

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **3**
jul - sep
2013



Samen 80 kg afvallen

Hobbemabrug 2.0

De nieuwe kleren van de keizer

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.roadrunnerszoetermeer.nl>
e-mail: info@roadrunnerszoetermeer.nl

Bestuur

Voorzitter: Herman Roosenboom
Secretaris: Linda Boender
Penningmeester: Erik Hartevelt
Bestuurslid TC: Kees van Oosterhout
e-mail: bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl

Aanspreekpunt ongewenste intimiteiten

Astrid Bakker 079 - 331 87 65

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
leden@roadrunnerszoetermeer.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 •
Wouter Sanders 079 - 341 19 17
• groep 3 •
Ab Leeftang 06 - 45 050 657
• groep 4 •
Cindy 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 06 - 511 122 20
• Coördinator Noord-Aa Polderloop •
Frans van den Hengel 079 - 341 58 61
• Coördinator Geuzenloop •
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 1 december.

Roadie digitaal ontvangen? Stuur je verzoek naar: rcm.van.zon@ziggo.nl
Kopij voor de website en de Roadie: Ellen van Luenen, e-mail: redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Inhoud

Blz	4	Voorwoord
	5	Vreugde en leed Hoe is het nu met Ineke?
	6	Honderdste Drieplassenloop
	7	Voetpad is geen atletiekbaan Klaverbladloop 10 november 2013
	8	De nieuwe kleren van de keizer
	9	Walk-in closet voor de reservekleding
	10	Terugblik op de vakantie
	11	De 50.000 km van Piet
	12	Wat hardlopen met je doet
	14	Roadrunners nemen Hobbemabrug 2.0 in gebruik
	16	Roadies bij de Fisherman Strongmanrun 2013
	18	Start to run met Evy
	20	Martin Smit: „Nooit over stoppen nagedacht“
	22	7 bijzondere oorzaken van blessures
	24	Veel roadrunners lopen mee in Kasterlee
	26	Seizoensopening met triathlon
	27	Horizontaal wapperen
	28	Uitslagen
	31	Dit was ed weer

HTD
Branding
for
Business

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



Voorwoord

Het nieuwe seizoen is weer begonnen met de gebruikelijke minitriatlou. Cindy en Frans bedankt voor de organisatie.

Op die dag is ook onze nieuwe website in gebruik genomen. Het zal even wennen zijn. Veranderingen hebben nu eenmaal even tijd nodig. Als bestuur zijn we erg content met het resultaat. We vertrouwen erop dat deze nieuwe internetomgeving de komende jaren een belangrijke bijdrage gaat leveren in de communicatie binnen en buiten ons cluppie. Natuurlijk horen we graag jullie mening en eventuele tips om het nog beter te maken. Blijft om iedereen die hierin een bijdrage heeft geleverd te bedanken voor de inbreng en een bijzonder woord van dank aan de webmasters, Elleke Visser en Anton van der Lubbe voor hun tomeloze inzet om al die jaren de oude website te onderhouden en waar nodig te verbeteren.

Trots was ik de zondag van de 100ste 3plassenloop. Maar liefst 250 deelnemers, jong en oud. Terecht werd Ed nog eventjes in het zonnetje gezet. Onze rekenaars Etienne en Wouter overhandigden een plakket met daarop het totaal van de gelopen kilometers en het aantal deelnemers. Ook deze keer weer door onze hoffotograaf, Wim Bras, prachtig op foto vastgelegd. Het videoverslag gemaakt door Meer Zoetermeer maakte het feest compleet. Zonder de initiatiefnemer in het verleden Ruud van der Maaten te kort te doen, team en Ed geweldig bedankt voor jullie inzet en op naar de 200ste editie.

