er aanstoot aan kunnen nemen. Wat zijn nu voorbeelden van gênante momenten waar we bedacht op moeten zijn als we besluiten om in een groep verder te gaan? Als ervaringsdeskundige en aan de hand van langdurig observeren heb ik moeiteloos een aanzienlijke lijst samengesteld.

Tanden gepoetst?

Op zaterdagmorgen is het altijd behoorlijk haasten om op tijd op de training te zijn. Snel omkleden, iets hapklaar naar binnen werken en tussen het aankleden door de tanden poetsen. Je bent helemaal opgelucht als het lukt om 9 uur aan te sluiten bij je groep. Een beetje gênant als iemand opmerkt dat hij heel goed kan zien dat je je tanden hebt gepoetst. De opgedroogde kalkresten in de beide mondhoecken waren niet onopgemerkt gebleven.

Binnenste buiten, achterste voren

Je staat klaar om te beginnen met de training. Deze keer zijn het niet de tandpasta resten die de aandacht trekken maar de labels aan de buitenkant en de opvallende slecht afgewerkte naden. Bovendien vraagt iemand zich af waarom er een v-hals aan de achterkant zit. Aankleden kan soms best lastig zijn.

Onverwachte stankoverlast

Tijdens het lopen voel je een windje opkomen. Je probeert er alles aan te doen om een kanonschot te voorkomen. Beetje jammer dat het weliswaar lukt om het geluid te dempen, maar dat de groep verrast wordt door een onverwachte stankgolf.



Onderbroek vergeten

Je hebt behoorlijk gezweet tijdens de training en je besluit om na afloop lekker te douchen. Net op tijd kwam je erachter dat je een handdoek was vergeten. Gelukkig lagen er in het mandje op de gang nog voldoende leen-exemplaren. Na het afdrogen kom je erachter dat ook de onderbroek ontbreekt. Helaas kun je daarvoor niet terecht in het mandje.

Aansluiting bij verkeerde groep

Je bent laat en het lukt niet voor aanvang van de training op de club te zijn. Je moet de juiste groep zien te vinden in de chaos van al die samenspannende mensen. Op het moment van vertrekken denk je de ruggen van twee bekenden uit je groep te zien. Je holt ze achterna en op het moment dat je aansluiting hebt, merk je pas dat je volledig fout zit. Andere trainer, andere groepsleden en je druipt af in de hoop nog aansluiting te kunnen vinden.

Loopneus



Je loopneus speelt weer op en je besluit nonchalant deze leeg te blazen. Je zakt af en op het moment dat je achteraan loopt, laat je de boel lopen. Jammer dat er net nog iemand achter je liep in jouw neus-looprichting. Het wordt er allemaal niet gezelliger op als bij thuiskomst blijkt dat er complete zoutkristallen onder je neus hangen.

Laat geworden?

De meeste lopers gaan niet eerst de make-up in voor hun training. Op het moment dat mensen gaan vragen of het laat is geworden, weet je dat je beter eerst een blik in de spiegel had kunnen werpen. Je had dan nog wat vluchtige herstelwerkzaamheden uit kunnen voeren om de boel te redden.

Afdruk van pantykousje

Het is mooi weer en warm genoeg voor de korte broek. De benen zijn weliswaar bleek maar daar heeft iedereen last van. Het wordt gênant als de afdrukken van je pantykousen in je kuiten staan als diep ingegraven groeven. Het pantykousje is zo'n kledingstuk dat hoog in de top 10 staat van grootste afknappers bij mannen en daar wil je liever niet mee gezien worden. Gelukkig kon je aan de groef niet zien dat ze vleeskleurig waren.



Uit deze niet uitputtende lijst van ongemakkelijke momenten zou je de conclusie kunnen trekken dat het beter is voor het zelfvertrouwen om de groep te mijden en er alleen op uit te trekken. Ik heb een andere tactiek gekozen: ik heb alle mogelijke risico's in kaart gebracht en zorg dat ik ruim op tijd verschijn, goed gekapt, met de kleren in de plooi en met een zakdoek op zak de training aanvang. De kans op een gênant moment houd ik op deze manier beperkt en beheersbaar.

Ellen van Luenen

Alternatieve loopvormen

Een rondje Noord Aa lopen gaat eigenlijk nooit vervelen. Het blijft een aantrekkelijk gebied door alle seizoenen heen. Er zijn echter nog volop andere terreinen die we al hardlopend kunnen ontdekken. Bereid je voor op een nieuwe hardloopleving!

