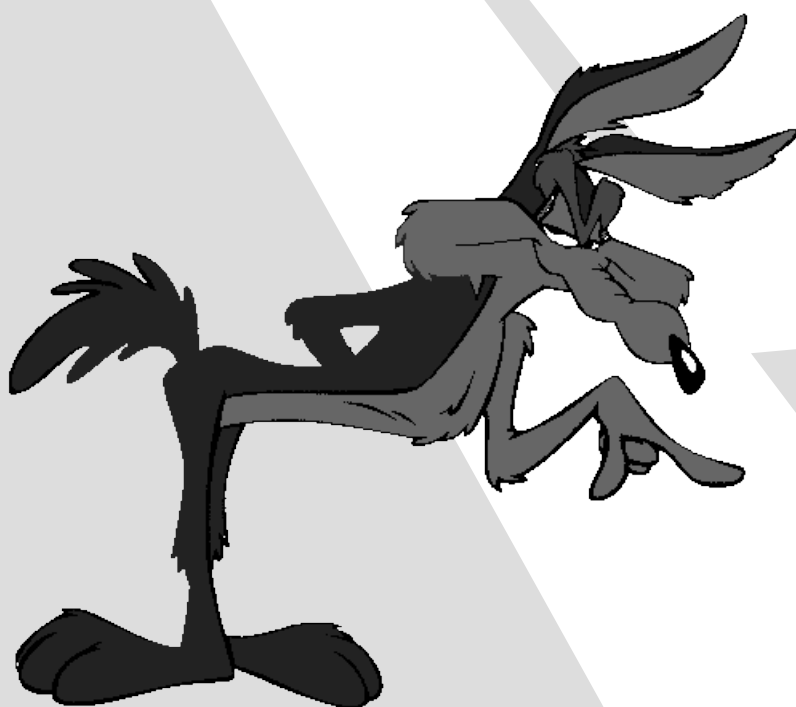


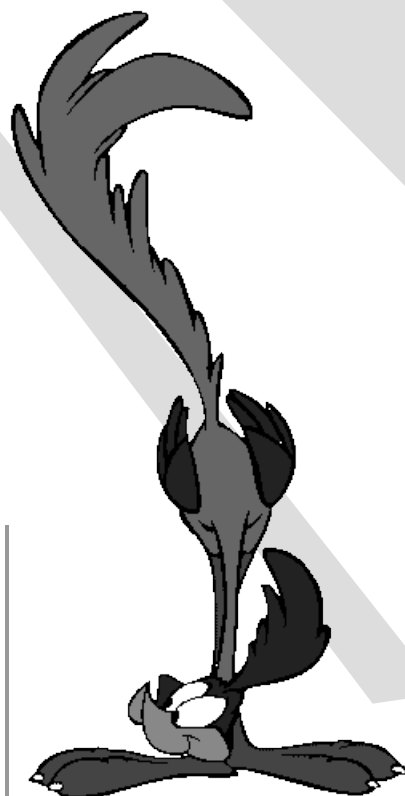
ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

4
nr
okt - dec
2012



15 december Dance event
Noord-Aa Polderloop
Het dilemma van New York



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 Leeflang 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 10 februari.

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	Roadactioneel
		Vacature masseur
	7	Paula Peltenburg
	8	De kracht van de chiropractor
	9	Wim Bras zwaait af als trainer
	10	Dit is hem dan: de Dam tot Dam
	11	Als alles meezit, zoals in Bremen
	12	Road Racers Zoetermeer in de Vercors
	14	Jungfrau
	17	Hoe is het nou met Frans
		Met 30 Road Runners naar De Marathon
	18	Hardlopen in koud weer
	19	StayOkay in Gorssel
	20	Vrijwilligers gezocht voor Noord-Aa Polderloop
	21	Geuzenloop
	23	Scheenbeenirritatie
	24	Cursus runninginstructor
	26	Verslag Rode neuzen
	27	Terug naar Terschelling
	28	Het duivelse dilemma van New York
	30	Zien en gezien worden
	31	Zeven heuvelenloop
	32	Uitslagen
	34	Kennismakingsboekje
	35	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

De winter breekt aan. De toekomst is voor velen ongewis. De economie hapert nog steeds. De vraag naar ontspanning in deze spannende tijden is ongekend hoog. De kracht van samenwerken en samendoen groeit, ook binnen onze vereniging. Iedereen kan zich hier ontspannen door op haar of zijn niveau hard te lopen en de gebeurtenissen van de dag te delen. Ons cluppie bloeit als nooit te voren. De nieuwe aanwas is van een sportief en sociaal hoog niveau. Door de introductie van het nieuwe lopen worden ze naadloos opgenomen binnen de groepen.

Het nieuwe lopen begint vruchten af te werpen. Om dit allemaal te blijven bemensen gaan de assistent-trainers het komende jaar massaal op cursus Running Instructor.

Yvonne Kreuger heeft na jaren trouwe dienst als sportmasseur, helaas voor ons, een stapje terug gedaan. Yvonne, dank je wel voor je wijze raad en dat je ons aan het lopen hebt gehouden. Om de Sportmassagecommissie op sterkte te houden zijn we nog op zoek naar een nieuwe sportmasseur.

Verder hebben we op gepaste wijze afscheid genomen van onze secretaris Mary Waasdorp. Mary, nogmaals enorm bedankt voor je tomeloze inzet en fijne gezelschap.

Bij het schrijven van dit voorwoord heeft zich al een kandidaat gemeld en heeft de laatste ALV hopelijk ingestemd met de benoeming. Verder blijven we naarstig op zoek naar een kandidaat voor de portefeuille sponsoring en communicatie.

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

A poster for a dance event. At the top, the word 'DANCE' is written in large, stylized letters made of small white dots. Below it, there are silhouettes of four people dancing. The text 'Dance Event 2012' is written in large, bold, red letters. Below that, the date and time are given: 'Zaterdag 15 december 2012' and 'Van 20.30 tot 01.00 uur @ RRZ'. The ticket price is listed as 'Toegang : 5,00 euro per persoon' with '(introducés welkom)' in parentheses below it. At the bottom, the contact information is 'Info: Ron Verschuren / Jan Jongeneel'. The poster is framed by a decorative border of small, stylized Christmas trees on the left and right sides. In the bottom right corner, there is a small text 'BP 2012'.

Vreugde en leed

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

Monica Dobbelaar, Herman Schepers, Peter Corbijn, Ricky Martens, Ruud van Zon, Hans Wisgenhof, John Suijker, Bert Kuiper, Gert van Leeuwen, Frans v.d.d Hengel, Leonie Backx, Marina Stout, Hans Meijering, Elisabeth Kuiper, Martin Grootsholte, Herman Schepers, Mary en Albert Waasdorp.

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.

· Geboren

Pim, de zoon van onze penningmeester Erik, is geboren op 20 augustus. Herman en Mary zijn op kraamvisite geweest en gaven het toepasselijke shirtje.



Pim jongste Road Runner

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:

Ineke van der Kroft, Jeltje Doeven, Hans Meijer, Herman Middendorp, Ingrid van Elp, Helen Gordijn, Saskia Vogel-van Dijk, Matty van Dijk, Joke de Ruiter, Kees Hollestein, Jan-Willem Moggré, Bob de Jong, Eline van der Toorn-Fintelman, Rina Schreijenberg, Harry Verkaik.

Helaas hebben **opgezegd**:

Karin van Rijn, Anja Brand, Ruud Heskes, Lesley Vervaart, Mieke Alebregtse, Kirsten Kock, Riekje Rietman, Diana Mak, Marloes van Baarle, Mary Waasdorp, Kanta van Drongelen-Veltman, Marjolijn van den Heuvel, Karel Grasmeijer, Yvonne Jansma, Mink van der Zwan, Harry Turk.

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

Roadactioneel

In deze Roadie nemen we de lezer mee naar verre oorden. Na de zomer is het standaard dat veel leden aan diverse evenementen meedoen. We beginnen eerst dicht bij huis waar we vol trots terugblikken op ons eigen evenement, de Geuzenloop met een record aantal deelnemers. Al jarenlang zijn we een graag geziene gast op Terschelling tijdens de Berenloop. Altijd een belevenis en altijd spannend onder wat voor weersomstandigheden er gelopen moet worden. Een stel Tomelozen uit Groep 1 is afgereisd naar Bremen voor een hele marathon en ze hebben daar prachtige tijden en PR's neergezet. Vier anderen uit Groep 1 zochten het hoger op in de bergen van Zwitserland, jodelodelo. Ze liepen een marathon naar de top van de Jungfrau, een super zwaar parcours. De Road Racers hebben weer veel fietskilometers afgelegd tijdens hun jaarlijkse uitstapje in de Vercors (Frankrijk). Heel hard werken onder zware omstandigheden. De 7-heuvelen loop was dit jaar ook weer populair. Meer dan dertig lopers genoten van het herfstlandschap. Het gaat niet altijd goed met de trips naar sportieve evenementen. Zo lezen we hoe Bart na lang aarzelen toch naar New York was afgereisd voor de marathon. Iedereen weet hoe het daar is afgelopen. Interessant om te lezen hoe hij de dagen daar beleefd heeft. Naast loopverslagen vind je in deze Roadie ook veel wetenswaardigheden op het gebied van kleding, film en gezondheid. De goede ervaringen van een jaarlijkse check up bij de chiropractor en we belichten deze keer de scheenbeenklachten. Onze vaste interviewer heeft deze keer op de massagetafel met sportmasseur Paula gesproken. Het is bijzonder om te weten dat ze mensen kan herkennen aan de kuit. Wellicht iets voor een nieuwe serie „wedden dat...”. Jammer dat we afscheid hebben genomen van Wim Bras als trainer. Dit ging echter niet ongemerkt voorbij op de woensdagochtend. Na zijn laatste training stond er een high tea klaar en een clubhuis vol met mensen. Naast al deze bijzondere evenementen waar we op terug kijken, staan er ook weer genoeg evenementen op de rol. Iedere zondag na de Drie-plassenloop starten we met de social Sunday, 15 december een dance avond onder leiding van DJ Ron en natuurlijk de Linschotenloop. De voorbereidingen zijn al aan de gang voor de Noord-Aa polderloop. Moeten we weer sneeuwschuivers gaan inzetten of wordt het gewoon een milde winterdag? Eén ding is zeker: het gaat gewoon door.

We wensen iedereen veel leesplezier en hopen weer op veel input van jullie voor het nieuwe jaar.

De Roadie Redactie

Constantine van der Veen, Yvonne Heemskerk, Arjan Bokx en Ellen van Luenen

Vacature masseur

Het sportverzorging en massage team is op zoek naar een nieuwe masseur.

Specificaties:

- Massagediensten draaien op maandagavond of woensdagavond of zaterdagochtend;
- EHBO dienst op zondagochtend tijdens 3-Plassenloop (1 x per kwartaal);
- Aantal massages per kwartaal circa 8-9 stuks;
- In bezit van geldig diploma (NGS) en in bezit van licentie;
- Ook aansprakelijkheid verzekering afgesloten inzake deze massage (hiervan wordt 50% vergoed);
- Het bijwonen van 4 vergaderingen van de SMC (Sportverzorging en Massage Commissie)

Vergoedingen:

- 50% van de verzekeringspremie met maximum van € 50,00 wordt vergoed;
- Voor de EHBO /massagediensten krijgt men van de vereniging een vergoeding ;
- Tijdens de diensten verricht men ook massages tegen een vergoeding van € 7,00 per half uur.

Voor vragen kan men zich wenden tot:

André Bakker
Voorzitter SMC
06 21281164

Paula Peltenburg

„Ik herken mensen aan hun kuiten“

Paula Peltenburg is lid van de SMC, de „Sportverzorgings en Massage-Commissie“ van de Road Runners. In wisseldienst met haar collega's staat ze op maandag, woensdag en zaterdag paraat voor de hardlopers en wandelaars van onze club. Werk is er genoeg, de inschrijfflijsten van het SMC zijn bijna elke dag vol.

Het valt haar en haar collega's op dat het aantal blessures onder beginnende lopers toeneemt. Ze hebben het laatst geteld. Eén op de vijf lopers uit de beginnergroep is geblesseerd, en steeds weer bleek overbelasting – te snel, te lang, te hard – de oorzaak. „Natuurlijk snap ik het enthousiasme“, voegt Paula gelijk hieraan toe, „maar realiseer je wel dat het gemiddeld zo'n anderhalf jaar duurt voordat het lichaam gewend is aan het hardlopen over langere afstanden“. De groei van het aantal bezoekers heeft ook een positieve oorzaak. „Veel mensen denken dat je alleen maar moet gaan als je geblesseerd bent“, aldus Paula, maar gelukkig groeit de interesse voor onze hulp om blessures te voorkomen. En dat geldt niet alleen voor marathonlopers, iedere loper heeft er baat bij. We kunnen voor een sneller herstel van de spieren zorgen, we masseren afvalstoffen het lichaam uit en – last but not least – we kunnen lopers helpen zich beter te ontspannen.

Wandelfanaat en oma

Paula is naast haar werk als masseur zelf ook actief sporter bij RRZ. Ze wandelt stevig mee op de woensdagochtenden met de Cookie-club. Die band met lopen heeft ze overigens al een flinke tijd. Al twintig jaar geleden werd ze (samen met haar dochter) lid van Ilion. En toen ze zo rond 2001 in Zoeterwoude op Swetterhage bij verstandelijk gehandicapten ging werken, liep ze regelmatig de 7 kilometer heen en weer terug naar huis. Het lopen is gebleven, ook al werkt ze nu op het hoofdkantoor van de organisatie voor verstandelijk gehandicapten in Gouda.



