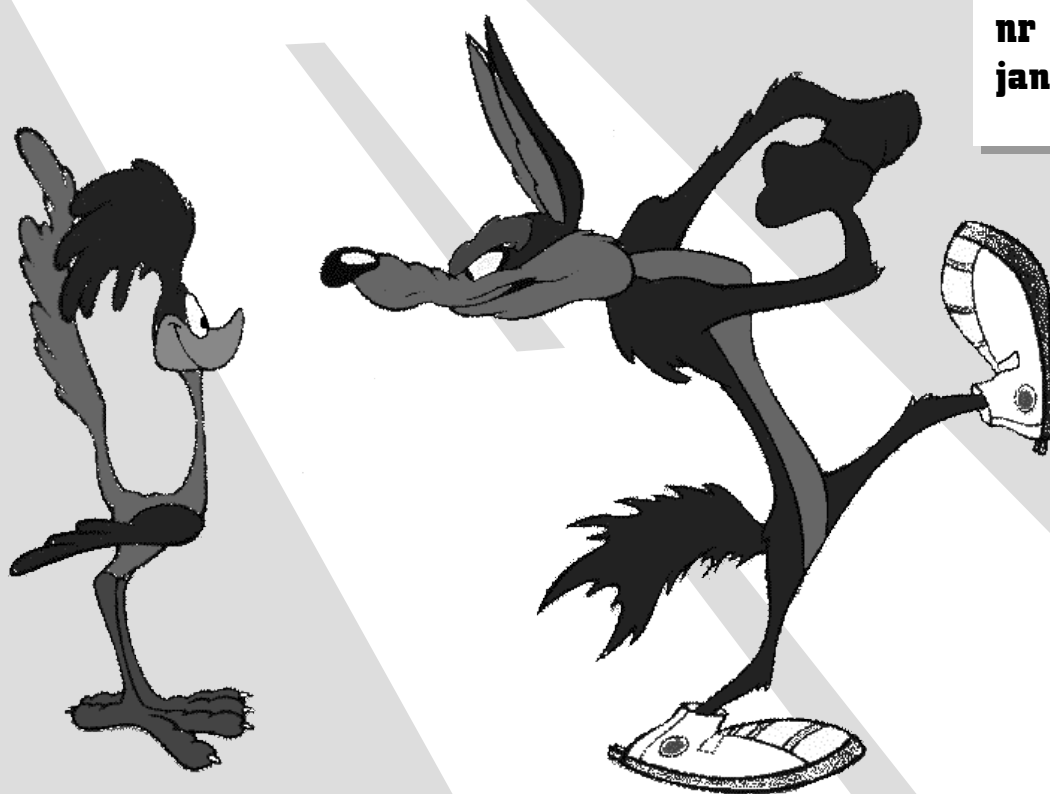


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - mrt
2013



Plassen onder de douche mag

Eet een meeuw per dag

Gezonde voeding

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: Linda Boender
Penningmeester: Erik Hartevelt
Bestuurslid TC: 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
Eénmalige kosten € 5,00 voor nieuwe leden

Contributie Atletiekunie

Lidmaatschap € 15,70 per jaar
Wedstrijdlicentie € 21,25 per jaar (optioneel)
Eénmalige kosten € 6,40 voor nieuwe leden

Donateurs

Wandelaars, wielrenners € 20,25 per kwartaal,
€ 81,00 per jaar
Algemeen donateur € 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, 8, kennismaking •
Ed Jacobs 079 - 341 75 30
Trainers
• groep 1 •
Etienne den Toom 079 - 342 71 88
• groep 2 •
Klaas de Vries
• groep 3 •
Cindy van den Hengel 079 - 341 58 61
• groep 4 •
Frans van den Hengel 079 - 341 58 61
• groep 5 •
Ab Leeftang 06 - 45 050 657
• groep 6 •
Ed Jacobs 079 - 342 75 30
• groep 7 •
Elleke Visser/Ed Jacobs 079 - 361 97 17
• groep 8 •
Elleke Visser/Ed Jacobs 079 - 361 97 17
• groep 9 / kennismaking •
Hans Rolff 079 - 341 37 38
• maandag- woensdag- vrijdagochtend •
Jan Willem Weehuizen 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 12 mei.

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
		Vreugde en leed
	5	Roadactioneel
	6	Nieuwjaarstoespraak Voorzitter
	7	Noord-Aa Polderloop groot succes
	8	Business Team Omit net naast podium
	9	De magie van Maggi
	10	En... gelukt??
	11	De verrassingen van het Buytenpark
	12	De ene dag voor de groep, de andere dag in de groep
	14	Het kostbare vocht
	16	Lopen doet hopen estafette marathon
	17	Doe nou eens ff lekker gezond!
	18	Meijendell op zondagochtend
	19	Houd Scheveningen schoon, eet een meeuw per dag
	21	Hoe is het ledenbestand opgebouwd?
	22	Lid van RRZ én atletiekunie
	23	Plassen onder de douche mag
	24	Aad Vervaart: „Samen uit, samen thuis“
	25	Herstel van de marathon volgens stappenplan
	27	Hoe is het nou met Willem?
	28	Uitslagen
	31	Dit was ed weer

Spruitenpad

Langs de eindeloze eindeloosheid van het Spruitenpad
waar de grauwe grijsheid op de aarde leunt
schuiven schimmen door de druilerigheid
een groep lopers die amechtig kreunt

Lange passen in de nattigheid
Terwijl een frêle zon het grijs doorsnijdt
gaan zij onverdroten voort
Onderweg naar een hele mooie tijd

Leon Scholte – 1 december 2012

Voorwoord

Zoals gebruikelijk zijn we het jaar begonnen met de nieuwsjaarsloop gevolgd door de nieuwjaarsreceptie. Het was beredruk en beregezellig. Ad Smits en Aad Vervaart hadden het weer goed voor elkaar. Heren bedankt. Voor diegene die het gemist hebben of nog eens terug willen lezen, is verderop in de Roadie de nieuwjaarstoespraak opgenomen.

Verder was de Noord-Aa Polderloop weer als vanouds. Een goede geoliede organisatie in de prachtige witte ambiance rondom het Noord Aa. Cindy en Frans en het hele team bedankt. We rekenen volgend jaar weer op jullie talenten.

De modernisering van website draait op volle toeren. Er wordt hard gewerkt aan een nieuw digitaal gezicht van de club. We draaien proef met een alternatief voor de looptijdenregistratie (*looptijden.nl*). Volgens de kenners gaat het helemaal goed komen en zoals beloofd, kunnen wij op de volgende ALV de eerste resultaten met jullie delen.

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

Vreugde en leed

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

Monica Dobbelaar, Ineke van Houwelingen, Vincent de Knecht, Hans Backx, Veronique Ramakers van Praag, Irene v.d. Lubbe, Peter van Zijp, Victor Roumimper, Herman Schepers, Mary en Albert Waasdorp, Jasper Hartevelde, Reini Schmitt, Marco in 't Veen, Ingeborg de Bruijn, Renee Remmerswaal, Herman v.d. Hatert, Mieke Houtman.

Ken je ook iemand die een blessure heeft?

Geef het door aan Elly van der Kooij (*konico@ziggo.nl*) en zij zorgt voor een kaartje.

· **Nieuwe leden**

Annemarie Jacobs, Vincent Kleijweg, Irma den Toom-van der Meulen, René Massaar, Huib Bazuin, Jan Bos, Yolanda San Giorgi, Esther Andre, Kees Beerda, Loes Landlust, Maria del mar Encabo De Arriba, Mirjam Korse, Jaap Willem Scheffelaar, Madelon van Wandelen, Karen en Pim de Koning, Nanette den Hartog, Matthieu Wegh. Raymond Bruijninx, Frank van Brero, Nick Raadschelders. Patricia van Etten, Frank Bakker,

· Helaas hebben **opgezegd**

Ben Middendorp, Wietske Luimstra, Ton Reedijk, Odette Spaans, Heidy van Gemert, Wietske Aaftink, Bert van Leeuwen, Piet Roestenburg, Ernest van Soest, Jack van de Kreeke, Hans Stikkelman, Jeanine Wehrman, Gerard Mets, Leonie Backx, Marjolijn Dolk. Linda Petersen, Josselyne Coussen, Loes Uytterlinde, Raymond Plenter, Anoukh Johannes-Zuur, Ingrid Walraven, Marike Vogels, Jeltje Doeven, Hans van Tol, Eline Bavius, Daniel Jonker, Corinne van Puffelen-Goverde,

· Rob Devilee en André Bult hebben hun lidmaatschap omgezet in **donateurschap**.

· **Dankwoord**

Ineke van Houwelingen heeft een nare operatie achter de rug en velen hebben haar een kaartje gestuurd. Ze wil graag iedereen bedanken voor alle lieve woordjes. Binnenkort mag ze weer onder het mes. Kom maar op met die kaarten!



Roadactioneel

De rode draad in deze Roadie is voeding en vocht. Bijna elke verhaal heeft wel een link naar eten en drinken. Wat we naar binnen moeten krijgen en hoe we het weer kwijtraken. Een functionele verhandeling over de samenstelling van ons zweet en de manier waarop we het vochtverlies weer aan kunnen vullen. Er staat ook een gedegen verhaal in hoe je weer op krachten kunt komen na een marathon of zware inspanning. Heel gezond is de groene smoothie, een soort fruithapje voor volwassenen. Makkelijker weg te krijgen dan het eten van een bouillonblokje zonder vocht. We blijven ons verbazen!

Eten en drinken heeft ook een relatie met milieu en hygiëne. Zo zijn we milieubewust bezig als we ons urinevocht gewoon laten lopen tijdens het douchen en we houden Scheveningen schoon door het eten van een meeuw per dag. Om dit laatste te begrijpen moet je echt het hilarische verhaal lezen over de Meeuwen- en Makrelenloop.

Zoals gebruikelijk staan er ook weer interessante persoonlijke verhalen in. Pieter van Teeffelen vertelt hoe het is om de ene keer voor de groep te staan en de andere keer weer in de groep te lopen. Daarnaast aandacht voor Aad Vervaart die sinds jaar en dag de barbezetting regelt. We hebben nog overwogen om deze Roadie voor een keer „de Aad” te noemen.

We hebben Willem Hoogendoorn gevraagd hoe het nu met hem gaat na het ongeluk een jaar geleden. Dit gaat gelukkig de goede kant op. Een mooi verhaal van de vitale Martin over zijn pr in Linschoten. Knap, hoe hij het voor elkaar heeft gekregen om op zijn zestigste een pr te lopen. Een unieke prestatie. De feestelijke ontvangst bij terugkeer in het clubhuis, maakte het feest helemaal af. Alles was weer door Jasper en zijn Linschoten-team in de puntjes verzorgd met rozen, champagne en eten. Zo komen we toch weer terug bij de rode draad, voeding en vocht.

Natuurlijk komt de natuur ook aan bod. Deze keer belichten we het prachtige natuurgebied in Meyendell en de verrassingen die het Buytenpark biedt. De grootste verrassing die we daar aantreffen was toch wel de lease auto van Ab met kenteken RRZ-5.

Deze Roadie is mede tot stand gekomen dankzij de inzet van een aantal vaste medewerkers. Pieter van Teeffelen verzorgt elke Roadie een interview. Ruud van Zon speurt wekelijks het internet af of er nog Roadies gelopen hebben en hij houdt de uitslagen bij. Daarnaast regelt hij van alles rondom de distributie van de Roadie. André Bakker regelt altijd een verhaal over lijf en leden en Ed Jacobs is al vele jaren de vaste columnist. Ongelofelijk hoe er elke keer weer een origineel verhaal uit zijn koker komt. Naast de praatjes hebben we ook nog de plaatjes. We maken gretig gebruik van de foto's die onze hoffotograaf Wim Bras maakt. Zonder deze mensen zou het niet mogelijk zijn om elke keer weer een gevarieerd blad te maken.