Ik wens jullie te komende tijd veel loopplezier. Blijf gezond en in beweging

Namens het bestuur,
Herman Roosenboom



“de Braecken”
administratie- & assurantiëkantoor

omit
administraties

Verzekeringen, Hypotheken, Pensioenen, Belastingen
Boekhouding, (Bedrijfs-/Salaris-)administraties
Financieringen, Sparen en Beleggen

de Braecken
Marsgeel 19 2718 CE Zoetermeer
tel 079 - 3618180 | fax 079 - 3622189
mail: info@debraecken.nl | www.debraecken.nl

Omit administraties
Velddreef 78 | 2727 CM Zoetermeer
tel 06 13910863 | fax 079 3460739
mail: adsmits@omit.nl

Vreugde en leed

· Nieuwe leden

Will Boshuijzen, Marianne Korving, Wieke Lijzenga, Gerben Post, Vera Klarenbeek, Silvana Daane, Auke Daane, Elliard Boomstra, Selma van Buuren, Onno van Leeuwen, Toke Bezuijen, Laurette Goulouze, José van der Hoek, Tim Borgdorff, Tineke Bossink, Piet Jan Boers, Saskia Dijkema, Elza van Vliet, Ed Simonis, Debby Paalvast, Nancy de Gelder, Abigail Verlinden, Michelle Maat, Lisanne Nieuwenkamp, Ron Bosman, Renate Kaptein, Barbara Schildkamp, Antoinet Oudijk-Eveleens, Marc van het Bolscher, Ronald Kersten, Michel Degger, Anecia Nhanisse, Gerard van Schaik, Willem van Witzenburg, Sarah Bertrand.

· Helaas hebben opgezegd:

Petra de Koning, Allard Wanders, Patricia Malke, Fresia Lunenberg, Rienke Stempa-van Popering, Ruben Eilander, Annemieke Houtzager, Ron Rottier, Marina Stout, Asrat Limenh, Henry Mansveld, Ineke van der Kroft, Ap Hartevelde, Truda Blokland, Nathalie van der Togt, Patrick Boreel, Anita Meijers, Esther Vermandel, Cindy Tol, Esther van Koot, Iren Koomen, Marc van den Assem, Emma Ririmasse, Arjan Vianen, Cathelijne Beekink.

· Geboren

Op 5 mei is Dion geboren, zoon van Ferdi Post en kleinzoon van Diederik.

· Een beterschapskaart is gestuurd naar:

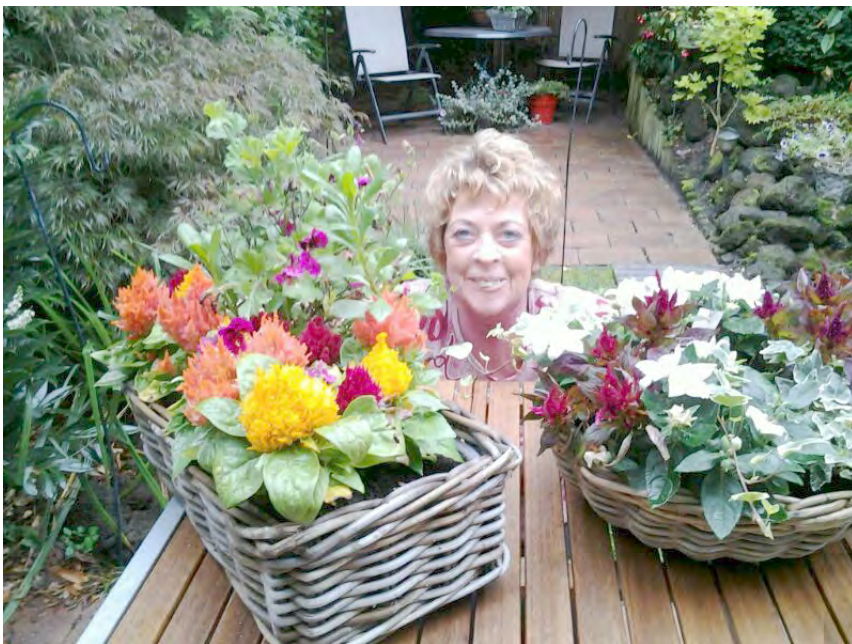
Ineke van Houwelingen, Mieke Houtman, Anita Fokker, Francis Disselborg, Ad Peltenburg, Jacq Veth, Alina de Best, Jos Spaanderman, Martin Grootsholte, Marjoleine Peters
Een mand met tuinplanten voor Ineke van Houwelingen is door M. Peters gebracht.

Ken je iemand die geblesseerd is? Geef het door aan Elly van der Kooy (konico@ziggo.nl) en zij zorgt voor een kaartje.

Hoe is het nu met Ineke?