Zoals bij zo veel Road Runners, liggen ook bij Paula haar „roots“ in Den Haag. Ze is er opgegroeid in een groot gezin van veertien kinderen en woont sinds 1983 in Zoetermeer, waar ze via Seghwaert in Buitenwegh terecht is gekomen. Haar interesses en hobby's worden weerspiegeld in de inrichting van haar huis. De vensterbank is volgepakt met speelgoed, spellendozen en voorleesboeken en het kost geen moeite om je Paula, moeder van drie volwassen kinderen, voor te stellen als de jonge oma die geniet wanneer haar drie kleinkinderen komen logeren. Paula's schilderkunst versiert de kamers in haar huis: kleurrijke abstracte composities, maar ook bijvoorbeeld een prachtige levensboom „behangen“ met levenslijnen die elkaar kruisen waarbij elk kruispunt een lichtpuntje vormt.

Lichtpuntje

Misschien is in dat schilderij met lichtpuntjes wel de persoon van Paula wel het mooist omschreven. In de loop van haar leven heeft ze zich bekwaamd in sportmassage-technieken maar ook in kindertherapie, schilder- en kleurentechneken voor kinderen, omgaan met geestelijk gehandicapten en al die talenten helpen haar in haar drive om mensen die het niet zo getroffen hebben een lichtpuntje te bezorgen.

Paula Peltenburg gaat los op de kuiten

Terug naar onze kleine ongemakken van het hardlopen: „Ik ben bij de Road Runners gaan masseren omdat ik het een prachtige combinatie vond van sporten, mensen ontmoeten en mensen ondersteunen. Ik blijf het leuk vinden omdat ik er nog steeds veel van leer en steeds weer interessante mensen ontmoet, het zijn er zo veel dat ik hun namen allemaal niet kan onthouden, maar ik herken ze wel...“

Pieter van Teeffelen

De kracht van de chiropractor

Mijn chiropractor Matthew is een krachtpatser! Kan in zijn vak een voordeel zijn, maar is niet een vereiste. Dit is niet waar ik op doel met de titel. Ik heb al heel wat jaren profijt van mijn bezoeken aan de chiropractor. Ik ben geen deskundige, wel ervaringsdeskundige en vang wel eens wat op wat het belangrijkste is. Ik geloof in de effecten die het op mij heeft.

12 jaar geleden is bij mij artrose in nek en onderrug geconstateerd. Mijn chiropractor uit die tijd was tegen de lange duurlopen die ik deed. Hij zei daarbij: „liever hardlopen dan niets doen, want beweging is juist zo belangrijk om de artrose onder controle te houden.” En dus loop ik nog...

Jarenlang waren de spieren naast mijn ruggenwervel zo gevoelig dat een gewone stoelmassage al niet prettig was. Ik kreeg het advies om naar een chiropractor te gaan en zo is het contact ontstaan. Mijn ruggenwervel was uit balans, wat heel duidelijk naar voren kwam uit de computerscan. Rood bij het deel waar de meeste spanning zat en groen waar de balans zat. Zo zie je waar de problemen het grootst zijn en zie je na een tijd of er verbetering is opgetreden. Niet precies zoals bij de Hulk, maar mijn rug is nu ook groen.

Uitlijnen

Nou is die spanning in je rug natuurlijk niet het enige probleem dat kan ontstaan bij een niet goed uitgelijnde ruggenwervel. Zoals Matthew zei: „Vergelijk het met een niet goed uitgelijnde auto. Heel vaak merk je niet dat er wat aan de hand is. Wanneer je niets voelt, heb je geen garantie dat er niks gebeurt. De kwaliteit van je banden kan afnemen door verkeerde slijtage en dat gaat uiteindelijk ten koste van de veiligheid en je portemonnee.” Dus, allemaal gauw de auto uit laten lijnen.

Bij je rug kan dat ongemerkt gevolgen hebben voor slijtage van je tussenwervelschijven. En dat kan weer leiden tot het ontstaan van allerlei blokkades. „Nou boeiend”, dacht ik. Ik ben hartstikke gezond en heb echt geen blokkades. Ik kon me ook niet voorstellen wat hij ermee bedoelde. Matthew heeft een apparaat waar ik in moet knippen om te zien wat de kracht in mijn handen is. Ook laat hij mij met mijn gestrekte armen kracht naar beneden zetten, eerst de ene en dan de andere. Stomverbaasd ben ik dan dat er zo’n verschil kan zitten tussen de ene hand of arm en de andere. Kennelijk zit er dan iets niet goed.

Chiropractie en kracht

De aansturing van alle spieren gebeurt door de zenuwbanen die vanuit de verschillende tussenwervelschijven naar buiten komen. Door een verkeerd uitgelijnde ruggenwervel kunnen zenuwbanen beklemd raken waardoor signalen minder sterk worden (blokkades!). Matthew haalt de blokkade bij me weg door de juiste wervels weer uit te lijnen. De kracht waarvan ik niet eens doorhad dat die minder was geworden was er gewoon weer. En de tests verliepen nu heel anders.

Chiropractie en hardlopen

Kan chiropractie dan ook van betekenis zijn voor hardlopers? In Amerika hebben de meeste hardlooperverenigingen een chiropractor omdat ze geloven in de positieve effecten van balans tussen ruggenwervel en spierkracht. Ook topsporters maken er gebruik van, zoals de krachtpatser Usain Bolt.

Wat ik vertelde over verlies aan kracht door blokkades gaat eigenlijk op voor alle lichaamsspieren, zelfs je hartspeer, en dus ook de werking van de spieren die je gebruikt bij het hardlopen.

We hebben het vaak over gevolgen van een griepje, de vorm van de dag, de zware avond die we gehad hebben of de drukke week die we achter de rug hebben maar beseffen niet dat er ook verborgen dingen zijn die invloed kunnen hebben. Kan het zijn dat er geen 100% kracht uit onze spieren komt? En er zijn erg veel spieren betrokken bij het loopproces. We weten het van de zwakste schakel!! En wat te zeggen van de bekkenstand...

Ik heb het bij mijn kinderen gezien: toen ze bij Matthew op de bank gingen liggen leek het of hun benen niet even lang waren. Nou dacht ik bij de eerste keer direct dat ze wellicht toe waren aan een corrigerend zooltje. Fout dus, niet de gevolgen bestrijden maar de oorzaak weghalen. Matthew legde me uit dat de oorzaak zat in een verkeerde bekkenstand. Een paar acties later en het probleem was weer verdwenen. Wat zou er gebeurd zijn als ze er mee door hadden gelopen?

Allemaal naar de APK

Moeten we nu allemaal naar de chiropractor om uitgelijnd te worden? Soort APK voor hardlopers. Ach, we laten ons ook niet allemaal elk jaar keuren bij de huisarts en laten ook niet allemaal periodiek een Total Body Scan doen maar ik ben toch benieuwd: hoeveel kracht gaat er verloren door dat kleine foutje in de stand van je ruggenwervels.

Martin Smit

Wim Bras zwaait af als trainer

Op woensdag 26 september was Wim Bras voor het laatst op de club als trainer van de woensdagochtend. Dit was echt een moment waar we niet zo maar aan voorbij konden gaan.

Wim Bras is een soort Godfather van de ochtendtrainingen. Vanaf het begin is hij de vaste trainer geweest op de woensdagochtend. Eerst met Cindy en op het laatst met Jan-Willem en Bert. Wim Bras was er eigenlijk altijd. Zelfs als het lopen niet meer ging, trainde hij de groep op de fiets. Hij had een vaste schare fans om hem heen verzameld die trouw op de ochtenden komen lopen of koffie drinken.

Surpriseparty

Wim is iemand die er niet van houdt om in het middelpunt te staan. Hij wilde dus ook niets hebben van een groots afscheid of iets dergelijks. In het grootste geheim is een surpriseparty bedacht. Na de laatste training werd Wim in het clubhuis verrast op een High Tea. Een groot deel van de mensen die hij getraind heeft waren aanwezig en hij was zichtbaar ontroerd. Als aandenken kreeg hij een soort harmonica met alle lopers in beeld alsof ze in een groot lint achter elkaar aan liepen. We zullen Wim het komende jaar zeker nog tegenkomen. Hij blijft zijn hobby fotograferen uitoefenen en tijdens de Drie Plassenloop en de Noord Aa polderloop zorgt hij weer voor de mooie plaatjes.



Wim van harte bedankt voor alle trainingen. We hebben je altijd heel erg gewaardeerd als trainer en als mens.

Ellen van Luenen



“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

Ieder woord van de aankondiging van de Dam-tot-Damloop 2012 blijkt waar te zijn: „Jij staat aan de start in het centrum van Amsterdam om via de IJtunnel 10 Engelse Mijl af te leggen naar hartje Zaandam! Aangemoedigd door 250.000 toeschouwers en tientallen live muziekoptredens, die garant staan voor een enorme happening.”

Dit is 'm dan: de dam-tot-dam!

Het is 23 september en nazomers fris. Een (schone) vuilniszak over de zomerse hardlooppoutfit voelt aangenaam. Steeds meer mensen verzamelen zich in het startvak, de vuilniszak kan uit. Dan het startschot. Na slechts enkele honderden meters verdwijnt in de verte over een glooiende helling, een deinende, gekleurde mensenmassa de IJtunnel in. Kippenvel op armen en benen. Niet meer van de kou, maar van de drumband die ritmisch en opzweepend gebruik maakt van de sublieme akoestiek van de tunnel. Dat doet bloed en looppas versnellen. Dit is 'm dan: de dam-tot-dam!



VIP-behandeling

Voor Mieke Houtman (groep 5) was deze ervaring weliswaar niet nieuw meer, maar ook zij had kippenvel. De muziek, de spandoeken, de mensen langs de kant, de feestende inwoners van Zaandam en niet te vergeten die laatste bocht voor de finish, waar je tussen een dichte menigte door de eindstreep behaalt. Het zijn stuk voor stuk mooie momenten. Mieke liep dit jaar voor de 3e keer mee. Samen met een groepje Road Runners behoorde zij bij de maar liefst 50.000 deelnemers. Mieke haalt enthousiast de herinnering op: „Ik weet nu al dat ik volgend jaar weer mee loop vanwege de bijzondere sfeer. Dit keer was het wel extra goed verzorgd doordat ik in de watten werd gelegd door mijn zorgverzekeraar. Ik viel in de prijzen bij de verloting van startbewijzen voor de Dam-tot-Damloop inclusief VIP-behandeling. Dat beviel me wel.”

Kiwi en banaan

Dat blijkt ook wel uit haar tijd die geklokt is op 1.28.48. Een tijd die maar liefst 8 minuten sneller is dan het jaar daarvoor. Mooie prestatie! Dankzij een perfecte voorbereiding? Wat is je geheim? „Ach,” reageert Mieke nuchter. „Ik heb natuurlijk mijn training opgebouwd, maar vooraf aan de wedstrijd doe ik niet echt iets bijzonders. Ik heb geen ritueel of zo. Ik had zelfs nog een feest op zaterdagavond en lag pas om 1:00 uur in bed. 's Ochtends ontbijten met een schaaltje yoghurt en een kiwi en een banaan voor de start. Gewoon doen wat je altijd doet. Dat is alles.”

*Mieke Houtman loopt moeiteloos
8 minuten van haar PR af*

De snelste man en vrouw

Leonard Patrick Komon uit Kenia in een tijd van 44:49

Sylvia Kibet uit Kenia liep de 16,1 km in 51:42

50.000 deelnemers

250.000 toeschouwers

Vanaf 11:00 uur tot 14:40 uur start er elke 10 minuten een groep. Om 17:00 uur sluit de finish. Wie te laat is, heeft echt pech en mag mee met de bezemwagen.

Constantine van der Veen

Als alles meezit, zoals in Bremen

Het eerste weekend van oktober waren we in Bremen. We, dat zijn een aantal marathonliefhebbers uit groep 1, die ook bekend zijn onder de naam Tomelozen. Bremen is bekend van het sprookje van de stadsmuzikanten. Die zijn prominent aanwezig op het marktplein van de stad. Even leek het er op of de marathon minder leeft in de stad dan de stadsmuzikanten. Tot zaterdagmiddag was er nog nauwelijks iets van te merken dat de dag erna de klassieke loopwedstrijd zou worden gehouden.

Maar tegen het einde van de middag kwam het degelijke Duitse organisatievermogen op gang en voor middernacht was het start- en finishgebied in het centrum van de stad geheel ingericht. Ook de gestage regen was in de loop van de middag geëindigd. De startbewijzen waren opgehaald en de laatste (pasta)maaltijd genuttigd. En dus, vroeg naar bed om uitgerust aan de start te kunnen verschijnen.

Zaak om te genieten

Zondagochtend brak ook de zon nog door, zonder dat het overigens te warm werd. Kortom, ideaal loopweer. Een overwegend vlak en afwisselend parcours, een enthousiast publiek en een goede voorbereiding. Wat kan er nog misgaan? Met een marathon weet je dat nooit zeker. Dus is het vooral zaak om er ook van te genieten. Door het afwisselende parcours was dat in Bremen zeker mogelijk: het parcours liep door het oude centrum, langs de Weser in het zuiden en door parken en woonwijken in het noordelijk deel van de stad.

Nieuwe energie

Zo tussen de 30 en de 35 kilometer komt het moment, waarop het niet vreemd is als het lopen moeizamer gaat. Soms lijkt het alsof dat moment nog even achterwege blijft en als vanzelf dichterbij naar de finish opschuift. Er is hoop en rekenwerk op een mooie tijd of misschien wel een PR. En zo komt er nieuwe energie voor het laatste deel van het parcours. En als daar dan verrassende elementen in zitten –zoals de doorgang door het plaatselijke voetbalstadion en een gebouwencomplex (van de hoofdsponsor?)– en er ook nog eens veel en enthousiast publiek langs de route staat, dan denk je er natuurlijk niet aan om naar je opstandige onderdanen te luisteren, die het langzamerhand echt welletjes vinden.

