

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **3**
jul - sep
2012



Rare jongens die RRZ fietsers
Haklanding is uit
30 september Geuzenloop

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, 2725 KZ Zoetermeer 079 - 331 01 01

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 06 - 30 437 679

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

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 11 november.

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
6 Elleke Visser: organisator ten voeten uit
7 Bob Boverman geeft tips
8 Train je beenspieren én je rompspieren
9 Geuzenloop 30 september 2012
10 En hoe is het nou met Cindy?
11 Afscheid sportmasseur Yvonne Kreuger
12 Hardlopen in twee werelden
13 Anders dan anders
14 Afscheid van Esther
16 Sportzomer bij de RRZ
18 En wat deden jouw schoenen op vakantie?
19 Pinkster - Pannenkoeken - Triatlon
20 De Ladiesrun Rotterdam
21 Midzomeravondloop: lekker warm!
22 Vakantiebespiegelingen van een Roadie
23 Rode neuzen-race
24 Rare jongens, die RRZ-fietzers
27 De cross als wedstrijdvorm
28 Doorontwikkeling van de sok
29 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

Het nieuwe loopseizoen is op 1 september met een bike-run-evenement ingeluid. Ondanks het ontbreken van een van de standaardelementen het zwemmen, was het weer fantastisch. Cindy en Frans wederom bedankt voor de perfecte organisatie, laagdrempelig en altijd gezellig. RRZ op z'n best.

Met trots kan ik ook laten weten dat we tijdens de „Verkiezing van de leukste sportvereniging van Zoetermeer” het hoogste gemiddelde waarderingscijfer, 9,38, hebben behaald.

Nieuwsgierig naar onze concurrenten?

Kijk op: www.leukstesportvereniging.nl/verkiezing/tussenstand/zoetermeer



Stemmers bedankt voor deze opsteker.

Verder heeft onze bestuurskanjer Mary Waasdorp te kennen gegeven bij de eerst volgende ALV in november van dit jaar te willen stoppen. Mary wordt alle geruime tijd geplaagd door blessureleed. Zoals het zich laat aanzien is hardlopen geen optie meer. Ze baalt hier ontzettend van en is hierdoor volgens eigen zeggen onvoldoende op de club aanwezig om nog een goede invulling te kunnen geven aan haar functie als secretaris. Ze laat het graag over een ander die weer met een frisse blik en naar eigen inzicht de functie vorm kan geven.

Wij hebben als overige bestuursleden nog verwoede pogingen gedaan haar te bewegen de beslissing te overdenken. Maar helaas, als vrouwen iets eenmaal in hun hoofd hebben, zijn ze er niet meer vanaf te brengen. Mary alvast enorm bedankt voor je tomeloze inzet en je fijne gezelschap.

We zijn dus weer op zoek zijn naar bestuursleden, minimaal één, twee is beter.

Kandidaten meld je.

Mede namens het bestuur wens ik jullie in de komende periode vele effectieve trainingen en succesvolle wedstrijden. Blijf gezond en keep on running.

Namens het bestuur
Herman Roosenboom



“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:

Hans Hortensius, Erik Harteveld, Allard Wanders, Jan-Willem Kramer, Gonny Verschoor, Renee v.d. Spek, Frans v.d. Hengel, Jacqueline Veth, Joyce Dijkhuizen, Martin Grootsholte, Albert Bos.

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:

Wilmer van Kampen, Ron Rottier, Raymond Plenter, Barbara Boxmeer, Georgette Rensen-Bross, Richard van Laer, Joyce Bakker, Daphne Martinez, Jeroen van der Ruit, Rosanne Burger, Marjolijn Musch, Janice Harreveld, Mieke Alebregtse, Josselyne Crousens, Ingrid Berenfingher-Lever, Jantien Meijer, Leontine van der Laar, Chris Klaassen, Lisette van Burkum, Yvonne Jansma, Kees Willigenburg, Gernand Ekkelenkamp, Marcel Legtenberg, Leon van der Meulen, Yolanda Jenner-de Heij, Maureen Scholten-Koers, Sandra Mak, Nathalie van der Togt, Cathelijne Beekink, Peter van der Linde, Fresia Lunenburg, Rienke Stempa-van Popering, Marianne de Best, Conny Jung, Patricia Malke, Marco in 't Veen, Karin van Rijn, Bas Duivenvoorden, Jan Jungschlager.

· Helaas hebben **opgezegd**:

Fred Fokken, Marianne van Munnen, Carin Prins, George van der Zon, Anja van der Zwan, Ilse Stoffels, Debora de Mos, Laurette Goulouze, Peter Geernaert, Dennis van Bekkum, Leonie Jansen-Breuker, Conny Boots, Jessica Johannes, Inge Klijsen, Meindert Louwsma, Esther Smit, Henri Kenens, Joyce Bakker, Dieudonné Joseph.

· **Verjaardagen**

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

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

Elleke Visser: organisator ten voeten uit

Wanneer je de activiteiten van de Road Runners doorneemt, valt je steeds weer de inzet van Elleke op. Natuurlijk, als trainster van groep 7/8 is ze woensdag en zaterdag in de weer met haar lopers. Maar daarnaast organiseert ze ook nog eens, houdt je vast, elke maand de inschrijvingen van de Drieplassenloop, elk jaar zorgt ze bij de Geuzenloop en de Noord-Aa Polderloop voor de gecomputeriseerde administratie, dan is ze ook nog de reserve-webmaster als steun voor Anton.

Bovendien vergadert ze als trainster regelmatig met de TC, en omdat ze toch die kant op moet, brengt ze in Rokkeveen zo'n 30 Roadies rond. En, o ja, ze zat dit jaar in de lustrumcommissie van onze club. Zelf omschrijft ze haar band met de Road Runners als „een warm bad” waar iedereen er voor iedereen is.

Opleiden en trainen op het werk

Elleke, nog net niet geboren in Zoetermeer maar wel – vanaf haar eerste jaar – getogen, startte haar carrière bij Speedwell Touringcars. In de vervoerswereld veranderde er in die tijd heel veel. Speedwell werd overgenomen door NZH streekvervoer, NZH werd ZWN, ZWN werd Connexxion. Elleke evolueerde mee. In de avonduren studeerde ze Informatiekunde aan de Haagse Hogeschool en toen in 1998 ZWN de bus vooral niet wilde missen en overging op „Windows”-software, stond zij klaar om samen met twee collega's 450 personeelsleden op te leiden en te trainen in het gebruik van „Word” en „Excel”. Een heerlijke tijd, zo bleek, toen al zat trainen in haar bloed. In 2000 mag Connexxion het vervoer regelen voor de voetbalteams die aan Euro2000 in Nederland en België deelnemen. Het zal duidelijk zijn aan wie deze klus van 25 dagen wordt toevertrouwd.

Opleiden en trainen bij RRZ

In 2005 besluit ze, aangemoedigd door haar vader Jaap die al lang lid is, samen met zus en zwager lid te worden van RRZ. Begin 2007, op weg van de CPC naar huis, wordt haar gevraagd of ze interesse heeft om trainer te worden. Voor Elleke komen er nu twee wegen bij elkaar. Ze was toch al lekker actief met sporten en na Tai Chi en fitness blijkt de wegatletiek haar erg aan te spreken, en opleidingen verzorgen, zo weten we al, is haar lust en leven. Ze volgt de assistent-trainerscursus bij Ed waarna ze al snel een deel van de trainingen van Wim Bras over neemt. Daarna schrijft ze zich in voor de cursus „Trainer voor Loopgroepen” bij de Atletiekunie en in 2011 krijgt ze haar diploma. RRZ heeft er een hoofdtrainer bij.

Elleke grijpt haar iPad die standaard met de RRZ-site opstart. „Denk je eens in”, houdt ze me voor „in 2006 is mijn groep 7 gecombineerd met groep 6 omdat de afzonderlijke groepen te klein bleken.” De gecombineerde groep telde 15 personen. „Dit jaar staan er op de ledenlijst van mijn groep 7 meer dan 100 namen, sinds maart hebben meer dan 90 verschillende lopers meegedaan aan de training.” Samen met 6 assistent-trainers is het nog een hele klus om zo'n groep op een serieuze manier mee op pad te nemen (zou het in die context toeval zijn dat Elleke en wel vier van haar trainers bij het openbaar vervoer werken?). Zeker, de uitdaging is groot, maar ook daar zal ze vast een goede oplossing voor bedenken en de daarbij behorende training verzorgen!



Elleke voor de groep

Pieter van Teeffelen

Bob Boverman geeft tips

Loopsportexpert Bob Boverman geeft tips voor de beste houding



Foto: Vincent van Dordrecht

Hardlopen. Haklanding of niet? Zwieren met je armen op juist niet? Metro vroeg olympisch hardloop-coach Bob Boverman naar de juiste houding.

In professioneel tenue, of in joggingbroek en katoenen shirt. Bij de eerste zonnestralen zie je ze de parken en lanen weer bevolken: hardlopers. Fanatiek of niet, hardlopen is een populaire sport. Maar wat is eigenlijk de beste manier? Moet je nou wel of niet op je hak landen? En horen die armen nou zo te zwieren? Metro ging naar hardloopclub Road Runners in Zoetermeer om daar een training te volgen van Bob Boverman, freelance loopsport-expert en voormalig olympisch coach. Hij geeft de volgende hardlooptips.

Voetenlanding

„Voor de langeafstandsloper is het het beste om op je middenvoet te landen (hoewel vroeger vaak werd gezegd dat je op je hak moet landen). Zorg dat je voet net voor je landt een soort fietsende beweging naar achteren maakt. Daarna veer je door op je hele voet. Om dit goed te doen, moet je je knie voorwaarts voldoende inzetten.”

Houding

„Je lichaam dien je vrijwel recht te houden, enigszins licht naar voren neigend. Lopen is als het ware vallen naar de horizon. Je lichaam moet bij de landing steeds recht boven je standvoet komen. De juiste houding kun je goed oefenen door af en toe een stuk in slow motion te lopen.”

Hoofd

„Je hoofd moet niet te veel op en neer gaan. Als het zonnetje schijnt, kun je in je schaduw controleren of dat het geval is. Zorg dat je hoofd vrijwel rechtop blijft tijdens het lopen, de kin neigt iets naar je borst. Dit zorgt voor minder spanning in je nek en je ademhaling zal er makkelijker door worden.”

Armen

„Laat je armen ontspannen naast je lichaam hangen en buig ze vervolgens in een hoek van zo'n negentig graden. Tijdens het lopen beweeg je je armen tegengesteld aan de beenbeweging mee. De ellebogen dienen daarbij zowel actief achterwaarts als voorwaarts te worden ingezet. Om de juiste beweging te krijgen kun je oefenen met een koordje met een kraal aan het uiteinde: als de kraal bij de beweging voorwaarts richting je pols gaat, is je arminzet goed.”

Afwisseling

„Zorg voor afwisseling in je trainingen. Ga niet meerdere keren per week een duurloop doen, maar wissel deze af met tempolopen en kortere ritmelopen. Bij de ritmelopen kun je er naar streven omstreeks 180 looppassen per minuut te maken. Omdat je op deze manier eenzijdige belasting voorkomt, heb je minder kans op blessures.”

Schoenen

Waar moet je op letten als je hardloepschoenen gaat kopen? Bob Boverman geeft tips.

- Ga naar een hardloopspecialzaak.
- Ga bij voorkeur aan het einde van de dag.
- Pas de schoenen staand, wandelend en hardlopend.
- Probeer schoenen van verschillende merken.
- De hielkap moet stabiel zijn, met de duim moet je 'm nauwelijks kunnen indrukken.
- Koop een schoen met het buigpunt onder de bal van de voet, niet in het midden.
- De hardloepschoenenmarkt is nog erg gericht op de haklanding, schoenen hebben dikke zolen en damping in de hak. Hier komt nu verandering in, zo vind je steeds vaker hardloepschoenen met dunne, flexibele zolen.