Sightrunning

Op een sportieve en originele manier een stad ontdekken dat kan tegenwoordig met SightJogging, ook wel Sightrunning genoemd. Dit is een nieuwe populaire manier van bewegen en sightseeing tegelijkertijd. Je loopt onder begeleiding van een gids in een rustig tempo door de stad en bent op een actieve manier de stad en zijn cultuur aan het ontdekken.

Bijvoorbeeld in Maastricht, een erg leuke stad om te winkelen en daarna te borrelen op het Vrijthof, maar het kan ook anders! Onder begeleiding van een gids loop je langs de allermooiste plekjes van Maastricht. De verkeersarme route voert langs pleinen en parken, over stadsmuren, langs en door kleine steegjes en stadspoorten. De gids geeft al rennend ook tips om na de tour nog van de stad te genieten. Het tempo past zich aan, aan het niveau van de groep. Na afloop is er gelegenheid om te douchen en om te kleden zodat je lekker opgefrist richting de winkels en het Vrijthof kan. Ook in Rotterdam, Amsterdam en Haarlem worden sightrunnings georganiseerd.

Voor meer info kijk je op: <http://www.maastrichtrunningtours.nl>.



Sightrunning langs de Trevifontein in Rome

En als je je grenzen wilt verleggen is er ook een internationale site met meer informatie: <http://globalrunningtours.com>. Want van Nieuw Zeeland tot Zuid Afrika en van Portugal tot Vietnam worden er sightrunnings georganiseerd.

Safari-joggen

Als we nu toch nieuwe takken van onze hardloopsport aan het bespreken zijn, dan is dit ook een heel bijzondere. Lichaamsbeweging koppelen aan het spotten van wild, dat is safari-joggen. En dan zie je op een vroege ochtend zomaar een stuk of vijftien damherten, meer dan twintig edelherten, twee reeën – een moeder en een gespikkeld jong –, twee raven, een Schotse hooglander, een boomvalk, een zwarte specht, mogelijk een marter en veel wroetsporen van everzwijnen. Zomaar een greep uit het wild dat zich kort na zonsopkomst liet zien aan een stel hardlopers op de Veluwe.



Op de site van www.safari-joggen.nl wordt safari-joggen beschreven als de ultieme hardloopervaring. Dat belooft wat en als je kijkt naar de ervaringen van de deelnemers in het gastenboek begint het wel een beetje te kriebelen. Is sighthrinning nog te doen voor een beginnende hardloper? Voor safari-joggen heb je toch wel een behoorlijke conditie nodig. Er wordt gemiddeld gelopen met een tempo van 8-11 km per uur en de afstanden gaan van 6 tot ongeveer 23 km. Het tempo kan ook omhoog voor de snellere lopers onder ons. De gidsen weten precies waar zij moeten zijn om je naar een mooi uitzichtpunt te brengen om je van de omgeving te laten genieten of 'wild te spotten'.

Yvonne Heemskerk

HTD

*Branding
for
Business*

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



Geuzenloop op 30 september 2012

De voorinschrijving van de Geuzenloop op 30 september aanstaande is geopend. Ga naar de website <http://www.geuzendag.nl/geuzenloop.htm> en schrijf je in. Ook zijn er zoals afgelopen jaren weer veel **vrijwillig(st)ers** nodig. Denk bijvoorbeeld aan opbouw en afbreken van het startgebied, bemensen van de inschrijving, gegevens invoeren in de computer, voor- en achterfietzers tijdens de wedstrijd en verkeersregelaars langs het parkoers.



Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met: Elly Burgering e-mail: elbur@xs4all.nl of mobiel: 06 43833590.

Meteen opgeven? Hiervoor kun je je nu al opgeven via de website <http://www.geuzendag.nl/vrijwilligers.php>

Fotowedstrijd

En wat doet jouw schoen op vakantie?

De vakantieperiode staat voor de deur en de grote vraag is of de hardloopschoenen hiervan meegenieten. Gaan ze mee in de koffer en komen ze er weer uit? Op wat voor bijzondere plekken komen die schoen of blijven ze gewoon thuis in de kast staan?

Doe mee met de fotowedstrijd en maak een treffende foto van jouw hardloopschoen(en) op vakantie.

De leukste inzendingen krijgen een plek op de eregalerij in de Roadie.

Stuur de foto vóór 19 augustus naar: e.vanluenen@gmail.com onder vermelding van: hardloopschoen op vakantie. We rekenen op heel veel inzendingen.



