

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **2**
apr - jun
2013



29 september Geuzenloop

Zo vader, zo zoon

Hoe is het nu met...

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

Erik Hartevelt ehl@live.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 € 6,45 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 Leeflang 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 06 - 511 122 20

• 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 18 augustus.

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

Inhoud

Blz	4	Voorwoord
		Vreugde en leed
	5	Uitdagingen voor de moderne sportvereniging
	6	Bouwplannen rondom Zoetermeerse plas
	7	Van A naar B
	10	Lopen doet Hopen groot succes
	12	Hoe is het nou met Martin?
	13	Lopen & More
	15	Elly Burgering
	16	Geuzenloop 2013
	18	Tomelozen on Tour: stadsmarathon in Diever
	20	Een brug te ver? (of gewoon blond)
	21	Luister naar je lichaam
	22	Marathon van Parijs
	23	Sallandtrail 2013: mooi en superzwaar
	24	3 Plassenloop, op weg naar de 100!
	25	Zo vader, zo zoon
	27	Seizoenstart met triatlon
		Zondag 30 juni BBQ
	28	Uitslagen
	31	Dit was ed weer
		tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer



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



Voorwoord

Op het moment dat ik dit schrijf sta ik in de startblokken om in Engeland mijn eerste trailmarathon te gaan lopen. Een nieuwe uitdaging, spannend, ga ik het redden, maar vooral genieten van het nieuwe, het onbekende en zeker van de mooie omgeving.

Velen van jullie zullen dit herkennen, verandering doet leven. En dan bedoel ik niet veranderen om te veranderen. Ook onze vereniging is aan verandering onderhevig. Het nieuwe lopen is een feit en de Atletiek Unie is geïnteresseerd in onze succesvolle aanpak. Tijdens het sportcafé in maart van dit jaar hebben we ook in het Zoetermeerse ons visitekaartje afgegeven.

Onze nieuwe website zit er aan te komen. Achter de schermen werken we hard om alle noodzakelijke werkzaamheden af te ronden. De verwachting is dat het in deze zomerperiode zijn beslag krijgt. Via de Roadiemail houden we jullie op de hoogte.

Sportief gezien hebben we weer een prachtige editie van de Noord Aa polderloop achter de rug en is de „Lopen Doet Hopen” wedstrijd tijdelijk in een nieuw jasje gestoken, een estafette (halve) marathon. En in augustus is alweer de 100e editie van de 3-Plassenloop. Toch wel speciaal.

De clubkleding blijft, maar het gebruik van het ons RRZ logo wordt onder voorwaarden vrijgegeven. We moeten dit nog wel verder uitwerken. Totdat het zover is, kunnen jullie met initiatieven altijd bij ons terecht.

Verder wens ik jullie allemaal een fijne vakantie. Voor de een nog even een laatste prestatie neerzetten en voor de ander is het gas terug nemen en ontspannen om na de zomerperiode er weer vol tegen aan te gaan.

Blijf gezond en in beweging.

Namens het bestuur,
Herman Roosenboom

Vreugde en leed

· Nieuwe leden

Miel Piso, Jerry Kenbeek, Casper Neeteson, Janny van Mullem.

· Opzeggingen

Irene Troost-Rooker, Erick Kicken, Ruud Biesebroek, Ingrid Berenfingher-Lever, Saskia de Bruin, Monica Dobbelaar, Sandra Neuféglise, Sonya Batenburg, Johan Spaans, Marlies van der Weijden, Mariette Atzori-Blaisse, Dick Pronk, Dirk van Daal.

· Geboren



Falk, geboren 25 februari 2013, zoon van Guus en Vera Freriks.

Op 19 maart hebben Wijnand (Bavius), Esther, Luke en Jasmijn er een dochter en zusje bijgekregen met de naam Sterre.

Uitdagingen voor de moderne sportvereniging

Donderdag 7 maart vond het eerste sportcafé van 2013 plaats in ons clubhuis. Het sportcafé wordt een aantal keren per jaar door de gemeente Zoetermeer georganiseerd voor bestuursleden van de Zoetermeerse sportverenigingen. Er worden maatschappelijke thema's en activiteiten besproken die verband houden met sport en vrije tijd en er is gelegenheid voor netwerken.

Zo'n 40 belangstellenden, waaronder de wethouder Sport Mariette van Leeuwen, waren dit keer te gast bij de Road Runners. Onze vereniging en de gemeente verzorgden een aantal presentaties onder het gemeenschappelijke thema „Uitdagingen”.

Sport en maatschappij

Herman Roosenboom behandelde de uitdaging „maatschappelijke oriëntatie”. De vereniging is niet meer, zoals vroeger, een vanzelfsprekendheid binnen de lokale samenleving. „Toch”, stelde Herman, „kun je als vereniging proberen iets voor de samenleving te betekenen. Een maatschappelijk georiënteerde vereniging heeft oog voor maatschappelijke ontwikkelingen en ziet het als een uitdaging om daar op in te spelen. Zo is de hoeveelheid vrije tijd toegenomen en daarmee de behoefte om deze zinvol te besteden. Road Runners heeft gezocht naar mogelijkheden om daar op in te kunnen spelen, bijvoorbeeld uitbreiding van de ochtendtrainingen. Samenwerking en ondersteunen van goede doelen zijn andere manieren om iets extra's te betekenen. De Geuzendag, het Noord Avontuur, Lopen doet Hopen en Beetje Beter Marathon zijn daar mooie voorbeelden van.”

Het nieuwe lopen

Hans Rolff ging in op de uitdaging „de klant-gerichte vereniging”. De moderne mens is individualistischer en veeleisender. Het „aanbod” van een vereniging is niet meer vanzelfsprekend. Het is een uitdaging om als vereniging oog te hebben voor maatschappelijke ontwikkelingen en daar op in te spelen. Zo zijn er steeds meer instromers in de kennismakingscursussen, die meer recreatief zijn ingesteld. Road Runners is deze uitdaging aangegaan onder de naam „het nieuwe lopen” en heeft zijn organisatie en kader daar op aangepast.

Hierna was het de beurt aan Richard van der Klis. Deze bekende Zoetermeerse ultraloper vertelde over de uitdaging die hij aanging met de spartathlon, een hardloopwedstrijd van 246 km binnen 36 uur tussen Athene en Sparta. Hardlopen is een avontuur, dat model staat voor het echte leven: uitdagingen aangaan, successen vieren en teleurstellingen overwinnen.

Meer mensen aan het sporten

Tot slot was het woord aan Hans van Zetten, vaandeldrager voor de Nationale Sportweek. NOC*NSF wil de komende jaren meer mensen aan het sporten en bewegen krijgen. De sportparticipatie moet omhoog van 65 naar 75 %. Hans ging in gesprek met de wethouder en de zaal en haalde een aardige oogst binnen aan initiatieven en mogelijkheden om de sportparticipatie in Zoetermeer de komende jaren flink te verhogen.



Hans van Zetten te gast in sportcafé

Na afloop van de presentaties overhandigde gastheer Road Runners aan de wethouder een loopshirt met als opdruk het thema van de avond. Daarna was er nog gelegenheid om informeel na te praten onder het genot van een hapje en een drankje.

Kees van Oosterhout

Bouwplannen rondom Zoetermeerse plas

Het is alweer meer dan een jaar geleden dat de Happy Moose is opgeleverd. De solide, houten hut is niet meer weg te denken langs de zuidoever van de Zoetermeerse plas. Hoe staat het met de andere bouwplannen in het Noord Aa gebied?



Het nieuwe clubhuis van Pocahontas?

Onze burens van de scoutingvereniging Pocahontas zijn al tijden bezig met een nieuw clubhuis. Het huidige clubhuis is veel te klein en het stort bijna in. Ze hebben het voornemen om de nieuwbouw op een andere plek te doen dan de huidige. Ze willen een clubhuis naast de botenloods, direct aan de waterkant in dezelfde stijl en met dezelfde materialen als de loods waardoor het één geheel vormt.

Het actiecomité „Behoud Karakter Noord Aa” is fel tegen. Ze vindt het nieuwe clubhuis een enorme aantasting van de natuur. Het laatste woord is er waarschijnlijk nog niet over gezegd. Vooralsnog heeft de gemeente geen beslissing genomen over de bouwplannen.

Ook de Zoetermeerse Watersportvereniging Noord Aa wil mogelijkheden verkennen voor een nieuwe accommodatie, ter vervanging van het oude gebouw.

Noordoever

Het is een tijd lang stil geweest rond de plannen voor een horecavoorziening Zoeters aan de Noordoever bij het vliegveld. Dit is een gevolg van het huidige economische klimaat waarin het moeilijk is om een horecaexploitant te vinden. De projectontwikkelaar verwacht de omgevingsvergunning binnenkort te kunnen aanvragen.

tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer

1. draag bij zonneschijn een T-shirt en geen singlet. Door het zweten verbrand je veel sneller dan normaal en doordat je bezig bent merk je niet, dat je verbrandt. Neem dan wel een lichtgekleurd shirt. Hoe donkerder een shirt is des te meer warmte het opneemt. Sporters van traditionele zomersporten als cricket en tennis dragen niet voor niets witte kleding.





“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

Van A naar B



Net zoals vorig jaar hebben Bob en ik ons ingeschreven voor de zware Hoka Highland Fling in Schotland, een trail over 85 km. Hardloopmaatje Tom versterkte de gelederen. Als voorbereiding werden naast de marathon van Apeldoorn, diverse trails zoals een loodzware Voorne duintrail (38 km), Sallandtrail (50 km) en Texel (60 km) opgenomen in het schema. Bob en Tom hebben daarnaast nog wat andere trails gelopen waaronder de superzware 60 km van Castricum.

Mobiel en isolatiedeken verplicht

De Highland Fling is een 85 km trail (tijdslimiet 15 uur) over het eerste deel van de beroemde West Highlandway van Milngavie naar Tyndrum, waarbij een isolatiedeken en mobiel verplicht tot de uitrusting behoren. Een zware route dwars door de Schotse natuur met mooie panorama's van met sneeuw bedekte toppen, valleien en het meer Loch Lomond.