Wilke Martens (Bron Metronieuws, 19 juni)

Train je beenspieren én je rompspieren

Hardlopen kan zo eenvoudig zijn: een outfit met goede schoenen, een loopschema, gezellig groepje, leuke trainer voorop... Maar dan komt Yvonne Bontekoning (sportpodoloog) in het voorjaar in het clubhuis van de Roadies een workshop geven over rompstabiliteit. En wat blijkt? Er komt veel meer bij kijken. Hardlopen is een doordacht samenspel van spieren, houding en gewrichten. Daarbij gaat het niet alleen om je benen, enkels en knieën, maar juist ook om je romp. Resultaat: een goede loophouding en rompstabiliteit én goede prestaties.

Yvonne Bontekoning: „Door aandacht voor de juiste loophouding kun je van blessures herstellen of ze voorkomen. Bovendien verbeteren je prestaties door een goede loopbalans. Dat laatste wordt weleens onderschat. Vaak wordt er veel nadruk gelegd op enkels en knieën. Maar veel klachten ontstaan veel hoger in de keten. Zo kan bijvoorbeeld een stijve rug leiden tot knieklachten of teveel romprotatie kan een achillespeesklacht tot gevolg hebben. Ook overcrossing (catwalkloopje) of teveel zwaaien met de armen doen sommige lopers om een beperkte rompstabiliteit te compenseren.”

Loop in balans

Yvonne Bontekoning licht tijdens de workshop in het clubhuis twee loopanalyses toe die zij heeft gemaakt in haar praktijk De Lopende Zaak. Door met elkaar kritisch naar de opnames te kijken ontstaat het inzicht hoe gewrichten overbelast raken als de loper niet goed in balans is. Yvonne legt uit hoe ze te werk gaat. Eerst worden er stipjes op de benen en de rug geplaatst. Dan wordt er vanuit verschillende invalshoeken gefilmd tijdens een training op de loopband en doet de computer ingewikkelde berekeningen. Hieruit komt een advies voor loophouding en de bijbehorende oefeningen om dit te trainen.

Dan gaan we met de groep –zo’n 20 deelnemers– naar buiten om de oefeningen voor een goede rompstabiliteit zelf te ervaren. Duidelijk wordt dat je rompstabiliteit niet alleen traint door buikspieroefeningen te doen. Ook de transversaal (Transversus – diepliggende dwarse buik)-spier, de bilspieren en rugspieren moeten regelmatig worden aangespannen. „Het gaat om het hele blokje,” aldus Yvonne. Ook is er aandacht voor de loophouding: „Een goede balans is een middenlijn van je navel naar beneden, waarbij de voeten iets uit elkaar staan” legt ze uit.

De haklanding is uit

Nieuwe trend die ook Bontekoning propageert is om op de middenvoet te landen. „Het landen op de middenvoet is geen doel op zich,” verklaart Yvonne. „Het gaat om het zo goed mogelijk landen met je lichaamsswaartepunt zo dicht mogelijk boven je voet.” En niet alleen Yvonne Bontekoning heeft deze opvatting. Ook loopsportexpert Bob Boverman legt de nadruk op de beste loophouding om prestaties te verbeteren, zo is te lezen in de Metro van 19 juni 2012 en ook in deze Roadie. Hij is Olympisch hardloopcoach. Ook hij promoot de middenvoetlanding. Bob vertelt in de Metro: „Zorg ervoor dat je voet net voor je landt een soort fietsende beweging naar achteren maakt. Daarna veer je door op je hele voet.”

Om dit goed te doen moet de pasfrequentie omhoog naar zo’n 170-180 passen per minuut. Tijdens de workshop blijkt al snel dat dit kortere en snellere stappen zijn dan de meesten van ons gewend zijn. Tip van Yvonne is dan ook om dit vooral rustig op te bouwen.

Rompstabiliteit trainen wat voor jou?

Loop je al 20 jaar zonder blessures en is een snellere tijd geen doelstelling meer? Dan kun je het beste blijven doen wat je al deed, want blijkaar doe je dat goed. Voor iedereen die wel tijd en prestaties wil verbeteren of van een blessure af wil is het trainen van rompstabiliteit een goede aanvulling op de huidige training. Je krijgt hiermee controle over je beweging en je leert hoe je de beweging kunt aansturen. Meer weten? Kijk op: www.delopendezaak.nl. Veel loopplezier!

Constantine van der Veen

Tips voor een goede loophouding en rompstabiliteit:

- Je lichaam moet bij de landing steeds recht boven je standvoet komen. Probeer af en toe eens in slow motion te lopen om te oefenen en bedenk dat je romp een anker is. Zo kun je je houding goed oefenen.
- Zorg ervoor dat je hoofd recht blijft en niet teveel op en neer gaat. De kin neigt licht naar de borst. Dit zorgt voor ontspannen nekspieren en je zult beter kunnen ademen.
- Streef naar korte looppassen, zo’n 170-180 passen per minuut
- Zorg voor afwisseling in je training, wat betreft de route, soort training en ondergrond.
- Actieve armzwaai, armen bewegen naast het lichaam en niet opzij

- Voorkom romprotatie: loop met een lichte torsie, niet het hele lijf laten meedraaien.
- Zorg voor een goede heupstrekking
- Oefeningen: transversaalspier (diepliggende dwarse buikspier), bilspieren, rugspieren en buikspieren versterken.

En een paar oefeningen! Yvonne Bontekoning doet ze voor.



Yvonne Bontekoning is eigenaar van De Lopende Zaak. Zij is sportpodoloog en een ervaren gediplomeerd hardloop-, langlauf- en Nordic Walkingtrainer. In De Lopende Zaak gebruikt ze haar analytische capaciteiten en wetenschappelijke achtergrond in de bewegingsanalyse.

Geuzenloop 30 september 2012

De jaarlijkse wedstrijd van de Road Runners met start en finish van de Geuzenloop in de Dorpsstraat. Dé ultieme plek voor de start en finish van de Geuzenloop. De 5, 10 en 21,1 kilometer gaan dwars door "Oud Soetermeer" en "Nieuw Zoetermeer", met hierin opgenomen het voormalige Floriadeterrein en het Balijbos.

Afstanden Geuzenloop

De halve marathon van IKWILWERKEN.NU  IKWILWERKEN.NU

De 10 kilometer van ABN AMRO  ABN AMRO

De 5 kilometer van KNEPPERS AUTOBEDRIJF 
 

Inschrijven

Inschrijven voor de Geuzenloop kan via <http://www.geuzendag.nl> of op 30 september 2012. Voorinschrijving via internet kan t/m 27 september 2012. Inschrijven op 30 september 2012 is mogelijk tussen 10.00-12.00 uur in het CKC-gebouw, Leidsewallen 80 te Zoetermeer. Hier moet ook het startnummer worden opgehaald van de voorinschrijving.

unite for children **unicef**  **Goede doel**

Dit jaar is de VN-kinderrechtenorganisatie UNICEF uitgekozen als "Goede Doel". Deze organisatie komt wereldwijd op voor de rechten van het kind.

Nieuw dit jaar is dat de deelnemers bij (voor)inschrijving er voor kunnen kiezen om een bedrag (tenminste € 1,-) te doneren. Op het inschrijfformulier kan een keuze worden gemaakt of, en zo ja hoeveel, je wilt geven. Daarnaast hoopt de organisatie zelf een bedrag over houden aan het evenement voor UNICEF.

En hoe is het nou met Cindy?

Ergens half mei was het vreemd stil op de club. Er ontbrak iemand. Plots was daar een mailtje met de boodschap van Cindy dat zij sinds korte tijd ineens last had van haar nek en pijn aan haar linkerarm en -hand. Na het even te hebben aangekeken, constateerde de fysiotherapeut dat zij een ontsteking had in haar nekzwervel.

„I want to break free”

De ontsteking zorgde voor een pijnlijke nek met uitstraling naar haar linkerarm, tintelingen en een dof gevoel in haar vingers. Nadat de voorgeschreven medicijnen niet voldoende werkten, heeft de arts zwaardere pijnstillers voorgeschreven. Deze zorgden ervoor dat de pijn wat afnam. Cindy heeft zelfs nog met een nekband rondgelopen. Rust was volgens de dokter het enige medicijn. Echtgenoot Frans nam de voorgeschreven rust voor Cindy zeer serieus. Hij heeft veel nieuwe ervaringen opgedaan in de huishouding. Op de muziek van „I want to break free” van Queen heeft hij het hele huis een beurt gegeven.

Huishoudelijke routine

Het zou fijn zijn om te kunnen melden dat dat Cindy zo goed heeft gedaan dat zij inmiddels helemaal hersteld is. We zien haar regelmatig met groep 4 op pad gaan. Maar helaas... Ze heeft haar duurtempo ondertussen op orde maar met het oppakken van de tempotrainingen na de vakantieperiode kwamen er toch weer wat reacties tevoorschijn. Zij heeft de fysiotherapeut opgezocht en moest opnieuw pas op de plaats maken. Frans pakt ondertussen het huishouden weer op maar is daarin zo geroutineerd geworden dat hij, via Cindy, te boeken is voor allerlei huishoudelijke klussen.



Frans van den Hengel te huur voor al uw huishoudelijke klussen

Yvonne Heemskerk

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.



Afscheid sportmasseur Yvonne Kreuger

Yvonne Kreuger, al 11 jaar sportmasseur bij RRZ, gaat er mee stoppen. 11 jaar sportmasseur bij een vereniging: dat is een hele tijd! Logisch, dat er genoeg herinneringen zijn van deze jaren. Alle RRZ-masseurs delen deze herinneringen graag met jullie. En wil je nog voor de allerlaatste keer een massage van Yvonne? Regel dit dan voor 24 september.

Dianne: „Als je je bedenkt, kun je altijd terug komen”

1 oktober 2001 gaf Yvonne haar eerste massage bij RRZ. Ik heb als enige van de huidige masseurs Yvonne zien komen. Mijn eerste herinnering aan Yvonne is tijdens een hardloophwedstrijd door RRZ georganiseerd. De sportmasseurs van RRZ boden toen massages aan die gegeven werden in de locatie van Pocahontas. Ze was bij ons terechtgekomen via Marcel Andeweg, die op dat moment voorzitter was van de SMC. Voor vele Roadies is Yvonne een vertrouwd gezicht, een trouwe masseur die er altijd was als ze er moest zijn. De laatste jaren hield Yvonne de statistieken bij en hield bij wie wanneer gemasseerd had. Ze heeft de 'clubgebouwloze' periode meegemaakt en de verhuizing naar het nieuwe clubgebouw. Jammer om nu zonder deze stabiele kracht verder te moeten. Ook voor haar zal het gek zijn, helemaal geen massages meer geven bij RRZ. Maar Yvonne, als je je bedenkt, kun je altijd terugkomen. Het ga je goed!



Yvonne trekt de deur van de massage-ruimte achter zich dicht

Paula: „Samen hebben we een etentje georganiseerd en staan kokkerellen”

Yvonne neemt afscheid van ons en dat is jammer. Veel zien we elkaar niet als masseurs, alleen tijdens een overleg of evenement. Mijn ervaring met Yvonne is altijd prettig geweest. Ik zie in haar een waardevolle collega met veel kennis en ervaring. Tijdens etentjes die we met elkaar hebben gehad was het ook altijd gezellig. Samen hebben we een etentje georganiseerd, boodschappen gedaan, staan kokkerellen voor de collega's. Het is een zeer geslaagde middag en avond geworden mede dankzij haar. Yvonne, ik wens je het beste toe met wat je verder gaat doen. Alle goeds ook voor je gezin. Ik neem aan dat je af en toe wel contact blijft houden met het clubje waar je al zo lang aan verbonden bent.

André: „We hebben vaak geboemd over blessures en situaties. Dat ga ik zeker missen.”