We wensen jullie veel leesplezier.

De Roadie Redactie

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



Clubhuis dankzij logo nu goed herkenbaar

Nieuwjaarstoespraak Voorzitter

„Welkom iedereen

2012 was voor mij een bewogen jaar. Het verlies van mijn vader in februari en nog nauwelijks bijgekomen van de aardbeving in Sofia Bulgarije, stuurt mijn baas me na 22 jaar naar huis. Heftig, maar de fijne en mooie gebeurtenissen met als hoogtepunt de familiereünie in Canada en het 25- jarige bestaan van ons cluppie hebben mij erdoorheen mij geholpen. Ik kijk weer met veel vertrouwen naar de toekomst en niet alleen persoonlijk maar zeker voor onze club.

Als Roadrunners kunnen we mede door ons 25-jarig jubileum terugkijken op een mooi jaar (dank aan de jubileumcommissie). Er is door de commissies hard gewerkt de club toekomstbestendig te maken, zoals de introductie van het nieuwe lopen.

Geheel tegen economische malaise in gaat het ons voor de wind. We zijn financieel gezond en het ledenbestand blijft op peil (ca. 475).

Verder zijn na jaren trouwe dienst een aantal mensen gestopt. Wim Bras als trainer (maar niet als hoffotograaf), Mary van Waasdorp als secretaris en Yvonne Kreuger als masseur. Frans van den Hengel is ook gestopt als trainer maar blijft actief in de vereniging en stichting (ik zag hem deze week weer hardlopen. Wordt hij onze Heintje Davids?).

Te veel om op te noemen hebben weer veel vrijwilligers hun steentje bijgedragen tijdens de vele evenementen zoals de Noord-Aa polderloop, de Geuzendag, de maandelijkse 3-Plassenlopen, niet te vergeten de jubileum-familiedag en alle overige feestjes en partijen die door de evenementencie zijn georganiseerd.

De loopevenementen staan ook dit jaar weer op het programma. Daarnaast zijn er ook nieuwe initiatieven zoals Social Sunday (laatste zondag van de maand) en het Sportcafé in februari/ maart.

Als bestuur gaan naast onze facilitaire taken ons meer focussen op externe uitstraling. Laten horen en zien dat we als club vanuit een sociaal maatschappelijke drive een mooie toekomst tegemoet gaan, gebaseerd op een stevig technisch en financieel fundament.

Als laatste wil ik iedereen bedanken voor hun bijdrage, ieder op haar of zijn eigen manier en wens ik jullie allemaal nog een gezond en mooi 2013 toe.

Proost.”

Herman Roosenboom, voorzitter



Noord-Aa Polderloop groot succes

De Noord-Aa Polderloop is dit jaar weer uitstekend verlopen. Een mooi winters decor, prima opkomst, een geweldig team vrijwilligers, een goede sfeer en een zeer toepasselijk aandenken. Het was een leuk gezicht om al die vrijwilligers en lopers te zien met de rode ijsmutsen op.

Er zijn enorm veel foto's gemaakt o.a. door Wim Bras en Gert van Leeuwen. De lokale krant Dichtbij had ook veel aandacht voor de loop. Er is een uitgebreide fotoreportage gemaakt met intense foto's die van heel dichtbij zijn genomen en waarop elke zweetdruppel te zien is.

De tijd lijkt rijp om een mini-documentaire te maken over de loop. Of beter nog, Noord-Aa polderloop, de musical.

„Het was wat om die vrijwilligers te zien kleumen boven op de dijk. Niets dan hulde voor deze mensen dat zij dit voor de lopers over hebben.“

„Er wordt hier op kantoor nog volop gesproken over de wedstrijd van gisteren en natuurlijk over de gezelligheid erna. De kans is groot dat we volgens jaar met 3 teams meedoen.“

Een kleine impressie van de succesvolle dag.



Business team Omit net naast podium

Van de speciale verslaggever ter plaatse

In de Noord-Aa Polderloop van zondag 10 februari kwam het business team van OMIT net een fractie te kort om in de prijzen te vallen.

Ad Smits, eigenaar van administratiekantoor OMIT is een trouw begunstiger van de loopsport, waarbij hij zijn sponsorbijdragen gelijk verdeelt over de Road Runners Zoetermeer en Ilion. Beide verenigingen worden door Omit gesponsord en Ad is zowel bij de Noord-Aa Polderloop als bij de Klaverbladloop actief als voorfietser op één van de afstanden. Bovendien loopt er bij de Noord-Aa polderloop altijd een bedrijfsteam mee van OMIT, waarvan de leden dan weer bij Ilion vandaan komen.

Het team van OMIT onderging dit jaar een kleine verandering van samenstelling: Ali Eggens wilde zich dit jaar etaleren op een individuele afstand. Haar plaats werd ingenomen door een van de klanten van OMIT, tevens Ilion lid. Het OMIT team boette hierdoor wel in aan individuele snelheid, maar creëerde tegelijkertijd een bredere basis, wat gunstig was onder de gegeven weersomstandigheden. Mede door die weersomstandigheden (zonnig weer rond het vriespunt, maar wel met een straffe oostenwind) besloot het OMIT team de tactiek vanuit het collectief op te bouwen: het trio Ineke Smit, Lidy van Winden en Ad Klok kreeg opdracht te zorgen voor een solide basistijd, terwijl Mike Muller en Ben de Groot de teamtijd zo laag mogelijk moeten houden.

Een tempoversnelling vergde het uiterste van de krachten

Het OMIT team hield zich wonderwel goed aan deze opdracht, mede dankzij de bemoedigende opmerkingen van trainer/coach Kees Franken, die op diverse punten langs het parcours stond. Mike ging als een speer „uit de blokken“, Ben bouwde beheerst maar gestaag aan een goede eindtijd en het basistrio kwam al snel na de start in het goede ritme. De eerste helft van de in totaal 10 kilometer werd dan ook binnen de streeftijd afgelegd. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat dit het makkelijkste stuk van het traject was, omdat de eerste 5 km redelijk vlak zijn en de wind grotendeels in de rug stond. Na de drankpost met ijskoud water (volgend jaar graag lauwe thee!) draaide het parcours omhoog (lastig klimmetje) de Geerpolderdijk op en begon het echte werk. De wind stond nu pal tegen. Toch wisten Ineke, Lidy en Ad het tempo er in te houden, Mike en Ben waren ondertussen uit het zicht verdwenen. Na de bosschages van het Noord-Aa volgde een laatste 1,5 km naar de finish met de wind weer pal tegen. Bovendien zette het team aan voor een tempoversnelling wat het uiterste van de krachten vergde. Maar de beloning was daar, ruim binnen het uur waren alle OMIT team leden binnen.

Iedereen heeft het maximale gegeven

Zuur was het dan ook bij de prijsuitreiking te moeten constateren dat het OMIT team op 30 seconden na een ereplaats op het podium had gemist. In de VIP tent van de organiserende vereniging de Road Runners (complimenten voor de goede organisatie!) is nog lang nagepraat waar men het heeft laten liggen. Aan de individuele prestaties heeft het niet gelegen, iedereen heeft (tot kotsend toe) het maximale gegeven. De tactiek heeft ook goed gewerkt. Het kan dus niet anders dan dat externe factoren debet waren aan het missen van het podium. Daarnaast bleek het speciaal ontworpen OMIT team shirt te veel op de stroomlijn te zijn ontworpen, waardoor één van de mannelijk teamleden te weinig zuurstof kon opnemen om er een nog fellere eindsprint uit te persen.



Het OMIT-team kijkt echter met optimisme naar de volgende editie van de Noord-Aa polderloop en heeft vaste voornemens dan wél in de prijzen te vallen. De training hiervoor zal binnen kort aanvangen en naar verluidt staan er voor volgend jaar trainingskampen op het programma in het Bentwoud en het Balijbos.

De magie van Maggi

Als we een pijntje hebben grijpen we vaak uit gewoonte naar een strip met paracetamol. Het kan ook anders. De natuur biedt allerlei geneeskrachtige kruiden en van onze grootouders kunnen we vaak ook heel veel leren over huis tuin en keuken middeltjes.



Zo had Celine gehoord dat het Maggi blokje haar van hoofdpijn af kon helpen. Na een wedstrijd heeft zij daar vaak last van en zo iets kan natuurlijk geen kwaad om het uit te proberen. Lekker zo'n zout blok in je droge mond na de inspanningen van een wedstrijd.

Het Maggiblokje had niet helemaal het gewenste effect. Ze had met heel veel moeite een half Maggi blok naar binnen gewerkt. Kleine stukje afbreken en dan wegslikken. Meer kreeg ze niet weg. Na twee uur kwam de hoofdpijn toch opzetten en greep ze alsnog naar de paracetamol.

Ze gaat nu een andere manier bedenken om de magie van het Maggiblokje te ontdekken. Vooraf bouillon er van maken en van tevoren drinken is wellicht een betere oplossing of gewoon in een keer het hele blok naar binnen slikken. Ze kan er nog alle kanten mee op.

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 kettlingformulieren, blocnotes, enz.
- digitaal kopieerwerk in zwart/wit en full colour.
- vergaren en inbinden van alle drukwerk.
- het verzorgen van gepersonaliseerde mailings.
- printen op grootformaat voor banners, posters, enz.

 FWA Drukwerk

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

En... gelukt??

Dat zou iedereen vragen na afloop en ik wist dat het fijn zou zijn om te zeggen JAAA! Ik wist ook hoe het zou zijn om teleurgesteld te moeten zeggen als het niet zo was. Bij „ja” krijg je die felicitaties, voel je je trots en hoop je maar dat iedereen er naar vraagt. „Nee” hou je liever stil en moet je natuurlijk toelichten.

Mijn PR op de halve marathon dateerde van 21½ jaar geleden; de CPC 1991. Gelopen met mijn twee broers, alle drie in 1:44:50. Heel veel CPC's gelopen sindsdien maar nooit meer verbeterd. Toen ik de halve van Leiden 2012 liep in 1:50:20 en wat druk voelde om groep 5 te verlaten en wat hogerop te trainen dacht ik: dan moet het wel blijken uit mijn tijden dat het hardere trainen effect heeft!

Gewoon tegen iedereen zeggen dat je het gaat doen

Terschelling, de Berenloop, behalve een verschrikkelijk mooi weekend ook een persoonlijk succes met 1:46:20. Het trainen, inmiddels in groep 3 had zijn effect. En als ik het verlies op het strand eraf zou halen, heel dicht bij mijn PR. Dan moest dat PR maar sneuvelen in Linschoten. En hoe zorg je er dan voor dat je een extra stok achter de deur hebt als het even tegen zit? Gewoon tegen iedereen zeggen dat je dat wil gaan doen. Ik ben erg gevoelig voor „het niet afgaan” dus het moet. Toch leefde ik heel onbevangen naar de dag toe, dat in tegenstelling tot vele andere keren dat ik dagen lang wel erg vaak moest denken aan de prestatie die ik zou neerzetten.

De buffertechniek

Toch nadenken over die onvermijdelijke adviezen: je moet een vlak schema aanhouden en als je wat over hebt op het eind... gaan met die banaan. Of flink hard weggaan, buffer opbouwen en het laatste deel op karakter lopen. Rustig starten want als je eenmaal kapot ben... Tegen iedereen zeg ik dan: Doe ik. En dan de warming up, tja die doe ik niet. Mijn beredenering: dat kost energie en die heb ik nog zo hard nodig. Nou heb ik daar al veel over gehoord maar de laatste theorie waar ik nog steeds over na zit te denken en al wat leeswerk voor heb verricht is het effect van de warming up op de aërobe of anaërobe verbranding. Mocht ik het ooit weten en begrijpen dan kom ik er op terug.