Hardloopschoenen mee in de koffer

Vipbehandeling bij Sdu Royal Ten

Dit jaar stonden er op moederdag drie business teams van de Road Runners aan de start van de Royal Ten. Dertig lopers in rode Sdu Shirts. Jaarlijks worden we hiervoor uitgenodigd dankzij Jack van de Pol die bij de Sdu werkt. Deelname aan de Royal Ten is op deze manier méér dan een loop. Het is een evenement met alles erop en eraan waar je als een prins behandeld wordt. Drie masseurs op een rij, volop eten en drinken, clowns, muziek, entertainment en een gastvrij onthaal door gastheer in zilver glitterjasje.



Moe(der)dag

De weersomstandigheden waren prima en er is door verschillende lopers heel goed gepresteerd. Ik doe nu drie jaar mee en ook bij mij is er is een duidelijke stijgende lijn waar te nemen. Elk jaar doe ik er langer over. Na afloop is er altijd een afterparty waar normaal gesproken de dansvloer het terrein is van de deelnemende Road Runners. Dit jaar was er echter geen Road Runner te zien en de dansvloer was ingenomen door feestende, hardlopende advocaten. De inspanningen van de avond ervoor op het jubileum feest hadden hun tol geëist op deze moe(der)dag. Volgend jaar laten we ons weer van onze dansende kant zien. Hopelijk kan Cindy als de grote coördinator er dan ook weer bij zijn.

Ellen van Luenen



Team Go for it



Het dreamteam

Steken in de zij

Wie heeft dit niet als loper eens ervaren. Ook ik heb tijdens een training of een wedstrijd wel eens last gehad van steken in de zij. Soms zo erg dat je gewoon moest stoppen met lopen. En als je dan ging lopen werden de steken in de zij minder. Zelfs zodanig dat je dacht, kom ik ga weer hardlopen. Maar dan werd je hard gestraft want de steken kwamen in alle hevigheid weer terug. Al met al je had geen idee hoe je het kon voorkomen of zorgen dat het wegging.

In diverse vakbladen en artikelen wordt de krampneiging getracht te verklaren. Allemaal wel met een kern van waarheid maar soms ook heel tegenstrijdig. Zo werd in het verleden steken in de zij verweten aan een te volle maag. Bij dit laatste rijst dan gelijk de vraag waarom hebben hardlopers dit zo vaak en bijvoorbeeld wielrenners en langlaufers nooit. Om dit laatste te verklaren is het nodig om eerst uit te leggen hoe het anatomisch in onze buikholte eruit ziet.

Anatomie van de buikwand

In de buikholte bevinden zich diverse organen. Enkele te noemen zijn de maag, de darmen, de lever en anderen. Deze worden door verschillende banden in de buikholte op hun plaats gehouden. Deze banden zijn op hun beurt weer bevestigd aan het middenrif en vormen een spierplaat. Deze spierplaat tussen de longen en buik wordt in de vakliteratuur het diafragma genoemd. Deze speelt ook een hele belangrijke rol bij de ademhaling. De lever, de milt, de maag en de dikke-en dunne darm vormen een geheel van meerdere kilo's dat met dunne draden aan het middenrif hangt.

Hoe ontstaan dan steken in de zij

Bij het hardlopen trekken de organen (maag, lever, darmen, etc.) bij elke stap die je doet aan het diafragma. Maar tegelijkertijd is deze spierplaat bezig om de adem door je longen naar buiten te drukken. De spanning die dat oplevert kan een pijnlijke kramp van het middenrif veroorzaken en dat ervaar je dan als steken in de zij. Tijdens een experiment is gebleken dat een volle maag/darm (zwaarder gewicht) het risico op steken in de zij kan vergroten. Let wel dit laatste was één experiment en is verder niet medisch onderbouwd.



Hoe verklaren we dan dat wielrenners geen steken in de zij krijgen. Dit is te verklaren dat zij door hun zithouding niet die tegengestelde beweging in het middenrif veroorzaken.

Vaak zie je ook dat spanningen (bv. vlak voor een wedstrijd) invloed uitoefenen op de krampneiging van de spiertjes die zich rond de darmen bevinden. Dit zou ook kunnen lijden naar steken in de zij.

Als je vakliteratuur er op na slaat heb je altijd tegenstrijdige berichten. Enerzijds wordt aangevoerd te veel eten voor de training en de wedstrijd, anderzijds het bewegen van de organen in de buikholte en de tegengestelde beweging van de ademhaling. Zoals je ook in dit artikel kunt lezen ligt de waarheid in het midden. Zelf ga ik voor de laatste bewering met als aanvulling dat een volle maag het proces negatief beïnvloedt.