Toen ik in 2004 werd voorgesteld aan de SMC maakte ik kennis met Yvonne. Vooraf heb ik mijzelf nooit laten masseren en had daarbij de mogelijkheid uitgesloten met haar kennis te maken. Ik leerde haar kennen als iemand die wist waarover zij sprak en veel kennis van zaken had van het massagegebeuren. En natuurlijk klopt dat wel want als lid van het NGS, een overkoepelend orgaan van sportmasseurs, ga je ook naar de door hen georganiseerde avonden. En daar kwam ik Yvonne al weer tegen, maar nu als regio-voorzitter van NGS-West. Dus met haar kennis van zaken zat het wel degelijk goed. Ik moet ook zeggen dat ik enorm veel van haar heb geleerd. Zij gaf goede feedback en gaf je een vertrouwd gevoel. We hebben vaak geboemd over blessures en situaties. Dat ga ik zeker missen. Yvonne is altijd een gedreven iemand op haar vakgebied en wij als vereniging hebben hier heel veel baat bij gehad. Ze was altijd erg bescheiden waar helemaal geen aanleiding toe was. Bij het draaien van EHBO tijdens de 3-Plassenloop zei ze altijd van: „Ik doe geen EHBO hesje aan hoor, want ik ben niet gediplomeerd EHBO-er.” Dat was ook wel zo, maar haar kennis van zaken en handelend optreden spraken boekdelen. Ik vind het jammer, dat Yvonne stopt, maar begrijpen doe ik het wel. 11 jaar lang je vak uitoefenen bij een club is een hele tijd. Soms moet je andere prioriteiten stellen. Yvonne, ik wens je veel geluk en voorspoed.

Shanna: „Yvonne is een prettig en gezellig mens”

De afgelopen 5 jaar en 5 maanden heb ik Yvonne als een prettig en gezellig mens kunnen ervaren. Tijdens de vergaderingen heb ik heel veel van haar kunnen leren, vooral als het ging over de bijzondere gevallen die we te bespreken hadden. Yvonne, ik wens je heel veel geluk, goeds en plezier met je familie. Bedankt voor alles!

Hardlopen in twee werelden

Eind '96 ben ik begonnen met hardlopen. Eerst samen met Ron en onze hond Dolly in het Van Tuyllpark op de trimbaan. Een jaar later bij de Road Runners, in de tijd dat het clubgebouw nog in mijn voortuin stond. Sinds vorig jaar verblijf ik vaak in Chaam en ben daar ook gaan trainen bij een vereniging: Gloria in Baarle-Nassau. Na ruim een jaar lopen bij Gloria gaan de verschillen opvallen tussen deze twee verschillende trainingswerelden.

RRZ – wegatletiek met een grote groep hardlopers, een kleine wandelgroep en een groep lopers die over is gegaan op wielrennen. **Gloria** – atletiekvereniging met een grote jeugdgroep die aan alle vormen van atletiek doet, een grote fanatieke wandelgroep en een kleine groep hardlopers.

RRZ – een mooi groot clubhuis. **Gloria** – een klein clubhuis te vergelijken met de damesdoucheruimte van de RRZ.

RRZ – heel veel en mooie toiletten, apart voor dames en heren en voor invaliden.

Gloria – 2 toiletten voor de hele vereniging waar je je kont niet kunt kieren. We mogen ook niet klagen voor een contributie van € 75,00 per jaar.

RRZ – een mooie doucheruimte met veel douches, waar je na een training je kunt opfrissen. **Gloria** – 1 douche voor dames, 1 douche voor heren en als je na een training wilt opfrissen moet je vragen of ze de ketel willen aanzetten en dan na ca. 15 min. schijn je warm water te hebben.

RRZ – op woensdag interval-training op de fietspaden in Zoetermeer. **Gloria** – een mooie atletiekbaan waar woensdag de intervaltrainingen plaats vinden. Menig vereniging zou jaloers zijn op zo'n mooie baan in het bos.



De sintelbaan van Gloria

RRZ – Noord Aa, Noordhovense plas, Benthuisenplas en de polder om de hoek. **Gloria** – bos, visvijver, weilanden, lange duurlopen van dorp naar dorp.

RRZ – structuur door schema's, je weet weken van te voren wat je voor je kiezen krijgt. **Gloria** – trainer stelt training voor die avond samen volgens programma met eigen interpretatie. Je bent aan de grollen van de trainer overgeleverd.

RRZ – woensdag avond is de avond met een wijntje / biertje met bitterballen, nootjes of stukje kaas. **Gloria** – ze breken hun nek om na de training zo vlug mogelijk naar huis te gaan. Alsof het een wedstrijd is wie het eerst thuis is!

RRZ – zaterdag in clubhuis of terras allemaal groepjes die na de training bij kletsen. **Gloria** – in clubhuis aan één grote tafel bij de baan op het gras met de hele atletiekvereniging. Elke week is er wat lekkers bij de koffie omdat er altijd wel iemand iets te vieren heeft.

RRZ – afrekenen per consumptie. **Gloria** – koffie-abonnement: 1 x per jaar betaal je € 20,00.

RRZ – 7 loopgroepen met ieder zijn niveau. **Gloria** – 1 grote groep met alle niveaus door elkaar.

RRZ – maandelijks plassenloop, de jaarlijkse Noord Aa Polderloop en Geuzenloop en natuurlijk de mini-triatlon. **Gloria** – Snertcross, calorieënloop, familiedag, mini-triatlon, enclavecross, Belslijntje, droomtijdloop, georganiseerde wandelingen en voor de jeugd nog heel veel baanwedstrijden. Tenslotte zijn er nog clubkampioenschappen in diverse looponderdelen met leeftijdscorrectie. Hierdoor is Ron clubkampioen geworden en heeft hij al twee baanrecords 55+ op zijn naam staan.

Twee verenigingen die in veel opzichten verschillend zijn maar allebei leuk en gezellig om te trainen.

Joyce Dijkhuizen

Anders dan anders

„Raimond, het valt me op dat het de laatste tijd goed gaat. Wil je een stukje schrijven over je resultaten, je loopervaringen en je drijfveren?“. Uhh, tsja. Je traint, loopt wedstrijden, behaalt resultaten, traint op een hoger niveau, loopt wedstrijden, behaalt betere resultaten etc. Klaar. Ok, dat is wel een beetje kort door de bocht. Hier de uitgebreide versie. Ik ben benieuwd hoe baanbrekend dit is. Waar ik in geloof...

Ik geloof in verstandig eten. Geen superdiëten, maar gewoon met gezond verstand. Dus oppassen met zakken chips op de bank achter de tv. Nu eet ik op trainingsavonden voor de training al weinig omdat ik het anders tijdens de training omhoog voel komen. En na de training heb ik ook geen trek, dus dat helpt. Maar als er in het weekend een etentje gepland staat dan ga ik los. Vooral als het eten in buffetvorm wordt aangeboden. Verder drink ik nauwelijks alcohol.

Ik geloof in trainen op het juiste tempo. Dit punt had ook kunnen heten „Ik geloof in schema's". Je kunt je ergens aan vasthouden. Je kijkt wat je tijd is op de 10 km en voila, je krijgt een lijst met tempo's die je op de training of op je eenzame lange langzame duurlopen moet lopen. Daar probeer ik me aan te houden. Het heeft geen zin om van elke training een wedstrijd te maken. En uiteraard ben ik ook maar een mens, dus soms overtreed ik mijn eigen regel wel eens.

Ik geloof in taperen. Om resultaat te halen in een wedstrijd moet je goed getraind zijn, maar ook uitgerust. Voor een marathon staat volgens de meest gangbare theorieën een taperingperiode van 3 weken, 21 dagen. Dat is dus 1 dag voor elke 2 km. Dit is makkelijk om te rekenen naar andere afstanden. Voor een halve marathon waar ik echt voor ga doe ik dus 10 dagen rustig aan. Na de wedstrijd geldt weer dezelfde periode voor ik een zware training oppak.

Ik geloof in langzame progressie. Voor een beginnende loper staat volgens de boeken een progressie van 5% per week, voor een gevorderde loper 10%. Daarnaast moet dan regelmatig een stapje worden terug genomen. In het najaar van 2010 ben ik gaan trainen voor de marathon van Rotterdam in 2012. Een periode van 1,5 jaar. Dat lijkt lang. Het komt grofweg gezegd neer op elke week je lange duurloop verlengen. Dus in week 1 een duurloop van x minuten. Dan in week 2 10% er bij. In week 3 gas terug en in week 4 de training van week 2 herhalen. En zo verder. Bij wedstrijden tussendoor werd het schema ook aangepast, zie mijn vorige regel. Dan stond mijn schema dus een tijdje „stil". Op deze manier heb ik langzaam de duur opgebouwd. Het gaat zo'n beetje tegen alle geldende theorieën in, maar voor mij heeft het gewerkt. Regelmatig zeiden mensen me dat ze twijfels hadden omdat ik zo ver voor de marathon al zulke lange duurlopen maakte, maar voor mij was een „regulier" trainingsschema juist te progressief.

Ik geloof in doen wat je je voorgenomen hebt. Bijna net zo erg als ik geloof in doen wat je hebt gezegd of beloofd. Dus of het nu te warm, te koud, te nat, te droog of te winderig is, ik ga trainen (Aan de discussie over „te glad" waag ik me overigens niet). Onze wijze trainert (geen spelfout) heeft wel eens gezegd: Gebruik de weersomstandigheden. Zo hebben we eens een aantal duizendjes langs het Noord-Aa tegen de wind in moeten spurten op het moment dat het stormde. En afgelopen winter bij -15 leek ik wel een Michelinmanneltje. Over mijn hardlooppoutfit, waar al een thermojack deel van uitmaakte, trok ik mijn trainingspak aan. Handschoenen met windkapje, muts, mobiele telefoon en noodlampje ontbraken ook niet. Vaseline op de voeten, handen, het gezicht en andere gevoelige delen en daar ging ik (na een kwartier aankleden) voor een duurloop van 195 minuten. Natuurlijk in combinatie met regel 2, op het juiste, rustige tempo.



Leven volgens Raimonds regels

Al deze regels hebben ertoe geleid dat ik in het voorjaar van 2012 op alle afstanden (5K (voor het eerst onder de 20 minuten), 10K, 10EM, 1/2M, 30 km (ok, een debuut, dus uitlopen was voldoende)) een pr heb neergezet en voor het eerst een marathon heb gelopen. Momenteel train ik voor mijn tweede marathon: De berenloop op Terschelling. Ik heb een tijdje dankbaar gebruik gemaakt van een aantal toelooze hardlopers die op zaterdagochtend om 07.30 hun marathontrainingen afwerken, maar de duur wordt nu zo lang dat ik weer mijn eigen weg moet inslaan. Rustig aan, anders dan anders, tot 4 november.

Raimond Kientz

Afscheid van Esther

„Fietsen en wandelen is ook prima, maar hardlopen is wel heel erg mijn ding.”

Nog drie dagen voor de deadline van Roadie, dus er is enige haast geboden, Ellen en haar consorten van de redactie zijn onverbiddelijk. Buiten schijnt de zon uitbundig, maar ik ga een uurtje schrijven over de mooie 18 jaren die ik heb gehad bij de Road Runners. Het lidmaatschap is opgezegd, de artrose in de knieën is onomkeerbaar, dus stoppen. Zo, dat staat er, maar zo simpel is het natuurlijk niet. In alle onderzoeken heb ik steeds de hoop gehad dat ik kon blijven hardlopen. Maar opeens is de diagnose daar: artrose graad 3 aan beide knieën. Natuurlijk fietsen en wandelen is ook prima, maar hardlopen is wel heel erg leuk, gezellig, afzien en wel heel erg mijn ding...

Mijn hardloophfoto- en knipselboek heb ik maar eens uit de kast gehaald, dan kom je namen tegen van mensen die al lang geen lid meer zijn of zelfs al overleden zijn, maar ook veel namen van mensen die nog steeds lid zijn. Ik ben begonnen bij de beginnerscursus in 1994, de Road Runners zaten toen nog bij Start 85. Frans van de Hengel en Bert Bos gaven toen de beginnerscursus en er werd heel wat afgelachen. Zij waren een prima duo samen.

Foto's...

Mijn eerste wedstrijd was de Korenmolenloop in 1995 van de Zoetermeerse molen de Hoop naar de molen in Benthuisen. Ik liep de 4 Engelse mijlen, dus dan kom je niet tot Benthuisen, maar ik weet nog dat ik totaal kapot de Molenstraat doorliep, ik had het gered.

Al die foto's en uitslagen van de vele wedstrijden, een Dotterbloemloop waarin het 20 graden was in november en waarin ik veel te veel kleding aan had. De komst van de crèche, waarin je af en toe een oppasbeurt had en de andere keren weer heerlijk kon trainen.