In de Roadie van maart stond een opvallende foto van Ineke van Houwelingen. Verscholen achter de vele kaarten die ze had gekregen. Nadat er in mei kanker bij haar is geconstateerd, is ze in een achtbaan terechtgekomen van ziekenhuisopnames en chemo-behandelingen.

Begin september is het hoofdstuk bestralen afgesloten. 35 keer bestralen zit er op en ze zit nu in het „Post Bestralings Tijdperk” met alle ongemakken die daar bij horen. Veel jeuk, liters water moeten wegdrinken, verbrande huid die open springt, niet kunnen slikken en het afwachten. Wachten op de uitslagen van alle ingrepen en behandelingen. Ondanks alles is Ineke een heel taaie meid die het niet snel opgeeft en vecht voor wat ze waard is. Ze heeft al verschillende mensen uit de medische wereld verستeld doen staan. Op 4 september stond ze aan te moedigen bij de start van de testloop van groep 5, samen met een aantal andere geblesseerde meiden. We wensen haar het allerbeste.



Ineke verscholen achter de mand met bloemen van de RRZ

Honderden deelnemers aan honderdste editie

RRZ heeft geschiedenis geschreven. In de week van de 5000ste Lingo, vond ook de 100ste 3-Plassenloop plaats. Inmiddels is de loop een begrip in Zoetermeer. Er waren veel deelnemers aan deze speciale editie die gratis was. Veel publiek, de pers was erbij en er is nu ook een 3 plassenloop „the Movie”. De film is op de nieuwe website (www.roadrunnerszoetermeer.nl) te bekijken en is absoluut de moeite waarde. Goed promotiemateriaal voor onze vereniging.

Als een ervaren woordvoerder vertelt Ed Jacobs onverstoord voor de camera hoe de 3-Plassenloop is ontstaan en is uitgegroeid tot een maandelijks evenement.

„In 2004 gestart met het idee om een testloop te organiseren voor leden en niet leden. Het was tevens de afsluitende loop voor de kennismakingscursus. Gemiddeld doen er tussen de 80 en 120 lopers mee per keer. Het voorziet dus duidelijk in een behoefte. Wanneer we alle afstanden bij elkaar optellen die de deelnemers hebben gelopen, dan hebben ze dik rond de aardbol gelopen.”

Er zijn niet alleen veel meters afgelegd, er zijn ook heel veel foto's geschoten door hoffotograaf Wim Bras. Dat loopt zeker in de tienduizenden. Op naar de tweehonderdste editie.



Voetpad is geen atletiekbaan



Midden in de zomer, als er eigenlijk niets gebeurt, moeten de kranten toch vol geschreven worden. Issues die normaal gesproken niet aan de orde komen, blijken in deze periode ineens breaking news. Zo kwam ik een artikel tegen van een dame die uitermate boos was op hardlopers die zij tegenkomt op het voetpad als ze haar hondje uitlaat. „Een voetpad is geen atletiekbaan”, verkondigt ze vol overtuiging.

Ze had verschillende schrijnende momenten meegemaakt. Zo is zij door een hardloper, die achter haar liep, bij de schouders gepakt en opzij geduwd. Een andere keer werd haar zieke hond gewoon weggeschopt en talloze keren is ze uitgescholden omdat ze in de weg liep. „Hardlopen doe je op een atletiekbaan, de gemeente heeft niet voor niets die dingen aangelegd”.

Het fietspad is onze atletiekbaan

Gelukkig hoeven wij ons als Road Runners niet aangesproken te voelen. We lopen zelden op het voetpad als groep. We kijken wel uit: het is levensgevaarlijk om tussen hondenuitlaters te lopen. Voor je het weet struikel je over zo’n uitrolbare lijn, de honden lopen voor je voeten of springen, zonder kwade bijbedoelingen, tegen je op.

Incidenteel een vervelend voorval

De fietspaden zijn dus meer ons terrein. Veel minder stoep en poep en lekker geasfalteerd. Maar ook niet iedereen vindt het fijn dat wij dáár lopen. Trainer Michel kwam met zijn groep 6 een keer in aanraking met een niet al te stabiel fietsende man. De zwaarlijvige man kon zijn evenwicht niet meer houden en reed direct de sloot in. Het is gelukkig allemaal goed afgelopen. Later kwamen ze die man nog een keer op de fiets tegen en zijn ze er met een grote boog omheen gegaan.