Uiteindelijk heb ik bij de indeling van mijn loop voor de buffertechniek gekozen. Dan blijkt de gemaakte keuze onderweg niet zo handig omdat het parcours van Linschoten niet geschikt is. Veel te veel lopers op een veel te lang smal stuk. Dan denk ik maar, misschien bescherming tegen mezelf omdat ik gedwongen moet inhouden. Ik kan de energie maar één keer gebruiken.

Wandelen wilde ik, even op adem komen

Ach, na 10 km had ik toch wat ruimte opgebouwd, mooi onder de 5 minuten per km. Maar na die 10 kwam de eerste van 5:03. Paniek, even aanzetten ondanks de tegenwind. 3 km voor het eind zat ik nog goed maar was ik intussen bijna overleden. Wandelen wilde ik, even op adem komen, slokje nemen, maar dat zou betekenen dat alles voor niets was geweest. Dat zou ook betekenen dat ik op de vraag „En...Gelukt?”, „Nee”, zou moeten antwoorden.

3 km nog, 15 minuten lijden, 15 minuten marteling, 15 minuten vechten maar als ik het haal héééél lang plezier en trots. Voorbeeld van doorzettingsvermogen voor mijn kinderen. Het moet! En dus ging ik door, was helemaal kapot, maakte rare keelgeluiden bij het lopen. Had nog marge bij de laatste kilometer, perste kreunend en gillend een eindsprint eruit, ging er nog heel veel voorbij, stak mijn handen omhoog bij de finish en belandde hangend in de armen van een vreemde man. Zodra ik me uit die wat onprettige situatie kon bevrijden ging ik in de dranghekken hangen. Toen keek ik voor het eerst op mijn horloge. 1:45 SHIT... Niet gehaald! Hoe kan dat nou, één kilometer voor het einde had ik nog marge, en mijn eindsprint dan? Ik zonk nog verder ineen en de EHBO'er die me al enige tijd in de gaten had kwam naar me toe. Ik keek nog één keer op mijn horloge. 1:46 Huh? Ik keek weer... Ik had mijn horloge niet uitgedrukt. YES! Ik had het toch gehaald.



Het is nu al weer een maand geleden en nog steeds kom ik mensen tegen die vragen: „En... gelukt?” En nog steeds glim ik en zeg ik vol trots: JAAA! Na 21½ jaar!

Martin Smit

De verrassingen van het Buytenpark

Het Buytenpark is voor velen van ons een bekende plek. We trainen er regelmatig en de drassige paden en de steile heuvels kennen we goed. Mooie natuur, mooie vergezichten, af en toe kruist een Schots rund je pad, maar verder geen buitenisigheden. Gewoon een park dat iets woester is uitgevoerd dan de meeste parken.



De afgelopen maanden zijn er tijdens bezoeken aan het Buytenpark verrassende dingen gebeurd. Zo gebeurde het dat ik ineens op het randje stond van een heuse afgrond. De grootste hobby van mijn avontuurlijke trainer Ab is af te wijken van de gebaande wegen. Als een paadje versperd is door een natuurlijke barricade is dat voor hem geen aanleiding om een ander pad te nemen. Integendeel. Dit zijn de uitdagingen die lopen op locatie spannend maken. Na een beetje klauteren en klimmen kwamen we op een punt uit waar we echter onmogelijk verder konden. Ik wist niet wat ik zag maar ik keek een enorme diepte in. Het leek er op alsof ik in de diepte nog wat resten zag van een autowrak. Ab probeerde nog heel voorzichtig over het randje te kijken of er echt geen paadje was dat

naar beneden voerde. Dit was echter te gevaarlijk en het enige dat ons restte was om dezelfde weg weer terug te gaan en opnieuw de hindernis te nemen.

Rond de kerst was een Buytenpark het decor van een heel aparte loop, de kerstmannenloop. Het bijzondere van deze loop was dat iedereen gekleed was in een kerstmannenpak. Een vilten pak, dat nul ademend vermogen heeft en dat zo broos en rekbaar was dat na 5 km er slechts een paar rode flappen om het lijf bungelden. Onze voorzitter Herman was erbij. Wouter, trainer van groep 2 en Barbara en Huib. Een stel dat kort daarvoor de kennismakingscursus had afgerond en op deze manier hun huwelijk erg spannend weet te houden.



We waren een keer met een groep van 35 mensen. Het weer was niet



geweldig. Mistig, nat, grijs. Voor een van de lopers was een heel speciale dag want het was zijn zestigste verjaardag. Na afloop werd dit uitgebreid gevierd met warme, gebakken bananen en feestmuts. Echter de grootste verrassing die dag was een bijzonder luxe auto die op de parkeerplaats stond. Een auto met kenteken „RRZ-5” kon van niemand anders zijn dan van onze trainer Ab van groep 5. Is hier sprake van zelfverrijking? Zijn het niet alleen de top-bestuurders bij banken, scholen en verzekeringen die zichzelf op een uitstekende manier weten te belonen maar komt het zelfs voor bij een gemoedelijke club als de RRZ? Ik denk dat ik dit jaar bij de ALV maar eens kritische vragen ga stellen bij de presentatie van de jaarrekening.



De ene dag voor de groep, de andere dag in de groep



Pieter van Teeffelen is assistent-trainer in groep 5 en hij loopt zelf in groep 4. Hij is de cursus voor assistent-trainer vorig jaar gaan volgen omdat hij gevraagd werd en wat wilde doen voor de club. In het sfeervolle atelier van Annelies, zijn vrouw, met veel ruimte en kunstwerken van mozaïek, groot en klein, krijg ik een rondleiding en uitleg over de mozaïektechnieken. Na een ontmoeting met zijn vrouw, twee dochters en konijn Bob schuiven we aan de lange tafel in het atelier en hebben we het over die dubbelrol als trainer en loper. Pieter vindt mensen leuk en geniet van de enthousiaste en sociale sfeer op de club. Zijn passie voor lopen en voor mensen combineert hij in deze dubbelrol, zo vertelt hij. Hoe ervaart hij het om telkens van rol te verwisselen?

Pieter: „Hmm, daar moet ik echt even over nadenken, want eigenlijk ervaar ik het niet zo verschillend. Iedereen kent je in beide rollen en ze gunnen je ook die rol als trainer. Daar begint het al mee,” mijmert hij. „Ik merk wel dat mensen mij relatief goed kennen, omdat je sneller een bekend gezicht hebt als je voor een groep staat. Als trainer is de training wel intensiever. Het heen en weer lopen, timen en groep bij elkaar houden kost gewoon extra energie. Toch ga ik eigenlijk niet anders naar de club als ik een training volg of de training geef. Even los van de voorbereiding dan, want de routes

bepaal je zelf. Geen probleem, want als geograaf kijk ik graag naar kaartjes. Mijn doel is bijvoorbeeld als eindpunt het bord Zoetermeer en dan precies goed uitkomen. Grappig als dat ook echt lukt.

Goed idee! Dat neem ik over

Iedere trainer heeft zijn eigen stijl en ideeën. Daarom kun je tijdens de training leren van anderen. Ik merkte bijvoorbeeld dat ik wel behoefte had aan afwisseling in de warming up en cooling down. Dan kun je een lijstje met 100 oefeningen bestuderen, maar het werkt 100 keer beter als je collega trainer een oefening die je nog niet kent voordoet in een training. Dan denk ik: goed idee die neem ik over.”



“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

Weet waar je mee bezig bent

Als trainer kun je ook niet zomaar afhaken als je geen zin hebt. Hoe ga je daar mee om? Pieter: „Die regelmaat, dat geeft niet, want ik doe het graag. Ik word zelfs kriegelig als ik niet kan lopen. Samen met de andere trainers hebben we afgesproken wie er wanneer traint. De trainingen die we geven zijn niet zomaar uit de lucht gegrepen. Er is een technische commissie die bestaat uit de hoofdtrainers van de club. Zij bespreken alle trainingen en zorgen voor een goede logische opbouw en afbouw in de schema's. Daar is goed over nagedacht. In de cursus als assistent-trainer leer je daar alles over zodat je ook echt weet waar je mee bezig bent.

Meer trainers

Er is ook wel een klein nadeel om trainer te zijn én zelf te lopen. Wat mij weleens bezig houdt is dat je persoonlijke wensen om te verbeteren in het gedrang komen. Dan zou ik bijvoorbeeld wel wat langer willen lopen, omdat dit past in het schema voor de CPC. Maar goed, dat is een klein dingetje hoor. En daarnaast meer trainers erbij zou wel prettig zijn. We zijn een grote club en hebben nu een relatief klein team met trainers.

Bontekoning voor mijn verjaardag

Wat ik mensen als trainer wil meegeven is dat lopen vooral leuk is. Natuurlijk mag je blij zijn met een mooie tijd, maar ik geniet vooral wanneer ik lekker loop. Juist met aandacht voor je houding kun je het langer volhouden en loop je soepel. Zo doe ik tijdens het lopen mijn best om mijn rompstabiliteit te vergroten. Ik zou heel stiekem wel een marathon willen lopen, maar ik leg mezelf geen verplichtingen op. Dus dit jaar vraag ik eerst maar eens „Bontekoning” voor mijn verjaardag. Haar ideeën over loopstijl en houding zijn inspirerend. Dat werkt dan weer twee kanten op: je doet het voor jezelf, maar je gebruikt het ook in je training om de hele groep mee te verbeteren.”

Constantine van der Veen



„Je loopt voor je plezier”

Het kostbare vocht

De hoeveelheid vocht die iemand verliest tijdens zijn training of wedstrijd, hangt niet alleen af van de intensiteit van de training en de weersomstandigheden, maar verschilt ook nog per individuele sporter. Het zweet dat je verliest bestaat niet allen uit vocht, maar ook uit mineralen (elektrolyten) die essentieel zijn voor je lichaamsfuncties. Tijdens het zweten verlies je wel twintig verschillende mineralen, sommige in minuscule hoeveelheden waar je je geen zorgen over hoeft te maken.



Maar er zitten ook stoffen aan die je moet aanvullen omdat je lichaam geen reservevoorraad heeft of dat deze onvoldoende is. De belangrijkste hiervan zijn:

Magnesium

Is een noodzakelijk mineraal voor de spiercontractie (het samentrekken van de spieren) en energieproductie. Een tekort kan leiden tot duizeligheid en slaptte, maar je moet vooral veel zweten (maar liefst 15 liter) voordat je door je voorraad heen bent. Jouw perfecte herstelmenu bevat pijnboompitten, zilvervliesrijst en donkere chocolade.

Calcium

Is essentieel voor je uithoudingsvermogen en speelt een belangrijke rol bij de spiercontracties en prikkelingen van de zenuwen. Een laag calciumgehalte kan resulteren in stijfheid en kramp. Om door je reserves heen te gaan, hoef je maar 5 liter te zweten. Je draagt weliswaar een aardige hoeveelheid calcium met je mee in de botten, maar tijdens het hardlopen verlies je 28 milligram per liter zweet. Zorg dat je dagelijks voldoende calcium via je voeding binnenkrijgt, bijvoorbeeld met zuivelproducten. Vitamine D ondersteunt dit proces. De belangrijkste leverancier van deze vitamine is de zon. Die schijnt niet iedere dag dus alternatieven zijn vette vis en eieren of neem een supplement.

HTD
Branding
for
Business

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



Kalium

Is een belangrijke neurotransmitter* en is net als magnesium belangrijk voor spiercontractie. Te kort aan kalium, ook wel hypokaliëmie† genoemd, kan resulteren in misselijkheid en spierslapte. Maar als je gezond eet, moet je wel 16 liter zweet verliezen voordat je door je lichaamsvoorraad heen bent. Kalium vind je vooral in aardappelen, tonijn, bananen, groene bladgroenten en yoghurt. Kook je aardappelen en groenten in een bodempje water of beter nog stoom de groenten. Zo blijft het meest kalium behouden.