En dan is er toch eindelijk de finish. De plaats van vreugde voor een PR of in ieder geval een mooie tijd, verbazing dat het gelukt is en bijkomen van de inspanning. En de plaats ook, waar je je – volgens de traditie van de Tomelozen voor die ene seconde dat je de finish passeert – Tomeloos mag noemen.

Namens de Bremer Tomelozen,
Kees van Oosterhout



Martine verbaasd dat het gelukt is

Road Racers Zoetermeer in de Vercors

De Klimweek is het jaarlijkse hoogtepunt van de RRZ fietsers. En Parc Naturel du Vercors is middengebergte en met meer dan 20 cols een waar fietsparadijs. Omdat het voorgaande jaren vaak een slagveld was in het hooggebergte wilde we het dit jaar wat „rustiger” aan doen, althans dat was de uitleg naar buiten toe, in werkelijkheid neemt de leeftijd in de groep toe en de trainingsarbeid af. Vandaar de keus voor het middengebergte.

Tijdens een bezoek aan de lokale Chinees wordt de logistiek besproken en besluit Nico de reis op zijn BMW motor te maken. De rest vertrekt in 3 auto's op zaterdag 25 augustus om 6.00 u richting Frankrijk. Na een vlotte reis komt iedereen rond 16.00 u aan in het hotel. 's Avonds wordt door onze routemaker René nog een route in elkaar gedraaid met de geruststellende boodschap dat het een rustig ritje van ± 100 km gaat worden.

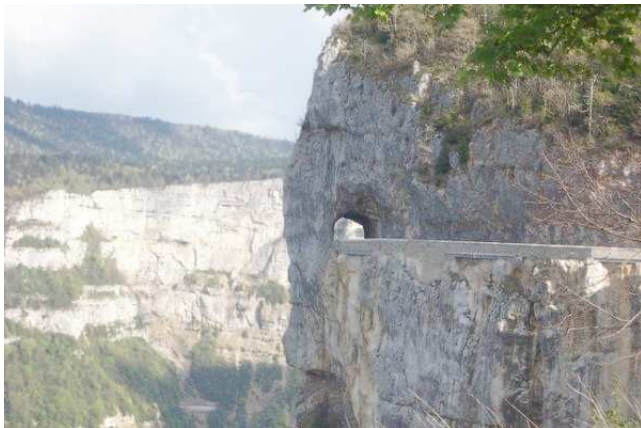
Zondag 26 augustus

Een miezerregen tijdens het ontbijt zorgt voor een uitgestelde start. Na het gebruikelijke geklooi aan de fietsen en de eeuwige discussie over de kleding vertrekken we om 10.00 u. Aangezien het hotel op 750 m hoogte ligt hebben we 2 keuzes: dalen of nog verder naar boven. We kiezen de Col de Prélétang (1267 m). Voor de lunch komen we terecht in een klein dorpje waar het volop feest is. Alleen op een achteraf terrasje zijn we nog welkom voor de koffie. René bestudeert zijn Garmin en constateert dat we een aantal „hoogtelijnen” over moeten. De zon schijnt en we hoeven nog maar een km of 35 dus mijn gedachten zijn al bij een koud biertje. Mijn gedachte worden ruw verstoord als René doodleuk vertelt dat we op 200 m hoogte zitten en dat de „hoogtelijnen” aangeven dat we naar 1400 m moeten. De twee uur durende slotklim naar de Col du Mont Noir is een ware slijtageslag met als toetje nog een zeer slechte afdaling waar René beneden met een leuke band staat. Superafdaler Nico is ons ver vooruit en heeft het eerste rondje bier al besteld als we rond 17.00 u op het terras aankomen.

Maandag 27 augustus

Op tijd ontbijten lukt aardig, maar op tijd vertrekken blijft een probleem. Net als we willen vertrekken krijgt René bonje met z'n Garmin, die de route niet heeft opgeslagen. Dus een nieuwe poging en wéér een uitgestelde start. vandaag gaan we voor de makkelijke variant, de afdaling van zo'n 16 km langs de Gorges de la Bourne. Hierna gaan we veel klimmen en dalen. Totaal moeten we 1100 m omhoog. Op 4 km voor de top stoppen we voor de koffie en zitten we op ongeveer de helft van de route. Daarna weer een parcours van klimmen en dalen. Op zo'n 6 km voor het hotel gaat het nog even flink naar beneden, om vervolgens de laatste 2,5 km weer stevig te moeten klimmen om bij het hotel te komen, waar Nico en Jeroen ons opwachten met een welverdiend biertje. Al met al weer een pittig dagje.

Dinsdag 28 augustus



Vandaag zijn we op tijd weg, het is bewolkt maar de temperatuur is goed. We beginnen weer met de afdaling naar Pont-en-Royans en gaan op weg naar een van de mooiste cols in dit gebied; de Col de la Machine (1011 m). We rijden de Col Gaudissart en de Combe Laval met adembenemende uitzichten. Na zo'n 8 km, krijgen we een nog mooier uitzicht op de Cirque de Laval.

We maken foto's en krijgen gezelschap van Nico (vandaag niet op de fiets, maar op de BMW) die de jackjes meegenomen heeft. In tegenstelling tot de klim is de afdaling behoorlijk frisjes. De 2,5 km lange slotklim naar het hotel blijft een kuitenbijtertje maar als beloning zitten we vroeg op het terras

en kunnen we op tijd beginnen met het compenseren van het vochttekort. Het weer is aardig opgeknapt en 's avonds is er een barbecue.

Woensdag 29 augustus

Tijdens het ontbijt barst er een onweersbui los, zodat we noodgedwongen nog maar een extra bakkie nemen. Ad P neemt vandaag een „rustdag” en trekt z'n eigen plan. We gaan op weg naar de Col de Romeyere (1069 m) een lekker lopende klim van 6 km. Na de afdaling volgt er een mooie en bosrijke route maar we stuiten wel op een „col with no name” met pittige stukken van 8 a 9 %. Vervolgens rijden we, na wat draaien en keren, op een mooi vlak fietspad langs de L'Isère. Helaas verlaten we het mooie fietspad en stuurt René ons over een keienpad wat totaal ongeschikt is voor onze dunne bandjes en waarbij de meest vreemde capriolen uitgehaald moeten worden om overeind te blijven. Als later blijkt dat we gewoon de (verharde) weg hadden kunnen volgen worden René en z'n Garmin een paar zeer vervelende ziektes toegewenst en blijft hij wijselijk een flink stuk voor ons rijden. In Sassanage (voorstad

van Grenoble) stoppen we voor een pastaatje en cola, we zijn die energierepen meer dan zat! Als we na de lunch nog een klimmetje van 19%! voor onze kiezen krijgen om weer op de juiste route te komen kunnen René & Garmin helemaal niets meer goed doen. Tenslotte volgt uiteraard altijd weer die lastige slotklim waarbij we het laatste half uur ook nog eens drijfnat regenen.

Ad P vond het na 3 dagen achteraan bungelen (wat wil je ook als enige loper tussen fietsers) tijd voor een hersteldag. En wat doe je dan als hardloper? Juist, een herstelloop! Nu is hardlopen in deze omgeving nog zwaarder dan fietsen, vooral als je een „doorsteekje” niet kunt vinden en 2,5 uur onderweg bent.



Nico als een ploegleider op de motor

Donderdag 30 augustus

Waar we bang voor waren wordt werkelijkheid. Korte regenbuitjes en miezer maken plaats voor langdurige stortbuien en onweer. Dus vandaag een collectieve rustdag met een cultureel karakter. Groepsoudste Ad S vindt dat we een bezoek moeten brengen aan Valchevriere. Dit is een dorpje dat in 1944 geheel is uitgemoord door de Nazi's en sindsdien intact gelaten als monument en inderdaad indrukwekkend. Daarna wat rondtoeren over diversen cols en een stadswandeling in Villard-de-Lans. Bij terugkeer in het hotel besluiten we vanwege het weer een dag eerder terug te gaan (voor het eerst in 12 jaar).

Vrijdag 31 augustus

Na het ontbijt vertrekken we met regen en de afspraak om bij de grens nog een vorkje te prikken. Na wederom een vlotte reis is iedereen rond 18.00 u op de afgesproken plaats inclusief onze motormuis, die door het slechte weer een zware reis heeft gehad. We hebben vier mooie fietsdagen beleefd in de Vercors met maar één lekke band! Overigens waren de meesten zaterdag om 9.00 u alweer aanwezig bij het clubhuis voor een rondje Hekendorp. Heerlijk zo'n vlakke rit met een gemiddelde van boven de 30 en na afloop koffie op een zonovergoten terras.

Richard Willems

Deelnemers:

Ad Smits, Nico v/d Kooij, Jeroen Evers, Martin v Sommeren, Ad Peltenburg, René Pruyn en Richard Willems. Helaas moest Johan Hofland afhaken vanwege ziekte.

Prestaties

Dag 1

Afstand: 104 km, Gem. snelheid: 19,1, Max. snelheid: 68,8, Netto tijd: 5.31 u Hoogtemeters: 2586, Gem. HS: 143, Max HS: 169.

Achteraf zal blijken dat de 1e dag tevens de zwaarste dag was en dat terwijl we „rustig” zouden beginnen.

Dag 2

Afstand: 107 km, Gem. snelheid: 20,5, hoogtemeters: 2125, netto fietstijd: 5.12 u, max snelheid: boven de 70 en een max HS:179.

Dag 3

Met 76 km, een gem van 20,3 in een netto fietstijd van 3.44 u en 124 hoogtemeters was het goed te doen.

Dag 4

89 km met een gem van 18,5 in een netto tijd van 4.48 u met 1867 hoogtemeters.

Jungfrau Marathon: de mooiste en de zwaarste

Ieder jaar begin september wordt in Zwitserland de Jungfrau Marathon georganiseerd. Dit jaar al weer voor de twintigste keer. Een marathon die beschreven wordt als de mooiste ter wereld, een loodzware tocht tussen Interlaken en de kleine Sheidegg. Het is een driedimensionale met 1821 hoogtemeters tussen Interlaken en de kleine Sheidegg. Vanuit de eerste vrij vlakke 26 kilometer wordt de loper gelanceerd op de zogeheten Muur van Wengen. Een adembenemende marathon in velerlei opzichten.



Vanwege het lustrumjaar besloot de organisatie het aantal deelnemers eenmalig te verdubbelen door de marathon op twee opeenvolgende dagen te organiseren. Een marathon op zaterdag voor de dames en heren 50+ en op de zondag voor alles wat er over bleef.

Trainen in buitenland

Jan van Rijn, groep 1, opperde het idee om mee te doen aan deze zware bergmarathon. Ruud van der Maaten, George Jeremic en ondergetekende gaven aan wel oren te hebben naar deze loop. Frans van Haaster wilde wel als trainer/begeleider fungeren. Afsproken was om tijdens de vakantie ieder voor zich te trainen. Jan in Oostenrijk, Ruud in Kroatië en George in Nederland. Zelf trainde ik in Italië, waar ik La Rocca aan het Gardameer meerdere keren heb bedwongen. Na de vakantie, enkele keren trainen in Meyendel en het Buytenpark met Frans als leider op de fiets.



Aan de voet van de Jungfrau

Op naar de start

Donderdagnacht vertrokken we richting Interlaken in Zwitserland. In Waldhotel

Unspunnen, enkele kilometers buiten Interlaken, namen we ons intrek. Ruud en George waren met aanhang al eerder vertrokken en zetten hun tenten op in Lauterbrunnen, Camping Jungfrau.

Vrijdagmiddag onze startnummers opgehaald en meteen maar begonnen met de pasta party. Na een kort bezoek aan het terras gingen we weer terug naar het hotel. Daar vroeg het mandje in om de volgende dag weer fris en fruitig op te staan om George en Ruud aan te moedigen bij hun marathon. Jan en ik zouden zondag van start gaan. George en Ruud zagen we op de 20 en 25 kilometer voorbij komen en ze zagen er nog heel goed uit. Daarna zijn we met de Tandradbahn naar de Kleine Scheidegg gegaan om de beide senioren op te wachten want daar was de finish. George eindigde met een tijd van 4 uur en 57 minuten en Ruud 5 uur en 28 minuten.

Ik mocht op zondagochtend samen met Jan beginnen. De start is om negen uur, dat betekent vroeg opstaan. We douchen, ontbijten uitgebreid en vertrekken met z'n drieën naar Interlaken. Alles is goed geregeld, Jan lifte een auto die ons naar het centrum van Interlaken bracht. Om me heen zie ik diverse lopers warmlopen, een beetje overbodig lijkt mij met nog 42 zware kilometers te gaan. Precies om 9 uur klinkt het startschot.



Potten, pannen en koebellen

De eerste vijf kilometer gaan het door het stadscentrum. Ondanks het vroege uur is er al veel enthousiast publiek. Ook hoor ik de eerste koebellen rinkelen, er zullen nog vele volgen. Een aantal koks maakt op de stoep van een hotel een hoop kabaal met alle pannen en deksels die ze maar in de keukens hebben kunnen vinden. Een stukje verder speelt een orkest vrolijke muziek. Weer wat later laten een paar kinderen luid horen dat ze op trommels zitten: de stemming zit er al vroeg goed in!