Geschreven door:

André J. Bakker, sportmasseur

Bronnen: internet, Runnersworld en Sportmassage

La mezza maratone in Italië

Nadat ik in een ander tijdperk een jaar als au-pair in Rome heb gewerkt, ben ik teruggekomen als een echte Italofiel. Een halve marathon in Italië lopen stond dan ook op mijn to do list voor dit jaar.

Het onontdekte Toscane

Al een aantal jaar kom ik regelmatig in de regio De Marken in Italië, ook wel het onontdekte Toscane genoemd. In dat gebied moest het dan ook maar gebeuren. De Marken is een mooi gebied met een combinatie van kust, bergen, pittoreske stadjes en een ongerepte natuur. Als ik in De Marken ben, sta ik 's ochtends vroeg op om lekker een stuk langs het strand te lopen of de bergen in te gaan. Het gebied had ik dus al een beetje verkend. De berg (monte) Conero is een kaap in Italië die ten zuiden van de stad Ancona aan zee ligt. Het is een Nationaal Park met 18 (wandel)routes en je hebt er de meest fantastische uitzichten. Op de halve marathonkalender kwam ik de derde editie tegen van de halve marathon die op 22 april in het kustplaatsje Numana werd gehouden: de Conero Running. Voor een halve marathon had ik bedacht dat ik de bergen maar moest overslaan en na wat vertaalwerk ontdekte ik dat ondanks de naam het parcours van deze halve marathon zo goed als vlak is.

5 liter rosé en spaghetti als aandenken

Ik schreef mij in via de site en kreeg direct een bewijs van inschrijving. Prima geregeld allemaal! Maar ongeveer een week voor d-day kreeg ik een mailtje van de organisatie. Als buitenlandse deelnemer kon mijn tijd niet geregistreerd worden omdat het hier om een nationaal kampioenschap ging. Na heel wat heen en weer gemail (want ik legde mij daar niet zomaar bij neer) bleek dat het echt niet mogelijk was om met een officiële tijdregistratie mee te lopen. Toen zakte de moed al een beetje in mijn schoenen want hoe moest ik anders mijn nieuwe PR verantwoorden. Maar goed het overzicht op de site van de 'premi' voor de deelnemers gaf mij toch wel de moed om door te gaan. Krijg je hier een rugzak, runningshirt of een bidon in Italië pakken ze dat echt heel anders aan. De premi voor de halve marathon bestaat uit een karaf van 5 liter Moncaro rosé, een pak spaghetti, een telefoonkaart van 5 euro en nog wat hebbedingetjes.



Vanaf het moment dat ik vrijdagmiddag in Italië aan kwam kon ik van de zenuwen al geen hap meer door mijn keel krijgen. Dit was de eerste halve marathon die ik helemaal alleen moest doen, zonder haas of supporters langs de kant. Zondagochtend om 7 uur zat ik al in de auto op weg naar Numana waar om 9.00 uur de start was. Ik had, voor mijn doen, redelijk getraind en wilde graag een PR van 1.45 lopen. De eerste zeven kilometer over de kustweg liep ik super onder de vijf minuten de kilometer, misschien had ik iets minder energie moeten verspillen met gezellig te socializen onderweg want daarna werd het zwaarder en kwam de zon tevoorschijn. De volgende negen kilometer ging het binnenland in en de twee bruggen die in het parcours zaten waren psychisch niet verantwoord, dat waren gewoon bergen! Mijn tempo zakte weg en ik liep zo rond de 5.10. Na het binnenland ging het parcours weer terug naar de kustweg en bij de 16 kilometer was ik er helemaal klaar mee. Voor mijn gevoel kwam ik amper nog vooruit met mijn tempo van 5.30. Ik kreeg in de gaten dat ik mijn PR van 1.45 wel kon vergeten. Toch kreeg ik nog een kleine opleving en kon ik mijn tempo weer wat opschroeven naar 5.05 maar ook dat heb ik niet vast kunnen houden tot de allerlaatste kilometer. Uiteindelijk kwam ik in 1.49.18 over de finish NIENTE PR, maar 22,1 kilometer verder en een ervaring rijker!