Bob, Tom en Frits, toen ze nog konden lachen

Op 27 april is het dan eindelijk zover na het afgeven van vier bevoorradingszakken en de sporttas. Nog even vlug een snicker en een banaan naar binnen duwen, want een goed ontbijt wilde er niet in. We stellen ons op in het vak 12-13 uur. Bij zo'n start om 06:00 uur met circa 600 lopers verloopt alles heel ontspannen. Duwen en dringen heeft geen enkel nut met nog zo'n lange weg te gaan. We worden lachend uitgezwaaid door onze meegereisde metgezellen.

In tegenstelling tot vorig jaar (1,5 ltr) heb ik nu slechts 0,8 ltr in mijn rugzakje in de wetenschap dat na 20 km (Drymen) water kan worden bijgevuld. Ook flink bespaard op barretjes, gel etc., waardoor de totale gewichtsbesparing oploopt tot circa 1,5 kg.

Gelukkig is het droog en met temperaturen van 4 graden bij de start oplopend tot 9 graden in de middag was het goed loopweer. Het pad lag er in tegenstelling tot vorig jaar beter bij.

Hekken op de route

Het is belangrijk om zoveel mogelijk energie te sparen door zodra het omhoog gaat de rest te volgen en te wandelen. Het eerste deel tot Drymen kenmerkt zich door het openen van vele hekken, korte klimmetjes en plaspauzes die het tempo ontregelen en is, gezien de rest van het parcours, relatief vlak te noemen. Kort voor Drymen verlaat Tom mij en ik zie hem langzaam bij me wegllopen en we zien elkaar weer na de finish. Op weg naar Conic Hill ben ik genooddaakt een pijnstiller in te nemen vanwege een pijnlijke achilles, het zou de enige zijn. Bob loopt kort achter me en haalt me tijdens de afdaling van Conic Hill in.

Op handen en voeten

Conic Hill is een vervelende puist in het parcours waar de handen bij het stijgen op de knieën moeten en met een afdaling die nog vele malen zwaarder is. Gelukkig is kort daarna Balmaha (32 km) met de eerste bevoorrading waar Bob al bezig is zijn tasje uit te pakken. Zo'n bevoorrading is goed geregeld. Je komt aanlopen roept je nummer en vrijwilligers haasten zich om je zakje te halen en aan te geven. Mijn tactiek was het tasje aanpakken, 0,5 liter sportdrank in het waterreservoir mikken de inhoud van een ander flesje opdrinken en de broodjes al wandelend naar binnen proberen te krijgen. Bob deed het wat rustiger en zou eerst wat eten voordat hij weer op pad ging. Enkele km's verder werd ik dan ook weer voorbij gestoken door Bob. Rond de 40 km zag ik hem wandelend voor mij lopen en hij gaf aan last van zijn maag te hebben. Ik naar rechts het pad volgend en Bob naar links de bosjes in om de inhoud van zijn maag te ledigen. In de wetenschap dat het voor hem nu wel heel zwaar zou worden en eigenlijk een mission impossible liep ik door naar Rowardennan (43 km).

Op dit punt besepte ik dat een eindtijd onder de 12 uur onmogelijk zou zijn en zelfs over de etappe tijd had verloren ten opzichte van vorig jaar. Nog even op Bob gewacht, maar na een paar minuten begreep

ik dat het ook weleens lang kon gaan duren. Vervolgens op en af, lijkt geen eind aan te komen, naar Inversnaid (54 km) om aan het loodzware deel te beginnen richting Beinglas farm.

Schoen kwijt in modder

Dit deel langs het meer van Loch Lomond waar je springend van steen naar steen gaat en op sommige punten handen en voeten nodig hebt is een aanslag op de energievoorraad. Blij als een kind verlaat ik eindelijk de oever om kort daarop mijn schoen, die in de modder was achtergebleven, uit de drek te trekken. Daar sta je dan in de blubber met een schoen in je hand. Over het schuren en blaarvorming maakte ik me geen zorgen (ik tape preventief) en ervaring leert dat je een natte voet vanzelf droogloopt.



Bij aankomst in Beinglass farm (66 km) en met 20 min. voorsprong op het schema van vorig jaar weet ik dat als er geen gekke dingen gebeuren het appeltje-eitje is wat de verbetering van de eindtijd betreft. De benen voelen nog wonderbaarlijk goed aan. Een handje hamkaas chips in de laatste twee zakken is een zaligheid en ook de 0,5 ltr cola doet het uitstekend. Geen sportdrink meer in de rugzak maar gewoon water, want je bent die zoetigheid meer dan zat. De broodjes gaan er niet meer in, maar gelukkig de bananen wel en een enkele energiebar. Je moet immers blijven eten en drinken tot kort voor het einde.

Voet Medisch Adviescentrum
STARSHOE 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

Koetjes en kalfjes

De laatste etappe zorgt toch nog voor een verrassing in de vorm van een kudde koeien die pontificaal op het pad stonden. Links er langs is geen optie door een steile wand en rechts prikkeldraad en een dikke laag mest. Heel voorzichtig laverend dwars door de kudde (best groot die koeien als je er tussen staat) waarbij ik niet kan voorkomen dat nu ook de andere schoen volloopt, deze keer geen blubber maar mest. Direct achter de kudde bevindt zich de tunnel waar je gebukt door moet en waar helaas ook een achtergebleven kalf staat. Passeren gaat niet maar nu durf ik het wel aan dit obstakel achteruit te dwingen.

Deze etappe met nog behoorlijk wat pittige klimmetjes, waarbij de handen weer regelmatig op de knieën moeten, is zeker niet te onderschatten. De, in mijn beleving, lange afdalingen met veel keien zijn een aanslag op de bovenbenen en vergen uiterste concentratie. De laatste 5 km zijn Schots vlak te noemen en als je dan eindelijk de doedelzakspeler hoort weet je dat de eindstreep niet ver meer is.

Moe, tevreden (al is het niet onder de 12 uur) en zeker niet kapot finish ik in een eindtijd van 12:38:03 zo'n 55 minuten sneller dan vorig jaar. Tom, binnen na 11:50:18 zit al een tijdje te relaxen. Hij heeft zich door zijn vriendin Marja onderweg laten bevoorraden en vertroetelen. Na 13:54:08 is ook Bob binnen en dat deze editie door de maagproblemen niet gemakkelijk is geweest is op zijn gezicht af te lezen. Immers je komt niet ver met een lege tank! Des te meer bewondering voor zijn doorzettingsvermogen.

Volgende uitdaging 153 km?

Misschien volgend jaar de West Highlandway race (153 km, tijdslimiet 35 uur), maar ik heb dan om mee te mogen doen voor de laatste 2 etappes een „slachtoffer” nodig die dan met me meeloopt of gaat zoeken mocht ik in de nacht verdwalen. De auto met chauffeur heb ik al en de kwalificatie is binnen vanwege het behalen van de finish. Deze West Highlandway race is een uitdaging, een avontuur en met name de afstand is compleet nieuw. Het onbekende maakt me wel wat angstig en nieuwsgierig tegelijk. Wat kunnen lichaam en geest aan en wanneer houdt het voor mij op? Ik ervaar het als een manier van reizen, het onderweg zijn... van A naar B.

Frits van der Lubben

P.S. Inmiddels heeft Bob zich als „slachtoffer” gemeld, die net als ik alleen in meerdere mate last heeft van nachtblindheid. Dat zal zeker nog enkele hilarische momenten op gaan leveren.

tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer

2. draag bij zonneschijn als je last hebt van – beginnende – kaalheid altijd iets op je hoofd (petje, bandana, o.i.d.). Je zou niet de eerste zijn die een zonnesteek oploopt als gevolg van de inspanning in felle zon.



Lopen doet Hopen groot succes

Zondagochtend 21 april 2013. Rondom het clubhuis van Road Runners Zoetermeer heerst een gezellige drukte. Voor de argeloze passant is het een beetje onduidelijk wat er gaande is. Er dreuntelen veel mensen met hardloopschoenen aan de voeten rond. Maar er zijn ook wel erg veel fietsen aanwezig. De overal aanwezige routebordjes geven uitsluitsel: vandaag vindt voor het eerst de Lopen doet Hopen Estafette Marathon plaats. Een soort mini Roparun die georganiseerd wordt ten bate van Stichting Roparun en de opbrengst komt ten goede aan mensen met kanker.

Estafette marathon, hoe werkt dat?

Eigenlijk is het simpel. Deelnemers vormen een team van 3 tot 5 lopers en leggen de hele of halve marathon in estafette verband af. Steeds is er één teamlid aan het lopen en de rest volgt per fiets. Naast de lopers heeft ieder team nog één of twee vaste fietsbegeleiders. Deze fietsbegeleiders bewaken de verkeersveiligheid en verzorgen de lopers.

Roparun vogel geeft start schot

Om 11:05 uur gaat het team Whatever als eerste van de in totaal twintig deelnemende teams van start. De mascotte van Roparun, Roparunvogel, is speciaal naar Zoetermeer gekomen om het teken van vertrek te geven. Eerst vertrekken de vijftien teams voor de hele marathon. Als laatste gaan de vijf teams voor de halve marathon van start.

Vanaf het clubhuis lopen de deelnemers via de Leijens en het Noord Aa langs Stompwijk naar het Buytenpark waar het eerste checkpoint wordt aangedaan. Vervolgens gaat het via het Westerpark en het Balijbos naar checkpoint twee aan de rand van Pijnacker. Het volgen van de route is voor de deelnemers simpel. De route is met routepijlen duidelijk aangegeven. Ook staan er langs de route kilometerbordjes, zodat de deelnemers makkelijk hun wisselpunten kunnen bepalen.



Nog steeds onder prachtige weersomstandigheden voert de route de deelnemers terug naar checkpoint 3 in het Buytenpark. Bij Snowworld raken sommige teams even het spoor bijster, omdat een routepijl niet goed zichtbaar is, maar alle teams zitten snel weer op de juiste route. In de polders rond Stompwijk voelen de hardlopers en fietsers de forse tegenwind. Via de Kniplaan wordt Recreatiegebied Vlietland bereikt, waar bomen en struiken weer de nodige luwte brengen. Na checkpoint Vlietland gaat het naar Zoeterwoude en langs 't Geertje naar de finish.