Afzien en improviseren



Mijn eerste halve marathon liep ik in 1996, toen nog de 3M marathon, en nog onder de 2 uur. Wat was ik trots, en ik weet nog goed dat mijn trainster, toen Lidwien van den Aardweg aan de finish stond, een feestje! Dan komen de foto's van de Ropa-run in 2000, 2001 en 2002. Hier kijk ik met zoveel plezier op terug: de teamspirit, de verbondenheid, het goede doel en de wedstrijd. Ik heb er verschillende functies gehad: kok, fietser en bijrijder, iedereen doet zijn stinkende best om er een succes van te maken. We waren al maanden van tevoren in de weer om geld bijeen te sprokkelen. De Oranjebraderie in de Dorpsstraat met het rad van fortuin zijn onvergetelijk. De eerste keer met onze roze pakken van Pink Roccade, de emotionele promotieloop langs de Daniël den Hoedkliniek waar personeel en patiënten ons aanmoedigden. Maar ook het afzien, het improviseren en dan de aankomst in Parijs, overweldigend! En altijd hadden we hetzelfde nummer: 131. Het voelde als „ons” nummer.

Esther kijkt terug op 18 jaar RRZ

Excuses voor Aad

Nog een anekdote wil ik jullie niet onthouden: op een van de Roparunnen gingen we 's middags nog even Parijs in met de bus. Het was niet al te warm en ik zei tegen Aad Zoutenbier: neem nog even een trui mee. Iedereen was aan het instappen, is iedereen er? Ik had nooit meer aan Aad gedacht. Hij heeft nog 10 minuten achter de bus aangelopen zonder dat iemand het door had. Nogmaals excuses hiervoor Aad!

Schoenen vergeten!

Ik kom ook foto's tegen van de sloten-cross in Stompwijk, de hele groep onder de bagger, geweldig! Laat ik de Berenloop niet vergeten, de gezelligste wedstrijd van Nederland, een aantal keren gelopen, en altijd top. Ik kom nog een medaille tegen van de halve marathon van Etten-Leur uit 2006. Ik zat bij Edwin Adams in de auto en kwam er halverwege achter dat ik mijn schoenen was vergeten. Balen! Nu was er daar een marktje met allemaal stands die ook schoenen verkochten. Er was een stand bij die schoenen verkocht waar één keer op was gelopen. Die paste ik. Ze kostten 25 euro. Ik moet zeggen dat ik niet echt lekker gelopen heb, ik ging veel te hard van start samen met Henk Nieuwenkamp, maar de schoenen heb ik daarna weer verkocht voor 10 euro aan dezelfde man. Dit had hij nog nooit

meegemaakt! En toen moest het er een keer van komen, met een groepje uit groep 4 een marathon lopen. Met Henk, Edwin, Wouter, Bianca, Cok, Roland Taco en Martijn was de keuze gevallen op Rotterdam in 2006. Goed getraind en allemaal uitgelopen, wat heb ik het zwaar gehad! Toen ik Dianne aan de finish zag staan barstte ik spontaan in huilen uit. Maar wat een ervaring.

Uitstapjes en gezellige uren achter de bar

Dan waren er nog de meiden-uitstapjes: op de fiets naar de jeugdherberg van Heemskerk en daar slapen en keten. Een heel leuk out-door parcours hebben we daar gedaan. Of fietsend naar de jeugdherberg van Dordrecht met varen door de Biesbosch. En dan nog mijn jaren als barmedewerker. Bedankt Ad Peltenburg voor alle gezellige uren!

Ook heb ik altijd geweldige trainers gehad. Twee weken geleden ben ik nog op bezoek geweest bij mijn oud-trainer Piet Mulder die al een aantal jaren in een rolstoel zit, ook hij mist de Road Runners nog steeds. En ik heb natuurlijk mijn geweldige vriendinnen Dianne en Reinie ontmoet bij de Road Runners: vriendinnen voor het leven, heerlijke meiden!

Als ik het zo nalees heb ik heel wat ondernomen met mijn cluppie. Ik heb gelachen, gehuild, lol gehad, serieuze gesprekken gevoerd, iedereen kon altijd kwijt waar hij of zij op dat moment midden in zat. En dat is de kracht van de Road Runners. Als ik een groepje langs zie lopen dan zal ik altijd een klein steekje van jaloezie voelen, maar ik probeer te kijken naar de dingen die ik nog wel kan, en dat is best veel. Ik wil echt iedereen bedanken voor mijn fijne tijd bij de Road Runners en keep on running...

Esther Smit



Sportzomer bij de RRZ

Met het EK en de Olympische Spelen achter ons kijken we terug op een prachtige sportzomer. Op micro-niveau hebben we binnen de RRZ ook een soort van sportzomer meegemaakt. Minder groots, minder goud, minder Mart Smeets maar wel veel plezier, goede prestaties en veel deelnemers tijdens de maandelijkse 3 Plassenlopen.

Afsluiting kennismaking

De sportzomer begon met de 3 Plassenloop op die extreem zonnige tweede pinksterdag met een record aantal deelnemers. Deze editie vormde het sluitstuk van de succesvolle kennismakingscursus. Alleen maar blij gezichten!

Groot scherm

Sportief gezien was het EK voor Oranje niet geslaagd. Desondanks kunnen we terugkijken op een gezellige oranje clubavond. Nederland- Duitsland op groot scherm, oranje drankjes en aankleding. Groep 5 was voor het eerst in de geschiedenis gekleed in de zelfde kleur. De lopers vielen net zo goed op als de wandelgroep Zoetermeer met hun appelgroene polo's.



Oranje Aperol Spritz ging er goed in

De juli-editie van de 3 Plassenloop was een groot succes. Tegen alle verwachtingen in, verrassend veel deelnemers, snelle tijden bij de heren en bij de dames twee RRZ-dames op het podium. Een zomer wordt natuurlijk niet alleen gekenmerkt door zonneschijn. Maar als je duurloop in de regen verstoord wordt door een stel overstekende koeien die de wei in strompelen, krijgt zo'n dag uiteindelijk toch een zomers tintje.

Dependance in Meijendel



In Oranje!

Verder is er veel off the road getraind. Het toverwoord voor een goede looptechniek is variatie van ondergrond. Groep 1 zat regelmatig in Meijendel, het lijkt alsof we daar een dependance hebben. Andere groepen zochten het dicht-ter bij huis op de paardenpaden en tussen de brandnetels langs het Noord Aa. Het einde van de sportzomer is in zicht met een nieuwe variant op de triatlon en weer een nieuwe groep mensen die beginnen met de kennismakingscursus. We gaan ons weer klaar maken voor de winter!

Ellen van Luenen

Sportzomer 2012



Kennismakingsgroep sluit af met 5 km (foto's Wim Bras)



En wat deden jouw schoenen op vakantie?

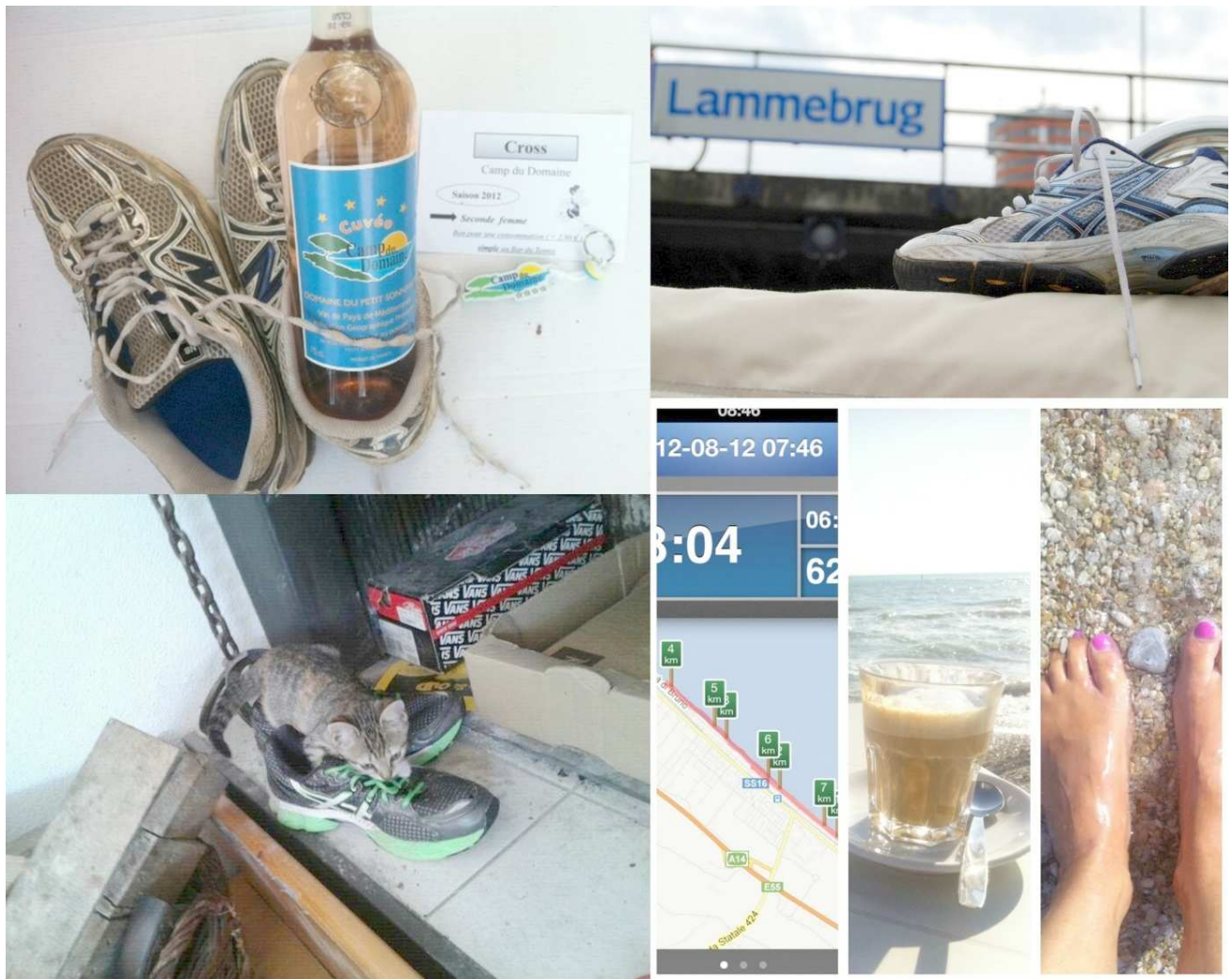
Weinig actie!

In de vorige Roadie stond een oproep om in beeld te brengen wat jouw hardloopschoenen hebben gedaan tijdens de vakantie. Gezien het beperkt aantal inzendingen kunnen we concluderen dat de meeste schoenen thuis zijn gebleven op een donkere plek, met te weinig licht om ze in beeld te brengen.

Schoen als slaappleaats

Gelukkig zijn er een paar uitzonderingen. Zo heeft Carla Jongerius haar schoenen meegenomen op de boot. Niet aan haar voeten, want ze had last van haar knie. De schoen had een prachtige plek met mooi uitzicht op de Lammebrug in Leiden. Wouter heeft zijn schoenen uitgeleend aan de kat als goede slaappleaats. Een betere plek is er niet te bedenken, warm, karakteristieke geur en goede vering.

Uit het drieluik van Yvonne Heemskerk kun je afleiden dat ze haar schoenen snel heeft uitgedaan na een run langs het strand en helemaal klaar zit om van de zee en het strand te genieten. Ten slotte was er een inzender die het heeft aangedurfd om in de vakantie een wedstrijd te doen met een fles rosé en consumptiebon als opbrengst. Het ultieme bewijs dat het loont om je schoenen mee te nemen.



Pinkster - Pannenkoeken - Triatlon

Jacqueline van Heerden kon het weer niet laten. Dit jaar heeft zij haar 3^e kwarttriatlon georganiseerd waar ook Roadies aan mee konden doen. Vroeger was zij trainer van groep 5 maar zij is helaas bij de RoadRunners gestopt om zich toe te leggen op de triatlon. Zoals altijd was het op de 2^e Pinksterdag, en wederom prachtig weer.

De ¼ triatlon bestond uit 38 baantjes zwemmen in het buitenzwembad van Zoeterwoude, vervolgens 2 rondjes fietsen om de Vlietlanden en de Weipolder, en ten slotte 4 rondjes lopen van 2,5 km bij het Noord Aa. Het was prachtig weer, zelfs heet. In het water had ik niet veel last van de hitte, op de fiets een beetje meer, en het lopen kreeg een nieuwe dimensie met oververhitting. Na 3.31 uur inspanning had ik het helemaal gehad.