Yvonne Heemskerk

Uitslagen

26 februari 2012

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Jacqueline Veth	0:21:10
Klaas de Vries	0:22:04
Rene Smit	0:22:45
Erik Hartevelde	0:23:10
Wim Lootens	0:23:25 pr
Jacques van Male	0:24:57
Ronald Groenhout	0:25:14
Ben van de Pol	0:26:35
Marlous Termote	0:26:38
Sandra Westerman	0:26:49
Jacqueline Huijnen	0:30:16
Allard Wanders	0:30:35
Petra Niekamp	0:35:13
Hans Scheffelaar	0:35:13

3 maart 2012

**Midden Delfland loop,
Schipluiden,
21,1 km**

Anton van der Lubbe	1:35:38
Ellen Duijzer-Russcher	1:37:25
Piet van Veen	1:40:51

4 maart 2012

**Trappenbergløop, Huizen,
10 km**

Dirk Pronk	1:02:59
Elleke Visser	1:04:49

**20 van Alphen, Alphen a/d Rijn,
10 km**

Gerrit van Putten	0:44:37
Ricky Martens	0:47:03
Marja Verhoef	0:58:14 pr

20 km

Bart Mooy	1:38:25
René Remmerswaal	1:50:16

**HRR loop, Leiden,
10 km**

Peter Schrader	0:37:22
----------------	---------

10 maart 2012

**Halve van Haren, Haren,
21,1 km**

Ad Peltenburg	1:38:56
---------------	---------

11 maart 2012

**CPC loop, Den Haag
5 km**

Jacques van Male	0:24:32
------------------	---------

10 km

Wijnand Bavius	0:39:56
Ricky Martens	0:46:18
Hans van Tol	0:51:05
Joke Gvozdenovic	0:54:48
Marlous Termote	0:57:36 pr

Martin Vrolijk	0:58:55
Marja Verhoef	0:59:05
Constantine v.d. Veen	0:59:58 pr
Sandra Westerman	1:00:29
Marjolein v.d. Heuvel	1:00:14
Joyce Batist	1:01:27
Inge Ribbens	1:01:30
Berry van der Zee	1:03:16
Michael Voorbergen	1:03:29
Saskia de Bruin	1:03:33
Linda de Graaf	1:03:34
Jaap Dorsman	1:05:11
Jacqueline Huijnen	1:06:29
Jorine Groot	1:08:10
Robyn van Heezik	1:08:33
Mirjam Ideler	1:09:09

21,1 km

Bas Albers	1:23:16 pr
Etienne den Toom	1:27:23
Andreas de Graaf	1:29:00
Kees van Oosterhout	1:30:28 pr
Mike van Wichen	1:33:41
Raimond Kientz	1:35:23 pr
Martine Lemson	1:36:23 pr
Martijn Looman	1:38:26
Edwin Adams	1:40:27 pr
Ferdi Post	1:45:08 pr
Remco Arnoldus	1:45:16
Ed Helsloot	1:45:40
Theo Janssen	1:49:38
Theo Houtman	1:50:22
Ingmar de Groot	1:50:26
Edward Boerkamp	1:53:38
Dolf Strikwerda	1:55:29
Nelleke Vaassen	1:58:16
Roderick de Roo	1:58:16
Liesbeth Edelbroek	1:59:00
Jos Nouwt	1:59:55
Albert Waasdorp	1:59:58
Eus Vink	2:00:23
Peter Corbijn	2:02:03
Klaas Wind	2:02:02 pr
Robert van der Linden	2:03:34
Johan Gharbaran	2:04:15
René Remmerswaal	2:04:38
Kris Gharbaran	2:04:45
Erwin Huizinga	2:06:13
Andres Zweekhorst	2:06:29
Yolanda Klerks	2:09:01 pr
Loes Uyterlinde	2:09:09
Mieke Houtman	2:09:10
Leon Scholte	2:09:44
Victor Roumimper	2:10:36
Roeland van Dijck	2:11:44
Joyce Spies	2:13:27
Caroline v.d. Waay	2:13:28
Eugenie Hofwijks	2:14:05
Karel Grasmeijer	2:15:47
Laurens v.d. Splinter	2:15:53 pr
Elly den Hollander	2:19:13
Paul van Heukelum	2:21:34

17 maart 2012

**Reeuwijkse Plassenloop,
Reeuwijk,
15 km**

Wouter Samders	1:09:34 pr
Jacques van Male	1:10:59
Elly Burgering	1:15:23

18 maart 2012

**Kloosterrun, Meer (B),
11 km**

Joyce Dijkhuizen	0:56:56
------------------	---------

**Voorschotenloop, Voorschoten,
10 km**

Peter Schrader	0:37:01
Frans Kortekaas	0:47:56

25 maart 2012

**3 Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Mike van Wichen	0:19:52
Dolf Strikwerda	0:21:30
René Smit	0:22:15
Rob van Hees	0:22:15
Ruud van Zon	0:23:37
Erik Hartevelde	0:23:57
André Bakker	0:24:17 pr
Paul van Heukelum	0:24:35
Ronald Groenhart	0:24:44
Mirjam Damen	0:27:25
Kirsten Kock	0:28:49
Frieda van Dorp	0:29:26
Veronique Ramakers	0:30:23
Allard Wanders	0:30:31