Beste voorspelling wint

De laatste kilometers komen de deelnemende teams steeds meer samen. Binnen een tijdsbestek van een half uur passeren ze allemaal de finish om vervolgens op het zonovergoten terras van de Road Runners gezellig na te praten.

Ondertussen wordt het klassement opgemaakt. Dit gebeurt niet op basis van snelste tijd, maar op basis van het zo dicht mogelijk benaderen van de vooraf opgegeven gemiddelde snelheid. De erepodia kennen uiteindelijk een behoorlijk Road Runners gehalte:



Halve marathon

1. Zool Sisters
2. CHA Running Team 2
3. Team 50

Hele marathon

1. Never PR
2. Road Runners Zoetermeer 7
3. Roadrunners

Wandeltocht

Overigens werd er op 21 april niet alleen een estafette georganiseerd, maar ook een wandeltocht. Hieraan deden 55 wandelaars mee. Zij konden kiezen voor een route van 7 of 15 kilometer rondom de Zoetermeerse Plas en de Meerpolder. Omdat hoofdsponsor Zicht, risico- en verzekeringsadviseurs alle organisatiekosten voor haar rekening nam en dankzij de ondersteuning van onder andere Road Runners Zoetermeer kon er uiteindelijk € 3.200 aan Stichting Roparun overgemaakt worden. Een prachtig resultaat.



Aan het enthousiasme aan de finish af te meten gaat de Lopen doet Hopen Estafette Marathon en Wandeltocht volgend jaar zeker een vervolg krijgen.

Leon Scholte

Hoe is het nou met Martin?

Tijdens Lopen doet Hopen 2013 liep het team De Looptrein, bestaande uit Miel Piso, Wouter Sanders, Gita Kappetein, Henk Duinkerken en Bart Mooij voor onze clubgenoot Martin Grootsholte.



Martin Grootsholte, een loper uit groep 1 en soms groep 2. Een diepgelovig, rustig en nooit op de voorgrond tredende man die al sinds 1 juli 2005 zijn rondjes meeloopt. Door plotseling toenemende vergeetachtigheid kwam hij vorig jaar in het medische circuit terecht. Er werd, tot grote schrik van hem en zijn familie, een snelgroeiende tumor in het hoofd gevonden. Martin is daar ondertussen twee keer aan geopereerd en heeft ook de nodige bestralingen ondergaan. Momenteel is hij, getooid met een flitsend kort kapsel, nog steeds onder behandeling en spijtig genoeg zijn er nog steeds wat plekjes in het hoofd aanwezig. Mogelijk gaat er nog een derde operatie volgen maar daar zal een MRI-scan, die voor begin juni gepland staat, duidelijkheid in

moeten brengen. Ruud van Zon gaat regelmatig thuis bij hem op de koffie en zorgt dat de berichtgeving over zijn gezondheid bij de leden van groep 1 en 2 terechtkomt. Martin waardeert dat enorm en komt soms op zaterdagochtend een bakkie doen op de club om even bij te praten.

Martin is afgelopen september 60 jaar geworden, zijn beroep is hovenier. Hij beseft wel degelijk wat er met hem aan de hand is en hij onderschat de mogelijke gevolgen niet. Maar zoals ik al aangaf is het een diepgelovig man en vanuit die overtuiging heeft hij een rotsvast vertrouwen in de toekomst.

Op sportief gebied kan Martin op dit moment alleen de wandelschoenen gebruiken en dat ook weer niet al te lang. Een rondje om de plassen is het wel zo'n beetje. Hardlopen is nog niet aan de orde.

Yvonne Heemskerk (met dank aan Ruud van Zon)

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

Lopen & More

We hebben tegenwoordig niet meer voldoende uitdaging aan uitsluitend lopen. De bootcamp is erg populair onder een groep lopers en diverse lopers gaan op zoek naar alternatieve wedstrijden. Het aanbod is zeer divers: haven, stormbanen, Schotse hoogvlakten, de stad of jezelf tijdens het lopen laten beschilderen. Een greep uit dit speciale aanbod waarbij je naast lopen ook goed moet kunnen springen, klimmen en squatten. Geweldige uitdagingen maar schrik niet van het inschrijfgeld. Bedragen waarvoor je een heel jaar kunt meedoen aan alle edities van de 3 Plassenloop.

Mudmasters Obstacle Run

Wil je eens een ander soort competitie? Denk dan aan de Mudmasters Obstacle Run op 28 en 29 september in Biddinghuizen. Dit is geen wedstrijd, maar een sportief doel om met elkaar voor te trainen. Het is afzien en elkaar er doorheen helpen op een parcours dat is bedacht door mariniers: off-road hardlopen, kruipgangen met prikkeldraad en zwoegen door slow mud. Beslist een aanrader!

www.mudmasters.nl

Harbour Run

Op zaterdag 19 oktober 2013 vindt met de Harbour Run een uniek hardloop evenement plaats in Rotterdam. Niet de zoveelste hardloopwedstrijd, maar een uitdagend parcours van 10 km dwars door de Rotterdamse Waalhaven met bijzondere en uitdagende obstakels. Nog nooit was de Rotterdamse haven zo dichtbij! Durf jij het aan? Schrijf jezelf in via www.harbourrun.nl



The Color Run™

Zwolle 7 juli, Utrecht 4 augustus

The Color Run™ is een unieke ervaring, die zich minder focust op snelheid en meer op een gekke kleur ervaring met je vrienden en familie. Color Runners komen in alle leeftijden, vormen, maten en snelheden voor! Of je nu een ochtend wandelaar bent of een olympisch atleet, de 5 kilometer van The Color Run™ zal het gedenkwaardigste en meest kleurrijke parcours van je leven zijn!

Regel 1 Alle deelnemers zijn welkom... snel, langzaam, renner, wandelaar, oud en jong.

Regel 2 Een wit shirt is dé dresscode bij de start.

Regel 3 Complete kleurengekte bij de finish!

Bij elke kilometer staat een team van enthousiaste „Color Heroes” klaar om je onder te dompelen in kleur. Nadat je oranje, groen, blauw en roze hebt gepasseerd kom je bij de finish aan als een groot geschilderd canvas! <http://thecolorrun.co.nl/>



Urbanathlon

Op 13 oktober 2013 wordt de tweede editie van Men's Health Urbanathlon & Festival in Amsterdam gehouden, <http://www.shivers.nu/urbanathlon/>

Vanaf het start en finishterrein in het Amsterdam Arenapark krijg je prachtige hindernissen voorgeschiedt tijdens deze Urban City Run. De totale afstand van deze Urbanathlon zal tussen 10 en 12 km bedragen..

Individuele deelname bedraagt 50 euro per persoon je kunt ook met een team inschrijven.



Ladiesrun

Een groot contrast met de stoere evenementen waar je op handen en voeten moet klauteren over rubberen banden, klimmuren en containers of waar je al worstelend door de modder moet voortbewegen, vormen de vrouwenlopen, oftewel de ladiesrun.

Geen haar op te tanden mentaliteit maar gezellig keuvelend naar de finish met plastic tassen vol met gadgets alsof je net een middag over de huishoudbeurs hebt gestruind. Je bent roze gekleed, op en top vrouw en hardlopen is bijzaak. Deze lopen zijn er in diverse afstanden, gedurende het hele jaar in verschillende steden (Rotterdam, Leiden, Hilversum, Nijmegen, Groningen etc.)

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voelverzorging / Pedicure

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3. 2727 DC

ZOETERMEER TEL: 06-20029013

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

14

Elly Burgering: „geen woorden maar daden”

Een goed besluit

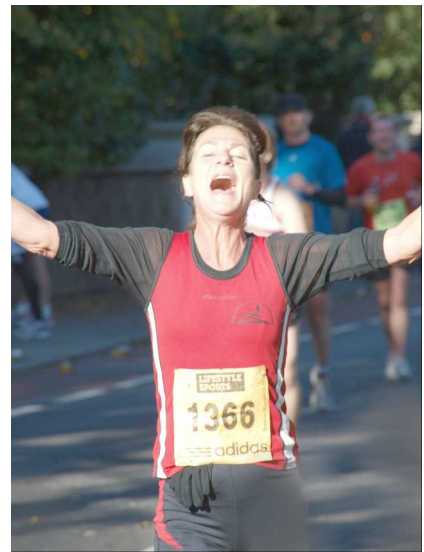
Als ze 39 jaar is, neemt Elly Burgering een belangrijk besluit: ze gaat hardlopen. Al snel kan ze het hardlopen een uur goed volhouden, en is ze zo enthousiast dat ze zich voorneemt voor de marathon te gaan trainen. Binnen twee jaar na haar besluit loopt ze haar eerste 42,2 kilometer, en nog wel binnen de vier uur.

Ze wordt lid van Haag Atletiek. En als ze, nu zo'n tien jaar geleden, met haar Gideon naar Zoetermeer verhuist, blijft ze lid van die club die haar na aan het hart ligt. In haar nieuwe huis op een steenworp afstand van het clubhuis trekt de drieplassenloop haar aandacht. Wanneer ze die 5 kilometer er op heeft zitten, wordt ze aangesproken door Herman Roosenboom, „of ze zin heeft om bij de Roadrunners te komen lopen”. Dat heeft ze. Ze is natuurlijk nog wel lid van Haag Atletiek en heeft er nog veel sociale contacten. Elly kan flink doorlopen. Ze heeft 10 marathons achter de rug, heeft enkele jaren terug in het Zuiderstercircuit – een reeks van elf wegwedstrijden in de Randstad – een reis naar Jamaica gewonnen, en vorig jaar werd ze zelfs vierde bij het NK op de marathon van Eindhoven.

Vrijwilligers

Bij de Roadrunners neemt ze nog een goed besluit. Als er in het team van de Geuzenloop iemand uitvalt, zegt ze haar hulp en inzet toe. Ze voegt de daad bij het woord en neemt de organisatie van de vrijwilligers op zich. Ze organiseert en instrueert dit jaar alweer voor de achtste keer de tachtig vrijwilligers die helpen bij de inschrijving, bewaking van het parcours en de bemensing van de drankposten. „Zonder vrijwilligers geen Geuzenloop” zegt ze. Zin om mee te doen? Spreek haar vooral aan. „De Geuzenloop groeit, het aantal deelnemers nam ook vorig jaar sterk toe en elk jaar denken we na over verbeteringen”. „De verplaatsing naar de Dorpsstraat is een groot succes gebleken” zo vertelt ze met haar stralende ogen. Hier spreekt een geïnspireerd mens.