Natrium

Natrium of „keukenzout“ is een belangrijk mineraal die je door zweten kwijt raakt. Het speelt een sleutelrol in spiercontractie en zenuwfuncties en is cruciaal om je vochtbalans op peil te houden. Een tekort veroorzaakt slaphed, misselijkheid en kramp. Bovendien remt het de rehydratie‡ en in sommige gevallen kan dit leiden tot een beroerte. De hoeveelheid natrium die je tijdens het sporten verliest, varieert tussen de 230 en 1.700 mg per liter. Om optimaal te kunnen presteren en goed te herstellen is het belangrijk het verloren natrium in gelijke mate aan te vullen. De meeste sportdranken bevatten gemiddelde hoeveelheden. Dus sporters die veel kwijt raken (zoute zweters) zullen veel moeten drinken. Wil je een klotsende maag vermijden neem dan de toevlucht tot een supplement.

Net als de hoeveelheid zweet verschilt ook de concentratie mineralen per persoon. Dit betekent dat universele sportdrankjes met een gemiddelde hoeveelheid mineralen niet altijd toereikend hoeven te zijn. Ben je na een duurloop overmatig vermoeid of duizelig? Of raak je tijdens het lopen die kramp maar niet kwijt? Misschien vul je dan niet genoeg aan wat je onderweg kwijtraakt. In principe kun je mineralen aanvullen, hierdoor stimuleer je je herstel en prestaties. Bij de vier genoemde mineralen staat ongeveer wat je nodig hebt, maar dat verschilt zoals we al eerder aangaven per persoon.

Zweettest

Wil je weten hoeveel je zweet gedurende de sportprestatie dan is dat relatief eenvoudig te bepalen n.l.: weeg jezelf voordat je aan een duurloop van een uur begint, drink onderweg niets en weeg je dan na afloop opnieuw. Elke verloren gram staat gelijk aan één milliliter vloeistof. Hieruit kun je gemakkelijk je uur score herleiden. Wat je verliest moet je in principe ook weer aanvullen.

Ben je een zoute zweter?

Het uitvinden van de exacte samenstelling van het transpiratievocht is een ingewikkelde aangelegenheid. Wel krijg je een aardig idee over de hoeveelheid zout die je kwijtraakt als je een donker shirt aantrekt en een paar uur na je training je shirt checkt op witte vlekken. Dit zijn tekenen dat je bovengemiddeld natrium verliest. Andere indicaties zijn overmatige kramp en prikkelend zweet in de ogen.

André J. Bakker, SMC

Bron: Runner's world november 2012

* Neurotransmitter	een chemische stof die fungeert als overbrenger van de zenuwprikkel
† Hypokaliëmie	een tekort aan kalium
‡ Rehydratie	opheffing van uitdroging door toevoer van vocht

Lopen doet hopen estafette marathon



21 april 2013 – Road Runners Zoetermeer

Op zondag 21 april zal ons clubhuis het middelpunt zijn van een bijzonder evenement: de Lopen doet Hopen Estafette Marathon. De nieuwe formule voor Lopen doet Hopen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Bij de estafette marathon leggen teams van 3 tot 5 lopers een halve of een hele marathon in estafette verband af. Steeds is er één loper aan het lopen, terwijl de rest per fiets volgt. Het team bepaalt zelf wanneer de lopers wisselen. Naast de lopers beschikt ieder team over 1 of 2 vaste fietsbegeleiders. Zij wijzen de weg, letten op het verkeer en vervoeren de jaszes en flesjes water en dergelijke.

Ieder team geeft vooraf aan met welk gemiddelde men de estafette denkt te volbrengen. De teams starten op volgorde van dit opgegeven gemiddelde, waarbij de snelste teams als laatste vertrekken. Hierdoor komen de deelnemende teams richting de finish zo veel mogelijk samen. Kortom: een mini Roparun.

Waarom koos Lopen doet Hopen voor een nieuwe formule?

Lopen doet Hopen is een bekend fenomeen binnen de Road Runners. Op initiatief van Inge Hulsen werd er traditioneel op Hemelvaartsdag een sponsorloop georganiseerd voor de afdeling oncologie van het Langeland Ziekenhuis. Gezien de onzekere situatie binnen het ziekenhuis hebben we besloten om de opbrengst in 2013 niet naar het Langeland te laten gaan.

Mede-Road Runner Leon Scholte is actief als Roparunner; de estafette van Parijs naar Rotterdam ten behoeve van mensen met kanker. Hij kwam met het initiatief om dit jaar een mini Roparun te organiseren, waarvan de opbrengst naar Stichting Roparun gaat. Een initiatief dat enthousiast ontvangen werd bij de mensen van Lopen doet Hopen.

Doen jullie mee?

De Lopen doet Hopen Estafette Marathon is weer eens wat anders op de loopkalender. Een leuke gelegenheid om een beetje te proeven van het Roparun-gevoel. Een mogelijkheid om in teamverband een marathon te volbrengen. Misschien is het wel leuk om vanuit onze vereniging teams samen te stellen uit mensen uit verschillende loopgroepen. De estafette marathon is een prima gelegenheid om mensen van verschillend niveau samen te laten sporten. Wees creatief bij het samenstellen van je team voor de ultieme beleving.

Inschrijven?

De inschrijving doe je via www.lopendoethopen.nl. Hier vind je ook alle informatie, zoals de routes en de mogelijkheid fietsen te huren. Je kunt inschrijven tot uiterlijk zondag 7 april 2013.

Wij hopen op 21 april aanstaande veel Road Runners te mogen begroeten bij de Lopen doet Hopen Estafette Marathon.

Inge Hulsen en Leon Scholte



Estafetteteam in actie

Doe nou eens ff lekker gezond!

Er wordt veel over gezegd en geschreven maar vandaag de dag zitten er echt minder vitamines en mineralen in ons groente en fruit. Je moet eigenlijk steeds meer moeite doen om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Twee ons groente en twee stuks fruit zijn allang niet meer voldoende! Ook in de wetenschap is hier veel onderzoek naar gedaan. Zo zegt Prof. Dr. Martijn Katan in zijn boek, *Wat is Gezond*, labels en feiten over voeding, dat we steeds meer moeite moeten doen om voldoende mineralen, sporenelementen etcetera binnen te krijgen. Omdat je tekort komt geeft je lichaam een hongersignaal af, nadeel daarvan is wel dat als je dan gaat eten ook meer van dezelfde stoffen (vetten, eiwitten, koolhydraten) binnen krijgen die vervolgens in vetreserves worden opgeslagen. En laten we daar nou net niet op zitten te wachten!



Groene en één groezelige smoothies van John

Groene smoothies lossen dat probleem direct op. Gezond en lekker gaan daarmee hand in hand en lossen het hongergevoel direct op. Voor een van mijn favoriete groene smoothies heb je de volgende ingrediënten nodig:

- ½ bos bleekselderij
- 1 appel
- 1 banaan
- 1 peer
- 1 grote beker water of kokoswater
- 1 kleine lepel hennepzaad
- 1 kleine lepel chiazaad
- 1 kleine lepel gebroken lijnzaad
- 1 kleine lepel kokosvet

Al deze ingrediënten meng je in de blender tot een gladde smoothie. Fruit kan er bevroren in zodat de smoothie direct lekker koud is. Deze smoothie is luchtig van structuur en heeft een lekkere frisse smaak. Als je voor het eerst een groente/fruit smoothie maakt dan is het verstandig om wat meer fruit toe te voegen en wat minder groente.

Mijn inspiratie doe ik op bij Dan „The Man” McDonald. Deze liferegenerator gelooft heilig in de groentes en fruit die op het veld rijp worden onder invloed van de zon. Puur natuur dus. Voor meer info kijk op: www.youtube.com/watch?v=J81HhFRY1eM&feature=relmfu

Rood maar o zo groen

Tijdens het weekend van de Berenloop heb ik op Terschelling een masterclass bijgewoond van een sportarts. Hij beweert dat je door het drinken van rode bietensap je prestaties met 10% kan verhogen. Rode bieten maken het gemakkelijker voor het lichaam om zuurstof op te nemen met als gevolg dat het uithoudingsvermogen toeneemt. Misschien een tip voor het barassortiment?

Meer hierover via NOC*NSF in het factsheet rode bietensap
John Hagens

Meijendell op zondagochtend

Het is 8.00 uur en zondagochtend de wekker gaat. Eigenlijk is het geen tijdstip om je bed uit te komen maar als je mee wilt naar Meijendell dan moet je wel. Om klokslag 9 uur vertrekt de groep vanaf het clubhuis en op langslapers wordt niet gewacht.

Mocht je het clubhuis niet halen, om 9.30 uur vertrekt de groep onder leiding van de trainer van Boerderij Meijendell. Meestal telt de groep zo'n tien personen met lopers van groep 1 tot en met een enkeling uit 4/5. Na een korte warming up worden de horloges op scherp gezet en gaan we van start. Voelde je bij het opstaan nog wat weerstand als je eenmaal loopt in de bossen, de rijp nog op de grond, een beginnend zonnetje en dan ook nog plotseling een hert bovenop een berg ziet staan dan weet je weer waarom je zo vroeg je bed uit moest. Het is een cadeautje!

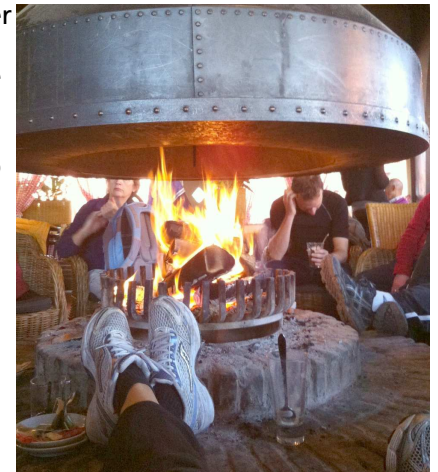


De training duurt meestal zo'n 1,5 uur en af en toe is het behoorlijk afzien. Asfalt wordt zoveel mogelijk gemeden dus de zand- en bospaden komen flink aan bod. Verschillende soorten ondergrond en behoorlijk wat hoogte-verschillen dat is wat je tegenkomt in Meijendell en waar je sterk van wordt. Ook de ruiterspaden en het zogenaamde laarzenpad zijn favoriet bij de trainers. En/ als je (on)geluk hebt mag je ook nog wat oefeningen doen zoals opdrukken bij het fietsenrek of vijf keer in volle vaart de strandtrap op en af lopen. Spijbelen is er niet bij, alle oefeningen worden onder militaire supervisie afgewerkt!

Vaak wordt er dan ook nog een paar kilometer over het strand gelopen lekker tegen de wind en met de hagelstenen in je gezicht in jezelf de trainer vervloekend. Kortom een zondagochtend in Meijendell is nooit saai, de omgeving is prachtig en iedere keer loop je weer een ander parcours.

Na afloop van de training zo tegen elf uur zak je welverdiend neer rondom de open haard om braaf te beginnen met een kop koffie en rond half één na wijn en bier de auto weer op te zoeken voor de terugreis naar Zoetermeer.

Nogmaals: iedereen is welkom om mee te lopen. Iedereen loopt op zijn eigen niveau en komt aan zijn trekken. In dit geval geldt: bij twijfel gewoon doen en een keer mee komen lopen.



Yvonne Heemskerk

Houd Scheveningen schoon, eet een meeuw per dag

Zo luidt het motto van de jaarlijkse (Internationale) Meeuwen Makrelenloop.