Via een paar dorpjes, een brug en een rustige weg wordt de tien kilometer bereikt, en bij een dorpje met de fraaie naam Zweilutschinen is het vijftien kilometerpunt, de zon

schijnt uitbundig en het lopen gaat erg gemakkelijk. Het gaat verder over een wat smaller pad langs een krachtige bergstroom. Ook lopen we een stuk langs het spoor van de trein naar Lauterbrunnen, waar het twintig kilometerpunt is. In Lauterbrunnen is het feest echt losgebarsten. Er is volop publiek en muziek en een erg goed geïnformeerde vrouwelijke speaker. Vanaf Lauterbrunnen gaan de toeschouwers verder met de beroemde Jungfrauoch-tandradbaan, waarvan het spoor een groot deel van het marathonparcours volgt. Het parcours is tot nu toe nog steeds vrij vlak en het loopt lekker. Het landschap is schitterend. We lopen door een ruim dal, maken een lus rond de camping Jungfrau en hebben voortdurend uitzicht op een bergwand met een gigantische waterval, waarvan het meeste water al is verstoven nog voordat het de grond bereikt. Een machtig gezicht.

De muur van Wengen

Ook bij de 25 kilometer is er nog niets aan de hand: een brede asfalt-weg, een vlak parcours en een tijd volgens schema. Bij de 26 kilometer komt daar abrupt een einde aan. De weg gaat opeens steil omhoog, een paar dapperen proberen hun looppas vol te houden maar moeten dat al snel opgeven. Het is te steil, het gaat niet meer, er wordt gewandeld. De weg wordt een bospad, het fraaie uitzicht verdwijnt achter de bomen, de stilte valt in. Er wordt niet meer gesproken, daar is geen adem voor. Na een kilometerslange klim, bekend en berucht als „de muur van Wengen“, wordt het eindelijk weer licht



Mooie doorkijkje



Mike on top of the world

en, belangrijker nog, vlak. We lopen over een glooiend bergpad naar Wengen waar het 30 kilometerpunt is. Het is gedaan met de stilte, er klinkt muziek, er staan heel wat enthousiaste toeschouwers, het is compleet feest in Wengen. Helaas, we moeten door. Al snel wordt het weer wanneer we voor de zoveelste keer een steil bospad in gaan. Sommige stukken kan ik nog hardlopen, maar de meeste gedeeltes zijn mij (en de veel andere lopers) toch echt te steil. Toch komt het 35 kilometerpunt nog redelijk snel en ik denk voorzichtig aan een eindtijd rond de vier en een half uur. Na een paar kilometer blijkt dit ijdele hoop. Het bergpad gaat over in een steil morenepad, waar je bij

iedere stap heel goed uit moet kijken waar je je voet neerzet. Ook moet er een stuk echt geklauterd worden, omhoog op hand en voeten, telkens half wegglijdend. Inhalen is inmiddels onmogelijk geworden, het pad is te steil en te smal. Voetje voor voetje schuifelen we in ganzenmars omhoog.

Adembenemend landschap

Het tempo is weg, de benen worden moe en de ademhaling heel zwaar. Als je omhoog kijkt zie je dat je er nog lang niet bent. Af en toe op krachten komen en de ademhaling weer reguleren. Maar ik kijk toch even opzij en hou mijn adem in. Het landschap is onvergetelijk mooi: aan mijn rechterkant zijn twee besneeuwde bergtoppen te zien in een ijzig en adembenemend gletsjerlandschap. Ik heb de neiging om stil te gaan staan om van het uitzicht te genieten, maar loop toch maar verder. Er is nog steeds volledige stilte onderweg, die echter opeens wordt doorbroken door de wat weemoedige klanken van Alpenhoorn blazers.

Bij het 41 kilometerpunt krijg ik weer energie en blijf nu dribbelen. Even door een kleine tunnel en daar wordt ik opgewacht door George en Ruud. Ruud loopt een stuk met me mee en brabbelt onverstaanbare woorden die mijn ene oor in gaan en het andere weer uit. Vlak voor de finish moet er nog heuvel-op een stuk parcours worden bedwongen en dan is het eindelijk afgelopen met het klimmen. Ik zet aan voor een looppas en finish in een tijd van 5 uur en 4 minuten. Breed grijnzend laat ik mij de medaille omhangen en aan de zijkant zie ik Jan met duim omhoog en grote glimlach mij begroeten. Hij was eerder gefinished in een tijd van 4 uur en 33 minuten. Ja, de Jungfraumarathon is inderdaad de zwaarste marathon die ik ooit heb gelopen, maar zonder twijfel ook de mooiste!

Mike van Wichen (Groep 1)



Trots en voldaan, vlnr Jan, George, Ruud en Mike

Hoe is het nou met Frans?

Na het stukje over Cindy van den Hengel in de vorige Roadie is het deze keer de beurt aan Frans. Helaas zonder spannende foto en met een minder positief bericht. Dinsdag 6 november heeft Frans de Technische Commissie geïnformeerd dat hij per direct stopt als trainer van de RRZ. Frans kampt al een aantal maanden met een langdurige blessure aan zijn achillespees en mag van zijn fysiotherapeut voorlopig niet hardlopen. Als hij straks weer voorzichtig mag beginnen met hardlopen dan is hij er nog niet en duurt het nog een behoorlijke tijd om weer op niveau terug te komen.

Frans geeft aan dat het een bijzonder moeilijke keus is geweest maar dat hij na lang wikken en wegen de knoop heeft doorgehakt om zijn trainerschap te beëindigen. Hij heeft met veel plezier veel verschillende groepen getraind bij de RRZ en dat al 18 jaar. Frans kijkt graag terug naar de successen van degenen die hij heeft geholpen hun PR op verschillende afstanden te verbeteren. Uit ervaring kan ik zeggen dat de trainingen van Frans altijd vol met entertainment zaten. Frans is altijd vrolijk en in voor een grapje de hele training door. Niet alleen met de lopers maar met iedereen die hij onderweg tegenkomt. Iedereen krijgt de volle aandacht van Frans!

Een wijze boodschap van Frans: *Ik hoop dat jullie verstandig zijn met het te lopen tempo en dat je je niet laat opzweepen door een ander. De loper traint zichzelf en de trainer coacht de loper!* Gelukkig zijn we niet echt van Frans af, hij blijft zich op allerlei manieren en met veel plezier zich inzetten voor onze club.

Frans, bedankt voor alle gezellige en sportieve uren die we met jou als trainer hebben doorgebracht, het was nooit saai en altijd gezellig! Namens alle RRZ-ers wensen wij je een goed herstel toe!

Yvonne Heemskerk

Met 30 Road Runners naar De Marathon

In oktober is de film *De Marathon* in première gegaan. Een film die zich afspeelt rondom de marathon van Rotterdam. De *Marathon* vertelt over vier automonteurs die om hun failliete garage te redden de marathon van Rotterdam moeten uitlopen. Ze zijn rap van tong en koning in het bezigen van racistische en seksistische grappen. Youssoef, de allochtone en gesubsidieerde medewerker is een oud-marathonloper en hij wordt de trainer van de ras-Rotterdamers. Hij komt namelijk met het spitsvondige idee om via sponsors met het lopen van de *Marathon* geld op te halen om de garage te redden van de ondergang.

Met een groep van 30 Roadrunners zijn we een avond naar de bios gegaan om deze hilarische film te zien. Een heerlijk Rotterdamse film over de sport die we liefhebben. Een absolute aanrader, zeker voor degenen die in Rotterdam hebben gelopen.



Vier uitgebluste mannen voltooien de marathon

Hardlopen in de winter

Met de winters van 2011 en 2012 nog in ons achterhoofd en die van 2013 in het vooruitzicht moeten we ons weer gaan voorbereiden op lopen onder winterse omstandigheden. Een aantal tips om de koude trainingen goed door te komen.

Drink voldoende voor tijdens en na de training

Zowel bij warm als bij koud weer. Droge vrieslucht onttrekt ongemerkt veel vocht aan je lichaam. Als het warm is, kom je sneller op het idee komen om te gaan drinken dan onder winterse omstandigheden.

Draag een pet of muts en handschoenen

De grootste hoeveelheid warmte raak je kwijt via je hoofd. Draag dus iets op je hoofd om dit te voorkomen. Draag handschoenen om gevoelloze vingers te voorkomen.

Draag een bril

Bij de combinatie van wind en extreme vorst, is het mogelijk dat de ogen uitdrogen. Draag ter bescherming een lichte zonnebril of sportbril.

Smeer geen vaseline

Smeer bij extreme vorst geen vaseline op het gezicht en andere blote oppervlakken maar alleen op kloven op de vingers. In vaseline zit vocht en dit kan bevriezen met alle gevolgen van dien.

Droge kleding na de training of wedstrijd

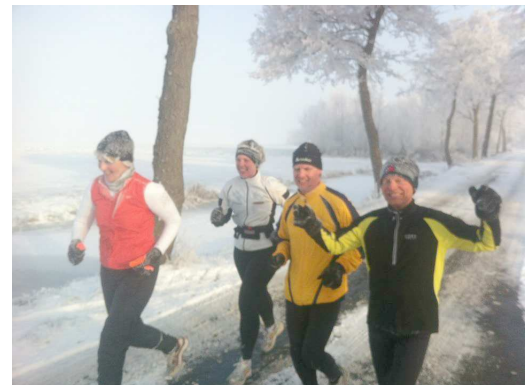
Na afloop van de training en wedstrijd koelt het lichaam snel af, vooral als je huid toch nog nat is door transpiratie. Ga snel naar binnen en trek iets droogs en warmes aan.

Kledingadvies: laag op laag

In de winter is het raadzaam 3 lagen te dragen. Deze bestaan uit een onderlaag, loopshirt en een loopjack. De onderlaag houdt het lichaam vooral droog. Transpiratievocht wordt snel afgevoerd naar de volgende laag. Ook houdt deze laag je lichaamswarmte vast. Een thermo-shirt voldoet prima als onderlaag en heeft een goede doorgeeffunctie.

De tweede laag, dragen we over het thermo-shirt. Ook het loopshirt zorgt voor afvoer van transpiratievocht. Wanneer het droog en kouder weer is met weinig wind, dan is het aan te raden om een shirt met lange mouwen te dragen. Wanneer de omstandigheden echt guur en nat zijn, is een derde laag aan te bevelen om wind en regen af te stoppen. Deze laag bestaat uit een loopjack: winddicht, waterafstotend maar ook ademend.

Naast het loop shirt en jack hebben we natuurlijk ook nog loopbroeken. Onder de 10 graden dragen de meesten een lange tights. Voor de echte koulijders hebben we de winter-tight. Dit is een aan de binnenkant gebrushte tight die voor extra warmte zorgt. Is het echt bar en boos weer, dan kun je over deze tight nog een windbroek dragen die is gemaakt van hetzelfde materiaal als de winddichte, waterafstotende en goed ventilerende jacks.



Samengevat is het dus ideaal om te werken met het zogenaamde laagjessysteem.

- De eerste laag moet je warm en droog houden.
- De tweede laag zorgt voor opname van het lichaamsvocht en voor extra warmte.
- De derde laag moet er voor zorgen dat regen en wind zo veel mogelijk worden tegengehouden.

Met deze combinatie, samen met een goede muts en handschoenen, hoef je en strenge winter niet uit de weg te gaan.

Stayokay in Gorssel

Eind augustus vertrok een groep dames van de woensdagochtend groep naar Gorssel voor een fietsweekend. Een vervolg op het succesvolle weekend van vorig jaar met de formule: uitrusten doe je maar thuis. Sportief bezig zijn is wat hen bindt en dat vormt ook de basis van dit weekend. Dit betekende, dat direct na aankomst in de knusse Stayokay er op de fiets gesprongen moest worden voor een verkenningstocht. De dagen erop volgden nog twee tochten naar Deventer en Zutphen.



Trudi Jansen en Yvonne Vis hadden het programma gemaakt en ze ontpopten zich als ware leiders. Ze leidden met strakke hand en iedereen werd vroeg aan het ontbijt verwacht. De enige keren dat het regime ontregeld werd, was tijdens de momenten dat er naar fietssleutels gezocht moest worden, wat herhaaldelijk gebeurde.

De bonte avond

De Stayokay herbergde een zeer gemêleerd gezelschap met een hoog oudere jongeren-gehalte. Zo verbleef er een motorclub, een fietsclub, een zangkoor en verschillende wandelende varianten op „Jut en Jul“. Naast inspanning was er volop gelegenheid voor ontspanning. 's Avonds werden we vergast op een 55-koppig Brabants koor dat zorgde voor een onverwacht feest. Het herinnerde aan de bonte avond tijdens de kampen in onze jeugd. De verschillende groepen vermengden zich en het werd steeds bonter en gezelliger. We zongen luid mee met het koor en een van onze dames trad op als rondemiss bij de fotoshoot van de fietsploeg.

De volgende ochtend aan het ontbijt waren de koorleden enigszins uitgeblust. De motorclub vulde de stilte op en zetten vrolijk een Hollandse Amerikaan in inclusief gebaren. We bleven natuurlijk niet roerloos aan onze tafel zitten en deden vrolijk mee met de groepszang. Die dag volgde er nog een picknick bij het vliegveld Teuge waar een heel stel parachutisten met bosjes tegelijk uit de lucht kwamen vallen. We kijken terug op een zeer succesvol en sfeervol weekend en we zijn al weer plannen aan het maken voor volgend jaar.



1e rij zittend: Joke, Lidwien, Sonja en Tiny, 2e rij zittend: Carla, Judith, Ans, Janny en Trudi. Staand: Yvonne, Yvonne (V) en Nelleke.

Vrijwilligers gezocht voor Noord-Aa Polderloop

10 februari 2013

Het Organisatiecomité is al geruime tijd aan de slag om dit evenement tot een succes te maken. Dit lukt echter niet zonder jullie hulp. Wat moet er zo al gebeuren? Gewoon helpen bij 't inschrijven van deelnemers, langs het parcours staan, helpen met de opbouw van bijvoorbeeld de start, aankomsttijden registreren enz. Kortom: allerlei kleine en grotere klussen waarvoor geldt dat vele handen licht werk maken. En na afloop gezamenlijk onder het genot van een drankje bijkomen van de inspanningen. Want binnen onze club draait het om lopen én gezelligheid.