Gelukkig gebeurt zo’n vervelend voorval incidenteel en blijven wij ons voortbewegen op de fietspaden. We realiseren ons goed dat het voetpad geen atletiekbaan is: we lopen netjes twee aan twee, met lichtgevende hesjes in de winter en rekening houdend met andere weggebruikers.

Niemand die last van ons heeft!

Ellen van Luenen

Klaverbladloop 10 november 2013

Op zondag 10 november 2013 organiseert ARV Ilion weer de jaarlijkse Klaverbladloop.

Het programma is als volgt:

10.45 uur	900 m jeugd en scholenloop t/m 12 jaar
11.00 uur	3 km jeugd en scholenloop t/m 18 jaar
11.30 uur	15 km wedstrijd en prestatie
11.33 uur	10 km teamloop en prestatie
11.36 uur	5 km prestatie



Start en finish van alle afstanden zijn bij de atletiekbaan aan het Van Tuyll sportpark (wijk 22, Van der Hagenstraat). Inschrijven kan online en tot een halfuur voor de start.

Voor alle informatie over het evenement kijk op www.ilion.nl.

De nieuwe kleren van de keizer

Bij een nieuw seizoen hoort een nieuw tenue. Dit zijn de wetten van de mode en van topsport. Ook binnen onze vereniging zien we een aantal verschuivingen optreden op het kledinggebied.



Deze zomer mochten we allemaal een gratis loopshirt uitzoeken. Ondanks alle crisis om ons heen profiteren we van een financieel lichtpuntje binnen de vereniging. Bij ons verdwijnt er geen geld aan management fees en reis- en verblijfskostenregelingen. Iedereen mag meeprofiten van de goede resultaten. Via pas-sessies in de bestuurskamer met bezweet lichaam na de training kon iedereen zijn gewenste maat en kleur opgeven. De uitlevering van de shirts laat nog even op zich wachten, maar over een tijdje lopen we allemaal in een mooi, functioneel Road Runnersshirt.

De Road Racers dragen al enkele maanden vol trots hun nieuwe tenue. Je herkent ze aan een strak zwart-wit tenue met kleine rode accenten. De naam van hoofdsponsor De Rijk prijkt op de voorkant. Binnenkort zal de groepsfoto die nu nog in het clubhuis hangt met het oude zwart-rode tenue vervangen worden. Deze jongens laten niets aan het toeval over en hebben een serieuze fotoshoot geregeld waarin de schoonheid van het tenue tot zijn recht komt.

Tenslotte hebben de Tomelozen, de groep lopers onder leiding van Etienne den Toom, ook een nieuw tenue. Het KLM-blauwe shirt is vervangen voor een zwart met groen shirt. Ik snap eigenlijk niet waarom ze overstapt zijn op een nieuw shirt. Ze vertrekken voor dag en dauw, niemand die het ziet.



Ellen van Luenen

Walk-in closet voor de reservekleding

In de gang staat een mandje met de verloren voorwerpen en gebruikte, gewassen leenhanddoeken. Hartstikke handig als je een handdoek vergeten bent en je wilt toch lekker douchen. Ik heb zelf al diverse keren een handdoek gebruikt en daarna natuurlijk weer gewassen teruggelegd. Ik merk dat er regelmatig mensen zijn die na het douchen misgrijpen in hun eigen zorgvuldig ingepakte sporttas. Niet alleen handdoeken maar ook onderbroeken, sokken, shirts, één van de twee schoenen of zelfs complete lange broeken.

Het lijkt mij daarom handig om naast de handdoeken ook een voorraad onderbroeken aan te houden. Twee stapeltjes: heren en dames en daarin een onderscheid in boxers, hipsters, ballenknijpers, strings e.d. Zo kan ieder op basis van persoonlijke voorkeur het lievelingstype tijdelijk gebruiken. Sokken zijn ook handig om in de voorraad te houden. Ik denk dat het onderscheid in een dames en heren collectie niet echt noodzakelijk is. Ik zou wel willen aanbevelen om te zorgen voor een verscheidenheid in maten.

Oplossing: Walk-in closet

Met deze aanvullingen zal het mandje spoedig te klein zijn. Het gebeurt nu al regelmatig dat het mandje overloopt. Het is onvoorstelbaar wat je er in tegenkomt. Soms zitten er lange regenjassen in. Hoewel dat ook handig kan zijn als je een onderbroek vergeten bent.