Goede organisatie

Dit jaar was het groots opgezet en er deden veel kinderen mee. Die kinderen kwamen ook nog eerder aan! Er was namelijk ook een 1/8 triatlon, 19 baantjes zwemmen, 1 ronde fietsen en 5 km lopen en dat eventueel in estafettevorm. Sportieve vaders, moeders, zoons en dochters, vrienden en vriendinnen kwamen sporten. Hierdoor was de triatlon heel toegankelijk geworden.

Jacqueline heeft dit samen met de Protestantse Wijkgemeente Zoetermeer Noord georganiseerd. Vandaar de naam PWZN Triatlon. Zij hebben dat geweldig aangepakt. Er is een website gemaakt, er waren twee fotografen, EHBO-post, drinken, verzorging en medailles en pannenkoeken na afloop. En met een grote groep deelnemers en supporters is het meteen gezellig.

Op de „bezemfiets”

Ik heb veel waardering voor Jacqueline. Naast het organiseren heeft ze een volledige 1/4 triatlon gedaan. Met zwemmen was zij behoorlijk snel klaar. Ze wachtte tot iedereen klaar was en stapte daarna op de „bezemfiets”. Ze kwam als laatste binnen en werd door de hele groep met een geweldig applaus binnengehaald. Ze pufte heel even uit, nam een slokje water, en hield direct een prachtige speech. Ze bedankte iedereen uitgebreid en reikte de medaille uit. Ook voor ons als Roadies is dit een absolute aanrader! Extra leuk in teamverband. Ik doe volgend jaar zeker weer mee en het is een prima voorbereiding voor onze eigen minitriatlon aan begin van het seizoen.



De Ladiesrun Rotterdam

Wij (Marike, Marlous, Sandra en ik) hadden besloten mee te doen aan de Ladiesrun in Rotterdam. De Ladiesrun Rotterdam is een jaarlijks terugkerend loopevenement over twee afstanden (5 en 10 km) en werd dit jaar gehouden op 10 juni. Bij Ahoy aangekomen kwamen we Constantine ook tegen. We liepen de 10 kilometer business run voor Heerema. Bijna iedereen heeft iets aan in de kleur roze, dit omdat de Ladiesrun Rotterdam Pink Ribbon ondersteunt. Bij aankomst ontvingen we een leuke roze goodybag. Voor sommigen is dit ook een erg emotionele loop gezien de vele namen op T-shirts aan wie de prestatie opgedragen werd.

Sporten en shoppen

In de aankondiging stond: de ladiesrun is een unieke combinatie van samen sporten, shoppen en swingen. Dat swingen hebben we gemist, maar het is een heel leuke loop met een leuke sfeer. Leuk gezicht ook om zoveel roze om je heen te zien! Met elkaar hebben we de warming-up gedaan en toen van start. In tegenstelling tot bij eerdere lopen duurde het hier even voordat je ook daadwerkelijk kon starten en de eerste 3 kilometer hebben we dan ook dribbelend en slalomlopend doorgebracht. Wel heel erg leuk, door het park, DJ's langs de kant, mensen die aan het BBQ-en waren, families aan de wandel, gewoon een mooie dag in het park! Finish in Ahoy, tussen de tribunes door, heel apart!

Nut van ladies run

Nu is er wel een discussie over het nut van een run speciaal georganiseerd voor vrouwen, wat vinden jullie? Ik vind het niet speciaal nuttig of nodig maar wel leuk zo voor een keer!

Groet, Nicole Hofland



Pink ladies

Den Haag loopt

De City Pier City Loop op 11 april was weer een groot succes. Onder een blauwe hemel liepen jong en oud door Den Haag. Dit grootste sportspektakel van de hofstad trekt jaarlijks zo'n 150.000 bezoekers. Aan deze 38e editie deden 33.000 hardlopers mee. Zo ook Andres Zweekhorst uit Zoetermeer die voor ALS meeliep. Zijn Haagse zwager Paul Lagerwerf heeft al drie jaar ALS. Andres haalde € 2.500,- op. Ook Eric Nolet, directeur van Stichting ALS Nederland, liep mee en maakte in een oranje ALS-shirt deze ziekte meer bekend en haalde € 1.451,39 op. De datum voor de CPC Loop van 2013 is al bekend: zondag 10 maart 2013. Kijk op www.cpcloopenhaag.nl en loop volgend jaar ook mee voor ALS.

//



Bron : ALS magazine
Andres Zweekhorst liep de CPC voor stichting ALS

Midzomeravondloop: lekker warm!

Woensdagavond 4 juli was het weer zover. De Midzomeravondloop in Bleiswijk stond voor de deur. Voor groep 1 is dit een jaarlijks terugkerende traditie als afsluiting van het seizoen. Een leuke erfenis van Frans van der Werf die deze traditie, als toenmalig trainer, ooit gestart is. En traditiegetrouw was het ook weer lekker warm. Bij de start was het nog 24 graden. En die temperatuur blijft voor een veel lopers toch altijd lastig om mee om te gaan. Het zou voor veel mensen verstandig zijn om bij zulke weersomstandigheden hun geavanceerde polsattribuut niet om te doen maar in te ruilen voor een drankgordeltje. Lekker op gevoel lopen en na afloop wel zien wat het geworden is.

Zoals de traditie het wil was er vooral uit groep 1 weer veel animo. Maar ook uit andere groepen waren er veel Roadies naar de fraaie, door „de Kieviten” goed georganiseerde, 15 kilometerloop langs de Rottemeren gekomen. Voor mezelf zou het de eerste loop worden na acht weken eerder getroffen te zijn door een longembolie met als resultaat een longinfarct. Lekker lopen was mijn motto en van afstand bekijken hoe mijn zoon Ferdi het er in zijn derde 15 kilometerloop van af zou brengen.

Mooi parcours

Rustig startend zag ik vele Roadies voor me uit in de verte verdwijnen. Na een kilometer of vier haalde ik Celine en Peter (Corbijn) in. Zij kropen in mijn kielzog. Ook mijn zoon werd rond de vijfde kilometer opgeslokt. Toch iets te hard gestart en geen ervaring met het warme weer. Het mooie parcours biedt je de gelegenheid om soms de lopers aan de andere kant van het water te zien. Zodoende kun je schatten hoe je loopmaatjes het doen. De kopgroep was 4 man sterk en ons jong aanstormend talent Bas (Albers) was erbij! Bas liep ontspannen en had zelfs de tijd om vrolijk naar de overkant te zwaaien. Uiteindelijk zou Bas tweede worden en als enige Roadie binnen het uur finishen. Proficiat.

Bedankt voor al die support

Na de tonronde voetgangersbrug, een ware kuitenbijter, was het beste er bij mij wel af. Rond de twaalfde kilometer kwam ik wat in ademnood maar aangezien de longarts mij van te voren had gezegd dat ik mezelf wel tegen zou komen, schrok ik daar niet zo van. De benen liepen vol en ik moest Celine en Peter laten lopen. Uiteindelijk kwam ik moe maar zeer, zeer tevreden over de finish en werd daar opgewacht door heel veel Roadies die allemaal heel benieuwd waren hoe het mij was vergaan. Bedankt voor al die support. Mijn zoon zat een kleine minuut achter me, een warm-weer-ervaring rijker. En nu de conditie en het loopvermogen verder aanscherpen. In november wacht de Berenloop en ook daar zijn heel veel Roadies.

Ruud van Zon



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



Vakantiebespiegelingen van een Roadie

Rust. Het is bekend, het hoort erbij. Toch is het elk jaar weer de vraag: gaan de schoenen mee op vakantie, of juist niet. Ze zijn bekend, de Roadies, die tijdens hun vakantie door blijven lopen en dat laten weten ook. Ikzelf behoor tot de categorie die de schoenen thuis laat. Maar of dat de (mentale) rust tijdens de vakantie ten goede komt?

Je komt ze overal tegen

Het is een feit dat er veel hard gelopen wordt. Maar juist tijdens de vakantie lijkt het wel of je ze extra vaak tegen komt: hardlopers, meestal alleen of met z'n tweeën, die hun kilometers afleggen.

Vorig jaar, tijdens mijn fietsvakantie langs de Elbe, zat ik in de vroege avonden op een terras met uitzicht op de rivier de dagetappe te evalueren. Toen mijn rust verstoord werd door continu passerende hardlopers. Is het woensdagavond, was het eerste wat in me op kwam. Te laat voor de training? En het moet gezegd: een mooi wandelpad langs de rivier, net buiten de drukte van het centrum. Ideaal om hard te lopen. En vervolgens: hoe loop ik er eigenlijk bij? Want qua loophouding viel er bij menigeen nog wel wat te verbeteren! Ook dit jaar –langs de Donau– weer de nodige hardlopers tegen gekomen. Zouden rivieren en hardlopen iets met elkaar te maken hebben?

Van de kaart

Wat mijzelf betreft wel. Op weg van Passau (waar de Donau zo ongeveer begint) naar Wenen even weggedroomd van een ultra-estafettemarathon. Want in Wenen houdt de Donau niet op. Die stroomt nog door via Budapest en Belgrado naar de Zwarte Zee. In totaal bijna 3000 km. Dat moet te doen zijn met bijna 500 Roadies? Zes km per Roadie. Iets voor het Guinness book of records bij het volgende jubileum van onze club? Lopen heeft in ieder geval wel een voordeel boven fietsen: je krijgt er geen zadelpijn van.

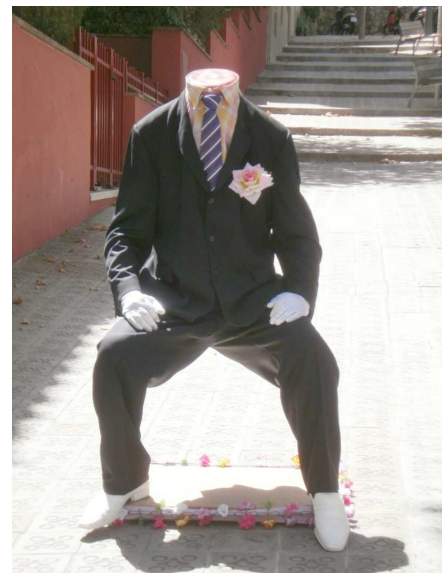
En lopen langs een rivier heeft nog een voordeel: je hoeft je niet druk te maken over de route. Want mijn ruimtelijk inzicht is slechts mager ontwikkeld. Hoewel we elke donderdagavond de route voor zaterdagochtend in *afstandmeten.nl* gemaïld krijgen (een gewaardeerde service van onze trainer), ben ik op zaterdagochtend nog nooit geslaagd voor de praktijkproef. Kaart en kompas (een spontaan kado van de groepsgenoten) hebben dat nog niet kunnen verbeteren. Persoonlijk ben ik altijd weer blij als we op zaterdagochtend langs de Vliet lopen. Van Leidschendam naar Leiden (of vice versa): 10 km zorgeloos lopen, met de blik op oneindig en het hoofd leeg.

Beenspieren

Genoeg onrust door fietsen en lopen langs het water. Dan moet een weekje Barcelona toch voor de noodzakelijke rust kunnen zorgen: drukke, grote stad, dertig graden. Geen hardloper te bekennen, zou je denken. Helaas! Ook daar nog enkele hardlopers gespot. Vrouwen in dit geval. Die zijn nu eenmaal sterker dan mannen (of gekker)? En dan kom je op weg naar het park ook nog deze meneer tegen. Die blijkbaar stalen bovenbeenspieren moet hebben. Is het een Roadie die niet herkend wilde worden?

Lemen voeten

En wat te denken van deze meneer, die ik tegen kwam in het museum. De man met de lemen voeten. Soms heb je het idee dat je er ook zo uitziet na het passeren van de finish van een marathon. En soms is dat waarschijnlijk echt zo, als ik terugdenk aan de marathon van Utrecht van 2011: ruim 25 graden en met een streeftijd van 3 en een half uur van start gegaan. Hoe dom.



En na elke vakantie bekruipt me datzelfde lemen voeten-gevoel. Onrust. Zou ik het nog kunnen? Hardlopen, na drie weken rust? Het wordt pas rustig in mijn hoofd als de eerste training weer achter de rug. Ze doen het nog. Gelukkig geen lemen voeten.