Na 17 jaar is de MeeuwenMakrelenloop met recht uitgegroeid tot een Cult-event. Organisatoren Leon R. en Jan S. hebben er hun levenswerk van gemaakt. Ter ondersteuning hiervan hebben ze een ronduit hilarische website in de lucht met informatie en tips en ook interessante items als „alles wat u altijd al wilde weten over de meeuw en de makreel maar nooit durfde te vragen”. Kijk, daar heb je wat aan wanneer je als provinciaaltje afreist naar het fraaie Schollekoppendorp.

Plaats delict is de Haven van Scheveningen, de maritieme staalconstructiewerkplaats Boeg Nautic. Bij binnenkomst ruikt het heerlijk naar staal en haakse slijpers zoals het hoort in een werkplaats. Langzaam stroomt de hal vol met lopers uit alle windrichtingen. Het Groen Geel is echter beduidend in de meerderheid. De bijbehorende tongval voert de boventoon in Boeg Nautic.

Een muzikaal meesterwerkje buldert uit de speakers

Na het gebruikelijke ritueel van startnummers opspelden, wel of geen oorwarmers, roze of oranje veters, kloddertje vaseline hier, een gelletje voor onderweg daar... wordt de horde door Leon R. resoluut de kou in gestuurd. Het is tijd voor de gezamenlijke uitvoering van het MeeuwenMakrelenlied. Een ieder heeft zich hier terdege op voorbereid. De prelude van dit muzikaal meesterwerkje buldert buiten inmiddels uit de speakers. De tekst is niet zo moeilijk en iedere toonsoort is toegestaan. Het MeeuwenMakrelenlied heeft een duidelijk herkenbare vierkwartsmaat en de bijbehorende choreografie is dermate simpel dat ook Hildebrand Nawijn mee zou kunnen doen (wat zouden wij dáár trots op zijn!).

Genieten met een grote G

Het onvermijdelijke kanonschot zet de 500 koppige meute in beweging. Een bestudering van het parcours maakt duidelijk dat de organisatie de gemiddelde deelnemer, evenals in muzikaal opzicht, niet al te hoog inschaalt op navigatievaardigheden. Het is in Haags een „Hein en Wèah” (voor de echte provinciaal een „Hen en werumme”) en dat alles op het fraaie strand richting Kijkduin. Vanwege het maritieme karakter van de loop is gekozen voor de afstand van tien Engelse Zeemijl.

Er valt niets te winnen bij deze loop, er is geen podium voor de nummers 1 t/m 3. Of zoals de Organisatie schrijft: „...dus wordt het je teveel, door emoties, of bedenkt je dat je thuis het gas niet hebt uitgedaan, dan draai je gewoon weer om.” Het weer werkt mee aan de ultieme strandbeleving; vrijwel direct na de start begint het te regenen bij een zuidwester kracht 6. Het is kortgezegd genieten met een grote G. In de tegenwind worden treintjes gevormd waarbij opvalt dat de inspanningen niet overal gelijk worden verdeeld. Men blijft achter de koploper hangen tot deze rochelend en reutelend in de meute verdwijnt en achteraan de aansluiting mist. In de wielrennerij noemt men dit „eerst andermans bord leegeten”.

LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

ProCERT

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC ZOETERMEER TEL: 06-20029013

Halverwege het toch al niet zo supersnelle strand wacht de lopers nog een verrassing: de Zandmotor... Dit behoeft wellicht enige uitleg; de provinciaal kan er misschien beter even bij gaan zitten. Het idee is dat voor de kust van Ter Heijde een kunstmatig schiereiland van zand wordt aangelegd met als doel dat er onder invloed van wind en zeestromingen natuurlijke zandafzettingen langs de Delftlandse kustlijn ontstaan, zodat daar in de toekomst minder zandsuppleties nodig zijn... Het komt er in de praktijk op neer dat de pakweg 2 kilometer strand dusdanig onbegaanbaar zijn dat je met enorme zandsuppleties in je eigen sokken en schoenen verder sloft. Maar dan is er toch eindelijk het keerpunt. Compleet met drankpost en vriendelijke bemensers. De strandwacht is er eveneens ruim vertegenwoordigd om te voorkomen dat de deelnemers na 8 kilometer zandhappen in verwarde toestand doorrennen naar Hoek van Holland.

De terugweg verloopt volgens een geheel ander scenario. Overmoedig door de aangename rugwind zet men weer koers richting Scheveningen Haven. Nogmaals ploegt men zich door het Zandmotorgebied, en dan is het zoeken naar het best begaanbare strookje strand; langs de vloedlijn? Of toch hogerop? De gemiddelde snelheid is nu weliswaar een stuk hoger, maar de windmolen op het Havenhoofd lijkt na een kwartier stoempen nog niet echt dichterbij gekomen. Het wordt toch nog een stevig stukje harken. Het duinovergang vormt de laatste barrière. Het doek met de kalmerende tekst „FINISH” is in zicht.

Lopers storten zich als makrelen op het buffet

Langzaam loopt Boeg Nautic weer leeg; de Meeuwen Makrelenloop editie 2012 zit er op. Zorg dat je er bij bent de volgende keer. Ik ben er zeker!

The collage consists of several images arranged in a grid-like fashion. At the top left is a close-up of many mackerel heads, showing their characteristic large eyes and pointed snouts. To the right of this is a seagull in flight against a clear blue sky. Below the top-left image is a close-up of two seagulls' heads, showing their yellow beaks and eyes. To the right of this is another seagull in flight. Below the top-right image is a seagull standing on a paved surface next to a black trash bag. At the bottom left is a box of Imperial Filets de Maquereaux, and at the bottom right is a tin of mackerel fillets.

20

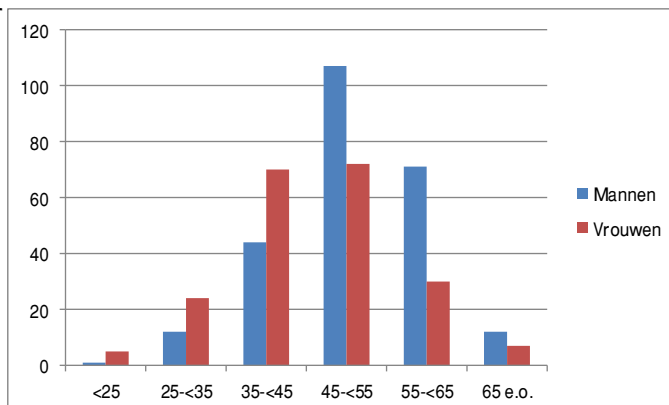
Hoe is het ledenbestand opgebouwd?

Voor de liefhebbers volgt hier in het kort hoe het ledenbestand van onze vereniging is opgebouwd. De opbouw is beschreven per 15 februari 2013.

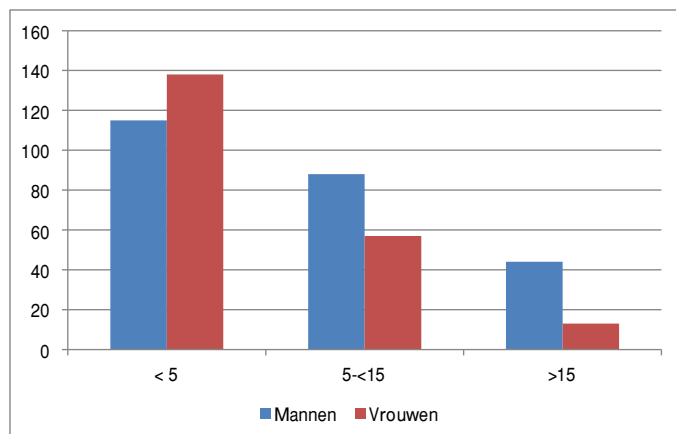
Wij onderscheiden in deze notitie twee groepen leden: de lopers en de niet-lopers. Deze laatste zijn in het algemeen ex-lopers die nog wel actief zijn – wandelen, fietsen, maar niet meer hardlopen.

De lopers

Het aantal lopende leden is 455. Hiervan zijn er 247 (54%) van het mannelijk geslacht. Dus zijn er 208 vrouwelijke lopers. De mannen zijn beduidend ouder dan de vrouwen. De gemiddelde leeftijd van de mannen is 50,9 jaar, die van de vrouwen is 45,4. Zie hiervoor ook de grafiek hier rechts.



Leeftijdsverdeling in aantallen naar geslacht



Duur lidmaatschap

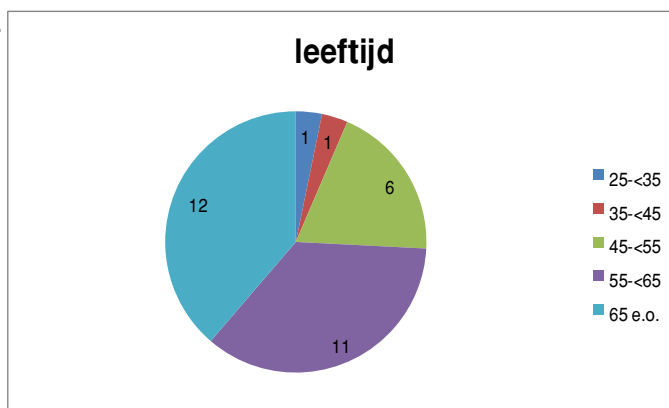
Niet alleen zijn de mannen gemiddeld duidelijk ouder dan de vrouwen, ook de duur van hun lidmaatschap is in het algemeen langer. De vrouwen zijn gemiddeld 4,2 jaar lid van de RRZ. De mannen zijn met 7,3 jaar gemiddeld ruim drie jaar langer lid. Zie de grafiek links voor de opbouw van de duur van het lidmaatschap.

De ex-lopers

Deze groep bestaat voornamelijk uit mensen die door blessures of anderszins niet langer in staat zijn om de looptrainingen te volgen. Daarmee zijn niet uitgeschakeld. Zij fietsen en wandelen. De laatste groep vaak tijdens de ochtendtrainingen.

Het is een relatief kleine groep van 31 personen. In het algemeen zijn het mannen: 25 van de 31. Niet onverwacht is de gemiddelde leeftijd van deze groep veel hoger dan die van de actieve lopers. De gemiddelde leeftijd is 60,7 jaar. De verdeling blijkt uit de volgende grafiek.

Niet vergeten moet worden dat wij ook nog een drietal ereliden hebben. Een is actief als lopend lid en dus ook meegenomen in bovenstaand overzicht. De andere twee lopen niet langer. Vermeldenswaard is nog dat een erelid reeds lange tijd in Bangkok woont, maar nog steeds geïnteresseerd is in het wel en wee van de club.



Lid van RRZ én Atletiekunie

Regelmatig ontvangt de ledenadministratie vragen over het lidmaatschap van de Atletiekunie. Waarom je als lid daarvoor moet betalen en wat dit nu precies voor voordelen biedt. In dit artikel zetten we alles op een rijtje. Als je lid wordt van de RRZ, ben je automatisch lid van de Atletiekunie. Dit komt omdat de RRZ als vereniging is aangesloten bij de Atletiekunie. Jaarlijks betaal je daarvoor een kleine bijdrage, voor 2013 is dat € 15,70 per jaar.



Wat is de Atletiekunie en wat doen zij?

De Atletiekunie is de sportbond die zich inzet voor de georganiseerde wedstrijdatletiek en de loopsport in Nederland. Zij heeft 135.000 leden en circa 300 aangesloten verenigingen en loopgroepen. De Atletiekunie organiseert wedstrijden, begeleidt topatleten, leidt nieuwe trainers op, coördineert de wedstrijdkalender en biedt loopcursussen aan. Samengevat doet ze er alles aan om de atletiek te bevorderen voor jong en oud.