Ook in haar werk spelen, toeval bestaat niet, vrijwilligers een centrale rol. Elly vertelt over haar werk in Den Haag: de gemeenten moeten steeds meer bezuinigen en in Den Haag staat de gemeentelijke inzet voor „haar” daklozen onder druk. Ze is druk bezig om de wethouder en zijn ambtenaren te bewegen om aandacht en vooral geld te schenken aan haar belangenorganisatie voor dak- en thuislozen aan de Parkstraat in Den Haag. Ze werkt er nu zeven jaar en samen met één collega organiseert ze de opvang met behulp van vele vrijwilligers. Ook dit werk doet ze met hart en ziel. „Het werk vreet tijd, maar ik word er niet moe van, het geeft me zelfs energie” klinkt het geïnspireerd uit haar mond.



tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer

3. drink van tevoren ruim water of cafeïnevrije thee (bijvoorbeeld rooibos of groene thee) en drink onderweg ieder kwartier ongeveer 200 milliliter water. Sportdrank heeft pas nut als je langer dan een uur loopt. Let dan op het suikergehalte van je sportdrank. Sommige flesjes bevatten extreem veel suiker (wel tot 14 klontjes!). Leuk voor de tandarts, maar niet voor jouw gebit en portemonnee.



Ieder mens zit anders in elkaar

Naast haar „full time” baan in Den Haag en haar Geuzenwerk in Zoetermeer is ze trainer van groep 3 en heeft ze ook nog tijd gevonden om de opleiding tot „running instructor” te volgen bij Aart Stichter. „Lopen moet leuk zijn”, zo stelt Elly, en je kunt daar als trainer maar ook als loper zelf ook actief aan bijdragen. „Zo kun je spelen met snelheid, korte felle intervaltrainingen afgewisseld met een duinloop zijn niet alleen goed voor je loopvermogen, ze leveren je veel plezier op. RRZ is een grote club met een relatief kleine groep trainers. Je zou eigenlijk over nog meer trainers moeten beschikken zodat je het loopaanbod kunt differentiëren. Nu kun je lopers vaak hooguit een individueel schema aanbieden”. Lopen doe je met je hele lijf en geest, maar ieder mens zit anders in elkaar en dus wat voor de ene goed werkt, hoeft een ander niet te helpen. En Elly kan het weten. Ze heeft nog niet zo lang geleden haar eigen bedrijf Maxi Vita opgericht waarmee ze mensen individueel begeleidt bij het ontwikkelen van een gezonde levensstijl. „Geen woorden maar daden” staat er onder haar foto op de Roadrunnerssite, echt Elly.

Pieter van Teeffelen

Geuzenloop 2013

en andere activiteiten tijdens de GEUZENDAG op zondag 29 september:

„een sportieve familiedag“

Hardlopen, fietsen, wandelen en een vaar/puzzeltocht tijdens één uniek evenement: de Geuzendag. Een dag waarop voor het hele gezin sport, ontspanning en entertainment wordt aangeboden. De eerste drie onderdelen starten en finishen in het historisch centrum van Zoetermeer: de Dorpsstraat.. De vaar/puzzeltocht vindt plaats in de Geerpolder.



Geuzenloop

Road Runners Zoetermeer organiseert in samenwerking met de Gemeente Zoetermeer en de Stichting Floravontuur Promotie Zoetermeer de Geuzenloop. Deze populaire hardloopwedstrijd (voorheen Autoloos-loop) wordt voor de elfde keer georganiseerd. Vorig jaar was de Geuzenloop een groot succes. Meer dan 900 lopers deden mee, een mooi resultaat. De organisatie is zeer ambitieus en hoopt binnen enkele jaren door te groeien naar 1.500 à 2.000 hardlopers. Tijdens de Geuzenloop kan worden hardgelopen over de volgende afstanden:

- de **21,1 km** van ZORG EN ZEKERHEID
- de **10 km** van ABN AMRO
- de **5 km** van DELTA TEAM

De parcoursen van de Geuzenloop gaan vanaf de Pilatusdam, via de Stationsstraat naar het voormalige Floriadeterrein (5, 10 en 21,1 km), het Balijbos (10 en 21,1 km) en het Westerpark (21,1 km), om vervolgens weer terug te keren naar de finish in de Dorpsstraat.

Geusjesloop voor kinderen

Voor kinderen tot en met 13 jaar is er de Geusjesloop:

- de **hele mijl** (1.600 meter) van KNEPPERS AUTOBEDRIJF (kinderen t/m 13 jaar)
- de **½ mijl** (800 meter) van McDonald's (kinderen t/m 9 jaar)

Alle Zoetermeerse kinderen geboren in 2004 kunnen gratis meedoen met deze sportieve activiteiten! Deze actie is ter promotie van de Sport- en Cultuurcheque.

Geuzenfietstocht

Door de Toercommissie van TV Zoetermeer '77 worden maar liefst 2 mooie routes aangeboden: één van 25/31 km en één van 50 km. Daarnaast is er een mountainbiketocht. Deze Geuzenfietstochten zullen zoveel mogelijk over wegen gaan in het gebied van de opmars van de geuzen van Zoetermeer naar Leiden.

De eerste route gaat door de mooie omgeving van Zoetermeer via de Zegwaardseweg en de Weipoort richting Leiden. Hierbij wordt alom bekende geitenboerderij Het Geertje aangedaan. De tweede route voert u langs de Rotte en de Schielands Hoge Zeedijk door het gebied ten zuidoosten van Zoetermeer dat destijds onder water is gezet teneinde met platbodems richting Leiden te kunnen varen.

Geuzenwandeltocht

De Sportief Wandelgroep Zoetermeer organiseert de Geuzenwandeltocht tijdens de Geuzen-dag en heet u welkom om de route wandelend te beleven, daar waar de strijd tussen de Geuzen en de Spanjaarden ruim 400 jaar geleden in Zoetermeer en omgeving plaats vond. De Geuzenwandeltocht bestaat uit een familieroute van 12 km en een recreatieve route van 25 km. Daarnaast zijn er op deze dag (exclusief beschikbaar voor Geuzenwandelaars) een aantal geocaches langs de route verstopt.

tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer

4. draag bij zon een zonnebril. Dat verkleint het risico van hoofdpijn.



Geuzenvaartocht

Tijdens de Geuzendagen in 2011 en 2012 was de Geuzenvaartocht een voltreffer. Bij Boerderij 't Geertje kan een roeiboot gehuurd worden om vervolgens een mooie tocht te maken. Daarnaast wordt er aangelegd op een locatie waar „echte” Geuzen te wachten staan. Van deze Geuzen krijgen de deelnemers opdrachten mee.

Geuzenentertainment

Voor-, tijdens en na de activiteiten is er op het plein voor de Pasta Company muziek en live optredens van o.m. de band „The Ceboks” en „DJ Ron”. Daarnaast worden de Gemeente Zoetermeer diverse kinderspellen georganiseerd en wordt een luchtkussen geplaatst.

Goede doel

Alle deelnemende verenigingen hebben ook dit jaar Unicef als Goede Doel uitgekozen. Een deel van de opbrengst en giften van deelnemers gaan naar dit kinderfonds van de Verenigde Naties. Vorig jaar werd maar liefst € 1.650,— gedoneerd.

Informatie

Informatie over de (voor)inschrijving, kosten, starttijden, prijzen, contactnamen/adressen, etc. van de Geuzendagactiviteiten is te vinden op www.geuzendag.nl

Veel sportplezier! Namens de organisatie, René van der Spek (Coördinator)



Oproep vrijwilligers

Een Geuzenloop zonder vrijwilligers is hetzelfde als een auto zonder benzine... Ook dit jaar zijn er weer ongeveer 80 vrijwilligers nodig om alles in goede banen te leiden. Over een paar weken komt er een lijst op het prikbord te hangen. Hierop kun je kenbaar maken dat je op 29 september vrijwilliger/ster wilt zijn. Ook kun je een mailtje sturen naar Elly Burgering: elbur@ziggo.nl

Tomelozen on Tour: stadsmarathon in Diever

Voor marathonlopers is het twee maal per jaar feest, meestal in het voorjaar en najaar, als er weer een marathon gelopen mag worden. Die feestdagen worden goed voorbereid, hetgeen inhoudt dat zo'n drie maanden van te voren een schema in de mailbox verschijnt. Dat schema bouwt op naar het hoogtepunt, dat op de laatste regel staat vermeld. En dan is het altijd weer spannend: waar vindt het feest deze keer plaats?

Big city Diever

Op zich houden de Tomelozen niet van een grote stad, maar de afgelopen jaren zijn we een beetje gewend geraakt aan Utrecht. Groot genoeg om garant te staan voor een goede organisatie, maar net weer niet te groot om last te hebben van de drukte. Nu was al bekend dat het geen Utrecht meer zou worden. Maar toen er Diever op de laatste regel stond, heb ik toch eerst een atlas opgezocht. Klinkt Belgisch, maar bleek gewoon in Nederland te liggen, op de grens van Drenthe en Friesland. De overeenkomst met Utrecht is dat het feest met Pasen plaatsvindt, zij het op paaszaterdag in plaats van paasmaandag. En met Pasen weet je nooit hoe het weer zal zijn. In Utrecht hebben we zowel zomerse (2011, 25 graden) als maartse omstandigheden (2012, 10 graden en regen) meegemaakt, maar nu in Diever leek het – zeker bij de start – wel winter.



Wat er anders was in Diever?

Hier geen grote jaarbeurshal, maar een combigebouw met sportzaal, theaterzaal en cafe. Bij deze gelegenheid waarschijnlijk meer gevuld dan bij de wekelijkse sportavond van de gymnastiekvereniging of de jaarlijkse voorstelling van de toneelvereniging. We vinden nog een plaatsje op het podium voor de koffie en er ontstaan spontaan plannen voor „Tomelozen, de musical”. Hier ook geen startvakken, maar een eenvoudig lint over de toegangsweg tot het dorp. Na een rondje dorp ligt het heide- en bosgebied voor je en maakt het asfalt plaats voor bos- en heidepaden. Geen vrijwilligers meer die de route aangeven, maar gewoon roze pijlen aan boom of hek. En dan is het drie uur genieten in eenzaamheid, want publiek onderweg is er nauwelijks.