Rode neuzen-race



Zondag 14 oktober 2012 gaan wij als Team Roadrunners Zoetermeer meedoen aan de Rode Neuzen Race in Woudenberg. De Rode Neuzen Race is een marathon in estafettevorm voor teams van vier tot 8 lopers. We lopen daar voor een fantastisch doel: Cliniclowns.

Stichting CliniClowns Nederland biedt kinderen met een ziekte en handicap afleiding en plezier. De CliniClowns laten hen weer even baas zijn over hun eigen situatie. Momenteel spelen meer dan 70 speciaal opgeleide professionele CliniClowns in ruim 100 ziekenhuizen en andere zorginstellingen door heel Nederland. Wanneer de CliniClowns niet in het ziekenhuis aanwezig zijn, kunnen kinderen nog steeds in de clownswereld terecht. Door de interactieve CliniClowns Speelkoffer in het ziekenhuis, de spannende online belevingswereld Neuzenroode.nl

voor kinderen die thuis worden verzorgd en door verschillende clowneske evenementen voor kinderen en hun gezin. Met de opbrengst van de Rode Neuzen Race kan CliniClowns nóg meer zieke en gehandicapte kinderen bereiken.



Glimlach is onze motivatie

Wat is er mooier dan een glimlach bij een kind. Als team onze hobby uitoefenen en daardoor bij te mogen dragen aan deze glimlach, dat is onze motivatie. Daarbij zijn wij natuurlijk een ontzettend gezellig en enthousiast team!

Taarten bestellen

U, jij, jullie kunnen ons sponsoren door via onderstaande link een sponsorbedrag aan te geven. Doe mee, moedig ons aan, deel de link, vertel het door. <http://www.rodeneuzenrace.nl/Woudenberg> --> team 27
Vanaf 8 september gaan we taarten verkopen voor het goede doel. Via intekenlijsten in het clubhuis. De opbrengst hiervan gaat volledig naar het goede doel.

Namens de teamleden

Marina Stout- van Koeveringe, Veronique Ramakers van Praag, Frieda van Dorp - Verdonk, Anita Meijers, Anita Fokke, Marion Post, Margriet Bargerbos, Elleke Visser
Alvast bedankt!



Je hebt 't je vast wel eens afgevraagd...

Wie zijn die rare lui die vanuit ons „wegatleten-clubhuis” steeds met die fietsen vertrekken? Waarom lopen ze niet gewoon met ons mee? En waarom zetten ze hun fiets niet gewoon in het fietsenrek zoals 't hoort? En als je dan toch zoveel geld aan een fiets uitgeeft, koop er dan ook een bel en een standaard bij! Bovendien: noemen ze dat sporten? Ze zitten de hele tijd op hun luie achterwerk... Het is voor de weg-atletiek toch wel een beetje wat ze in de handel „branchevervaging” noemen. What's next? Een RRZ-biljartafdeling?

Rare jongens die RRZ-fietsers

Even voorstellen dan maar

André Bult, RRZ-lid sinds 1995, ik loop ook nog steeds bij RRZ, niet meer zo hard, ook nooit gedaan. Sinds 1999 fiets ik tevens met de „RRZ-fietsers” mee. Over het algemeen zijn de fietsers oud-RRZ-lopers die zich na een lange reeks van loop-blessures er bij hebben neergelegd dat het lopen over en uit is. Ze zijn noodgedwongen op de fiets overgegaan. Twee tot drie keer per week stappen ze op de racefiets, de mountainbike of desnoods de spinfiets. De kans op blessures is bij fietsen aanzienlijk kleiner, zo niet verwaarloosbaar. Dit laatste uiteraard op voorwaarde dat je het groen beneden en het blauw boven houdt (met andere woorden: dat je OP je fiets blijft zitten).

De foto in het clubhuis suggereert minstens 40 fietsende leden

Het is een vrijblijvend clubje met vaste trainingstijden die aansluiten bij de looptrainingen. Inmiddels heeft deze fietsafdeling een ruime instroom van buiten de vereniging. Iedereen is welkom, echter wie niet komt mag niet mee. De foto in het clubhuis suggereert dat er minstens 40 fietsende leden zijn. De meesten op de foto zijn volgens mij echter figuranten. Na de fotoshoot nooit meer gezien. De harde kern is een select gezelschap. Enkele kopstukken:

Ad Smits	nestor, wegkapitein, hoofdsponsor (Omit), en meest aanvallende renner
Johan Hofland	sfeermaker en tevens hoofdsponsor (De Rijk)
Nico van der Kooij	technische man en chef feesten en partijen, dit jaar weer geen bolletjestrui
Lex van Wijk	trainingsbeest en windvanger
Richard Willems	adjutant logistiek

Trainen bij een vereniging dat is gezellig!

We kennen het allemaal, het socializen tijdens de lange duurloop op zaterdag, even bijkletsen...

„Weertje hè?, gut meid wat zie je d'r goed uit ben je naar de kapper geweest? heb je 't al gehoord? die heeft wat met die en DIE is afgevallen maar die vent van d'r da's een klaploper en ik zeg nog zo papperlepap papperlepap...” en dat gaat zo anderhalf uur door, heerlijk. Bij terugkomst ben je weer helemaal op de hoogte van het wel en wee van de hele vereniging. Tijdens het fietsen blijft, vanwege zuurstofschuld en rij-wind, de communicatie beperkt tot oerklanken die de mens bezigde alvorens er van enige taalontwikkeling sprake was. Een korte impressie:

„PAAHHH”	= paal
„TEEEHH”	= tegen (voor lopers: voor)
„OOOHHH”	= voor (voor lopers: binnen)
„AAHHUAHH”	= achter
„OEKIETÈ”	= koekietijd... even dimmen om iets te eten
„HOHOHO”	= noodstop!! (komt bij lopers niet vaak voor)

Voor links- en rechtsaf wordt enkel gewezen met de arm. Communicatie met de overige weggebruikers vindt plaats door de wijsvinger op 't voorhoofd, dan wel de middelvinger in de lucht te wijzen. Kortom: ook met matige communicatieve vaardigheden kun je prima met ons meefietsen.

Jargon

Het fietsen is natuurlijk ook een oude sport, een metier met zijn eigen jargon. Enkele voorbeelden:

Stoempen	= zwaar fietsen, doorgaans in de polders
Harken	= als je het stoempen niet langer volhoudt
Kop over kop	= om beurten op kop in de wind rijden
Waaierrijden	= bij zijwind schuin achter elkaar uit de wind rijden
In de vuile wind rijden	= de weg is te smal voor de waaier, de achterste rijdt in de wind
Op 't kantje rijden	= idem
Dubbele waaier	= als de weg te smal is voor één waaier
Plat op je fiets liggen	= diep (in de beugel) zitten
Lage trekkende wind	= diep zitten helpt hier niet meer
Wieltjeszuiger	= profiteur die in 't wiel uit de wind blijft rijden
Tuinslangenfiets	= een stalen fiets die zo uit 't museum lijkt te komen

Materiaal

Fietsen is wel een materiaalsport en daarmee is het ook meteen zo'n fijn mannending. De één rijdt op een tuinslangenfiets, de ander rijdt op een state of the art full-carbon racer. De één verzorgt zijn fiets tiptop en kan er uren aan frunniken, de ander pakt 'm uit de schuur zoals 'ie er ook in ging. Uitvoerig kan er gedebatteerd worden over een tandje meer of minder, een grammetje meer of minder, wielen zus wielen zo. „Hoeveel Bar heb jij d'r in?” Lekker belangrijk allemaal...

• *De Poetser*

Komt, ongeacht het weer altijd met een 100% verzorgde fiets opdagen. Er zijn poetsers die niet bij slecht weer rijden, er zijn er ook die na iedere rit... POETSEN, POETSEN, POETSEN!

De poetser investeert doorgaans stevig in het materiaal, hij is een zegening voor de lokale middenstand. Zijn karretje is voorzien van de laatste ontwikkelingen op fietstechnisch gebied, bij voorkeur van carbon en van Italiaanse makelij. Er zijn echte grammenjagers bij die hun karretje onder de zeven kilo weten te houden. Nu zelf nog op gewicht blijven... biertje? Die technologische voorsprong is helaas geen garantie voor bovengemiddelde prestaties.

• *De Smeerkees*

Rijdt op gedateerd materiaal met aangekoekte drek van de afgelopen drie bietencampagnes. Het lijkt of hij zijn ketting smeert met opgebaggerd havenslib. Bij materiaalpech helpt niemand hem uit angst om vies te worden. Rijdt wel hard...



Ik heb vroeger ook gekoerst....

• *De „ik heb vroeger ook gekoerst“-aspirant*

Doorgaans in bezit van een authentieke tuinslangenfiets uit de tijd van Fausto Coppi, blikken Simson reparatiedoos op de man in de achterzak met tube solutie uit 1964 en plakkers uit het zelfde jaar.

Kleding

Kleding heeft natuurlijk functionele en esthetische aspecten. Qua functionaliteit kan de fietser zijn hart ophalen aan een ruim kledingaanbod; jackjes, onderkleding met en zonder windstopper, koerstruitjes korte en lange mouw, korte lange $\frac{3}{4}$ koersbroek, armstukken, beenstukken, capjes, kolletjes, bandana's... noem maar op! Bij de kledingkeuze zijn uiteraard, net als bij hardlopers, verschillende typen fietsers te onderscheiden.

• *Het Lekker Belangrijk-type*

Pakt wat bovenop ligt in de kast. Het Lekker Belangrijk-type kun je aantreffen in een vrolijke combi van een paarse retro-koersbroek met geel shirt en rode sokken. Als catchy accessoires draagt hij kobaltblauwe mouwstukken en kekke conflicterende groene koershandschoentjes. De koersbroek heeft al zoveel kilometers afgelegd dat je de haren in zijn bilnaad kan tellen. („who cares?!”)

• *Het sponsorkleding type*

Maakt dankbaar gebruik van de kleding die door de sponsors De Rijk en Omit ter beschikking zijn gesteld. U kent 't vast wel; de vrolijke rood-zwart-grijze outfit die de club domineert.

„Ik heb 3 setjes sponsorkleding dus dat heb ik altijd aan, want dat moet van de sponsor, dat is makkelijk en dan hoef ik er nooit over na te denken, en ik zie er bovendien net zo fantastisch uit als al mijn vrienden.”

• *De ijdeltuit*

Hij spreekt zelf liever van „gesoigneerd”, maar het is natuurlijk een ijdeltuit. Zet de wekker een uurtje eerder dan de rest. Checkt na ontwaken eerst het weerbericht voor de juiste outfit, om vervolgens een

uur voor de spiegel en de aanzienlijke sport-kledingkast te staan. Schroomt niet om drie verschillende setjes aan te trekken en weer op te vouwen alvorens het definitieve vierde setje aan te schieten. Shirtje met bijbehorende koerssokjes etc. alles is gematched.

In de fietsenberging hangt een passpiegel waarin de outfit een laatste maal gecontroleerd wordt.

Ziet hij er echt wel goed uit zo? Is ie niet te dik? Zit zijn haar straks nog wel goed als hij zijn helm afzet?

Er wordt nog wat bling-bling-spray op de fiets gespoten, en daar gaat 'ie dan eindelijk...

Eenmaal bij het clubhuis (nog net op tijd) houdt hij zijn buik in en zet hij vanachter zijn zonnebril een zelfverzekerde grijns op...

„Ik zie er weer onwijs goed uit en het kost me geen enkele moeite!”

Om zijn blote witte fietspakje bij te kleuren gaat hij 's avonds met arm- en beenstukken aan onder de zonnebank.

- *De „ik heb vroeger ook gekoerst” aspirant*

Retro is HOT maar dit gaat verder. Hij lijkt de verrijzenis van Anquetil himself. Hij kleedt zich in wollen koerstrui en broek voorzien van hazewindhondenleren broekzeem, onlangs nog ingesmeerd met rendierenvet. De reservebanden om de schouders ontbreken nog...

De verschillende disciplines.