Wil je meer weten of wil je je opgeven als vrijwilliger, neem dan contact op met: Cindy van den Hengel de coördinator van de vrijwilligers. Je kunt je bij haar of via de e-mail: info@noord-aa-polderloop.nl aanmelden.

Bedrijven gezocht voor de Rijk Business Run

Op 10 februari is ook weer de jaarlijkse de Rijk Business run. Eén van 5 km en één van 10 km. Hieraan kunnen bedrijven meedoen met een team van 5 lopers (per afstand). Dat mogen ook meerdere teams van hetzelfde bedrijf zijn. Jullie worden ontvangen in een Business tent, waarin na afloop ook drankjes en hapjes worden geserveerd. Een deel van de opbrengst gaat naar het goede doel. We willen jullie vragen eens na te denken of je met het bedrijf waar je werkt wilt meelopen. Spoor je collega's aan om samen met jou door prachtige polder van Zoetermeer te lopen of om met elkaar een teamprestatie neer te zetten. De teams die al eerder meededen geven aan dat het meedoen ook een enorm teamspirit teweeg brengt.



Voor verdere inlichtingen zie de website www.noord-aa-polderloop.nl of per email info@noord-aa-polderloop.nl

Organisatie van de Noord-Aa Polderloop

HTD
Branding
for
Business

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



Mooi weer, een record aantal deelnemers, schitterende tijden en gezelligheid

Het schijnt zo te zijn dat de Geuzenloop een abonnement heeft op mooi weer, maar de rest gaat zeker niet vanzelf! Vanaf januari dit jaar is de organisatie (Jos Spaanderman, Anton van der Lubbe, Elly Burgering en Gideon Bouman en ondergetekende) in de aanloop naar de Geuzenloop op 30 september druk bezig geweest om alles rond te krijgen. Vele vergaderingen en besprekingen met instellingen, verenigingen en bedrijven lagen hieraan ten grondslag.



De voorinschrijving van de Geuzenloop verliep dit jaar zeer succesvol: 700 atleten wilden zich verzekeren van een startbewijs, terwijl op de dag zelf 200 atleten zich inschreven. Opmerkelijk was het grote aantal kinderen dat meedeed aan de Geusjeslopen: 170! (vorig jaar 125). Behalve dat de kids leuke parkoersen liepen, werd vooraf (o.a. clown McDonald's) en achteraf (gratis ijs, limonade en veel vertier met o.a. een basketbalspel) veel georganiseerd!

Meer deelnemers halve marathon

Daarnaast was de organisatie zeer content met het aantal deelnemers aan de ½ marathon: ruim 150. Het parcours van deze afstand was dit jaar enigszins gewijzigd t.o.v. vorig jaar. Een grotere lus rond het Balijbos en een korte ronde in Rokkeveen vormde een mooi decor voor de atleten. In een achteraf gevraagde feedback (enquête) werd dit door de atleten over het algemeen als zeer positief ervaren. Dit gold ook voor de parkoersen van de 5 en 10 km. Omdat dit jaar het parkoers van de 10 km precies gelijk was aan dat van vorig jaar, waren er heuse parkoersrecords om te verbeteren.

Prestaties

Bij zowel de heren (Jesse van Burg (ARV Ilion), 32:53) als de dames (Maureen Koster (Phanos), 39:44) werden de bestaande parkoersrecords verpulverd! Beide atleten ontvingen een extra (geld)prijs. De tijden zijn meer dan scherp en zullen volgend jaar een forse uitdaging zijn. Ook de gelopen tijden op de 5 km en ½ marathon waren bijzonder snel. Vooral de tijd van Micael Woerden (Rotterdam Atletiek, 1:15:50) op de ½ marathon is uitstekend. Naast de snelle tijden was er het plezier om mee te doen aan de Geuzenloop en zodoende te genieten van de schitterende parkoersen en de mooie omgeving.

Sponsors

Ook dit jaar werd al snel duidelijk dat er genoeg geld gegenereerd kon worden uit sponsorinkomsten. Om dit te illustreren: ongeveer 2 weken voor de Geuzenloop ontving de organisatie een mail van ZORG en ZEKERHEID: ze wilden graag sponsor worden. Daarop zeiden wij natuurlijk geen „nee"! Behalve dit jaar willen zij voor meerdere jaren als (mede) hoofdsponsor verbonden worden aan de Geuzenloop. De huidige hoofdsponsors (ABN AMRO, IKWILWERKEN.NU en KNEPPERS AUTOBEDRIJF) hebben ook al laten weten dat zij hun verbintenis met Geuzenloop graag willen continueren.



Foto's Wim Bras

Ambitie om te groeien

De ambitie voor het verder ontwikkelen en verbeteren van de Geuzenloop is voor de organisatie een uitdaging. Dit geldt voor zowel het deelnemersaantal, alsmede voor het aanbieden voor een totaalpakket aan sportieve activiteiten en ontspanning tijdens de Geuzendag. De Geuzenloop mag en kan groeien. Op de huidige start- en finishlocatie (en directe omgeving) is een groei naar minimaal 1.500 deelnemers mogelijk. Vorig jaar en op 30 september jl. is daartoe een aanzet gegeven: de Geuzenloop is niet langer een „lokaal loopje". Kortom, het streven is er op gericht om de Geuzenloop uit te bouwen naar een hardloopwedstrijd met een regionaal of zelfs nationaal karakter.



Foto's Roy van Drunen

Geuzendag is meer dan alleen hardlopen

In navolging van vorig jaar werden naast de Geuzenloop de volgende activiteiten tijdens de GEUZENDAG aangeboden:

- Geuzenwandeltocht (Sportief Wandelgroep Zoetermeer),
- Geuzenfietstocht (Toervereniging Zoetermeer '77),
- Geuzenvaartocht (Boerderij het Geertje).

Road Runners Zoetermeer heeft bij de totstandkoming en organisatie van de Geuzendag het initiatief genomen en vervult thans een coördinerende rol. Alle hiervoor genoemde activiteiten waren tijdens de Geuzendag een doorslaand succes. Kortom: de Geuzendag is inmiddels verankerd in de agenda van vele sportievelingen.

Unicef

De Geuzenloop/dag stond dit jaar in het teken van het goede doel: UNICEF.

Road Runners Zoetermeer, TV Zoetermeer '77, Sportief Wandelgroep Zoetermeer en Boerderij het Geertje hebben er gezamenlijk voor gezorgd dat er een mooi bedrag kan worden overgemaakt naar het kinderfonds van de Verenigde Naties. Vermoedelijk op 28 november, na de (avond)training, wordt het totaalbedrag bekend gemaakt en zal dit (symbolisch) overhandigd worden aan een medewerker van UNICEF.

Tot slot wil ik van de gelegenheid gebruik maken om de leden van ons „cluppie” te bedanken en te feliciteren. Bedanken omdat we zonder de steun en inzet van meer dan 80 (!!!!!) vrijwilligers en 5 organisatoren de Geuzenloop niet konden- en kunnen organiseren. Feliciteren met het resultaat van de Geuzenloop. Eens te meer toont dit aan dat Road Runners Zoetermeer een hardloopvereniging is die staat en gaat voor gezelligheid, prestatie EN ambitie uitstraalt.

Zet het alvast in de agenda: de Geuzenloop 2013 is op 29 september, zie www.geuzendag.nl

Namens de organisatoren,
René van der Spek (coördinator)

Scheenbeenirritatie? Neem je klachten serieus!

Net lekker op stoom. Je verbetert je tijden, schuift een trainingsgroep op, je doet mee aan allerlei loopjes. Het gaat geweldig en je voelt je onschendbaar. Totdat je na die lange duurloop thuiskomt met een zeurende, scherpe pijn aan de binnenkant van je scheenbeen. De volgende dag is de pijn weg en denk je opgelucht: zie je wel, niets aan het handje. Maar tijdens de volgende training komt de pijn terug en gaat nu minder makkelijk weg. Hmm, moet toch de stoom weer van de ketel.

We hebben het hier over klachten die ontstaan door overbelasting. Als je er op tijd bij bent en trekt aan de bel bij de sportmassieurs of de fysiotherapeut dan kun je weer vrij snel van je klachten af zijn. Loop je door dan kun je te maken krijgen met MTSS: het Mediaal Tibiaal Stress Syndroom (ook bekend onder de naam Shin Splint). Dit is de benaming van een ontsteking aan spier(en)/pezen die aanhechten aan de binnenzijde van het scheenbeen. MTSS komt veel voor bij hardlopers en militairen. Van alle hardloopblessures is in gemiddeld 15 % van de gevallen sprake van MTSS.

Vaak ontstaat de blessure als je sneller gaat lopen. De passen worden groter en er zullen met de landing grotere krachten op het been inwerken. Als veranderingen in sportintensiteit geleidelijk plaatsvinden dan heeft het bot en spierweefsel de tijd om zich aan te passen aan de verhoogde belasting.

Klachten serieus nemen!

Als de symptomen worden onderschat of genegeerd kunnen de pijnklachten op den duur verergeren en tijdens het sporten blijvend aanwezig zijn. 's Nachts kan het onderbeen vervelend aan gaan voelen. In de ochtend treedt startpijn of stijfheid op. Negeren van de klachten kan er uiteindelijk toe leiden dat hardlopen niet meer mogelijk is. Het is dus zaak de klachten serieus te nemen.

Risicofactoren

Hieronder volgen een aantal risicofactoren die mogelijk de kans op het ontwikkelen van een Mediaal Tibiaal Stress Syndroom vergroten.

- trainingsfouten (frequentie, duur en intensiteit die te hoog kunnen zijn)
- vrouwen hebben meer kans op MTSS als mannen
- onvoldoende hersteltijd tussen opeenvolgende trainingsactiviteiten
- overpronatiestand van de voet tijdens hardlopen
- niet genoeg demping van schoen (slecht schoeisel) en/of te harde ondergrond
- lopen op te los zand (strand) kan echter ook een aanleiding zijn tot klachten
- schoenen te strak rondom de tenen
- rennen met het lichaamszwaartepunt te ver naar voren
- eerste grondcontact op voorste 1/3 deel van de voet kan een oorzaak zijn
- zwakke achillespezen geven mogelijk meer kans op MTSS

Wat kun je zelf doen?

- Laat je adviseren door een deskundige, bijvoorbeeld de sportmasseur of fysiotherapeut.
- Pas je trainingsschema aan: minder omvang en/of minder intensief trainen.
- Vervang je looptraining door bijvoorbeeld rustig fietsen.
- Masseer de achillespees op en rond het pijnlijke gebied 1-2 keer per dag gedurende 10 minuten per keer.
- Rek je kuitspieren 4-5 keer per dag.
- Laat je hardloopschoenen controleren.

Bronnen: hardloopschema.nl / www.maartenskliniek.nl

Cursus runninginstructor

De afgelopen weken heb ik samen met Bert en Victor de 5 weekse cursus runninginstructor bij Aart Stigter gevolgd. Mijn groep heeft het geweten, ze werden geconfronteerd met nieuwe oefeningen en speelse trainingen. Jan Willem heeft vorig jaar een eerste cursus bij Aart gevolgd en was erg enthousiast. De Technische Commissie heeft hierna besloten om de cursus ook breder aan te bieden, ook om de kwaliteit van de trainingen te verhogen.

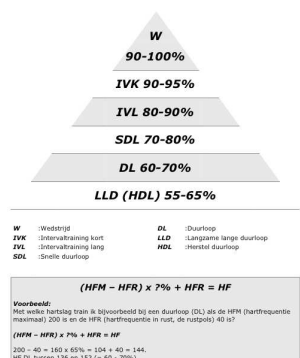
Voordat Aart samen met Ellen Abbrich Aart Stigter's Sport- en Gezondheidscentrum oprichtte was hij tot 1998 docent fysiek mentale vorming bij de politie. Aart is een Nederlandse topatleet geweest. In 1994 behaalde hij de titel Nederlands Marathon kampioen te Rotterdam. Zijn idee is dat hardlopen leuk moet zijn. De traditionele trainingen waarbij in een groep gelopen wordt zonder enige vorm van differentiatie is voor hem een doorn in het oog. In zijn visie moet een training aansluiten aan de individuele behoeften van de lopers en moet uitdagend zijn.

Tegelijk trainen van langzaam en snel

De cursus bestond uit 5 cursussen met het nodige huiswerk. Het begon met drie uur trainen in Amelisweerd met delen die verzorgd werden door Aart of een of meer deelnemers. In veel gevallen wist je niet wanneer jij aan de beurt kwam, waardoor iedereen scherp bleef. Aart differentieert sterk, groepen met een 10 km-tijd van 33 minuten of 60 minuten kunnen via zijn trainingsvormen prima met elkaar lopen. Veelal betekent dit wel dat je als trainer niet mee kunt lopen of voorzoningen moet treffen. Het is voor ons dus echt zoeken hoe je de verschillende vormen bij RRZ kunt inzetten. Ook omdat wij 's winters in het donker lopen en op fietspaden met andere verkeersdeelnemers. Voor de ochtendgroepen is het een uitkomst.

Ik heb tijdens de warming-up een aantal keren geëxperimenteerd en dit ging goed. Bij de kern is het nog afwachten, Bert is hier al mee aan het experimenteren en zijn ervaringen zijn positief.