Waarom is RRZ lid van de Atletiekunie

De RRZ is al vanaf 1989 lid van de Atletiekunie en ons verenigingsnummer is 246. In de statuten is vastgelegd dat leden automatisch lid zijn van de Atletiekunie. De belangrijkste voordelen voor de vereniging zijn de collectieve verzekeringen en de opleidingsmogelijkheden. Ook voor de individuele atleet heeft dit lidmaatschap zo zijn voordelen

St>rt digitaal

Je ontvangt als lid een digitaal magazine over de loopsport. In het magazine staan interviews, informatie over grote loopevenementen, kleding en schoeisel, een evenementenkalender en nog veel meer. Op de site van de Atletiekunie kun je alle eerder uitgegeven magazines bekijken. Je kunt je daar ook aanmelden als je dit magazine nog niet toegezonden krijgt (www.atletiekunie.nl).

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

Activiteiten voor atleten

Atletiekunie-verenigingen organiseren verspreid over het land loopcursussen, clinics met toplopers, fittesten e.d. Als Atletiekunie-lid krijg je 25% korting op deelname.

Verzekering

De Atletiekunie heeft voor al haar leden een collectieve ongevallen en aansprakelijkheidsverzekering. Via het Atletiekunie lidmaatschap ben je hiermee tijdens trainingen, wedstrijden en overige verenigingsactiviteiten verzekerd.

Korting op Atletiekunie-producten

In de Atletiekunie shop kun je profiteren van aanzienlijke kortingen.

De Atletiekunie Ledenpas

De Atletiekunie Ledenpas is een ledenpas en voordeelpas ineen. Als lid van de Atletiekunie krijg je 'm automatisch. Met de pas krijg je bij alle vestigingen van Running Center en Runnersworld 10% korting op het totale assortiment. Daarnaast zijn er regelmatig nieuwe acties te vinden op de speciale Atletiekunie Ledenpas webpagina.

Plassen onder de douche mag

In het begin van dit jaar ontstond er een soort mediahype over het plassen onder de douche. Een Drentse Wethouder Wassink van GroenLinks hield een pleidooi voor het besparen van water door te plassen tijdens het douchen. In het kader van duurzaamheid is dit een issue dat we wellicht ter overweging moeten nemen. De vereniging kan liters water besparen door efficiënt watergebruik.

Per toiletgang spoelen we 6 liter water weg. De meeste lopers gaan voor en na de training naar het toilet. Gemiddeld gaan 30 mensen per training onder de douche. Als ze nu een toiletgang overslaan en onder de douche plassen scheelt dat op jaarbasis 28.000 liter water. Een hoeveelheid die we niet aan het grondwater hoeven te onttrekken en dat is goed voor het milieu en voor de kas. Want het scheelt toch wel € 45 en dat is exclusief de besparing van het toiletpapier. Een leuk neveneffect is dat het gezamenlijk plassen onder de douche leidt tot een nieuwe dynamiek. Er ontstaan competities wie het beste in het afvoerputje kan mikken, wie het meeste opspattende water teweeg brengt en wie de langste en kleurigste straal heeft. Het douchen wordt zo een stuk gezelliger.

Daarnaast kan er ook nog op de douchebeurten bezuinigd worden door efficiënt gebruik van de doucheruimte. Een lange persoon kan heel goed samen onder dezelfde douchekop met een kleiner persoon. Zo maak je twee maal gebruik van hetzelfde water en wordt RRZ steeds groener.



Ellen van Luenen

[noot van de opmaak: dit concept is dermate nieuw, dat er nog geen illustraties beschikbaar zijn]

Aad Vervaart: „samen uit, samen thuis“

Van Kraaienveld naar Central Park

Vanachter een kopje koffie kijkt Aad rond in het clubhuis van de Roadrunners. Al vanaf 1987 is hij lid. Let wel, dat is vanaf de oprichting, toen op initiatief van een klein groepje mannen er begonnen werd met hardlopen. Aad wist wel een zaaltje via de buurtvereniging aan het Kraaienveld waar de groep kon verzamelen. Er werd op zaterdag getraind in drie groepen, die elk tussen 9 en 12 één uur mochten trainen. Dat moest achter elkaar want zoveel trainers waren er niet. Bert Bos trad op als hoofdtrainer, Aad was een van de assistenten. Daarnaast was hij wedstrijdsecretaris en organiseerde hij de inschrijvingen van leden voor de loopwedstrijden. In die tijd zorgde je voor een tegoed op de clubrekening, en wanneer je ergens aan mee wilde doen, maakte Aad de inschrijving verder in orde. Zo regelde Aad ook „New York“. In '97 deed Radio Rijnmond een oproep voor deelname aan New York, Aad Smits bedacht dat ie daar met zijn clubvrienden weleens wilde lopen om zijn 50ste verjaardag te vieren, en Aad regelde het: 42 lopers togen naar de Big Apple, beleefden er gouden tijden, en ook Aad schitterde in Central Park. De banner van die marathon hangt nog in het clubhuis.

Van Kraaienveld naar Lange Land

Aad, geboren in Den Haag, verhuist met zijn vader en moeder en 3 broers op zijn zestiende naar Zoetermeer. In Zoetermeer ontmoet hij ook zijn vrouw met wie hij, na een omzwerving via Palenstein en Meerzicht, nu in Seghwaert woont. Hij is de trotse vader van twee kinderen en inmiddels ook twee keer opa. Aad is expert in verzekeringen, eerst in dienst van maatschappijen als Tiel-Utrecht en de Goudse. In 1994 start hij, met twintig jaar werkervaring op zak, zijn eigen assurantiëkantoor. Als „eigen baas“ maakt hij heel wat uren. Dat drukke werk zorgde er ooit voor dat ie verstrooiing zocht bij een klaverjasclub in het buurthuis aan het Kraaienveld, dat klaverjassen was er al snel af maar het buurthuis bleek, zoals we nu weten, wel erg nuttig als start voor onze vereniging. Zo verdeelt hij feitelijk al 25 jaar zijn tijd tussen familie en werk (hij heeft kantoor aan huis) en de Road Runners (zijn tweede huiskamer). Hij waakt over het clubhuis, traint groep 9, en hij loopt zelf ook. Nog niet zo lang geleden trainde hij nog voor de marathon waarvan hij er zeven heeft gelopen. „Je gaat het lekker vinden, je wilt steeds meer, 's ochtends om 7 uur het bed uit en dan anderhalf uur hardlopen, kopje koffie en daarna aan het werk“.

Van 40 naar 450 leden

Aad heeft eigenlijk altijd in het bestuur van de Roadrunners gezeten. Eerst als wedstrijdsecretaris en vanaf '97 als hoofd van de kantinecommissie. In dat jaar werd het eerste eigen clubgebouw van de Roadrunners aan het Lange Land neergezet. Aad regelde de barbezetting. En dat bleef ie doen, zelfs toen de club uit moest wijken naar Ilion voor de bouw van het nieuwe clubhuis. Bij Ilion was men gewend om zelf een frisje te pakken na de training, dat kon ook makkelijk want de animo om na de training te blijven hangen was bij Ilion niet zo groot. Toen kwamen de Roadrunners erbij en ontstonden er files bij de bar, en niet vanwege de frisjes dus er moest iets worden georganiseerd. Aad sprak zich toen uit: „Ik regel de bardienst wel“ en dat deed ie en doet ie nog. Hij kan daarbij putten uit een pool van 66 enthousiastelingen die op zaterdag, maandag en woensdag de bar bemensen.



De club is de laatste jaren sterk gegroeid. In de eerste jaargangen van de Roadie kon je stevast de lijst met alle 40 leden terugvinden. Nu telt de club zo'n 450 leden.

Maar Aad is er stellig in: „Ondanks die groei is de sfeer bij de Roadrunners nog steeds gemoedelijk, is men geïnteresseerd in elkaar en helpen we elkaar. Of je nu in groep 9 loopt of in groep 1, je stofzuigt vanzelfsprekend de achterblijvers op. Het RRZ-virus pakt je, en zorgt dat je blijft hangen op woensdag“.

Aad heeft de koffie ingeruild voor een Leffe, hij kijkt goedkeurend rond, naar de twee Roadrunners die met verve hun eerste bardienst draaien, naar de groepjes lopers die relaxed een praatje maken en een kippenpootje kluiven en geniet hardop: „Samen uit en toch ook samen thuis“.

Pieter van Teeffelen

Herstel van de marathon volgens stappenplan

Na weken van trainen en zelfbeheersing in opbouw naar je marathon kun je beter nog even wachten met het losgooien van de remmen. Je herstel van de inspanning vraagt namelijk minstens net zoveel discipline. Wanneer en hoeveel je weer kunt gaan trainen is erg afhankelijk van je conditie, de duur van de voorbereiding én het verloop van je marathon. Een niet optimale voorbereiding en een race waarin je diep bent gegaan vergen een aanzienlijk langer herstel, dan als je het wat rustiger aan hebt gedaan. Het herstel vraagt vooral om te luisteren naar je lichaam en te trainen op gevoel. Toch zijn er wel een aantal richtlijnen.

Wat gebeurt er met je lichaam na de marathon?

Na de marathon is je weerstand tijdelijk aangetast door de stress van de lichamelijke inspanning. Je bent vatbaarder voor verkoudheid, griep en infecties aan je luchtwegen in de dagen en weken na je wedstrijd. Het beste is om de dagen na de wedstrijd extra te letten op gezonde voeding en wat meer te slapen dan wat je gewend bent. Krijg je ondanks deze maatregelen toch koorts vermijd dan elke lichamelijke inspanning. Zorg ook dat je wat extra drinkt de eerste paar dagen na de wedstrijd.

Somber ondanks die goede wedstrijd?

Zelfs na een geweldige marathon en wellicht een nieuw persoonlijk record hebben sommige lopers last van een sombere stemming daags na de wedstrijd. Hiervoor zijn verschillende verklaringen. Een van de verklaringen is dat het bepaalde neurotransmitters die invloed hebben op je stemming, worden aangetast door de lichamelijke inspanning. Ook het wegvallen van een doel kan zorgen voor een wat somber humeur. Wederom is goede voeding, rust en voldoende vocht belangrijk. Het stellen van een nieuw doel kan bovendien zorgen voor een positievere kijk op het leven.

Niet lopen met spierpijn

De eerste dagen na de marathon zullen hoogstwaarschijnlijk gepaard gaan met stijfheid en spierpijn. Meestal duurt dit 1 tot 3 dagen. De pijn wordt veroorzaakt door kleine spierscheurtjes. Je conditie en de intensiteit van de inspanning is sterk bepalend voor de mate van spierpijn die je ervaart. Lichte massage, koeling en lichte, alternatieve training (zwemmen, fietsen) kan helpen. Zolang je spierpijn hebt wordt het sterk afgeraden weer te beginnen met hardlopen.

40.000 stappen

Je voeten hebben tijdens de marathon gemiddeld zo'n 40.000 stappen moeten nemen. Er bestaat een gerede kans dat het heeft geleid tot de nodige blaren. Het is belangrijk dat je (open) blaren goed schoon maakt en een infectie voorkomt. Maak ruim gebruik van jodium en voorkom dat je anders gaat lopen om eventuele pijn te vermijden.

Stappenplan

Er zijn geen duidelijke regels die aangeven hoelang het duurt tot je weer volledig belastbaar bent na je marathon. Het doorlopen van een aantal stappen kan je helpen om het rustig op te bouwen. Wanneer je toe bent aan de volgende stap bepaal je in veel gevallen zelf. Je rusthartslag kan je daarbij een handje helpen. Is deze zo'n vijf tot tien slagen hoger dan wat je gewend bent dan doe je er goed aan nog niet naar de volgende stap gaan en wellicht zelfs terug te keren naar de vorige fase.

Stap 1: De eerste 24 uur

Begin zo snel mogelijk na de marathon met drinken. Het liefst een koele drank met zowel koolhydraten en elektrolyten. Bij kou is het goed om dit aan te vullen met warme dranken zoals bouillon. Zorg binnen twee uur na de race voor vast voedsel met koolhydraten én eiwitten bijvoorbeeld in de vorm van chocomelk of bananen met zuivel (yoghurt, kwark). Mocht je last hebben van je maag dan kan een blikje cola nog wel eens helpen om je maag te kalmeren.