Mocht je bij het lezen van dit artikel overwegen naast je hardloopcarière 't fietsen op te pakken dan ben je bij ons van harte welkom. Er zijn echter geen afgebakende groepen met nivo's zoals je dat van de Roadrunners gewend bent, laat staan dat er van enige structuur en of begeleiding sprake is. Wel zijn er verschillende disciplines die de groep opdelen.

- *Racefiets*

Op de dunne banden worden de meeste kilometers afgelegd. Stap je vrolijk op de racefiets om ongetraind een woensdagavond-rondje mee te rijden dan is de kans groot dat er ter hoogte van 't Geertje al een niet te dichten gat is geslagen. De meeste fietsers kijken alleen om als ze een mooie vrouw passeren. Als je dus zelf niet aan die criteria voldoet, is de kans erg klein dat ze je missen. Doorgaans merkt men pas twee uur later bij terugkomst aan de koffie dat er nog een of meer ontbreken. Niet echt een aanrader als je niet al te veel kilometertjes in de benen hebt.

- *Mountainbike*

Naast het dunnebandengebeuren is er natuurlijk ook nog het mountainbiken (het dikkebandengebeuren) in het najaar en de winterperiode. Deze discipline wordt door slechts weinigen binnen de fietsgroep beoefend. Het merendeel is bang dat men vies wordt of valt (en die kans is inderdaad vrij groot). Deze georganiseerde ritten zijn doorgaans in Brabant, op de Veluwe en de Utrechtse Heuvelrug en voeren door bossen, heide en boerenland. Hier in de buurt zijn bovendien de geinige en best uitdagende parcourtjes in het Buytenpark en Bergschenhoek. In tegenstelling tot 't fietsen op de weg is het mountainbiken in de winter een zeer aangename bezigheid, een aanrader voor iedereen! Je krijgt het er lekker warm van.

- *Spinfiets*

De spinfiets is wellicht de beste optie om in te stappen; je rijdt altijd „tête de la course”, en nog mooier: je kunt niet omvallen, IDEEAL!

Kortom: die fietsers zijn wel gek maar fietsen is zo gek nog niet!

Wellicht tot ziens in ons peloton

André Bult

Groep 1, 2 en 3

De cross als wedstrijdvorm

Tijdens de training trekken we er regelmatig op uit voor een training op een andere locatie met een andere ondergrond. Deze discipline kun je in het najaar en winter heel goed in wedstrijdvorm uitoefenen. De wedstrijdkalender staat bol van diverse crossen op zand, bosgrond, klei en duin. In het kader van afwisseling is het leuk om eens aan zo'n cross mee te doen. Variatie is altijd goed. Lopen op iets anders dan asfalt maakt je sterker en het loopt eigenlijk best lekker. Hier volgen een paar tips voor de potentiële crossers.

Speciale schoenen

Er zijn speciale schoenen in de handel voor het crossen. Op sommige parcoursen wordt er op spikes gelopen. Voor een eerste kennismaking is het wellicht wat overdreven om deze aan te schaffen. Iedereen heeft wel een paar oude schoenen in de kast staan of anders gewoon de vertrouwde hardloopschoenen en na afloop goed poetsen.

Terug naar de kindertijd

Wen aan het idee om vies te worden. Je zult af en toe dwars door een plas moeten lopen, en als het land net is omgeploegd, blijft er wel eens kluitje klei aan je schoenen hangen. Proper kom je zeker niet uit de strijd. Het vies en vuil worden brengt je terug naar je kindertijd en geeft een nieuwe dimensie aan het lopen. Met de tuinslang en een borstel zijn je schoenen na afloop snel weer schoon. Vervolgens proppen kranten erin en binnen laten drogen (niet bij de verwarming). Na een paar uur proppen krantenpapier vernieuwen. Binnen twee dagen zijn ze weer schoon en droog! Het meest belangrijk is echter dat je niet vergeet te genieten! Lopen in de natuur is heerlijk dus kijk goed om je heen!



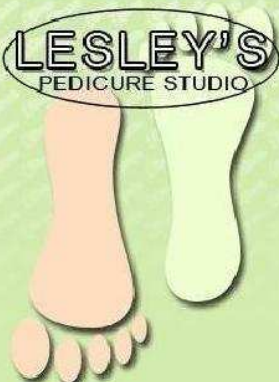
vies worden hoort erbij

Wedstrijden

Er bestaat een crosscircuit van 5 crosses in Boskoop, Alphen, Waddinxveen, Gouda en Reeuwijk. De afstanden zijn relatief kort. Alle wedstrijden staan ook op de wedstrijdkalender op de site.

3 november	Garden Plaza Floracross in Boskoop
17 november	Reeuwijkse hout cross
8 december	Goudse kaas en stroopwafel cross in Gouda
Hardloopwinkel	Crosscircuit Haag Atletiek
11 november	Clingendael cross (4,7 en 7,1 km)
9 december	Duinrell cross (5 en 10 km)
30 december	koplopers cross Delft (4,6 en 9,2 km)
5 januari	Oliebollen cross, Haag Atletiek (4 en 8 km)

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

PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

Doorontwikkeling van de sok

Gelezen op het prikbord van de RRZ-site: deelnemer aan de 3 Plassenloop van afgelopen maandag mist een Herzog-steunkous.

Terwijl ik dat las, ging er van alles door mijn hoofd. Waar is de tijd gebleven dat we nog gewoon een paar witte sportsokken droegen in onze sportschoenen. Je kent ze wel: zo'n bundel van 10 paar sokken met een draadje bij elkaar gehouden. Je begon het seizoen met 10 paar en na verloop van een paar weken had je misschien nog maar de helft over. Na elke wasbeurt was er weer een zoek. Geen probleem, voor een luttel bedrag kocht je weer een nieuwe bundel en het kwam geen seconde in je hoofd op om een berichtje op het prikbord te zetten voor een zoekgeraakte sok. Nog even en we plaatsen een twitter-alarm voor verdwenen kousen.

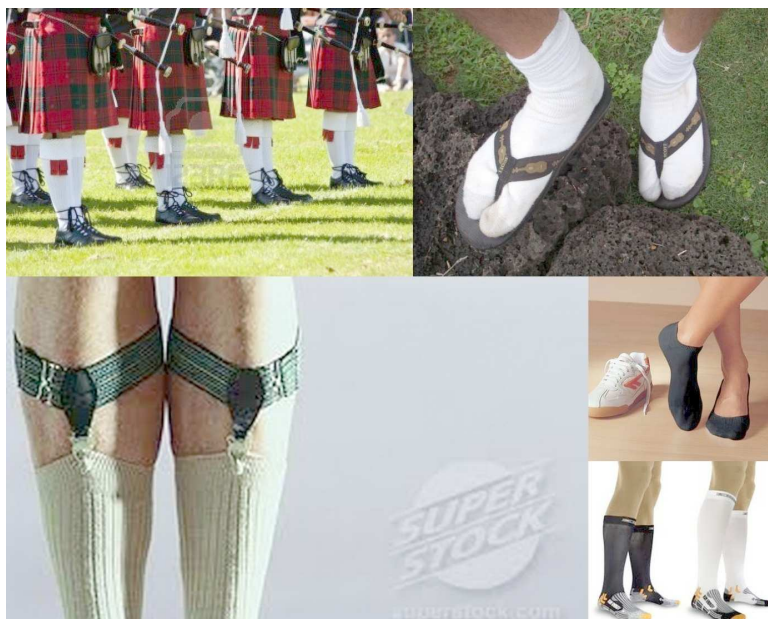
Techniek

Het is natuurlijk allemaal te verklaren. Wat we tegenwoordig in onze schoenen dragen is bijna high tech. Je moet natuurkunde gestudeerd hebben om te begrijpen hoe het zit met de afvoer van lichaamseigen sappen en luchten en de toevoer van verse lucht. Onbegrijpelijk wat er allemaal aan de hand is rond die tenen en hoe de sok er toe bijdraagt om de bacteriële bende in bedwang te houden en ervoor zorgt dat de voet niet rimpelig en week wordt. Tegenwoordig stopt de werking van de sok niet boven de enkel, de sok krijgt er allerlei nevenfuncties bij. De sokken worden langer, super strak en zorgen ervoor dat de kuitspieren bij elkaar gehouden worden. Dit zijn speciale sokken die op maat gemaakt worden en die je niet per ongeluk in de droger moet stoppen. Dan zijn ze ineens een paar maten kleiner en verandert steun in afknellen en afpersen.

Presentatie

Het is niet alleen maar techniek, wat in de sok zit. Het gaat ook om de presentatie. Lengte, kleur en patroon. Het zit er allemaal in. Het bepalen van de juiste lengte is best lastig. Zo zijn er sporters die sokken dragen die zo kort zijn dat het lijkt alsof je geen sokken aan hebt. Of het nu een modemisser is of juist een modekraker, daar ben ik nog niet achter. Vervolgens hebben we de traditionele sok tot net over de enkel. Voor het sporten geen enkel probleem. Geen misser, gewoon doorsnee, niets mee aan de hand. Tenslotte hebben we de lange sok. Het begon allemaal in neutrale kleuren, huidskleur, wit, later kwam zwart erbij en nu zijn ze in allerlei felle kleuren, zelfs neon. Met een bijpassende outfit erbij is het niet onaardig om te zien. Ook tijdens de olympische spelen droegen vele atleten de hoog opgetrokken sportsokken. Zelfs op de fiets. Wat is nu de volgende stap? Gaan we de lengte van de sok doortrekken tot het bovenbeen met een verbindingstuk naar het sportbroekje? Ik kan het me niet voorstellen omdat dit toch wel heel erg op de functie van de legging gaat lijken. Ik denk dat er een doorontwikkeling komt van de lange sok. Nog meer variatie in kleur en bijpassende attributen. Ik zie een markt voor leuke kwasten aan de sokken of sokophouders. Op zijn Schots. Mannelijk met gevoel voor traditie. Het geeft een stukje extra flair aan de lange sok. Misschien is het een kwestie van een paar maanden tot ze zullen doorbreken maar het zou ook zomaar een paar weken kunnen zijn. Tot die tijd moeten we het doen zonder fratsen. Hoewel, een sok in een teenslipper is ook zo gek nog niet.