Wat geen verschil maakt!

Ook in Diever is de marathon 42.195 meter. En ook in Diever heb je de neiging te hard van start te gaan. En dan weet je na 37 kilometer ook gewoon dat je dat niet had moeten doen. En als je dan toch kunt blijven doorlopen, en alleen maar oog hebt voor de finish, dan mis het je het karakteristieke hunnebed vlak voor de finish.



Maar er ontstaat vanzelf ook dat voldane gevoel als je na het passeren van de finish even kunt bijkomen in „the room for the heroes” (een partytent met krukjes), alvorens met stramme benen terug te lopen naar de sportzaal. Waar wel nog gewoon warm water is om te douchen.

En dan de resultaten

Er zijn mooie tijden neergezet. Martine eerste bij de (wedstrijd)dames. Nick, die na lange tijd weer eens een hele marathon loopt in een heel mooie tijd. Etienne, schudt mooie tijden moeiteloos uit zijn loopschoenen. En niet te vergeten Anton, die in zijn mooie relaxte stijl naar een prachtige tijd loopt. Ondergetekende kon zijn PR nog wat aanscherpen en Ellen liep de halve marathon uit ondanks haar vermoeidheid. Raimond liep een vet PR op de 28 kilometer en ook de dames Irma en Nancy waren blij met hun tijden op de 10 kilometer. Wij hebben genoten. En dat wordt gevierd met een drankje en hapje in het plaatselijke café restaurant Het Keerpunt, voordat we de terugreis aanvaarden.

Namens de Tomelozen, Kees van Oosterhout

tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer

5. probeer zoveel mogelijk in de schaduw te lopen.



Een brug te ver? (of gewoon blond)

Hoewel mijn verhaal beter had gepast in de vorige Roadie wil ik het alsnog even onder jullie aandacht brengen. Het belang van goede voeding en vocht bij het leveren van een grote inspanning. Voorkomen is tenslotte beter dan staren naar een plafond op een Intensive Care niet wetende hoe het verder gaat.



Met rode konen over de Van Brienenoordbrug

Picture this: duizenden mensen rennen door het centrum van Rotterdam in een lange slinger achter elkaar. Afstand vijftien kilometer met een aantal bruggen te trotseren. Na tien kilometer, het wordt al donker, ploetert de sliert zich over de Van Brienenoordbrug. Lampjes deinen heen en weer. De koude wind blaast in de richting waar je niet naar toe wilt gaan.

Ik loop met rode wangen over de finish en voel me een echte doorzetter, fantastisch. Tien km op conditie en die laatste vijf op karakter! Dit moet gevierd worden, uren later lekker uit eten. Drankje erbij, proost.

Een uurtje later word ik opgehaald uit het restaurant, luxe... nee hoor, per ambulance. Tot twee keer toe buiten bewustzijn geweest. Gelukkig viel ik in de armen van mijn liefste.

Bewusteloos door gebrek aan voeding en vocht

Om een lang verhaal niet nog langer te maken...

Ik heb die nacht aan de monitoren gelegen in grote onzekerheid over de toestand van mijn hart. Nu kan ik gelukkig terugkijken op het gebeuren en zeggen dat mijn hart niet het probleem was. Maar een gebrek aan voeding en vocht, waardoor tijdens het eten al het bloed naar mijn maag trok. Voor de halve marathon had ik heel goed getraind en mijn voorbereidingen getroffen maar 15 km dacht ik wel even te lopen!

Nou dit verhaal heeft een duidelijke boodschap en waarschijnlijk geen verrassende conclusie... blond!

Liesbeth Goverde

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

6. mijd – waar mogelijk – asfalt. Dit houdt de warmte namelijk veel langer vast dan klinkers, gras en zand.



Luister naar je lichaam

Wat gaat de tijd hard, het is alweer bijna een jaar geleden dat ik begon met wat vage klachten: moe en soms wat kortademig. Eerst sloeg ik er geen acht op, maar de klachten bleven. Toen ik in juni vaker last kreeg en nog steeds moe was dacht een bezoekje aan de huisarts kan geen kwaad. Huisarts luisterde naar hart en longen wat allemaal goed klonk en kreeg een al geheel bloedonderzoek. Gelukkig alles was goed. Inmiddels had ik alweer een paar keer lekker gelopen dus ja, het zal wel over zijn.

Toen kwam de midzomeravond loop in Bleiswijk, ik heb nog nooit zo'n slechte 15 km gelopen 1:43. Dat is gewoon 33 minuten langzamer dan mijn snelste tijd. Dat kan niet goed zijn. Dus weer naar de huisarts, longen en hart klonken goed dus conclusie was dat ik inspanningsastma had en kreeg zonder verder onderzoek Ventolin. Het gaf mij geen goed gevoel en kon me er niet in vinden. De sportkeuring stond al in de planning dus na het weekend direct een afspraak gemaakt.

Gaat dit over mij?

Op vrijdag zat ik al bij de sportarts, mijn hart en longen klonken goed. Nog even een ECG en ik zou aan de bak kunnen op de fiets. Verder dan een ECG ben ik niet gekomen. Deze was niet goed. Er werd direct contact opgenomen met een cardioloog en moest binnen een week een ECHO laten maken. Ik was een risico geval en mocht niet meer sporten. Op dat moment dacht ik alleen „gaat dit over mij?”

Wandelen en fietsen naar Albert Heijn

Op maandag kon ik al terecht bij de cardioloog voor onderzoeken en een fietstest. De uitslag was niet goed. Mijn kransslagader was mogelijk dichtgeslibd. Hij drukte me op het hart dat ik absoluut niet mocht sporten. Toch wel wandelen? Hij vroeg hoe lang ik in gedachte had. Nou zondags had ik nog 22 km gewandeld zonder problemen. Nu blijkt 22 km geen wandelen te zijn, maar sport. Ik mocht een klein rondje wandelen en fietsen naar Albert Heijn.



Twee dagen later werd ik opgenomen voor een hartkatheterisatie. Bij het grootste deel van het onderzoek kan je meekijken, het is schitterend. Ik werd direct gerust gesteld. Alles zag er prima uit en er was geen enkele vorm van vernauwing.

Hoe nu verder?

Ik werd op de wachtlijst gezet bij het Westeinde om een MRI van mijn hart te maken. De MRI was goed, geen schade en geen littekens. De cardioloog wist het niet meer en kon ook geen advies geven wat ik nu wel en niet zou mogen. Ik werd doorverwezen naar een sportcardioloog in Veldhoven die gespecialiseerd is in ritmestoornissen bij sporters.

Weer allemaal onderzoeken. Het verbaasde me niet dat alles er goed uit zag, wel dat de arts zei: zijn de klachten wel van je hart? Verder onderzoek zou volgen en ik zou voor 6 dagen een eventrecorder dragen zodat eventuele klachten geregistreerd zouden worden. Een week later moet ik de eventrecorder terug brengen en krijg ik aanvullend nog een ECG met fietstest. Een uur later krijg ik van de sportcardioloog de uitslag. Spannend! Mijn conditie en herstel zijn erg goed, in begin van de fietstest hyperventileerde ik iets. Met het omslagpunt wat nu gemeten is zou ik een marathon in 3:45:00 moeten kunnen lopen.

Lekker rustig lopen

Conclusie: Cardiale overtraindheid in combinatie met leeftijd en overgang. Ik heb een trainingsadvies op mij afgestemd mee gekregen waar de herstel duurlopen het belangrijkste zijn. Het wordt dus voorlopig een andere manier van trainen: lekker rustig lopen en volledig herstellen. Het is een lange weg geweest, maar ben blij dat ik naar mijn gevoel heb geluisterd en een sportkeuring heb gedaan. Het belangrijkste IK BEN GEZOND!!!

Marathon van Parijs

Nadat ik vorig jaar voor de 2e keer de Rotterdam marathon had gelopen wilde ik dit voorjaar wel weer eens een buitenlandse marathon lopen. In 2011 had ik in Barcelona gelopen en een marathon in het buitenland is toch een aparte ervaring. Dit keer viel de keus op Parijs. En op 7 april 2013 was het zover.

Het filmpje van de editie 2012 zag er veelbelovend uit, met start op de Champs Élysées over de volle breedte. Waar normaal gesproken de auto's acht rijen dik rijden wordt deze weg net als bij de finale van de Tour de France volledig autovrij gemaakt.

Koud en zonnig

Ik heb afwisselend getraind met „mijn” groep 2, met de Rotterdam groep van Robert van der Linden en met Gerrit enkele lange duurlopen. Daarnaast nog een vrij memorabele loop met Gerrit en Céline van 30 km op een dag met een gevoelstemperatuur van -10 door de snijgend koude oostenwind.

Zaterdagavond voor de start vroeg naar bed, met de wekker op 6 uur. De start van de marathon is om 8.45. De metro richting de stad was behoorlijk druk, zeker op de laatste stations. Met de geur van massageolie in je neus sta je dan als haringen in een ton. Het was 's ochtends behoorlijk koud, tegen het vriespunt. Maar gelukkig wel zonnig.

De man met de hamer

Gezien mijn resultaten van 2012 (3.38 in Rotterdam en 3.46 op Terschelling) dacht ik dat een tijd rond 3.35 er wel in zou zitten. Ik ben weggegaan met 5 minuten per kilometer en dat ging lang heel goed. Helaas kwam ik na 25 km de man met de hamer tegen. Vanaf dat moment gingen mijn tijden behoorlijk onderuit en kon ik niet meer vlak blijven lopen. Daarbij moet ik zeggen dat het parcours zeker niet vlak is. Hellingen halen je uit je ritme, vooral als het al wat minder lekker gaat.