Niets eten of drinken is geen optie; het vertraagt je herstel aanzienlijk en is kolen op het vuur voor je toch al verminderde weerstand. Je kunt dranken met veel cafeïne en alcohol beter nog even laten staan. Ook té heet douchen (of badwater) is niet aan te raden. Wat je wel goed kunt doen is licht (!) rekken, wat rondwandelen en een rustige massage. Net zoals voor de race is het belangrijk koolhydraatrijk te eten in de zes uur na de race. In deze zes uur zou je ook in staat moeten zijn geweest om te urineren. Let op de kleur; is je urine gelig dan is dit duidelijk een teken van dehydratie.

Stap 2: Volledige rust

Deze fase duurt van de marathon tot op het moment dat je geen spierpijn meer hebt, niet geblesseerd bent en weer gemotiveerd om te trainen. Dit kan twee dagen, twee weken of zelfs langer duren. Zorg in deze periode voor wat extra rust, goede hydratatie en gezonde voeding. In deze periode kun je de race

evalueren en (als je zin hebt) een nieuw doel stellen. Ook verwaarloosde vrienden en familie hebben wellicht een bezoekje verdiend? Als je je goed voelt en geen blessure hebt kun je voorzichtig wat alternatieve training doen; zwemmen, fietsen of crosstrainen.

Stap 3: De terugkeer naar rustig hardlopen

Deze stap begint meestal drie of vier dagen na de wedstrijd en duurt tot ongeveer een maand daarna. Zorg dat je trainingen niet intensief zijn en voorkom de echt lange duurlopen. In deze periode kun je de frequentie en duur van je trainingen langzaam opbouwen. Beginnend met 1 keer in de drie dagen lopen. Ben je gewend om meer te doen? De andere dagen kun je eventueel alternatief trainen. Let deze periode goed op eventuele pijntjes en blessures. Je rusthartslag is een goede indicator of je al toe bent aan deze én de volgende fase.

Stap 4: Tempowerk en lange duurlopen

Starten met tempowerk en lange duurlopen moet ook weer worden opgebouwd. Ga niet meteen volle bak maar zet de rem zowel op het aantal herhalingen als het tempo.

Als je deze stap succesvol heb afgerond ben je klaar voor je volgende race! Fanatieke lopers willen graag snel weer in trainen en de volgende wedstrijd lopen. Ben niet te bang dat je conditie snel achteruit gaat. Als je te snel weer gaat trainen zal je herstel onnodig lang duren. Na twee tot drie weken zijn goed getrainde lopers meestal weer op hun oude niveau of zelfs beter.

Bron: Miriam van Reijen

[Noot van de redactie: voor een halve marathon kun je alle aangegeven hoeveelheden halveren.]

STARSHOE Voet Medisch Adviescentrum
www.starshoe.nl

dè sportschoen specialist!

Goed schoeisel voorkomt sportblessures!

jumpersknee

tractus iliotibialis frictiesyndroom

shinsplints

enkelklachten

achillespees klachten

voetklachten

Ruim assortiment

Dynamische analyse

Onderzoek voetstand

Deskundig advies

Hoe is het nou met Willem?

In juni is het alweer twee jaar geleden dat Willem Hoogendoorn na een gezellig avondje op de fiets naar huis ging. De rotonde die hij altijd nam was aangepast en Willem schatte een de nieuwe situatie verkeerd in. Hij kwam bijzonder ongelukkig ten val met als gevolg een verbrijzelde knie.

De vooruitzichten waren in het begin bizar slecht. Willem moest er ernstig rekening mee houden dat hij nooit meer zou kunnen hardlopen. Enkele dagen na het ongeluk wordt hij geopereerd en weet de arts alle verbrijzelde stukjes weer aan elkaar te zetten. Alles is dan wel weer zo goed als compleet toch is het spannend en vooral afwachten wat de toekomst brengt. Maanden is Willem bezig met zijn revalidatie en dat gaat met ups en downs. Het gaat langzaam omdat hij weinig tot geen kracht meer overheeft in zijn bovenbeen omdat daar een aantal zenuwen zijn beschadigd.

Toch zet Willem door en gaat vooruit. Een van de eerste sportieve activiteiten die hij weer oppakt is het voorfietsen bij de maandelijkse Plassenloop. Het herstel gaat nog steeds op en neer maar er zit een zichtbare stijgende lijn in. Het is nog niet duidelijk waar Willem gaat uitkomen. Zijn doel is weer tussen de 10 en 20 km te kunnen hardlopen. Maar Willem is een doorzetter en gaat door! Twee jaar geleden na de eerste berichten had iedereen er een hard hoofd in of hij ooit nog zou kunnen lopen. Op dit moment loopt hij met gemak een uur op de loopband in de sportschool. Op straat hardlopen gaat nog niet zoals het moet. Na een minuut of vijf wordt dat te zwaar voor zijn knie.

Willem, al heb je je doel nog niet bereikt, PETJE AF voor het harde werken aan je herstel! Veel succes!

Yvonne Heemskerk



Willem, de vaste voorfietser tijdens Drieplassenloop

Uitslagen

18 november 2012

Zevenheuvelenloop, Nijmegen,
15 km

Wilmer van Kampen 1:14:27 pr
Theo Houtman 1:17:24

24 november 2012

Intersport Superstore Cross,
Norg,
9 km

Ad Peltenburg 0:41:40

Meijendelloop, Wassenaar,
25 km

Jan van Rijn 1:51:38
Bob Verbrugge 1:51:38 pr
Peter Hazebroek 1:54:37 pr
Ellen Duijzer-Russcher 2:00:03 pr
Frits van der Lubben 2:02:34
Ricky Martens 2:04:48
Edwin Adams 2:08:41 pr
Robert van der Linden 2:10:35 pr
Elly Burgering 2:11:23 pr
Edward Boerkamp 2:15:46 pr
Liesbeth Edelbroek 2:27:27

25 november 2012

't is voor niks, Geldrop
9,9 km

Joyce Dijkhuizen 0:57:58

3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km

Etienne den Toom 0:20:16
Raimond Kientz 0:21:33
Ellen Duijzer-Russcher 0:22:19
Klaas de Vries 0:22:58
Vincent Kleijweg 0:23:53
Erwin Huizinga 0:27:20
Erik Hartevelde 0:28:00
Jochem Hogendoorn 0:28:06
Matthieu Weghe 0:28:17
Jaap Willem Scheffelaar 0:28:42
Pim de Koning 0:28:52
Huib Bazuin 0:28:52
Nathalie van der Togt 0:29:02
Menno Paats 0:29:14
Peter van der Linde 0:29:17
Helen Gordijn 0:29:27
Loes Landlust 0:29:43
Kees Beerda 0:31:01
Jan Bos 0:31:12
Daphne Martinez 0:31:17
Nanette den Hartog 0:31:19
Petra Niekamp 0:31:29
Karen de Koning 0:31:50
Rina Schreienberg 0:31:50
Jacqueline v. Leeuwen 0:31:51
Esther Andre 0:32:30
Klaas Wind 0:32:32
Carolyn Zevenhuizen 0:32:33
Yolanda San Giorgi 0:33:26
Marie-Elle Hofland 0:33:27

Ingrid Dergent 0:34:00
Cathelijne Beekink 0:34:37
Nancy Kientz 0:35:11
Barbara Bazuin 0:35:16
Karin van de Linde 0:40:12

1 december 2012

Sint Nicolaasloop, Bleiswijk,
5 km

Sonja den Dulk 0:28:24
Dick den Dulk 0:28:24

15 km

Bob Verbrugge 1:02:15
Ricky Martens 1:07:38
Piet van Veen 1:08:08
Frits van der Lubben 1:09:04
Jos Spaanderman 1:11:14 pr
Ruud van Zon 1:11:21

8 december 2012

Halve van AV Fortuna,
Vlaardingen,
21,1 km

Pieter van Teeffelen 2:07:16

9 december 2012

Bruggenloop, Rotterdam,
15 km

Guus Freriks 1:10:52 pr
Jacques van Male 1:13:31
Leon Scholte 1:23:24
Klaas Wind 1:23:25
Roderick de Roo 1:23:40
Mieke Houtman 1:37:13

Duinrell Cross, Wassenaar,
8,5 km

Bob Verbrugge 0:41:09

15 december 2012

Meeuwen Makrelen,
Scheveningen,
16,1 km

Ricky Martens 1:23:10
André Bult 1:23:10
Raimond Kientz 1:24:44
Ed Helsloot 1:27:41
Ben Brinkel 1:28:25
Elly Burgering 1:28:49
Edwin Adams 1:31:12
Gideon Bouwman 1:32:57
Edward Boerkamp 1:35:50
Liesbeth Edelbroek 1:40:15

Adventure Run, Ameland,
21,1 km

Ad Peltenburg 1:43:14

Houtwijk Kerstloop, Dronten,
10 km

Jan Moggre 0:47:44

16 december 2012

Delftse Houtloop, Delft,
10 km

Bob Verbrugge 0:40:20

Spijkenisse Marathon,
Spijkenisse,
10 km

Anton van der Lubbe 0:45:00

21,1 km

Etienne den Toom 1:28:45
Kees Van Oosterhout 1:35:36
Martine Lemson 1:40:32

Kerstmannenloop, Zoetermeer,
5 km

Herman Roosenboom 0:23:39
Wouter Sanders 0:23:49
Bert Kuiper 0:24:04

22 december 2012

Linschoten loop, Linschoten,
10 km

Yvonne Heemskerk 0:49:59
Wim Lootens 0:51:51
Dianne Roosenboom 0:52:36
Hans van Alphen 0:55:47 pr
Laurens v/d Splinter 0:55:49 pr
Michel de Graaf 0:55:52
Sonja den Dulk 0:58:14
Yvonne Vis 1:03:23

21,1 km

Andreas de Graaf 1:25:21 pr
Jan van Rijn 1:27:36
Peter Hazebroek 1:28:58 pr
Judith Mooy 1:30:22
Edwin Adams 1:38:48 pr
Gerri Putten 1:40:12 pr
Remco Arnoldus 1:41:00 pr
Jos Spaanderman 1:43:17
Bart Mooy 1:43:18
Theo Houtman 1:44:02
Martin Smit 1:44:30 pr
Bert de Best 1:44:49 pr
Elly Burgering 1:45:01
Bert Kuiper 1:46:09
Theo Janssen 1:46:38 pr
Nico van der Geest 1:51:03 pr
Edward Boerkamp 1:52:50
Kees Willigenburg 1:53:14 pr
Hans Hortensius 1:54:11
Tom Speekman 1:54:38
Leon Scholte 1:55:23 pr
Dick den Dulk 1:56:16
Wilmer van Kampen 1:56:24 pr
Arie Perfors 1:57:15
Ron Rottier 1:57:49 pr
Jochem Hogendoorn 2:00:13
Francis Disselborg 2:01:50
Jan Jungschlager 2:02:31
Mieke Houtman 2:04:13 pr

Roberto Nijenhuis	2:04:56
Marjoleine Peters	2:05:01
Anita Kap	2:05:05 pr
Bianca Hesselius	2:05:05
Cok Vis	2:14:54
Patricia Malke	2:14:55 pr

23 december 2012

3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km

Etienne den Toom	0:20:20
Anton van der Lubbe	0:21:15
Herman Roosenboom	0:21:48
Ellen Duijzer	0:22:16
Ricky Martens	0:22:18
Ruud van Zon	0:23:41
Huib Bazuin	0:26:52
Matthieu Wegh	0:27:13
Richard Willems	0:27:17
Truda Blokland	0:28:35
Jeroen van der Ruit	0:28:35
Helen Gordijn	0:30:24
Leontine van de Laar	0:30:48
Nicky Sierat	0:30:52
Jacqueline Huijnen	0:31:27
Barbara Bazuin	0:37:05
Karin van de Linde	0:37:38