Het probleem met dit mandje is dat het onoverzichtelijk is of ongesorteerd en de spullen die erin liggen nog na walmen van het voorlaatste gebruik. Het nodigt niet uit om te shoppen in die noodgevallen dat je zelf iets vergeten bent. Om het een en ander goed te organiseren lijkt me een walk-in closet op de gang een uitkomst.

En als we nog een plankje over hebben...

Op deze manier is er helemaal niets aan de hand als je een keer misgrijpt na het douchen. Even de walk-in closet induiken en het artikel pakken dat je deze keer vergeten bent. Zo kan je altijd weer discreet aan de bar staan. Als we nog een plankje over hebben in de kast kunnen we daar wat badschuim en shampoo neerzetten en een deo voor de structurele niet-douchers. Een mooie taak voor de stichting SESWAZ (Sokken En Slips en Wat Andere Zoekgeraakte Zaken) die over het beheer gaat van ons clubgebouw.

Ellen van Luenen

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

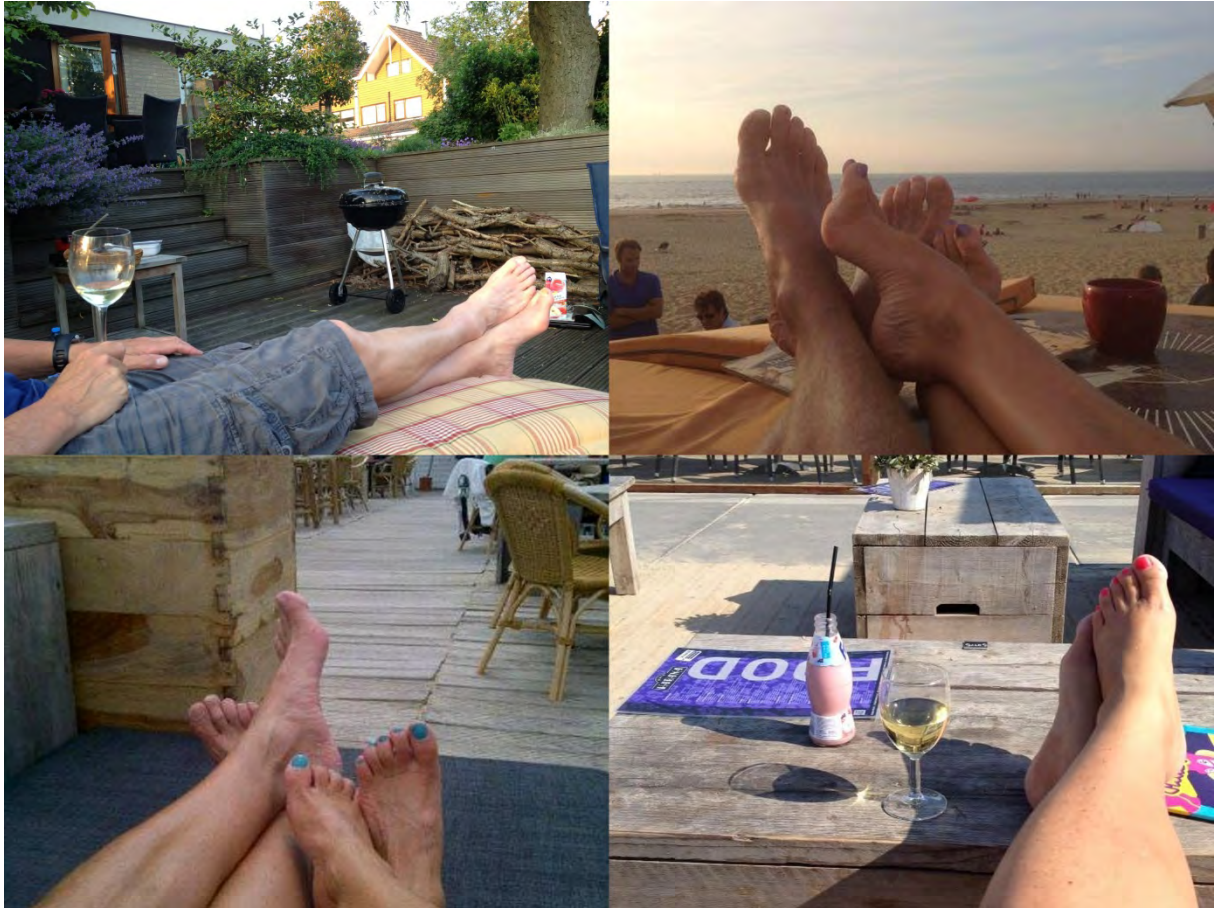
ProCERT

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC ZOETERMEER TEL: 06-20029013