Overtref jezelf

Op een gegeven moment kreeg ik ook behoorlijk last van mijn knie. Toen heb ik maar besloten om rustig aan verder te gaan. Je lichaam moet wel heel blijven natuurlijk. Iedere 5 km was er water en na 30 km ook eten. Ik heb daar toen maar even gebruik van gemaakt en wat rozijnen gepakt. Daarna ook nog een klein stukje gewandeld, omdat mijn knie toch wel echt pijn begon te doen. Ik wilde wel binnen 4 uur finishen en dat is verder prima gelukt. Het motto van deze marathon: Dépassez Vous, wat zoveel betekent als „overtref jezelf” zat er dus dit keer helaas niet in.

Bij deze marathon krijg je het shirt overigens pas als je daadwerkelijk finisht. Dus om een shirt te verkrijgen zal je jezelf toch echt in het zweet moeten werken. Al met al is dit wel een heel mooie marathon. Erg veel deelnemers (50.000) en weinig Nederlanders (600). Mooie brede wegen en geen gedrang. Zeker een aanrader!

Jacques van Male

Sallandtrail 2013: mooi en superzwaar

„Dankzij de zeer gewaardeerde medewerking van o.a. Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten kunnen opnieuw vele trail liefhebbers genieten van het uitdagende parcours door prachtige bossen en over de uitgestrekte heidevelden van Nationaalpark De Sallandse Heuvelrug” stond op de site van Athletics.nl. Aanleiding voor enkele leden van groep 1 om tijdens het mannenweekend te besluiten om deel te nemen aan de Sallandtrail 2013.

Van een trail moet je genieten

Vooraf hebben Jan van Rijn, Frans van Haaster en ik het parcours enigszins verkend op de mountainbike. Het blijkt een zwaar parcours te zijn. Voor mij is het de eerste keer dat ik meedoe aan de Sallandtrail. Ik had dit jaar besloten om meer crossen en survivalruns te doen en heb mij dus ingeschreven voor de 25 km. We verzamelen in sportcomplex Het Ravijn. Ik twijfel wat ik zou aantrekken. De dag ervoor was het 14 graden en op de wedstrijddag rond het vriespunt. Ik had natuurlijk het verkeerde meegenomen. Dat wordt hardlopen in mijn T-shirt in de miezerregen. Om 10.15 uur gaat de wedstrijd van start. Na de start gaat het parcours direct omhoog. Vanaf dat moment raak ik Bas Albers, Jan van Rijn, Peter Hazebroek en Andreas de Graaf al kwijt. Zij gaan er snel vandoor. Ik doe het rustig aan, want van een trail moet je genieten is mij verteld.

Na een paar kilometer begin ik goed warm te lopen en haal ik langzaam de ene na de andere loper voor mij in. Ik heb in de modder en plassen veel grip door mijn Salomon XA Pro 3D Ultra's. Om mij heen zie ik een aantal lopers glibberen en glijden. Het pad gaat heen en weer, heuvel op heuvel af. Leuke paadjes en lekker veel plassen en modder. Bij het 5 km punt begin ik dorst te krijgen, maar er was geen drankpost te bekennen. Bij 11 km zie ik pas de verzorgingspost. De verzorgingspost is uitgebreid en ik neem kort de tijd om een thee achterover te slaan. Nu hou ik het wel weer een tijdje vol. Ondertussen blijft het licht regenen. Het is niet irritant, eigenlijk gewoon lekker en echt koud wordt je er niet van.

Een gladde boomstronk

Bij de 15 km punt gaat het pad naar beneden en met een scherpe bocht rechtsaf. Ik ga met een flinke vaart naar beneden en bij het ingaan van de bocht voel ik mijn voet onder mijn lichaam vandaan schuiven. Ik glij over een gladde boomstronk. De Meyendelgroep zou mij uitgelachen hebben vanwege concentratieverlies. Ik sta weer snel op, kijk links, kijk rechts. Gelukkig niemand zag mij, dacht ik. Vanachter wordt er geschreeuwd. De loper achter mij was zijn haas kwijt, want hij liep op mij in. „Jammer” zei hij, „het liep net zo lekker”.

Rond het 20 km punt is er weer een stukje asfalt. We lopen nu ook langs de parkeerplaats van het Avonturenpark Hellendoorn. Geeft mij wel een beetje het idee waar ik mij nu op het parcours bevindt. De afstand is te overzien. Even opletten bij het oversteken van de opgebroken weg en ik zet nog wat aan.

De grote zandkuil

We komen nu in het bos dat mij nog wel bekend voorkomt van het mountainbiken. En het mooiste deel van dat rondje mogen we vandaag ook doen: de grote zandkuil. Door het mulle zand en dan weer korte passen omhoog. De klim uit de zandkuil uit gaat redelijk makkelijk, bovenaan ga ik direct linksaf en zie ik Roeland van Dijck op de mountainbike. Voor ik het goed en wel door heb zie ik beneden mij de finish al weer. Nog even opletten met kuilen en boomstronken. Dan de laatste steile afdaling naar beneden. Oppassen bij het kuiltje in het gras en dan door het hekje. Met een tijd van 2 uur en 11 minuten eindigde ik mijn eerste 25 km trail. Daarna omkleden en het zwembad in! Al met al een mooie wedstrijd. Super zwaar, maar wel lekker door de modder, bossen en heuvels. Volgend jaar kom ik weer.

Mike van Wichen, Groep 1



3 Plassenloop, op weg naar de 100!

In de maanden april en mei hebben de 96e en 97e editie van de 3 Plassenloop plaats gevonden. In augustus naderen we de magische grens van de 100. De 96e editie vond onder prachtige weersomstandigheden plaats waarbij diverse persoonlijke records verbeterd werden.



Nummer 96, prachtige omstandigheden (foto Wim Bras)

Bij de 97e editie stond er een stevige bries en snelle tijden bleven toen uit. Er deden 35 mensen mee van de kennismakingscursus. Het is altijd weer mooi om te zien hoe ze in drie maanden toewerken naar het voltooien van deze vijf kilometerwedstrijd. De 3 plassenloop is een waar begrip in de regio en heeft zijn aantrekkingskracht voor zowel de recreatieve loper als wedstrijdatleten. We kijken met zijn allen uit naar de 100ste editie en de vele edities die daarna hopelijk nog zullen volgen.



Nummer 97, afsluiting kennismakingscursus (foto Wim Bras)

Zo vader, zo zoon

RRZ bestaat 25 jaar. Dat betekent dat de tweede generatie Road Runners zich aandient. Zonen en dochters treden in de voetsporen van hun ouders. Uit de ledenlijst blijkt dat er veel leden met familiebanden zijn. We spreken een paar vaders en zonen in het clubhuis.

„Mijn vader streefde altijd naar die magische grens.”

Wilmer van Kampen is ruim een jaar lid van de Road Runners. Toch zette hij als vijfjarige zette al voor het eerst voet over de drempel bij de club met zijn vader en moeder die beiden lid waren. Wilmer is de zoon van Willem en Garda van Kampen. Garda liep in groep 5 en liep vooral voor haar plezier. Ze was ook actief in de feestcommissie. Willem was een fanatieke loper met veel ambitie. Hij liep in groep 1.

Pennen en stickers

Als klein jongetje ging Wilmer al met zijn ouders mee naar wedstrijden. Wilmer: „Dat was altijd een feestje. Ik en mijn jongere broertje vonden het hardlopen leuk. Mijn oudere zus liep wel mee, maar vooral omdat ze niet voor ons onder wilde doen. Ik herinner me nog goed de CPC waar ik dan anderhalve kilometer mocht hardlopen. Mijn oma stond dan te wachten bij de finish. Daarna struinden we het terrein af op zoek naar promotiemateriaal en met een vuilniszak vol pennen en stickers zaten we dan vervolgens bij de Mac. Daarna snel weer terug naar de finish om mijn vader over de eindstreep te zien komen.”

Mijn vader liep geweldige tijden

Als Wilmer 8 jaar is wordt hij tweede tijdens een Roadrunners Westerparkloop en wint hij zijn eerste beker. En de ambitie om te winnen zit er nog steeds in. „Mijn vader streefde altijd naar die magische grens,” vertelt Wilmer. „Die heeft hij net niet bereikt. Maar hij liep geweldige tijden. Een halve marathon in 1.36 of zo. Ik weet het niet eens precies. Het verschil tussen ons is nog groot. Ik loop de 10 km in 48 minuten en bij hem kun je er nog een kwartier vanaf halen. Dat gat ga ik niet zomaar vullen. Mijn vader heeft zijn bouw wel mee. Hij is tenger en fanatiek. Ik ben gewoon fanatiek.”

Afzien geeft een kick

„Mijn moeder doet inmiddels aan Nordic Walking. Mijn vader loopt geen wedstrijden meer en is daarnaast gaan fietsen. Af en toe fietsen we samen. Het leuke van hardlopen vind ik dat je je hoofd kunt leegmaken. Daarnaast loop ik voor de gezelligheid. Ik geniet wel van een heel zware training en ik vind het echt een kick als ik moet afzien. Het opbouwen en toewerken naar een wedstrijd hoort bij het hardlopen, maar het liefst zou ik iedere week knallen.”



tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer

7. loop bij voorkeur 's morgens vroeg of 's avonds en zeker niet tussen 11 uur en 17 uur



„Stiekem hoopte ik dat we ooit samen een marathon zouden lopen”



Diederik Post is 62 jaar en een bekend gezicht in het clubhuis. Hij doet de inkoop voor de bar en staat er ook vaak achter. Hij is al 22 jaar een RoadRunner. Heeft 8 marathons in Rotterdam op zijn naam staan, 10 halve marathons en uiteraard ook tientallen 10 km wedstrijden. Hij deed maar liefst 20 keer mee aan de City Pier City. De eerste marathon liep hij in 4,5 en zijn laatste in 3,5 uur.”

„Mijn zoons zijn ook sportief,” vertelt Diederik op een drukke woensdagavond in het clubhuis. „Mijn jongste zoon doet aan wedstrijdzwemmen. En Ferdi mijn oudste zoon (31 jaar) is sinds twee jaar lid van onze club. Hij is de kersverse vader van een zoon en de eerste halve marathon heeft hij al in de benen. Stiekem hoopte ik wel dat we ooit samen een marathon zouden lopen, maar dat zit er niet meer in helaas.”