Broekloop, Ulvenhout, 10 km

Joyce Dijkhuizen	0:57:20
------------------	---------

26 december 2012

HRR Kerststrandloop, Scheveningen, 10 km

Peter Schrader	0:46:00
Jan van Rijn	0:48:36
Yvonne Heemskerk	1:05:01

27 december 2012

Derde Kerstdagloop, Arnhem, 21,1 km

Ricky Martens	1:40:23
Frits van der Lubben	1:49:35

30 december 2012

Oliebollencross, Delft, 4,6 km

Yvonne Vis	0:31:33
------------	---------

2013

5 januari 2013

Florijnwinterloop, Woudenberg, 16,1 km (10 EM),

Andreas de Graaf	1:03:24 pr
Jan van Rijn	1:05:30
Peter Hazebroek	1:06:58 pr

6 januari 2013

Halve van Rockanje, 21,1 km

Etienne den Toom	1:29:57
Kees van Oosterhout	1:38:22

Anton van der Lubbe	1:41:21
Ricky Martens	1:42:23
Ellen Duijzer-Russcher	1:43:03
Martine Lemson	1:43:39
Frits van der Lubben	1:49:34
Jacques van Male	1:49:38
Ben Brinkel	1:50:52

Meerhorstloop, Stompwijk, 15 km

Piet van Veen	1:09:31
Vincent Kleijweg	1:14:45 pr
Ruud van Zon	1:14:58
Paul van Heukelum	1:25:40

Lopers Company Bosloop, Leiden, 10 km

Peter Schrader	0:37:49
----------------	---------

12 januari 2013

Nieuwjaarsloop Aalden Rondomme 6,5 km

Yolanda Jenner	0:46:47
----------------	---------

13 januari 2013

Kopjesloop, Delft, 10 km

Anton van der Lubbe	0:42:03 pr
---------------------	------------

PWN Halve Marathon, Egmond, 21,1 km

Mike van Wichen	1:33:02
Ricky Martens	1:40:01
Theo Houtman	1:45:30

19 januari 2013

Gouweboscross, Waddinxveen, 8,8 km

Raimond Kientz	0:44:46
----------------	---------

20 januari 2013

Stadsparkloop, Groningen, 16 km

Ad Peltenburg	1:14:37
---------------	---------

Rokkeveense Dekkerloop, Ztrmeer, 5 km

Yolanda Jenner	0:33:43
----------------	---------

10 km

Ricky Martens	0:46:03
Klaas Wind	0:51:39 pr
Edwin Hessing	0:55:13
Richard Willems	0:55:16
Peter Corbijn	0:56:05
John Suijker	1:00:37
Maureen Verkaik	1:00:51
Saskia Vogel	1:01:31
Leontine van de Laar	1:02:22
Matty van Dijk	1:03:19

26 januari 2013

Nimberg Hunebedloop, Havelte, 15,2 km

Guus Freriks	1:18:10
--------------	---------

27 januari 2013

Safari Run, Arnhem, 10 km

Jacqueline Veth	0:51:14
-----------------	---------

2 februari 2013

Archeoncross, Alphen aan den Rijn, 9,6 km

Raimond Kientz	0:43:34
----------------	---------

3 februari 2013

Magnin Wintercross, Zuidlaren, 8 km

Ad Peltenburg	0:41:14
---------------	---------

Midwintermarathon, Apeldoorn, 18,5 km

Joke de Ruiter	2:03:47
----------------	---------

27,5 km

Ricky Martens	2:27:17
Michel Buurman	2:49:00 pr

42,2 km

Bob Verbrugge	3:29:29
Frits van der Lubben	3:54:31

10 februari 2013

10 Engelse Mijlen, Brielle, 16,1 km

Martine Lemson	1:17:21 pr
----------------	------------

Groet uit Schoorl Run, Schoorl, 30 km

Michel Buurman	3:07:42 pr
----------------	------------

Noord Aa Polderloop, Zoetermeer, 5 km

Peter Hazebroek	0:19:42
Dolf Strikwerda	0:23:53
Matthieu Wegh	0:26:23
Frank Bakker	0:26:55
Henk Nieuwenkamp	0:27:06
Annet de Jong	0:27:30
Victor Roumimper	0:27:40
Leon van der Meulen	0:28:10
Ellen van Luenen	0:28:59
Kees Beerda	0:29:05 pr
Nanette den Hartog	0:29:17 pr
Jorine de Groot	0:30:27 pr
Angelique Blaisse	0:30:34
Nancy Kientz	0:32:58
Yolanda Jenner	0:33:16
Kees de Brabander	0:33:24
Philip Bras	0:34:03

10 km

Andreas de Graaf	0:38:29
------------------	---------

Wijnand Bavius	0:40:08	Lesley Flink-Velthuisen	1:03:01	Wilmer van Kampen	1:12:33
Maurice van Dorp	0:41:07	Helen Gordijn	1:04:11	Ben Brinkel	1:12:42 pr
Henk Duinkerken	0:44:26	Leontine van de Laar	1:04:32	René Massaar	1:12:52
Gita Kappetein	0:45:38	Lisette Veninga	1:04:42	Ruud van Zon	1:12:53
Wouter Sanders	0:45:50 pr	Lisette van Burkum	1:04:48	Theo Janssen	1:13:22 pr
Gonny Verschoor	0:46:30	Marian Bolder-Bronswijk	1:05:14	Ben van de Pol	1:17:25
Bart Mooij	0:46:51	Jantien Meijer	1:05:56	Jan Jungschlager	1:18:43
Jacques van Male	0:46:57	Georgette Rensen	1:08:27	Andres Zweekhorst	1:20:15 pr
Hans Hortensius	0:49:06	Peter van der Linde	1:08:54	Peter Corbijn	1:21:17
Frans Kortekaas	0:49:30			Palau van Iersel	1:21:19
Kees Willigenburg	0:49:36 pr	15 km		Dianne Roosenboom	1:22:21
Arie Perfors	0:51:19	Peter Schrader	0:57:01	Sandra Westerman	1:22:32
Klaas de Vries	0:53:48	Bas Albers	0:59:26	Nicole Hofland	1:22:33 pr
Huib Bazuin	0:53:48	Etienne den Toom	1:00:16	Jeroen van de Ruit	1:28:10
Bart Lamers	0:53:57	Kees van Oosterhout	1:03:40	Laurens van der Splinter	1:28:52
Bianca Hesselius	0:54:02	Raimond Kientz	1:04:34 pr	Caroline Nieman	1:28:55
Kris Gharbaran	0:54:58	Anton van der Lubbe	1:05:30	Marja Verhoef	1:28:55 pr
Richard Willems	0:55:50	Gerrit van Putten	1:08:01 pr		
Erwin Huizinga	0:55:56	Ad Peltenburg	1:08:09	17 februari 2013	
Sandra Smits	0:56:02	Ricky Martens	1:08:26	Stadsparkloop, Groningen,	
Gernand Ekkelenkamp	0:56:05	Piet van Veen	1:08:58	16 km	
Marielle Ivens	0:56:10 pr	Edwin Adams	1:10:08	Ad Peltenburg	1:18:18
Annemarie Jacobs	0:57:38	Bert de Best	1:10:38 pr		
Roeland van Dijk	1:01:14	Miel Piso	1:11:22	Mitja Maraton, Barcelona,	
Jacqueline Huijnen	1:02:10	Guus Freriks	1:11:52	21,1 km	
				Ricky Martens	1:44:05

Social Sunday

RRZ clubgebouw

Iedere 4^e zondag van de maand

15.00 – 18.00 uur (na de 3 plassenloop)



Muziek:
Jazz,
lounge,
Zuid-Amerikaans...



Dit was ed weer

Wat is er mooier dan...

Zeg nou zelf, wat is er mooier dan de winter?

Wat is er mooier dan lopen op verse sneeuw? En dan bedoel ik uiteraard: hardlopen op verse sneeuw en dan het liefst als het daarbij ook nog licht sneeuwt, niet waait en licht vriest. Of anders als de zon hoog aan de hemel staat en de sneeuw als reusachtige reflector dienst doet en daardoor nog witter dan wit is en bijna pijn doet aan je ogen. Of crossen door de verse sneeuw in de Balij of het Westerpark.

Dat is toch geweldig? Daar ga je toch speciaal voor op pad? Het geknisper van de sneeuw onder je zolen, het witte landschap met hier en daar een schaap in camouflagewit, een kleumende blauwe reiger of zelfs een zilverreiger. Boerenhoeves die weg zijn gekropen onder een dik pak sneeuw. De skyline van Benthuisen vanaf het „spruitenpad” of van Stompwijk vanaf de Meerpolderdijk bij het Buitenpark. Vergezichten die je normaal alleen op kerstkaarten van Anton Pieck tegen komt. Kun je je iets geweldigders voorstellen? Nee toch?

Thuiskomen, douchen en daarna een beker warme chocolademelk met slagroom maken, een warm saucijzenbroodje erbij en de (hout)kachel lekker hoog opstoken, zodat je weer helemaal door-en-door warm en soezerig wordt. Daarna een glaasje port (glühwein is alleen voor slobberaars) met een stukje kaas of worst, een goed boek of desnoods (gezellig) praatvolk.

Dan ben je toch blij, dat je in een land woont waar het nog echt winter kan zijn en waar het niet altijd alleen maar warm is. Want warmte is wel lekker, maar alleen als je uit eigen ervaring weet hoe kou voelt. Net zo goed dat mooi pas mooi is als je weet hoe lelijk eruit ziet. Dat vakantie pas vakantie is, als je weet wat werken is. Dat hardlopen het lekkerst is na een periode van gedwongen rust.

Hier eindigt mijn lyrische beschouwing over het lopen in de winter.

Het is mooi geweest. Overdrijven is tenslotte ook een kunst, want eigenlijk vind ik het mijn hele leven al helemaal niets, zo'n winter.

Want wat ik hierboven beschrijf is voor mij ook echt het enige positieve, dat je overigens hooguit per winter twee keer meemaakt. Verder vind ik het een verdraaid lange periode van erg korte en sombere dagen, ijzel, nog niet gestrooide en dus spekgladde wegen, chagrijnige mensen, gure oosten- of noordenwind, dooiende papsneeuw, een niet-startende auto nadat je eerst een kwartier bezig bent geweest met het krabben van de ruiten, drie maanden snotteren en hoesten, rillen van de koorts onder je dekbed, trainen met een hesje in het donker met een handvol lopers en al die andere minder plezierige kanten. Daar komt nog bij dat ik niet kan schaatsen, te laf ben om te snowboarden of te skiën (ook voor langlaufen) en nog niet oud genoeg ben voor curling.

Nee, ik ben zeker geen wintermens. Geef mij maar het voorjaar...

Lopen door de Weipoort tussen het jonge frisse gras, de gele paardenbloemen en het witte fluitekruid, het uitgelaten jonge vee, de flirtende en fluitende vogels, de lucht van verse koemest, het gekwaak van kikkers en het gesnater van eenden in de sloten. De prille voorjaarszon op je knar, eindelijk weer in een t-shirt met korte mouwen en een korte broek. De wind door je haren (als je die hebt), langs je gezicht en langs je blote benen en armen. Alleen maar vrolijke mensen met blozende gezichten, rode oren maar ook melkwitte armen en benen. Groepen lopers die drie keer zo groot zijn als in die vermaledijde winter. Iedereen weer met de beste voornemens, goede moed en frisse zin.

Dat is pas genieten!!!!

Weg met de winter, het voorjaar is veel mooier.

Ed

De spreuk van deze keer (uit de Achterhoek):

Al blaast de wind ook nog zo fel, door de tijd bedaart hij wel.

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