**Amazing Koploop, Amerongen,
10 km**

Peter Schrader	0:38:56
----------------	---------

**Dobbeloep, Nootdorp,
10 km**

Wijnand Bavius	0:38:48
----------------	---------

**Circuit Run, Zandvoort,
12 km**

Ricky Martens	0:57:54
Rob Devilee	1:04:41
Hilda Oostema	1:04:42
Skitz Fijan	1:06:16 pr
Esterella de Roo	1:06:51 pr
Roderick de Roo	1:06:51

**Venloop, Venlo,
21,1 km**

Joyce Dijkhuizen	1:56:10
------------------	---------

31 maart 2012

**Drents-Friese Woldmarathon,
Diever,
42,2 km**

Bob Verbrugge	3:40:13
---------------	---------

Ad Peltenburg 4:00:23
Frits van der Lubbe 4:09:40

1 april 2012
Braassemloop,
Roelofarendsveen,
10 km
Marja Verhoef 0:56:16 pr

Drunense Duinenloop, Drunen,
21,1 km
Joyce Dijkhuizen 1:47:28

8 april 2012
Kopjesloop, Delft,
15 km
Raimond Kientz 1:17:56

9 april 2012
3Molenloop, Aarlanderveen,
15,5 km
Joyce Dijkhuizen 1:18:13

Jaarbeurs Marathon, Utrecht,
8,8 km
Veronique Ramakers 0:55:28
Frieda van Dorp 0:55:28

42,2 km
Etienne den Toom 3:08:54
Martine Lemson 3:28:40
Anton van der Lubbe 3:31:18
Kees van Oosterhout 3:31:41 pr

13 april 2012
Lentejogging, Ravels België,
10,5 km
Joyce Dijkhuizen 0:51:37

Bergrace by Night, Arnhem,
12 km
Hilda Oostema 1:13:33
Rob Devilee 1:13:33

14 april 2012
Coastal Trail, Exmoor Engeland,
43,3 km
Ad Peltenburg 5:46:12

15 april 2012
Ijsselloop, Deventer,
16,1 km
Jan van Rijn 1:07:42
George Jeremic 1:10:22
Ruud van der Maaten 1:50:52

ABN-AMRO Marathon,
Rotterdam,
10 km
Ricky Martens 0:46:23
Mieke Houtman 0:55:06
Eugenie Hofwijks 0:56:31
Marja Verhoef 0:59:33
Wilma Coenen 0:59:38
Elly den Hollander 0:59:45

Erwin Huizinga 1:01:44
Marielle Ivens 1:09:13

42,2 km
Jacques van Male 3:38:48 pr
Raimond Kientz 3:53:42 pr
Roderick de Roo 3:56:31 pr
Ben Brinkel 3:58:34 pr
Herman Schepers 3:59:18 pr
Frans van den Hengel 4:06:36
Robert van der Linden 4:06:49
Peter Corbijn 4:10:08 pr
Martijn Looman 4:10:46
Kris Gharbaran 4:21:19
Elly van der Kooij 4:26:26
Johan Gharbaran 4:28:45

22 april 2012
Dobbeloop, Nootdorp,
5 km
Wijnand Bavius 0:19:13

Conero Running Mezza
Maratona, Numana, Italie,
21,1 km
Yvonne Heemskerk 1:49:12

Omloop van Noordwijkerhout,
10 km
Peter Schrader 0:40:55

21,1 km
Jacqueline Veth 1:38:55
Edwin Adams 1:42:05
Wouter Sanders 1:45:52
Klaas de Vries 1:54:03

Spieren voor spieren,
Hilversum,
10 km
Jack Pronk 1:01:34
Elleke Visser 1:05:18

28 april 2012
The Highland Fling, Schotland,
85 km
Bob Verbrugge 12:32:53
Frits van der Lubben 13:32:43

29 april 2012
3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
Martijn Looman 0:19:41 pr
Ricky Martens 0:21:28
Martine Lemson 0:21:51
Rob van Hees 0:21:52
Etienne den Toom 0:21:52
Johan van Doesum 0:22:26
Rene Smit 0:22:43
Klaas wind 0:23:30
Ruud van Zon 0:24:01
Erwin Huizinga 0:24:34 pr
Paul van Heukelum 0:25:07
Jacqueline Huijnen 0:29:06
Jack van de Pol 0:30:53 pr