TRAININGSPYRAMIDE



Vol gas

Wat het moeilijk maakt is dat door het differentiëren de rem ook volledig los kan gaan. Voor de lopers betekent het ook een grotere verantwoordelijkheid om meer met verstand te trainen en echt met de opgegeven tijden te lopen. Ook hier hebben we weer trainingsvormen aangeboden gekregen die ervoor zorgen dat dit effect beperkt wordt. Dit kun je doen door bijvoorbeeld de rustmomenten afhankelijk te maken van de doorkomsttijden. Lopers die snel zijn krijgen naar verhouding minder hersteltijd dan langzamere lopers. De trainingen werden in het natuurgebied Amelisweerd uitgevoerd. Bijzonder was wel dat in een autoluwe omgeving best veel auto's rondrijden. Na de 3 uur praktijk was er de mogelijkheid om er douchen en te eten. Waarna een theorieblok aan bod kwam.



RRZ trainers lopen stage bij voormalig top atleet Aart Stigter

Opvallend aan de deelnemers was het grote aantal personal trainers met niet of geen ervaring met hardlopen. Gevolg was veel ongeloof over o.a. trainingsopbouw. Wat blijkt is dat bij veel andere sporten gewerkt wordt naar een explosieve inspanning in een hele korte tijd. Bij duurlopen om zo efficiënt mogelijk je krachten te verdelen. Gedurende de 5 cursusdagen bleef dit een rode draad.

Ook blijkt de ingezette weg bij RRZ om met name de duurlopen langzamer te lopen, bevestigd te worden door Aart. De trainingspyramide geeft dit aan.

Eigen verantwoordelijkheid

Basis is de lange, langzame duurloop (LLD), uiteindelijk doel is een wedstrijd en alle overige tempo's staan dan ook in het teken van het wedstrijdtempo. Voor het lopen in de groepen is het goed te beseffen dat verstandig trainen een verantwoordelijkheid is van de individuele loper zelf. Ben je aan het trainen voor een wedstrijd dan is het noodzakelijk goed na te gaan wat het doel is van je trainingen. Wil je een bepaalde tijd lopen is een bijbehorend passend tempo noodzakelijk. Mogelijk loop je tijdens de trainingen dan niet voorop, maar tijdens de wedstrijd loop je dan misschien wel een PR.

Naast de trainingsopbouw waren er theorieblokken over blessurepreventie, voeding, rompstabiliteit en het maken van trainingsschema's. Al met al een nuttige cursus die voor ons voldoende aanknopingspunten geeft om enthousiast met het nieuwe materiaal aan de slag te gaan.

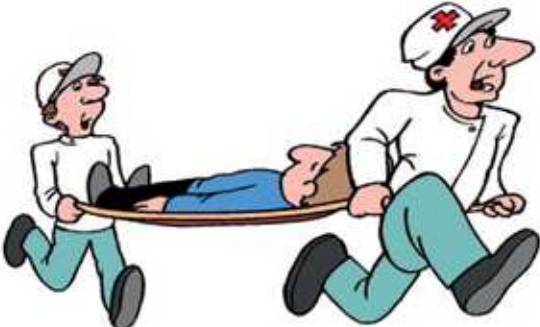
Een van de uitdagingen was een training te verzorgen die geschikt is voor groep 1 t/m groep 8. Mogelijk iets voor een Ed en Willem Beverloop?

De cursussen zijn een initiatief van de Technische Commissie om te komen tot een assistent trainer +. De assistent trainer + kan zelfstandig een training verzorgen en voorbereiden. Ook heeft hij/zij een grotere theoretische en praktische kennis van trainingsleer.

Wouter Sanders (groep 2)



Inge Buitendam - Thörig
E.H.B.O. & B.H.V. OPLEIDINGEN



EHBO, BHV, AED, REANIMATIE & KINDER-EHBO

Brasemsloot 11 079-3411090
2724 EL Zoetermeer buitendam@ziggo.nl
www.ehbo-2-do.nl

RRZ Team Rode Neuzen Race haalt 2200 euro op

Acht loopsters uit groep 7 en 8 hebben de Rode Neuzen Race in Woudenberg gelopen en ze hebben dit niet onverdienstelijk gedaan.

De bedoeling was dat ieder team van te voren minimaal 1.100,-- euro bij elkaar haalde aan sponsorgeld voor het goede doel: de Cliniclowns.

Wij hebben hiervoor diverse acties op touw gezet. Naast natuurlijk het inschakelen van familie, vrienden en collega's, hebben we schoenendozen op de bar gezet. Daarnaast hebben we nog een taartenbakactie gehouden. We zijn benaderd door het bedrijf Webtraders, zij houden zich bezig met internetsolutions, die ons hebben gesponsord in de vorm van loopshirtjes voor de race.

Wij (Marina, Frieda, Margriet, Veronique, Anita F., Anita M., Marion en Elleke) willen iedereen die op enige heeft bijgedragen aan onze acties heel erg bedanken, want door jullie hebben wij zelfs bijna 2.200,-- euro opgehaald voor het goede doel!



De race rond het Henschotermeer

Zondag 14 oktober was de dag van de wedstrijd waar we zo lang naar toegeleefd hadden. Het was druilerig weer op weg gaan naar Woudenberg. Ook in Woudenberg was er geen spoor van het beloofde zonnetje. De estafettemarathon liep rond het Henschotermeer. Ieder liep twee rondjes. De eerste loper loopt eerst een rondje alleen, bij het tweede rondje loopt loper 2 mee. Als de eerste loper voor de 2e keer over de finish komt stapt zij uit en gaat loper 3, enz.

De route door het bos en om de plas was heel mooi maar ook best zwaar doordat er meerdere hoogteverschillen in zaten. Helaas werkte het weer niet mee en kregen we een paar fikse buien over ons heen. Ook nu blijkt weer het sociale van ons clubje. De loopsters die van onze groep niet aan het lopen waren bleven ook tijdens de buien langs het parcours staan om de andere lopers aan te moedigen.

Dagopbrengst 78.000 euro

Er zijn in totaal 41 teams aan de start gekomen en de totale opbrengst van de dag was uiteindelijk ruim 78.000,-- euro. Door deze opbrengst krijgen nog meer kinderen met een ziekte of handicap weer even afleiding en plezier.

's Avonds zijn wij met zijn allen nog uit eten geweest om de dag op een leuke manier af te sluiten. Al met al een schitterende dag.

Elleke Visser

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.

 FWA Drukwerk

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

Terug naar Terschelling

Het lopen is bijzaak...

Terug naar Terschelling is de titel van een van de nummers van Hessel, de held van Terschelling. Na een jaar van voorpret, diverse teambuildingsactiviteiten (lees veel eten en vocht stapelen) en niet te vergeten heel veel trainen was het eindelijk weer het eerste weekend van november Berenloopweekend! De Berenloop is geen gewone hardloophwedstrijd. De Berenloop is bijzonder, niet alleen vanwege het zware parcours, maar ook vanwege de sfeer die tijdens het marathon-weekend op Terschelling heerst. Vrijwel iedereen op het eiland is betrokken bij de Berenloop: als loper, als supporter, als vrijwilliger of als toeschouwer. En dat merk je aan alles, van de Berenloopvlaggen in de haven bij aankomst en alle beren waar het eiland het weekend mee versiert is.

Middernacht inschrijven

Eigenlijk begint de voorpret al in april, als Ruud van Zon een mailtje toestuurt met de datum waarop de inschrijving voor De Berenloop start. Dat is meestal rond half april op vrijdagavond om 0.00 uur. Na wat haperen wegens overbelasting lukt het je dan om in te schrijven en dat is maar goed ook want op zaterdagmiddag is de limiet van 4.000 deelnemers voor de halve marathon dan al bereikt. Vanuit Zoetermeer waren er dit jaar 9 starters op de hele marathon en 16 op de halve. Die hadden natuurlijk ook nog allemaal supporters meegenomen dus de Roadrunners waren flink vertegenwoordigd. Ondanks dat iedereen zich verspreidt van West Terschelling tot aan het dorpje Hoorn, loop je elkaar zeer regelmatig tegen het lijf. Want Terschelling is niet zo groot, zo zijn er geen stoplichten, geen spoorwegen en al helemaal geen rotondes. En dat is dus echt uniek als je Zoetermeer gewend bent.



*De Brandaris, typisch Terschelling
(foto Dianne Spanjers)*

Strippenkaart nog geldig op Terschelling

Roadrunners passen zich snel aan in de samenleving van Terschelling. Herman en Dianne die al een week eerder waren vertrokken hebben zo goed als alle Roadies in de ijskoude haven van Terschelling opgewacht met het Jutttertje (Terschellingse likeur). Ondanks de kou en de harde wind was het een warm welkom. Veel van onze clubgenoten vonden dat het weekend niet sportief genoeg kon zijn en huurden een fiets bij de haven om vervolgens nog eens kilometers door wind en weer te fietsen om bij hun onderkomen voor het weekend te komen. Gelukkig doet onze groep daar niet aan, na het eerste jaar waren wij genezen. Wij genieten van het feit dat de OV-chipkaart de boot naar Terschelling heeft gemist en gaan heel old school met de strippenkaart de bus in. Vanaf de haven is het op naar Hessel van café De Groene Weijde. Hessel is berucht en beroemd op Terschelling en zingt al 40 jaar in zijn kroeg. Hessel is toevallig onze buurman. Na drie jaar Berenloop op rij heb je geen excuus om niet even te proosten met hem om onze terugkomst te vieren.

Vervolgens wordt er voor een weeshuis aan boodschappen gedaan, de boodschappenlijst bestaat uit drie A4 en iedere maaltijd uit minimaal drie keer de schijf van vijf. Want er moest natuurlijk ook gelopen worden op zondag en dat betekent stapelen en veel en gezond eten. Vrijdagsavonds verzamelt zich standaard een groep Roadies op West Terschelling in De Braskoer. De Braskoer is, naast De Zeevaart, een van de twee stamkroegen van de Roadies op Terschelling. Ben je ze kwijt, of voel je je alleen dan weet je waar je moet je zijn.

Zondagmiddag na de loop verzamelt zich een hele groep Roadies met aanhang in De Braskoer en moedigen alle lopers die de rode loper op draaien aan voor hun laatste honderd meters van de halve of de hele marathon. De zondagmiddag na de loop is ook de meest gezellige. Het loopje, dat bijzaak was, heb je dan gelukkig gehad dus tijd voor een echt Zoetermeers feestje op Terschelling. Dat feestje gaat 's avonds vaak nog even door bij buurman Hessel om de volgende ochtend fris en fruitig en een beetje stijf van het loopje weer richting haven te gaan. Op de boot terug, dit jaar bovendecks in het zonnetje, maak je dan vervolgens onder het genot van een wijntje en een bittergarnituur alweer plannen voor het volgende Berenloopweekend...

Yvonne Heemskerk

Voor meer info zie: www.berenloopterschelling.nl

Het duivelse dilemma van New York

Bart Mooy voelde zich beter dan ooit na weken getraind te hebben voor de marathon van New York. Het liep echter allemaal anders dan gepland.

Beelden vol ellende

Wat een mooie week had moeten worden, werd een week van onzekerheden. De tropische orkaan Sandy die een enorme ravage aanrichtte gooide roet in het eten; vrijwel alle noordoostelijke staten van de US werden getroffen door dit natuurgeweld met als gevolg een aanzienlijk aantal doden, veel mensen die huis en haard verloren en een (tijdelijk) ontwrichte samenleving. We hebben allemaal de beelden kunnen zien. Van één van onze reisleiders die vooruit was gereisd, kreeg ik te horen dat de tv beelden bij lange na niet de werkelijke ellende weergeven.

Commandocentrum draait overuren

Vanaf zondagmiddag heb ik aan mijn tot commandocentrum ingerichte eettafel alles gevolgd. Mijn iMac, laptop, tv en iPad maakte overuren om alle overheidsdiensten, reisorganisatoren, vliegvelden, nieuwssites, social media en de Amerikaanse Pieter Paulusma in de gaten te houden. En natuurlijk de officiële site van de marathon die angstig lang ongewijzigd bleef. Verder werd er natuurlijk redelijk neurotisch heen en weer ge-smst met medereizigers en hardloopmaatjes.

In de tragiek die Sandy veroorzaakte, is het lopen van een marathon slechts een onbeduidende en tamelijk egoïstische bezigheid. Maar ja, ik had maanden intensief getraind en tientallen gehaktballen met pindasaus overgeslagen. Na de eerste verbijstering wat de mensen daar is overkomen, kijk je al snel weer vooruit. Gaat het door? Gaat mijn vlucht nog?

Naar mijn idee was NY dusdanig getroffen, dat het onverantwoord was om daar een marathon te organiseren. Immers autoriteiten hadden toch wel wat anders aan hun hoofd dan het faciliteren van wat hardloofanaten? Yankees zouden de Yankees niet zijn, als ze dit klusje zouden klaren. De organisatie meldde dan ook doodleuk dat ze geen aanleiding zag om de race af te blazen.

Wel, niet, wel, niet

Mijn vlucht van dinsdagochtend was gecancelled en de komende vluchten zaten allemaal vol. De berichten van de reisorganisatie waren niet hoopgevend; het was al snel duidelijk dat niet alle 260 deelnemers van onze groep op tijd in NY zouden kunnen zijn. Naarmate de tijd verstreek kreeg ik minder hoop op een beschikbare vlucht en de zin verdween ook. Immers, ik had me er op verheugd om een weekje tussen andere hardloof gedeformeerden toe te leven naar mijn 1e marathon. En is het dan wel kies om te midden van andermans ellende me op zoiets individueels te focussen? Het was voor mij een „once in a lifetime experience“, dus als het moest gebeuren, dan nu.

Terschelling als uitwijk?

In die onzekerheid en met die ambivalente gevoelens duurt wachten lang, heel lang... Ik had plan B inmiddels in werking gezet: de marathon van Terschelling. Ik was op weg naar Warmond, waar ik via marktplaats een startbewijs voor de marathon op Terschelling had kunnen bemachtigen, toen ik via mijn ouders het verlossende telefoontje kreeg! Ik had een ticket!