Terugblik op de vakantie



In de vorige Roadie hadden we een oproep gezet om vakantie verhalen te delen. Stiekem hoop je dan verhalen te krijgen hoe het is om te hardlopen over de Chinese Muur, hoeveel traptreden het is om de top van het hoogste gebouw Burj Dubai te betreden, een trailrun over de Peloponnesische hoogvlakte met verdwaalmoment of gewoon een avontuurlijke duurloop over de Lüneburgerheide. Helaas vielen de inzendingen zwaar tegen. Het terugkerende woord in alle verslagen was relaxen, ontspannen, rustig, liggen, wijntje, strandstoel etc. De beelden van onze vakantievierende Roadrunners waren zo mogelijk nog veelzeggender. We zijn overspoeld met afbeeldingen van benen in horizontale, volledig ontspannen toestand. Geen enkel contour van een aangespannen musculus gastrocnemius met een bijpassende hardloopschoen, hooguit een paar vrolijk gelakte teennagels. Ook voor schoenen betekent de zomer komkommertijd.

Ellen van Luenen

6 juli 2013 was een memorabele dag voor Piet van Veen. Op die dag stond zijn hardloopteller op 50.000 km. Wat ging hier aan vooraf?

De 50.000 kilometer van Piet

Piet voetbalde in zijn jonge jaren bij OSC in Den Haag. Later trok hij, samen met zijn zwager Ruud van Zon, die toen nog wedstrijden fietste, de hardloopschoenen aan. In 1973 liepen ze voor het eerst samen een rondje door de duinen aan de Laan van Poot. Een afstand van wel liefst drie kilometer. Ze stopten met voetballen en wielrennen en al snel vlogen de loopkilometers omhoog.

In het Elsenburgerbos voerden ze de afstanden op van 5 naar 10 en zelfs naar 15 kilometer. Een halve marathon kon natuurlijk niet uitblijven en op 30 september 1984 maakte Piet zijn debuut op een halve marathon bij de Noord-Aa. Het smaakte naar meer. Samen liepen de zwagers op 21 april 1991 de marathon van Rotterdam. Ze waren nog géén lid van een hardloopvereniging. De trainingen baseerden ze op verhalen die ze her en der hadden gehoord.

Na dit avontuur besloten de heren op 1 oktober 1992 lid te worden van de RRZ. Onder leiding van Frans van der Werf trinden ze een stuk serieuzer voor de marathon. Twee jaar na de eerste marathon ervaring liepen zij opnieuw in Rotterdam, nu in de toenmalige clubkleuren, wit shirt, rode broek.

Sindsdien heeft Piet de smaak te pakken gekregen. Hij heeft 108 halve en 19 hele marathons op zijn naam staan. Omdat de trainingskilometers en wedstrijdkilometers keurig zijn gearchiveerd kon er dus in juli een mijlpaal worden bijgeschreven. Tijdens een training in Wassenaar en omgeving bereikte hij de magische grens van 50 duizend kilometer op het zogenoemde Laarzenpad. Een memorabel moment om bij stil te staan. Op het strand is er een foto van gemaakt. Piet, gefeliciteerd.

Ruud van Zon
zwager en loopmaat



Piet passeert de 50.000 km-grens

Wat lopen met je doet

Leontine van de Laar en Jeroen van de Ruit lopen al weer een tijdje in 6. Een gezellig stel. Altijd erg vrolijk en je ziet aan alles dat ze buitengewoon plezier beleven aan het lopen. Er is niets bijzonders aan hen te zien. Ze hebben een normaal postuur, een normaal uiterlijk, normaal haar en ze lopen heel normaal. Het enige wat soms opvalt is de stem van Leontine. Ze kan nog wel eens iets zeggen met de volumeknop vol open. Verder valt er zo op het eerste gezicht niets bijzonders te melden. Totdat ik Jeroen een keer aansprak nadat hij terugkwam in het clubhuis van een rookpauze.