30 april 2012
Torenloop, Hilvarenbeek,
15 km
Joyce Dijkhuizen 1:20:47

Koninginnedagloop,
Moerkapelle,
15 km
Raimond Kientz 1:13:43

6 mei 2012
Ochtendjogging, Wortel, België.
15 km
Joyce Dijkhuizen 1:21:51

Parkenloop, Delft,
5 km
Sonja den Dulk 0:31:30
Dick den Dulk 0:31:30
15 km
Jos Spaanderman 1:12:15

21,1 km
Peter Schrader 1:24:35
Raimond Kientz 1:38:59
Martine Lemson 1:39:46
Piet van Veen 1:40:20
Ferdinand van Zon 1:55:58
Ruud van Zon 1:55:58

12 mei 2012
Marathon Zeeuws Vlaanderen,
Hulst-Terneuzen,
42,2 km
Etienne den Toom 3:35:53
Kees van Oosterhout 3:44:52

13 mei 2012
Royal Ten, Den Haag,
5 km
Ellen Meershoek 0:35:50

10 km
Bas Albers 0:37:11
Andreas de Graaf 0:39:47
Jan van Rijn 0:40:03
Mike van Wichen 0:40:58
Ferdinand Post 0:43:38 pr
Klaas de Vries 0:44:38
Edwin Adams 0:45:01 pr
Edward Boerkamp 0:45:29 pr
Wouter Sanders 0:46:18
Inval Truda Blokland 0:47:29
Peter Corbijn 0:48:13
Gonny Verschoor 0:48:25
Fred van der Zalm 0:49:00
Rene Remmerswaal 0:49:11
Palau van Iersel 0:51:21
Erik Rottee 0:51:49
Ben van de Pol 0:51:54
Wim Lootens 0:52:05
Reinie Schmit 0:52:51
Yvonne Verdonk 0:54:47
Mildred Roskamp 0:55:40

Sandra Westerman	0:56:19
Nicole Hofland	0:56:20
Marijke Vogels	0:56:20
Frans van den Hengel	0:56:43
Yvette Spiering	0:57:45
Ineke v. Houwelingen	0:58:06
Eefke Hazenbroek	0:58:06
Marja Verhoef	0:58:06
Ellen van Luenen	0:58:12
Erwin Huizinga	0:58:40
Frieda van Dorp	1:02:37
Veronique Ramakers	1:04:41
Marina Stout	1:04:44
Marion Post	1:05:02
Jolanda van Brecht	1:05:02
Gert van Leeuwen	1:05:11
Lisette Veninga	1:06:00
Elleke Visser	1:06:24
Martin Vrolijk	1:06:36
Jack Pronk	1:06:58
Anita Fokke	1:07:34
Ab Leeflang	1:15:05

17 mei 2012	
Golden Tenloop in Delft	
5 km	
Marja Verhoef	26:32 pr
Anja Brand	30:59
Wilma Verhoef	30:59
Anja Koetsier	31:27

10 km	
Ricky Martens	45:28
Leon Scholte	56:49
Laurens van der Splinter	56:52 pr
Mieke Houtman	56:54
Saskia de Bruin	59:32
Linda de Graaf	59:32

20 mei 2012 Leiden marathon

10 km	
Wijnand Bavius	0:42:22
Bob de Jong	0:42:56
Klaas Wind	0:55:51
Daphne Sulkers	1:05:00

21,1 km	
Andreas de Graaf	1:28:15

Mike van Wichen	1:30:57
Harry Turk	1:37:24
Jacqueline Veth	1:39:07
Marcel den Hollander	1:39:22
Jacques van Male	1:39:29 pr
Gerrit van Putten	1:41:33 pr
Bart Mooy	1:42:49
Klaas de Vries	1:44:46
Edward Boerkamp	1:45:41 pr
Ed Helsloot	1:46:56
Theo Houtman	1:47:28
Gonny Verschoor	1:48:42
Martin Smit	1:50:15
Remco Arnoldus	1:51:46
Jan Brouwer	1:53:21
Kees Fakkeldij	1:53:50
Yvonne Heemskerk	1:54:22
Rene Remmerswaal	1:55:18
Jos Spaanderman	1:55:26
Jaap Engelsman	1:57:13
Desiree Bijl	1:57:49
Pieter van Teeffelen	1:58:58
John Suijker	1:59:35
Andre Bakker	2:00:33
Nelleke Vaassen	2:01:09
Liesbeth Edelbroek	2:02:51

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 kettingsformulieren, 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.