Twee jaar geleden is Diederik gestopt met hardlopen. Hij heeft voortdurend last van zijn enkel en hakt dan toch de knoop door en stapt eruit. Wel een lastig moment. Even moeilijk. Toch vindt hij al snel een nieuwe passie, een sport samen met zijn vrouw: De wandelgroep. Hij stelt zichzelf nieuwe, ambitieuze doelen en maakt pittige, lange wandeltochten als voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse.

„Ik heb sport altijd belangrijk gevonden”, vertelt Diederik verder. „Misschien wel omdat ik kok ben bij het Ministerie van Defensie en de hele dag binnen zit. „Toch wel heel leuk” dacht ik toen Ferdi ging hardlopen. Een andere sport was ook prima geweest hoor. Als ze maar sporten. Dat is voor mij het belangrijkste.”

Constantine van der Veen

tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer

8. trek na de training zo snel mogelijk een droog shirt aan. Dit voorkomt dat je het koud krijgt en de volgende dag een stijve rug hebt.



Seizoenstart met triatlon

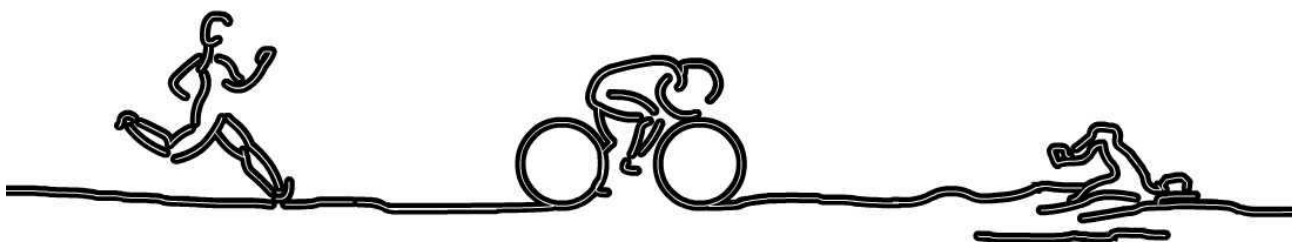
Zaterdag 31 augustus is de traditionele opening van het nieuwe seizoen met de mini triatlon onder leiding van Cindy van den Hengel.

We starten om 8.45 uur bij het zwembad Aqua Keerpunt, Van der Hagenstraat. Na een muzikale warming up gaan we 300 m zwemmen, daarna 15 km fietsen en als laatste 6 km hardlopen via een rondje Noord Aa. We sluiten af met een lunch op de club, aangeboden door de TC.

Het is absoluut géén wedstrijd. Zie je heel erg tegen het zwemmen op, dan sla je dit onderdeel gewoon over. Aanmoedigen is dan wel verplicht.

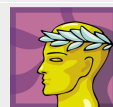
Komt allen!

Cindy van den Hengel



tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer

9. draag, om te voorkomen dat je zweet in je ogen krijgt, een hoofdband of breng een horizontale streep uierzalf of vaseline aan boven je wenkbrauwen



Zondag 30 juni BBQ

Het wordt weer eens tijd voor de traditionele BBQ. Dit keer op zondag 30 juni aanvang 15.00 tot 19.00 uur, kosten € 15,— per persoon.

Inschrijven via de lijst op het publicatiebord. Contactpersonen voor de avondgroepen zijn Elleke Visser en Frans van den Hengel. De lopers van de ochtendgroepen kunnen bij Anneke en Jasper terecht. We gaan er weer iets moois van maken.

De BBQ is alleen toegankelijk voor volwassenen!



Uitslagen

17 februari 2013

Atledo Cross, Dongen,
7,8 km

Joyce Dijkhuizen 0:47:00

23 februari 2013

Midden Delfland loop,
Schipluiden,
21,1 km

Piet van Veen 1:43:57

Edwin Adams 1:44:59

Bart Mooy 1:46:04

Ruud van Zon 1:49:34

24 februari 2013

Trail by the Sea, Renesse,
38 km

Bob Verbrugge 3:58:39

Frits van der Lubben 4:26:41

3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km

Peter Schrader 0:17:48

Ingmar de Groot 0:25:01

Huib Bazuin 0:25:39

Allard Wanders 0:29:24

Helen Gordijn 0:29:25

Herman Middendorp 0:30:18

Miel Piso 0:30:49

Leontine van de Laar 0:30:54

Liesbeth Goverde 0:31:35

2 maart 2013

3Bergenloop, Doorn,
12 km

Bas Albers 0:48:42 pr

Jan van Rijn 0:49:51

Peter Hazebroek 0:52:01

3 maart 2013

Wintercup, Lelystad,
10 km

Jan Moggre 0:47:38

Ton van Bemmelenloop, Leiden,
10 km

Peter Schrader 0:36:42

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

Bart Mooy 0:44:28 pr

20 km

Vincent Kleijweg 1:43:53 pr

Michel Buurman 1:50:36 pr

9 maart 2013

Halve van Oostvoorne,
Oostvoorne,
21,1 km

Martine Lemson 1:39:41

Nick Raadschelders 1:39:41

Halve van Haren, Haren,
21,1 km

Ad Peltenburg 1:44:39

Sallandtrail, Nijverdal,
25 km

Bas Albers 1:54:08 pr

Jan van Rijn 1:54:33

Andreas de Graaf 1:58:02

Peter Hazebroek 2:06:49

Mike van Wichen 2:11:59

Ruud van der Maaten 2:47:07

George Jeremic 2:47:07

50 km

Bob Verbrugge 4:42:02

Snertcross, Goirle,
8 km

Joyce Dijkhuizen 0:46:45

10 maart 2013
CPC, Den Haag,
5 km

Leon Scholte 0:29:11

10 km

Wijnand Bavius 0:39:45

Klaas de Vries 0:48:07

Joke Gvozdenovic 0:54:52

Erwin Huizinga 0:57:25

Eugenie Hofwijks 0:57:58

Jaap Dorsman 0:58:45

Marielle Ivens 0:58:55

Jacqueline Huijnen 0:59:38 pr

Joyce Batist 1:02:06

Inge Ribbens 1:02:17

Frieda van Dorp 1:02:50

Kees Beerda 1:03:29

Marion Post 1:05:30

Jan Bos 1:05:36 pr

Barbara Bazuin 1:06:19

Rina Schreijenbergh 1:06:53 pr

Nanette den Hartog 1:07:03 pr

Mirjam Korse 1:07:07 pr

Martin van Baarle 1:07:15

21,1 km

Etienne den Toom 1:25:14

Kees van Oosterhout 1:29:02 pr

Ricky Martens 1:37:59

Ad Peltenburg 1:41:44

Remco Arnoldus 1:43:45

Guus Freriks 1:47:24 pr

Martijn Looman 1:47:49

Ed Helsloot 1:49:02

Ingmar de Groot 1:49:51

Theo Houtman 1:52:02

Kees Willigenburg 1:52:38 pr

Rob Verhoeven 1:54:14

Martin Smit 1:54:28

Jos Nouwt 1:55:45

Robert van der Linden 1:57:46

Jan Jungslager 1:57:47

Andres Zweekhorst 1:57:58

Nicole Hofland 2:00:07 pr

Peter Corbijn 2:01:30

Kris Gharbaran 2:01:43

Esterella de Roo 2:01:55 pr

Jochem Hogendoorn 2:04:52

Pieter van Teeffelen 2:04:55

Edward Boerkamp 2:05:30

Laurens v.d. Splinter 2:09:53 pr

Roderick de Roo 2:09:55

Marja Verhoef 2:11:12 pr

Yolanda Klerks 2:11:39

Henk Verbart 2:11:44

Hans van Alphen 2:15:29

16 maart 2013

Reeuwijkse Plassenloop,
Reeuwijk,
10 km

Marja Verhoef 0:56:11

15 km

Jacques van Male 1:11:25

17 maart 2013

Klooster-run, Meer (Belgie),
10,5 km

Joyce Dijkhuizen 0:57:59

Voorschotenloop, Voorschoten,
10 km

Peter Schrader 0:37:59

23 maart 2013

Arcadehalvemarathon,
Naaldwijk,
21,1 km

Ricky Martens 1:47:59

24 maart 2013

Brielse Maasloop, Brielle,
30 km

Michel Buurman 2:58:52 pr

Zandvoort Circuit run,
Zandvoort,
5 km

Cindy van den Hengel 0:27:21

Leontine van de Laar 0:30:27

Hans Scheffelaar 0:31:22

Marco in 't Veen 0:31:22

12 km

Maurice van Dorp 0:52:45

Wouter Sanders 0:58:19 pr

Kees Willigenburg 1:01:52

Hans Hortensius 1:02:31

Liesbeth Edelbroek 1:08:19

Maureen Verkaik 1:13:21

John Suijker 1:13:21

Annet de Jong 1:15:06

Linda de Graaf 1:17:12

Wilma Coenen 1:17:12
 Frieda van Dorp 1:23:48 pr
 Elleke Visser 1:25:16
 Marjolijn Musch 1:33:55

30 maart 2013
Drents-Friese Woldmarathon,
Diever,
10 km

Irma den Toom 1:11:25
 Nancy Kientz 1:15:26

21,1 km
 Ellen Duijzer 1:45:10

28 km
 Raimond Kientz 2:12:27 pr
 Michel Buurman 2:51:14 pr

42,2 km
 Etienne den Toom 3:20:21
 Kees van Oosterhout 3:24:03 pr
 Anton van der Lubbe 3:32:25
 Martine Lemson 3:32:29
 Nick Raadschelders 3:48:59
 Ad Peltenburg 4:02:33

31 maart 2013
Polderloop, Hazerswoude,
15 km
 Joyce Dijkhuizen 1:30:27

10 EM van Uithoorn,
16,1 km
 Peter Schrader 0:37:40

1 april 2013
3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
 Wilmer van Kampen 0:22:35 pr
 Kees Willigenburg 0:22:39 pr
 Jacques van Male 0:23:03
 Johan van Doesum 0:23:15
 Raimond Kientz 0:23:18
 Céline Sira-de Voogd 0:23:35
 Ruud van Zon 0:24:09
 René Smit 0:25:02
 Roberto Nijenhuis 0:25:14 pr
 Georgette Rensen 0:25:34
 Klaas Wind 0:26:21
 Erwin Huizinga 0:26:24
 Helen Gordijn 0:28:00 pr
 Kees Beerda 0:28:04
 Wilma Coenen 0:28:28
 Bart Burger 0:28:31
 Jacqueline Huijnen 0:28:57
 Saskia Vogel 0:29:08
 Herman Middendorp 0:29:13
 Fred Lucas 0:29:20
 Matty van Dijk 0:29:21
 Patricia van Etten 0:29:27
 Miel Piso 0:29:49
 Lisette van Burkum 0:30:29
 Piet Jan Boers 0:31:39
 Yolanda Jenner 0:32:59
 Marjolijn Musch 0:33:12