„Rook jij?“, Vroeg ik, waarbij mijn verbaasde gezicht boekdelen sprak. „Jazeker“, zei Jeroen, terwijl hij een beetje achteloos zijn schouders ophaalde. „Ik blow niet meer, ik drink niet meer, ik eet niet meer, ik hoorde laatst dat ik niet meer hoeft te komen werken en dan is dit sigaretje nog mijn enige zonde. Dit kan ik nog niet laten.“

Samen 80 kg afvallen

Wat blijkt nu? Jeroen is in 5 jaar tijd 50 kg afgevallen. 50 kg!!! Dat is bijna niet voor te stellen. Voordat hij begon met lopen was hij al 35 kg. kwijtgeraakt en hij vond het wel best. Leontine was erg trots op wat haar vriend had bereikt en ze wilde eigenlijk ook zelf gaan lijnen. Ze was veel te zwaar maar lijnen lukte gewoon niet. Via Hans Rolff, die ze op een verjaardagvisite hadden ontmoet, kwam Jeroen op het idee om met hardlopen te starten. Jeroen had een plannetje bedacht. „We gaan samen aan die kennismaking beginnen. Ik neem Leontine op sleeptouw en als zij dan gewend is, kan ik er mooi weer mee kappen“. Dat laatste had hij natuurlijk voor zichzelf gehouden.

Het liep allemaal anders

Ze begonnen in maart 2012 aan de kennismaking en kregen beiden met het loopvirus te maken. Ze hebben al een uitgebreid trackrecord van gelopen wedstrijden. De kilo's vlogen er af en ze zijn niet meer weg te slaan op de club. Inmiddels zijn er bij Jeroen na het lopen nog eens 15 kg afgegaan en op dit moment is er geen grammetje vet meer te zien. Leontine is 30 kg kwijtgeraakt sinds ze met lopen is begonnen en ze ziet er super strak uit. Samen 80 kg. kwijtgeraakt, een geweldige prestatie. Zonder personal coach en zonder Wendy van Dijk die boven op je lip zit. Gewoon door drie keer in de week op de club te komen en te trainen en niet overdadig eten. Bijna alles in balans. Op dat ene sigaretje na. En als de economie aantrekt, komt er vast weer een leuke baan beschikbaar voor een vrachtwagenchauffeur.

Ellen van Luenen

De milieuvriendelijke drukker

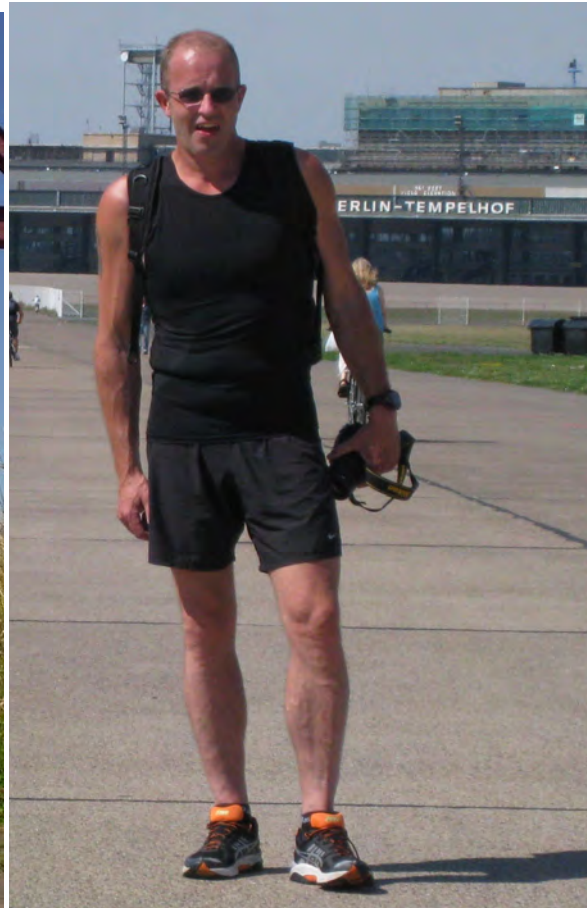
U kunt bij ons terecht voor:

- vormgeving en dtp-werkzaamheden
- full colour folders, brochures, periodieken enz.
- enveloppen, blanco of bedrukt, van één kleur tot en met full colour offset.
- brief- en vervolgpapier, visitekaartjes, alle soorten kettingformulieren, blocnotes, enz.
- digitaal kopieerwerk in zwart/wit en full colour.
- vergaren en inbinden van alle drukwerk.
- het verzorgen van gepersonaliseerde mailings.
- printen op grootformaat voor banners, posters, enz.