Uiteindelijk heeft het dus drie lange dagen geduurd voordat duidelijk werd dat ik toch naar New York zou kunnen afreizen. En nog wel een rechtstreekse vlucht. Bijna gelijktijdig werd ook officieel door de burgemeester van NYC, mr. Bloomberg bevestigd dat de marathon definitief door zou gaan. De rest is geschiedenis.

Ongeloof en verbijstering



Na de landing in New York, ging ik onmiddellijk mijn startnummer ophalen en liep wat rond op de Marathon Expo. Daarna ging ik inchecken bij mijn hotel. De kamer is lekker ruim met een oversized flatscreen en een heerlijk bed. Ik zette mijn koffer neer, wilde mijn jas uittrekken en op dat moment ging mijn telefoon af.

Ik kan me nu niet eens meer mijn gevoel op dat moment herinneren. Het is nu, twee weken na dato, het best te omschrijven als een leegte, een apathisch gevoel. Boosheid en teleurstelling voelde ik pas later. Ik heb minutenlang alleen maar gestaan, midden in mijn hotelkamer, naast mijn nog

onuitgepakte koffer, Jas nog aan, telefoon in de hand, starend naar het zwarte scherm van de flatscreen. En die avond arriveerden duizenden lopers in de stad die, net als ik, waarschijnlijk nooit meer zullen vergeten waar ze waren toen ze het nieuws hoorden.

De beslissing van burgemeester Bloomberg was de enige juiste. Daar valt niets op af te dingen. Daar ter plekke, werd je door de grote nieuwszenders meer nog dan hier met de neus op de feiten gedrukt van de ramp die zich had voltrokken. Het startgebied van de marathon ligt op Staten Island, op steenworp afstand van mensen die huis en haard of erger, geliefden kwijt zijn. Daar moet je niet willen hardlopen. En in de loop van de vrijdag was de druk van de publieke opinie blijkbaar ook voor Bloomberg niet meer te negeren. En terecht, een burgemeester moet tenslotte wel naar zijn burgers luisteren.

Af en toe knaagt het nog wel, wist die Bloomberg dit nou echt niet woensdag al? Of dacht hij, laat al die hardlopers maar komen met hun credit card. Het is zo als het is. De marathon staat nu geduldig op mijn Try-Before-I-Die-lijstje en ik tel ondertussen mijn zegeningen. Ik ben gezond, mijn kinderen ook. De verwarming doet het, ik heb warm water en ik kan pinnen. En bovendien, de trainingsperiode heeft me duidelijk gemaakt dat er meer in me zit dan ik had verwacht en dat is toch ook winst?



Bart Mooy



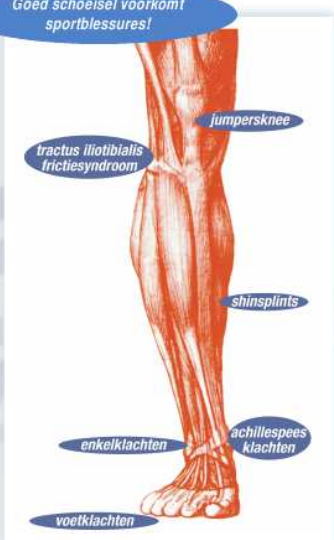
Voet Medisch Adviescentrum
STARSHOE
www.starshoe.nl

dè sportschoen specialist!





Ruim assortiment





Dynamische analyse



Onderzoek voetstand



Deskundig advies



Zien en gezien worden

De R zit weer in de maand en volgens een oude wijsheid betekent dit dat we in die maanden verplicht zijn om tijdens de avondtrainingen de R van reflectiehesje te moeten dragen.

Model slabbetje

Een paar jaar geleden was het reflecterende kledingaanbod erg gering. Met een beetje geluk kon je voor een paar euro een fluorescerend hesje vinden. Het model slabbetje, maar dan zonder verklarende tekst zoals: „Hoera, een meisje”. Voorkant en achterkant waren exact gelijk en deze konden met een eenvoudig strikje bijeen gehouden worden. Eén maat die iedereen paste. Voor de omvangrijkere mensen was het absoluut iets lastiger om de touwtjes te strikken maar zonder strik bleef het model slabbetje ook wel hangen. Een nadeel van dit model is dat soms niet helemaal duidelijk is wat de boven- en onderkant is. Dit treedt met name op wanneer je geen zin hebt om de strik uit de knoop te halen en je het hesje in een vloeiende beweging over je hoofd trekt. Uittrekken van die dingen gaat altijd makkelijk, het aantrekken is de volgende keer een puzzel en kan zelfs tot gevaarlijke verstikkende taferelen leiden met al die touwtjes. Het kan uiteindelijk gebeuren dat je het ding niet alleen onderste boven aan hebt maar ook binnenste buiten. Gelukkig is dit geen probleem: het zijn tenslotte zelfreflecterende hesjes. Wie doet er niet mee aan zelfreflectie.



slabbetje of reflectiehesje

One size fits all

Dit eenvoudige hesje heeft letterlijk niets om het lijf. Het is niet zo gek dat na verloop van tijd er varianten op het hesje op de markt verschenen. Dit had ook te maken met de verplichting dat je in het buitenland een fluorescerend hesje in je auto moet hebben.

Ik heb ooit het idee opgevat om zo'n ANWB hesje aan te doen tijdens het hardlopen, wat me niet goed is bevallen. Deze uitvoeringen zijn veel zwaarder en vooral veel ruimer. De touwtje die je normaal gesproken zo strak kon trekken als je zelf wilde, waren vervangen voor klittenband op een paar standen te klitten. Het resultaat is een hesje dat zo groot is dat zelfs de dikste automobilist het hesje aan kan. Hartstikke handig dit universele principe maar om in te hardlopen is het te veel gezwabber en ik voelde me een soort „klaar-over” of wegwerker.

Tegenwoordig is de keuze en variatie in reflectiemateriaal voor het hardlopen enorm. Gestroomlijnde jasjes en truitjes die van zichzelf reflecteren. Broeken, schoenen, handschoenen en zelfs de smalste haarband geeft licht. Het slabbetje kan uitblijven. Ik meende ooit een comfortabel, goed vormgegeven reflecterende mouwloos hesje te hebben. Een soort bodywarmer. Best een felle kleur oranje en hele mooie subtiele grijze fluorescerende accenten. Jammer dat de pasvorm geweldig was maar de reflectie te gering. Uitkijken dus bij de aanschaf.

Feestverlichting

De led verlichting rukt ook op en kan het hesje deels vervangen. Ik heb het niet zo op die lampjes. Voor je het weet denken de omstanders dat de Coca Cola kerststruck aankomt als er een verlichte groep voorbij komt denderen. Ik vergelijk het met fietsverlichting. Op de momenten dat je het nodig hebt zijn de batterijen op of is er weer eens ergens kortsluiting opgetreden.

Zien én gezien worden, daar draait het om op onze catwalk: het fietspad!

Ellen van Luenen

Zeven heuvels in Nijmegen?

Op zondag 18 november zijn maar liefst 36 Road Runners uit Zoetermeer afgereisd naar Nijmegen voor de Zevenheuvelenloop. In totaal gingen er 26.440 hardlopers om 13.00 uur van start op de Groesbeekseweg aangemoedigd door veel belangstellenden. De zon brak door toen het startschot klonk, maar het heuvelachtige landschap was hoe dan ook een prachtig decor voor deze gezellige wedstrijd. Of we echt zeven heuvels hebben bedongen? Het waren er in elk geval genoeg! Achterin bij de uitslagen kun je zien wie er allemaal gelopen hebben en welke tijden ze liepen.

Eén van de groepjes Road Runners in Nijmegen
(v.l.n.r. staand) Constantine, Hans, Mieke, Laurens, Paul
(zittend) Leon, Rob



S O C I A L S u n d a y
RRZ clubgebouw

Met ingang van 25 november 2012
Iedere 4de zondag van de maand
15:00 – 18:00 uur (na de 3 plassenloop)



***Muziek:
Jazz,
lounge,
zuid-amerikaans

Uitslagen

31 augustus 2012

Ladiesrun, Leiden,

5 km

Frieda v Dorp-Verdonk 0:28:55 pr

2 september 2012

Haarlemmermeer Run,

Hoofddorp,

21,1 km

Kees van Oosterhout 1:34:50

Vlietloop, Voorschoten,

10,4 km

Gonny Verschoor 0:48:39

Kees Willigenburg 0:56:08 pr

10 EM (16,1 km)

Elly Burgering 1:17:26

Michel Buurman 1:27:14 pr

5 september 2012

Keesloop, Bergschenhoek,

10 km

Ellen van Luenen 0:55:20

8 september 2012

Jungfrau Marathon,

Zwitserland,

42,2 km

George Jeremic 4:53:09

Ruud van der Maaten 5:28:42

9 september 2012

Jungfrau Marathon,

Zwitserland,

42,2 km

Jan van Rijn 4:33:14

Mike van Wichen 5:04:42

30 van Amsterdam-Noord,

30 km

Peter Schrader 2:13:02

Etienne den Toom 2:34:03

Kees van Oosterhout 2:37:27

Anton van der Lubbe 2:48:03

Raimond Kientz 2:51:50

22 september 2012

Wolderwijdloop, Zeewolde,

10 km

Peter Schrader 0:37:36

23 september 2012

Dam tot Damloop, Amsterdam,

10 EM (16,1 km)

Edward Boerkamp 1:23:07 pr

Erik Rotee 1:24:13

Mieke Houtman 1:28:51 pr

Theo Houtman 1:29:14

Marlous Termote 1:29:15

Pieter van Teeffelen 1:30:23 pr

Dianne Roosenboom 1:30:50

Nicole Hofland 1:32:59

Sandra Westerman 1:33:02

Marja Verhoef 1:34:20 pr

Constantine v.d. Veen 1:35:29

Albert Waasdorp 1:36:49

Laurens v.d. Splinter 1:37:33 pr

Heidy van Gemert 1:39:37

Marjan van den Berg 1:41:12

29 september 2012

Saton Optiek Halve Mar.,

Katwijk,

10 km

Gerrit van Putten 0:49:53

21,1 km

André Bult 1:39:54

Herman Roosenboom 1:47:11

Frits van der Lubben 2:03:23

30 september 2012

Geuzenloop, Zoetermeer,

5 km

Erik Harteveld 0:24:21

Erwin Huizinga 0:28:52

Jeroen van der Ruit 0:28:51

Yvonne Jansma 0:29:08

Helen Gordijn 0:29:52

Ingrid Berenfinger 0:30:31

Leontine van de Laar 0:30:52

Georgette Rensen 0:31:32

Jolanda van Brecht 0:32:36

Kees de Brabander 0:32:43

Edwin van Velzen 0:33:25

Nancy Kientz 0:34:19

Annemieke Houtzager 0:37:10

10 km

Wijnand Bavius 0:41:45

Maurice van Dorp 0:43:09

Gita Kappetein 0:43:28

Guus Freriks 0:44:10 pr

Ferdi Post 0:46:10

Gonny Verschoor 0:46:22 pr

Jeltje Doeve 0:47:33

Wilmer van Kampen 0:48:30 pr

Ron Rotier 0:49:27 pr

Nico van der Geest 0:50:51 pr

Kees Willigenburg 0:50:55 pr

Frans Kortekaas 0:51:09

Esterella de Roo 0:52:07 pr

Kees Fakkeldij 0:52:11 pr

Palau van Iersel 0:52:30

Leon Scholte 0:52:48 pr

Marjoleine Peters 0:53:08

Thomas Speekman 0:53:08

Marco in 't Veen 0:53:47 pr

Ap Harteveld 0:53:52

Marco Ephraim 0:54:05

Lucien Beckand 0:54:18

Henk Verbart 0:54:29

Ellen van Luenen 0:54:38

Anita Kap 0:54:41

Mieke Houtman 0:54:49 pr

Marja Verhoef 0:54:55 pr

Lidwien v/d Aardweg 0:56:06

Patricia Malke 0:56:33

Hans van Alphen 0:56:43

Gernand Ekkelenkamp 0:56:46

Roeland van Dijk 0:57:28

Caroline Nieman 0:57:30

Bart Burger 0:57:37

Laurens v.d. Splinter 0:57:47

Russell Smit 1:01:24

Johan Spaans 1:01:53

Veronique Ramakers 1:03:22

Marina Stout 1:03:31 pr

Liesbeth Goverde 1:03:32

Sahila Obali 1:03:37

Chris Klaassen 1:04:17

Lisette Burkum 1:04:35

Marion Post 1:05:02

Yvonne Vis 1:05:40

Jack Pronk 1:06:49

Lisette Veninga 1:08:10

Christina Lootens 1:08:10

21,1 km

Mike van Wichen 1:28:28

Raimond Kientz 1:33:31 pr

Piet van Veen 1:38:32

Ricky Martens 1:40:02

Martijn Looman 1:42:39

Jacques van Male 1:43:51

Rob van Hees 1:44:28

Céline Sira-de Voogd 1:44:41

Edward Boerkamp 1:44:50 pr

Ed Helsloot 1:45:27

Ruud van Zon 1:45:32

Klaas de Vries 1:46:15

Theo Janssen 1:51:03

Michel Buurman 1:54:48 pr

Rene Remmerswaal 1:56:17

Kris Gharbaran 1:56:48

Paul van Heukelum 2:06:31

Albert Waasdorp 2:08:47

6 oktober 2012

Zeeuwse Kustmarathon,

Zoutelande,

42,2 km

Etienne den Toom 3:43:29

Bob Verbrugge 4:17:33

Frits van der Lubben 4:22:17

7 oktober 2012

Rottemerenloop, Bleiswijk,

10 km

Frans Kortekaas 0:53:03

21,1 km

Martijn Looman 1:40:15

Piet van Veen 1:41:07

Ruud van Zon 1:54:52

Ferdi van Zon 1:56:27

Albert Waasdorp 2:07:14

**Hoge Veluwe-loop, Hoenderloo,
21,1 km**

Ingmar de Groot 1:44:28
André Bakker 1:54:38

**Amgen Singelloop, Breda,
21,1 km**

Ricky Martens 1:41:15

**SWB Marathon, Bremen,
Duitsland,
10 km**

Elly den Hollander 0:59:20

42,2 km

Peter Schrader 2:59:27 pr
Martine Lemson 3:25:47 pr
Kees van Oosterhout 3:26:54 pr
Ellen Duijzer 3:28:28
Anton van der Lubbe 3:29:41