Dit was ed weer

Verbazingwekkende (of ergerlijke?) zaken

Er zijn zo van die dingen waarbij je denkt „moet ik me er nu aan gaan ergeren, of ben ik dan gewoon mezelf weer te stom af?“

Ik heb er een aantal op 'n rijtje gezet:

- ik koop ieder jaar in de maand mei (of soms in juni) als het vakantiegeld binnen is een paar nieuwe hardloopschoenen. Natuurlijk koop ik dan geen naamloze bij de Lidl of de Aldi (nee, zover ga ik nu ook weer niet in mijn krenterigheid), maar een paar goeie. Al zo'n 16 jaar heb ik daarvoor een abonnement op de Shadow van Saucony, maar dat doet even minder ter zake. Wat wel ter zake doet is dat je (zelfs na aftrek van de korting die Starshoe geeft) een behoorlijke prijs betaalt voor zo'n paar schoenen. Dan mag je toch ook wel wat verwachten. Nu heb ik nooit klachten gehad (daarom heb ik dus al jaren dezelfde schoenen), maar wat overkomt me nu? Ik trek mijn nieuwe paar aan, rijg de veters bovenaan nog even goed in volgens de hardloopmanier en wat schetst mijn verbazing? Ik kan ze nauwelijks nog strikken! Een enkele knoop wil nog wel lukken, maar een dubbele is bijkans onmogelijk. Betaal je verdorie meer dan honderd euro voor een paar schoenen, zitten er veters in die te kort zijn! Moet er dan op die veters nog een paar dubbeltjes worden bezuinigd?
- sinds jaar en dag moet je een startnummer met spelden vastmaken. Eigenlijk moet dat met vier stuks. Als je niet zo'n handige startnummerband hebt, betekent dat dus twee keer vier gaten (want iedere speld gaat erin en op een andere plaats er weer uit) in je goeie shirt! Zelfs bij Golden League-wedstrijden zie je topatleten met die stomme spelden op hun borst! Is er nu in deze tijd van iPads, iPhones, enz helemaal niemand die daar iets makkelijkers en minder shirtverwoestends voor kan uitvinden?
- als je – zoals de meeste van ons – het hele jaar door hardloopt, heb je twee garderobes nodig, nl een voor de winter en een voor de zomer. Dat kan toch makkelijk anders door hardloopshirts en -leggings op de markt te brengen met afritsbare mouwen en pijpen, zoals dat wel al is gebeurd met hardloopjacks en met normale vrijetijdskleding? Maar dat zien ze zeker als de doodsteek voor de hardlopkledingindustrie die ieder jaar weer nieuwe modieuze rotzooi op de markt gooit en dan hoopt dat iedereen zijn of haar hele garderobe weer aanpast aan die nieuwste modekleurtjes;
- we zitten nu al weer een behoorlijke tijd in ons nieuwe clubhuis. Maar, vertel mij eens, hoe kan ik aan de buitenkant zien dat dit het clubhuis van de Road Runners is? Waar blijft dat naambord met onze trotse, trouwe loopvogel? Er is toch ruimte genoeg lijkt mij zo. En als we dan toch bezig zijn: waar blijven nou die twee vlaggenmasten (een voor onze eigen vlag en een voor de vlag van de Atletiekunie)? Kunnen wij ook eens bij een evenement laten zien dat we een echte atletiekvereniging zijn, die lid is van de Atletiekunie (en daardoor dus volop meebetaalt aan alle promotie van de loopsport) en niet een of ander vrijgevocht-ten clubje dat alleen maar profiteert van de contributie van anderen;
- wanneer is het nu eens afgelopen met die mensen die in de kantine of bij de 3 Plassenloop willen betalen met een biljet van twintig euro? Ieder weldenkend mens weet toch, dat je als club je hoeveelheid kasgeld zo klein mogelijk houdt! Is het nou zo moeilijk om het in winkels gekregen wisselgeld apart te houden om daarvan je kop koffie van tachtig cent of de inschrijving van je kind van vijftig cent te betalen?
- nog steeds zie ik lopers en loopsters met een pet op in de kantine. Die dingen draag je buiten. Binnen hebben ze geen enkele functie! Ik heb zelf geleerd, dat het – voor mannen – niet netjes is om met een bedekt hoofd binnen te komen.

Zo dat lucht op. Dat was het weer voor deze keer. Prettige vakantie,
Ed

De spreuk van deze keer:

Om zijn eigen onverstand te dekken, scheldt men anderen uit voor gekken.
(oud-Achterhoeks)

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