Peter Rusmanloop, Schinnen,
16,1 km
 Elly Burgering 1:23:24

Oude Maasloop, Barendrecht,
10 km
 Marja Verhoef 0:56:03

Zestig van Texel, den Burg,
60 km
 Bob Verbrugge 6:19:26
 Frits van der Lubben 6:28:53 pr

7 april 2013
Drutenloop, Drunen,
21,1 km
 Jos Spaanderman 1:51:56

Marathon de Paris, Parijs,
42,2 km
 Jacques van Male 3:57:34

Braassemloop,
Roelofarendsveen,
5 km
 Barbara Bazuin-Boxmeer 0:31:32

10 km
 Peter Schrader 0:36:59
 Huib Bazuin 0:54:30
 Marja Verhoef 0:55:23
 Jeroen van de Ruit 0:55:39

12 april 2013
Lente Jogging, Ravels,
10,5 km
 Joyce Dijkhuizen 0:57:20

14 april 2013
ABN-AMRO Marathon,
Rotterdam,
10 km
 Ricky Martens 0:45:45
 Jos Spaanderman 0:48:28
 Wouter Sanders 0:50:41
 Tom Speekman 0:51:00
 Leon Scholte 0:53:45
 Erwin Huizinga 0:56:33
 Caroline Nieman 0:56:36
 Marielle Ivens 0:56:38
 Eugenie Hofwijks 0:58:45
 Marja Verhoef 0:59:52
 Wilma Coenen 1:00:22

42,2 km
 Martin Smit 4:41:21 pr
 Johan Gharbaran 4:48:56
 Edward Boerkamp 4:49:47

20 april 2013
Marathon Zeeuws Vlaanderen,
Hulst,
42,2 km
 Etienne den Toom 3:23:46
 Martine Lemson 3:41:07

21 april 2013
Spieren voor spieren,
Hilversum,
10 km
 Constantine v.d. Veen 1:00:45

Stadsparkloop, Groningen,
16 km
 Ad Peltenburg 1:18:38

Cascade Run, Hoogeveen,
8,1 km
 Nick Raadschelders 0:34:55

Enschede Marathon, Enschede,
42,2 km
 Robert van der Linden 4:10:05

Antwerp Marathon,
Antwerpen,
42,2 km
 Michel Buurman 4:47:38 pr

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

21,1 km
 Edwin Adams 1:43:51

27 april 2013
Oranje Run, Oldehove,
21,1 km
 Ad Peltenburg 1:43:42

Hoka Highland Fling, Milngavie,
Schotland,
85 km
 Frits van der Lubben 12:38:03
 Bob Verbrugge 13:54:08

28 april 2013
Dobbeloop, Nootdorp,
5 km
 Wijnand Bavius 0:19:16

LRRC Run Classic, Leiden,
10 km
 Joyce Dijkhuizen 0:53:24

Henk Hakker Memorial, Leiden,
30 km
 Céline Sira-de Voogd 2:34:08 pr

3 Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
 Johan van Doesum 0:21:55 pr
 Jacques van Male 0:22:22
 Leon Scholte 0:24:36
 Marja Verhoef 0:25:41 pr
 Helen Gordijn 0:26:31
 Priscilla Deijs 0:26:34
 Jack Pronk 0:28:28

5 mei 2013
Rondje Tilburg, Tilburg,
13 km
 Joyce Dijkhuizen 1:16:10

Delftse Parkenloop, Delft,
10 km
 Guus Freriks 0:44:54
 Wouter Sanders 0:45:47
 Bart Mooy 0:46:33

15 km
 Gonny Verschoor 1:14:55 pr

21,1 km
 Johan van Doesum 1:44:09 pr
 Ruud van Zon 1:47:52

9 mei 2013
Hanepoelloop, Rijpwetering,
10,7 km
 Joyce Dijkhuizen 0:58:21

Golden Tenloop, Delft,
5 km
 Wilma Verhoef 0:31:26
 Barbara Bazuin 0:31:46
 Anja Koetsier 0:31:50

10 km
 Ricky Martens 0:45:51
 Marja Verhoef 0:55:18
 Pim de Koning 0:56:28
 Eugenie Hofwijks 0:57:31
 Kees Beerda 0:59:03 pr
 Karen de Koning 1:06:31

12 mei 2013
Kopjesloop, Delft,
10 km

Anton van der Lubbe 0:41:26 pr
15 km
 Jos Spaanderman 1:15:23

18 mei 2013
IJsselsteinloop, IJsselstein,
21,1 km
 Peter Corbijn 1:52:38
 Marja Verhoef 2:05:40 pr

19 mei 2013
Parel der Kempen, Oostmalle
(B),
9 km
 Joyce Dijkhuizen 0:53:26

20 mei 2013
Moved to help, Merksplas (B),
km
 Joyce Dijkhuizen

tien voor-de-hand-liggende (maar oh zo vaak vergeten) tips voor het lopen in warm weer

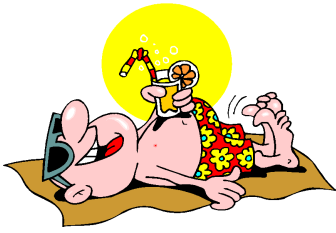
10. wees geen slaaf van je schema. Loop bij warm weer wat rustiger en neem gerust een extra pauze. Bij te zwaar trainen in warm weer breek je meer conditie af dan je opbouwt.



De redactie wenst iedereen een heel goede vakantie en vergeet de loop- of wandelschoenen niet!
 Constantine, Yvonne, Arjan, Ellen en Ruud

Dit was ed weer

Voor hen die op vakantie gaan



Dit stukje is speciaal bedoeld voor hen die op vakantie gaan. Die de boel laten en voor een tijdje met de noorderzon, de auto, de boot, de trein, de fiets of het vliegtuig vertrekken. Als je niet op vakantie gaat, kun je de Roadie nu gewoon direct sluiten en dan wel goed opbergen, want dan kun je dit stukje altijd alsnog lezen als je een van de volgende jaren wel op vakantie gaat. Want wie wat bewaart, die heeft wat.

Bedenk voordat je de reis aanvaardt, dat:

- het voor iedere sporter heel verstandig is om een paar weken per jaar niet te lopen. Je lichaam heeft af en toe echt rust nodig. Het gebruikt die tijd om kleine, maar ook sluimerende blessures (die je wellicht nog niet eens hebt opgemerkt) te genezen. Laat die hardloopschoenen dus met een gerust hart thuis. Maar let wel, dit is geen reden om twee of drie weken helemaal niets te doen! Blijf wel een beetje actief en ga niet de hele periode op je rug op het strand liggen, want dat levert je alleen maar extra gewicht op waarvan je na je vakantie zeer beslist de wrange vruchten zult plukken;
- dit een ideale gelegenheid is om je op je sportieve doelen voor het komende seizoen te bezinnen. Ga je door op de huidige voet (hoe toepasselijk is deze uitdrukking bij onze sport) of ga je nu eindelijk je grenzen verleggen? Ga je minder of juist meer trainen? Wil je sneller of juist verder lopen? En ook niet onbelangrijk: wat vindt het „thuisfront“ daarvan? Zijn ze je liever kwijt dan rijk of zien ze juist iedere keer weer met lede ogen vertrekken?
- er heel inspirerende en ontspannende boeken over onze sport bestaan en die dus heel geschikt zijn als vakantielectuur. Een paar voorbeelden: „Altijd verder“ van Dolf Jansen of „Ik loop dus ik besta“ van Paul Rosenmöller (heb ik zelf nog niet gelezen, maar schijnt heel leuk te zijn). Ze brengen je in de juiste stemming om na de vakantie met frisse moed de training te hervatten;
- je de startnummerband die je hebt gekregen tgv het jubileum van de club of bij de Noord Aa-polderloop van vorig jaar heel goed kunt gebruiken om er bagage mee vast te zetten;
- je www.afstandmeten.nl overal ook kunt gebruiken om alvast van te voren fiets- en wandelroutes uit te zetten of om ter verhoging van de voorpret je vakantieomgeving thuis alvast op je gemak vanuit je luie stoel of bank samen met je huisgenoten te verkennen;
- hardloopkleding in het buitenland nog weleens behoorlijk veel goedkoper wil zijn dan in Nederland en in je bagage nauwelijks ruimte inneemt of extra gewicht kost. Een functioneel loopshirt is wellicht iets minder modieus dan een gewoon T-shirt, maar wel veel comfortabeler in de volle zon dan een katoenen shirt. Als je een voordelige aanbieding ziet, koop dan dus gerust een shirt in je vakantie (dan heb je ook gelijk een leuke herinnering);
- het voor de andere Roadies heel leuk is, als je jouw vakantie-ervaringen met hen deelt door er een stukje over in de Roadie van september te zetten. Een foto van jou op een verrassende plek is als illustratie (en bewijs dat je er geweest bent) natuurlijk extra leuk;
- je bij terugkomst het best een paar weken bij een lagere groep kunt aansluiten, want wij hebben in jouw vakantie natuurlijk wel gewoon doorgetraind. Je doet er jezelf en je groep een groot plezier mee;
- je je als je weer terug bent eindelijk weer normaal kunt gaan gedragen, omdat je niet meer de alleswetende reisleader, de superenthousiaste vader/moeder of de oergezellige vriend/vriendin hoeft uit te hangen.

Zorg je er wel voor, dat je terugbent vóór 25 augustus? Op die dag organiseren we de 100^e editie van de 3 Plassenloop.

Prettige vakantie
Ed

De spreuk van deze keer:

Tijd is geld, maar je moet het wel op tijd inwisselen.

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