13 oktober 2012

**Discoveryrun, Harwich,
Engeland,
5,5 km**

Rene de Raat 0:32:36

10 km

Tom Speekman 0:59:10
Jasper Hartevelt 0:59:10

14 oktober 2012

**4 mijl van Groningen,
6,4 km**

Ad Peltenburg 0:27:29

**Marathon Eindhoven,
Eindhoven,
42,2 km**

Elly Burgering 3:39:50

**Rode Neuzen Race,
Woudenberg,
5,4 km**

Frieda van Dorp 0:32:26 pr
Elleke Visser 0:33:37 pr
Marina Stout 0:35:31
Veronique Ramakers 0:35:36
Marion Post 0:35:51
Anita Meijers 0:35:58
Anita Fokke 0:36:06
Margriet Bargerbos 0:36:13

**Bergse Plasloop, Hillegersberg,
5 km**

Jeroen van der Ruit 0:26:57
Leontine van de Laar 0:29:48

20 oktober 2012

**Monnikenloop,
Schiermonnikoog,
16,1 km**

Ad Peltenburg 1:18:53

21 oktober 2012

**TCS Marathon, Amsterdam,
21,1 km**

Ferdi Post 1:40:28 pr
Liesbeth Edelbroek 2:00:12
Piet van Veen 2:12:13
Arie Perfors 2:13:56

42,2 km

Mike van Wichen 3:22:04
Jos Nouwt 4:00:55
Rene Remmerswaal 4:45:37

**Lieremanloop, Oud-Turnhout,
Belgie,
5,5 km**

Joyce Dijkhuizen 0:34:55

**WAKZ loop, Leiden,
5 km**

Peter Schrader 0:18:30

27 oktober 2012

**Diepe Hel Holterbergloop,
Nijverdal,
8,1 km (5 EM),**

Martin van Baarle 0:53:24

28 oktober 2012

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Andreas de Graaf 0:18:24
Etienne den Toom 0:19:54
Peter Hazebroek 0:19:58
Rob van Hees 0:22:01
Dolf Strikwerda 0:22:30
Céline Sira-de Voogd 0:23:00
Theo Janssen 0:23:11
Constantine vd Veen 0:23:34
René Smit 0:23:34
Leon Scholte 0:23:55 pr
Jochem Hogendoorn 0:26:06
Gernand Ekkelenkamp 0:26:15
Erwin Huizinga 0:26:29
Ferry van Velzen 0:27:42
Leontine van de Laar 0:29:56
Elleke Visser 0:29:56

**MarathonBrabant, Etten-Leur,
21,1 km**

Ricky Martens 1:40:31
Ben Schaaf 1:45:44

4 november 2012

**Parnassia Loop, Den Haag,
5 km**

Kees de Brabander 0:38:50

10 km

Gonny Verschoor 0:49:24
Esterella de Roo 1:11:26

**Berenloop, West-Terschelling,
21,1 km**

Henk Duinkerken 1:37:45
Gita Kappetein 1:37:58

Jacqueline Veth 1:41:02
Martin Smit 1:46:20
Ruud van Zon 1:49:27
José de Groot 1:53:20
Bert de Best 1:53:59
Arie Perfors 1:55:38
Yvonne Heemskerk 1:56:09
Remco Arnoldus 1:56:10
Dianne Roosenboom 2:01:52
John Hagers 2:01:57
Pieter van Teeffelen 2:03:43
Cindy van den Hengel 2:05:57
Aline de Best 2:09:07
Ton de Veen 2:14:10

42,2 km

Herman Roosenboom 3:38:47
Ad Peltenburg 3:40:46
Jacques van Male 3:47:13
Raimond Kientz 3:55:38
Wouter Sanders 3:58:09 pr
Martijn Looman 4:03:05
Frits van der Lubben 4:03:47
Piet van Veen 4:03:48
Klaas de Vries 4:24:29

**Zilveren Turfloop, Mijdrecht,
10 km**

Peter Schrader 0:37:18

**Rursee Marathon, Duitsland,
16,5 km**

Henk Nieuwenkamp 1:49:50
Cok Vis 2:00:20
Yvonne Vis 2:09:21

11 november 2012

**Beekse Bosloop, Hilvarenbeek,
10 km**

Joyce Dijkhuizen 1:02:23

**Clingendaalcross, Wassenaar,
5 km**

Gonny Verschoor 0:23:31

**Klaverbladloop, Zoetermeer,
5 km**

Elleke Visser 0:29:10 pr

10 km

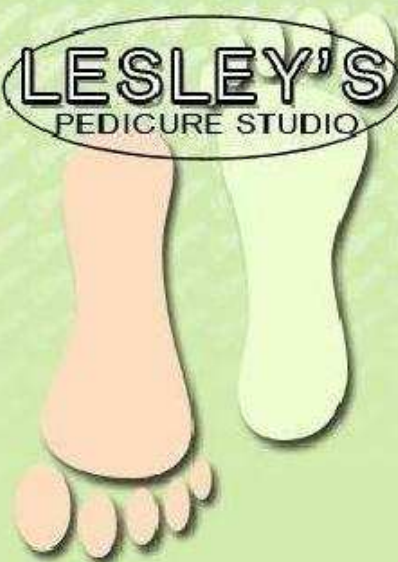
Maurice van Dorp 0:42:01
Bob Verbrugge 0:43:48
Jacques van Male 0:45:49
Dolf Strikwerda 0:47:51
Frans Kortekaas 0:49:21
Raimond Kientz 0:51:54
Joke Gvozdenovic 0:53:30
Erwin Huizinga 0:54:30
Ellen van Luenen 0:55:12
Henk Verbart 0:57:22
Joke de Ruiter 0:59:39
Wilma Coenen 1:00:13
Saskia Vogel-van Dijk 1:00:37
Herman Middendorp 1:01:36
Lisette van Burkum 1:03:16
Jacqueline Huijnen 1:04:28

Martin van Baarle	1:06:04	18 november 2012 Delftse Houtloop, Delft, 15 km	Nicole Hofland	1:24:22 pr	
Nancy Kientz	1:15:13		Raimond Kientz	1:25:36	
			Rob Verhoeven	1:25:40	
15 km		Bob Verbrugge	1:03:47	Laurens v.d. Splinter	1:26:23 pr
Bas Albers	0:57:48 pr	Stadsparkloop, Groningen, 16 km	Mieke Houtman	1:26:55 pr	
Andreas de Graaf	0:58:55 pr		Hans van Alphen	1:27:19	
Martijn Looman	1:04:19		Jack Pronk	1:27:45	
Peter Hazebroek	1:04:23	Ad Peltenburg	1:15:02	Gert van der Houwen	1:29:37
Bart Mooy	1:09:32 pr	Zevenheuvelenloop, Nijmegen, 15 km	Russell Smit	1:30:57	
Ricky Martens	1:10:20		Marja Verhoef	1:31:43 pr	
Guus Freriks	1:12:12 pr		Monique van Berkel	1:31:49	
Ben Brinkel	1:12:53 pr	Kees van Oosterhout	1:04:08	John Suijker	1:31:51
Elly Burgering	1:13:09	Ingmar de Groot	1:09:51	Lucien Beckand	1:32:03
Céline Sira-de Voogd	1:14:04	Ricky Martens	1:10:13	Maureen Verkaik	1:32:07
Jan Brouwer	1:14:32	Gerrit van Putten	1:10:16	Nelleke Vaassen	1:32:42
Klaas Wind	1:17:42 pr	Wilmer van Kampen	1:14:27	Wilma Coenen	1:32:45
Kees Fakkeldij	1:18:29	Erik Rotee	1:16:00	Joke Molle	1:32:46
Paul van Heukelum	1:19:44	Ben van de Pol	1:16:54 pr	Linda de Graaf	1:34:09
Palau van Iersel	1:20:21	Nico van der Geest	1:19:36 pr	Lesley Flink	1:34:17
Ingrid van Elp	1:23:59	Leon Scholte	1:22:11 pr	Marjan van den Berg	1:36:16
Anita Kap	1:24:09	Kees Willigenburg	1:22:15	Elly den Hollander	1:37:30
Marjoleine Peters	1:25:08	Andres Zweekhorst	1:22:56	Saskia Vogel-van Dijk	1:38:02
		John van Stuijvenberg	1:22:56	Herman Midendorp	1:40:25
		Paul van Heukelum	1:23:36	Patricia Malke	1:41:59
		Constantine v.d. Veen	1:23:55	Martin van Baarle	1:44:48
		Sandra Westerman	1:24:20		

Nieuw!!!! Informatieboekje

Het losbladige informatiesysteem voor de beginnende hardlopers is vervangen door een informatieboekje. Alles wat je nu moet weten over hardlopen en onze vereniging is gebundeld in dit boekje. Alle nieuwe leden ontvangen het boekje van de trainers tijdens de introductie cursus. De groep die in november heeft meegedaan aan de afsluitende 5 km. Heeft als eerste een exemplaar ontvangen. Voor de overige belangstellende leden is het boekje op de website geplaatst, achter de inlog.

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

Dit was ed weer

Startnummers

Ik heb in mijn vorige column een alinea gewijd aan het idiote feit, dat je een startnummer nog steeds moet opspelden. Al schrijvend komen er dan allerlei zaken boven die te maken hebben met nummers in het algemeen en het startnummer in het bijzonder.

Wat staat er nu eigenlijk in het wedstrijdreglement van de Atletiekunie over het startnummer?

Art 143:

Elke atleet krijgt twee startnummers uitgereikt, die tijdens de wedstrijd zichtbaar op de borst en op de rug gedragen moeten worden. Hiervan uitgezonderd zijn het hoogspringen en polsstokhoogspringen waarbij één startnummer mag worden gedragen, hetzij op de borst, hetzij op de rug. Het startnummer dat aan de atleet is toegewezen moet corresponderen met het startnummer zoals dat doorgaans op de jurylijsten of in het programma is vermeld. Als tijdens de wedstrijd een trainingspak wordt gedragen, moeten de startnummers daarop op dezelfde manier zijn aangebracht.

Bij wedstrijden zijn op sommige of op alle startnummers, in plaats van nummers, óf de naam van de atleet óf een andere passende identificatie toegestaan.

De organisatiecommissie kan – behalve bij kampioenschappen – toestaan dat op alle onderdelen met één startnummer wordt volstaan. Als de organisatie toestaat dat op de looponderdelen met één startnummer kan worden volstaan, moet dat startnummer op afstanden tot en met de 400 m op de rug en bij langere afstanden op de borst worden gedragen.

Startnummers moeten worden gedragen zoals ze door de organisatie zijn uitgegeven, ze mogen op geen enkele manier worden afgesneden of gevouwen en moeten duidelijk zichtbaar zijn. Bij langeafstandslopen mogen de startnummers worden geperforeerd om luchtcirculatie mogelijk te maken, maar de perforatie mag niet worden aangebracht door de letters of cijfers op het startnummer.

Tot zover het wedstrijdreglement.

Voor ons als lange-afstand-atleten geldt dus, dat (als je er – zoals bij ons gebruikelijk – maar één krijgt) het startnummer **op de borst** moet worden gedragen. Dat betekent dus dat het gebruik van een startnummer als een soort lendedoek of als rugnummer niet is toegestaan.

Je mag het nummer ook niet vouwen.

Verder staat er dat de naam van de atleet mag worden toegevoegd. Dat wordt bij sommige grote wedstrijden gedaan bij de voorinschrijvers. Het is dan wel handig, dat je onder je eigen naam inschrijft. Ik heb nl al eens in Leiden gelopen met het startnummer van Jan Jongeneel. Onderweg werd ik regelmatig aangemoedigd met „hup Jan” of „je gaat goed Jan”. Het heeft zeker vier kilometer geduurd voor ik in de gaten had, dat ze mij daarmee bedoelden en niet iemand die toevallig in mijn buurt liep.

Bij de marathon van Rotterdam heb ik het tegenovergestelde meegemaakt. De fa Pionier (hifi) maakte daar persoonsgerichte reclame. Over een afstand van zeker vijf kilometer was iedere lantaarnpaal voorzien van een reclamebordje met de tekst „Hup Jacobs”.

Dat was een wel heel surrealistische ervaring. Ik heb daarom ook nooit meer een marathon gelopen, want met wat zouden ze dan de volgende keer gekomen zijn?

Overigens merk ik bij onze maandelijkse 3 Plassenloop, dat de zgn leuke nummers altijd gretig aftrek vinden. Je moet dan denken aan nummers als 11, 22, 33, enz. Maar daarentegen zijn er ook lopers die moeite hebben met nummers die bepaalde associaties kunnen oproepen zoals 13, 69, 100, enz. Ach, denk ik dan, het is maar een associatie, laat je daardoor toch niet op je nummer zetten.

Prettige feestdagen en de beste wensen voor 2013.

Ed

De spreuk van deze keer:

Als je op je nummer wordt gezet, moet je je plaats weten...

NB: Hoe zat het ook alweer met die vlaggenmasten voor ons clubhuis?

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