Ellen van Luenen



Uitslagen

13 mei 2012

**Konig Heinrich Waldlauf,
Quedlinburg, Duitsland,
14,3 km**

Peter Schrader 0:57:18

26 mei 2012

**IJsselsteinloop, IJsselstein,
21,1 km**

Raimond Kientz 1:40:26

Kees van Oosterhout 1:41:14

Andre Bult 1:41:18

Ellen Duijzer 1:43:09

Anton van der Lubbe 1:43:57

Martine Lemson 1:44:55

Ben Brinkel 1:47:02

Peter Corbijn 1:53:00

Robert van der Linden 1:53:48

Marjolijn Dolk 1:54:31

**Kentmere Trail, Stavely, Wales,
17 km**

George Jeremic 1:38:12

Mike van Wichem 1:41:12

28 mei 2012

**Moved to Help, Merkpas,
Belgie,
16,8 km**

JoyceDijkhuizen 1:33:52

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Bas Albers 0:18:10 pr

Martijn Looman 0:20:36

Guus Freriks 0:21:06 pr

Rob van Hees 0:21:51

Dolf Strikwerda 0:22:05

Johan van Doesum 0:22:43

Bas van Doorn 0:22:46

Rene Smit 0:22:53

Erwin Paalvast 0:22:54

Erik Harteveld 0:23:28

Celine Sira-de Voogd 0:24:10

Hans van Tol 0:24:17

Elly Burgering 0:24:38

Nico van der Geest 0:25:36

Rene Albers 0:25:55

Jochem Hogendoorn 0:26:45

Leon van der Meulen 0:26:55

Nicole Hofland 0:26:55 pr

Sandra Westerman 0:27:01

Ellen van Luenen 0:27:15

Marcel Legtenberg 0:28:09

Iren Koomen 0:28:14

Herman Roosenboom 0:28:15

Joyce Bakker 0:28:16

Richard van Laer 0:28:19

Kees Willigenburg 0:28:22

Raymond Plenter 0:28:22

Albert Waasdorp 0:28:26

Jack Pronk 0:28:31

Gernand Ekkelenkamp 0:28:33

Yvonne Jansma 0:28:54

Jacqueline Huijnen 0:30:00

Anita Meijers 0:30:03

Lisette Veninga 0:30:15

Petra de Koning 0:30:16

Jeroen van de Ruit 0:30:29

Karel Knoester 0:30:39

Monique Nihof 0:31:05

Judith Rietveld 0:31:06

Nathalie van der Togt 0:31:41

Kim Stobbe 0:31:53

Marina Stout 0:31:54

Bart Burger 0:31:54

Ingrid Berenfinger 0:32:00

Josselyne Croussen 0:32:00

Klaas Wind 0:32:37

Carolyn Zevenhuizen 0:32:38

Leontine van de Laar 0:32:45

Georgette Rensen Bross 0:32:46

Chris Klaassen 0:33:27

Lia Arkesteijn 0:33:35

Maureen Scholten-Koers 0:33:41

Jolanda Spruyt 0:33:43

Sandra Mak 0:34:01

Nancy Kientz 0:34:06

Raimond Kientz 0:34:06

Petra Niekamp 0:34:06

Peter van der Linde 0:34:09

Lisette Burkum 0:34:11

Fresia Lunenburg 0:34:24

Marjolijn Musch 0:34:25

Yolanda Jenner 0:34:33

Barbara Bazuin Boxmeer 0:34:44

Maureen Lionar 0:34:45

Marianne de Best 0:36:30

Liesbeth Goverde 0:36:36

Cathelijne Beekink 0:37:30

Janice Harreveld 0:37:47

Urmy Tuur 0:37:52

Reinke Stempa 0:39:22

Conny Jung 0:39:28

2 juni 2012

**Klaverblad Trojaanse Spelen,
Ztm.,
5 km**

Jacques van Male 0:21:03 pr

**Halve van Renesse, Renesse,
21,1 km**

Arie Perfors 2:02:04

Bert de Best 2:02:04

Bert Kuiper 2:02:06

Frans van den Hengel 2:23:23

**6 uur van de Haarlemmermeer,
64,46 km**

Bob Verbrugge 6:00:00

3 juni 2012

**Run4Ladies, Boskoop,
10 km**

Marja Verhoef 0:55:27 pr

9 juni 2012

**Halve marathon festival,
Zwolle,
21,1 km**

Jos Spaanderman 1:46:56

10 juni 2012

**Maastrichts Mooiste,
Maastricht,
10 km**

Monique van Berkel 1:02:40

Maureen Verkaik 1:02:40

Lucien Beckand 1:02:40

John Suijker 1:02:40

**Marathon Amersfoort,
21,1 km**

Peter Schrader 1:26:56

**Kopjesloop, Delft,
10 km**

Anton van der Lubbe 0:43:27 pr

Yvonne Vis 1:05:46

15 km

Joyce Dijkhuizen 1:23:06

**Ladiesrun, Rotterdam,
5 km**

Inge Hulsen 0:35:23

10 km

Constantine v/d Veen 0:57:38 pr

Nicole Hofland 0:58:25

Mieke Houtman 0:58:44

Frieda v Dorp-Verdonk 1:03:20

Veronique Ramakers 1:04:56

Elleke Visser 1:05:33

Anita Meijers 1:06:10

Marina Stout 1:07:04

Wilma Verhoef 1:08:01

Anja Koetsier 1:08:16

Anita Fokke 1:10:17

Marion Post 1:14:45

14 juni 2012

**Star Balm Strandloop,
Noordwijk,
8 km**

Ricky Martens 0:37:51

Joyce Dijkhuizen 0:43:35

16 juni 2012
Wateringse Veld Loopfestijn,
Den Haag.
5 km
 Gideon Bouwman 0:23:40

10 km
 Elly Burgering 0:47:27
 René Remmerswaal 0:48:14

Nocturns Platja de Gandia,
Spanje,
10 km
 Hilda Oostema 0:51:58
 Rob Devilee 0:51:58

17 juni 2012
Herentals – Tielen, België,
14,6 km
 Joyce Dijkhuizen 1:32:01

Rabo Molenloop, Voorburg,
10 km
 Ricky Martens 0:46:06
 Klaas de Vries 0:46:51

21 juni 2012
Star Balm Strandloop,
Noordwijk,
4 km
 Joyce Dijkhuizen 0:21:52

22 juni 2012
Dwars door Oud Turnhout,
Belgie,
15,9 km
 Joyce Dijkhuizen 1:33:52

23 juni 2012
400 Aniversari Carta Pobla,
Daimus, Spanje
7,7 km
 Hilda Oostema 0:38:35
 Rob Devilee 0:38:35

24 juni 2012
Halve marathon, Nootdorp,
21,1 km
 Ricky Martens 1:40:50
 Raimond Kientz 1:46:58
 Peter Corbijn 1:51:18
 Piet van Veen 1:52:04
 Johan Gharbaran 1:54:55
 Robert van der Linden 1:54:56
 Albert Waasdorp 2:10:00

3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
 Guus Freriks 0:20:40 pr
 Klaas de Vries 0:21:46
 Jaap Engelsman 0:23:42
 Céline Sira- de Voogd 0:24:01
 Paul Geelen 0:24:03
 Jeroen van der Ruit 0:28:48
 Lisette Veninga 0:29:55

Leontine van de Laar 0:31:39
 Yolanda Jenner 0:32:26
 Rosanna Burger 0:33:06

28 juni 2012
Star Balm Strandloop,
Noordwijk,
8 km
 Joyce Dijkhuizen 0:41:22

4 juli 2012
Midzomeravondloop, Bleiswijk,
5 km
 Albert Waasdorp 0:31:44

15 km
 Bas Albers 0:59:30 pr
 Jan van Rijn 1:02:35
 Mike van Wichen 1:03:56
 Etienne den Toom 1:05:10
 George Jeremic 1:06:48
 Wijnand Bavius 1:06:51
 Ricky Martens 1:08:41
 Anton van der Lubbe 1:09:21
 Raimond Kientz 1:10:06
 Rob van Hees 1:10:55
 Klaas de Vries 1:12:19
 Piet van Veen 1:13:15
 Gerrit van Putten 1:13:39
 Wouter Sanders 1:13:48
 Ben Schaaf 1:14:12
 Ferdi Post 1:14:35
 Guus Freriks 1:18:28
 Peter Corbijn 1:19:18
 Céline Sira-de Voogd 1:19:19
 Nick Raadschelders 1:19:55
 Ruud van Zon 1:20:38
 Ben van de Pol 1:23:50
 Wilmer van Kampen 1:24:27
 Erik Rotee 1:24:32
 Paul van Heukelum 1:24:35
 Rob Verhoeven 1:26:34
 Ron Rottier 1:28:05
 Michel Buurman 1:29:14
 Marlous Termote 1:31:38
 Nicole Hofland 1:31:51
 Sandra Westerman 1:32:16
 Joyce Dijkhuizen 1:43:11

7 juli 2012
Chaamloop, Chaam,
10 km
 Joyce Dijkhuizen 1:40:20

12 juli 2012
Star Balm Strandloop,
Noordwijk,
8 km
 Joyce Dijkhuizen 0:50:05

13 juli 2012
Velserbroekloop, Velserbroek,
10 km
 Hilda Oostema 0:52:04

29 juli 2012
3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
 Anton van der Lubbe 0:19:48 pr
 Raimond Kientz 0:20:26
 Ellen Duijzer 0:20:43
 Piet van Veen 0:21:31
 Gita Kappeteijn 0:21:58
 Ben van der Pol 0:23:13
 Ruud van Zon 0:24:09
 José de Groot 0:24:39
 Erik Hartevelde 0:26:35
 Marcel Legtenberg 0:26:36
 Jeroen van de Ruit 0:28:56
 Daphne Sulkers 0:28:59 pr
 Bianca van der Plas 0:29:31 pr
 Ruud Biesebroek 0:29:32
 John Hagers 0:29:41
 Jacques van Male 0:29:59
 Leontine van de Laar 0:30:57
 Lisette van Burkum 0:31:03
 Nancy Kientz 0:36:30

26 augustus 2012
3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
 Guus Freriks 0:20:56
 Piet van Veen 0:21:05
 Herman Roosenboom 0:21:27
 Rob van Hees 0:21:49
 Remco Arnoldus 0:22:16
 Gonny Verschoor 0:22:20
 Jacques van Male 0:22:20
 Ruud van Zon 0:22:49
 René Smit 0:23:36
 Ben Middendorp 0:23:54
 Céline Sira-de Voogd 0:24:12
 Klaas Wind 0:24:25
 Kees Willigenburg 0:25:08 pr
 Albert Waasdorp 0:25:38
 Leo van den Bos 0:28:06
 Jeroen van der Ruit 0:28:43
 Herman Middendorp 0:29:48
 Jacqueline Huijnen 0:30:20
 Dayelle Sikkens 0:30:28

Dit was ed weer

Zo maar wat gedachten en ideetjes.

Er zijn zo van die dingen waarbij je denkt „moet ik er verder over nadenken, of ben ik daar te slim voor?”

Ik heb er een aantal op 'n rij gezet:

- de door ons voor een droge warming up of cooling down zo enorm gewaardeerde fietstunneltjes blijken voor sommige groepen te klein te worden. We passen er met z'n allen gewoon niet meer op een normale manier in. Bij andere verenigingen leidt groei onherroepelijk tot een vraag aan de gemeente om vergroting van de accommodatie (meer velden, meer sporthallen, zwembaden, enz.). Is het dan zo'n rare gedachte van mij om de gemeente te vragen om de tunneltjes wat groter te maken? Dat kan eventueel uit het budget voor jongeren worden geput, want het geeft de hangjongeren ook weer wat extra ruimte.
- het fietspad langs de Aziëweg waar voornoemde tunneltjes deel van uitmaken heeft nog steeds geen officiële naam. In het verleden heb ik al eens geopperd om dit pad het **Pandapad** te gaan noemen. Dat spoort dan mooi met het Kangoeroepad dat immers heel toepasselijk langs de Australiëweg ligt.
- Panda staat dan voor:
 1. de zeldzame Aziatische berensoort die van bamboe leeft, maar tevens voor
 2. een afkorting van **Pleasure and Athletics**, aangezien het pad leidt naar een van de meest aangename en genoeglijke plekken in Zoetermeer (de Zoetermeerse Plas oftewel de Noord Aa) en naar de gezelligste atletiekvereniging van Zoetermeer.
- nu het terras zo lekker groot is geworden (hulde aan de aardbolstoffeerders die deze klus zo kundig hebben geklaard!), valt het misschien te overwegen om er een semipermanente overkapping over te maken. Ik denk daarbij aan zo'n uitschuifbaar dak, dat je bij terrassen van strand-/boulevardpaviljoens nog wel eens ziet. We hoeven dan bij feesten en partijen nooit meer tenten op te zetten en kunnen met één druk op de knop het clubhuis qua grootte verdubbelen. Bovendien kan het in de winter mooi dienen als plek om overdekt warming up en cooling down te doen voor het geval mijn eerste aandachtspunt (vergroting fietstunneltjes) niet op korte termijn door de gemeente gerealiseerd kan worden.
- nog een ideetje voor ons clubhuis: een prikbord waarop eenieder zijn diensten of waren kan aanbieden. Dus zoals in de supermarkt, maar in dit geval alleen voor andere Roadies. Zo'n bord kost nauwelijks iets en levert veel gewin.
- de winter breekt over een paar maanden weer aan. Gelukkig hebben we afgelopen winter nauwelijks last gehad van gladheid... Voor degenen die bij gladheid toch willen gaan lopen: de ijzertjes die oudere mensen onder hun schoenen binden om niet uit te glijden, passen ook onder hardloopschoenen. Het maakt wat meer geluid, maar een kniesoor die daarop let. Je valt zelfs nog meer op en dat kan ook een doel op zich zijn, nietwaar?
- waar blijven nou toch die vlaggenmasten voor ons clubhuis?
- tot slot nog een tip voor degenen die voor de eerste keer een winter gaan meemaken als hardloper: je hoeft niet gelijk heel veel setjes thermo-ondergoed aan te schaffen. Je kunt het functionele T-shirt dat je afgelopen zomer droeg ook als eerste laag onder je wintershirt dragen.

Zo, dat wastie weer.

Ed

De spreuk van deze keer (gehoord tijdens een training bij warm weer):

Als je een beetje doorloopt, maak je je eigen wind.

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