FWA Drukwerk

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

Leontine en Jeroen: voor en na



Road Runners nemen Hobbemabrug 2.0 in gebruik

Halverwege de weg van Zoetermeer naar Leidschendam kom je, ter hoogte van het Westerpark, een brug in aanbouw tegen. Op 14 juli 2013 is het overkoepelende brugdek geplaatst. Hoewel de brug nog lang niet klaar is, hebben Piet, Johan, Henk en Ben van groep 2 deze brug op 20 juli al in gebruik genomen. Beneden was nog een graafmachine bezig en de bouwvakker keek wat verstoord op toen we

langskwamen, maar voordat hij goed en wel wat kon doen waren we al op het brugdek.



De geur van spuitjes

De brug heeft nu nog een spuitjesgeur. Natuurlijk komt dit, doordat de brug vanaf het Westerpark uitkomt op landbouwgrond. Als daar de spuitjes groeien, dan ruik je dat ook op de brug. Anderzijds heeft dat ook te maken met de opmerkingen over de brug. Tijdens het lopen hadden we het er over en ik was zo'n beetje de enige die voorstander van die brug was. De brug is, volgens mijn medelopers,

Henk, Johan en Piet zetten eerste schreden op de Hobbemabrug

nu al geroest, de brug is onnodig en de brug is duur. Ik vind daar ook een spuitjeslucht vanaf komen. Over smaak valt niet te twisten, maar ik wil wat meer achtergrondinformatie geven.

Hobbemabrug 2.0

De brug heet officieel „Hobbemabrug 2.0“. De brug is vernoemd naar de Nederlandse landschapschilder Meindert Hobbema. Deze heeft een schilderij van een polderweg gemaakt, waar deze brug naar vernoemd is.

De brug is gemaakt van cortenstaal. Dit roest inderdaad, maar de roest sluit het metaal er onder af. Op die manier zorgt het voor een beschermlaag.

Zelf vind ik de brug een heel leuke vorm hebben. Het is geen 'plank', maar het bevat een bocht in het wegdek. Aan beide kanten is een splitsing in de brug voor voetgangers en fietsers. Op de brug komen lantarenpalen met zonnepanelen. Hierdoor zal de brug meer energie opleveren dan de verlichting verbruikt. Op de tekeningen geeft het een speels karakter aan de brug





Van spruitjes naar park

De brug komt nu nog uit in bij de weilanden. Dit gebied gaat echter ingrijpend veranderen. Er komt een recreatiegebied, met water (Zoetermeer heeft een grote waterberging nodig) en een park. Het geheel heet de „Nieuwe Driemanspolder”.

De nieuwe Driemanspolder zal rond 2018 opgeleverd worden. We moeten dus nog even geduld hebben, maar als die er is, dan zorgt het voor veel nieuwe routes voor de hardlopers. De Hobbemabrug 2.0 zal uitgerekend voor de hardlopers toegevoegde waarde hebben, omdat het een mooie verbinding met het Westerpark is en het twee hardlooptgebieden verbindt. Natuurlijk kost de brug geld, maar een voordeel is, dat dit grotendeels uit een Europees fonds gefinancierd wordt. Zo zien we nog iets terug van wat we aan Europa afdragen.

Henk, Johan, Piet en ik hebben de eerste schreden gezet. Ik denk dat er in de loop der jaren nog heel veel Road Runners zullen volgen.



Roadies bij de Fisherman Strongmanrun 2013

Elk jaar zijn er een paar Roadies die eens iets anders willen dan alleen hardlopen. Zo ontstond het idee om deel te nemen aan de Strongmanrun 2013. Een wedstrijd waarin hardlopen wel centraal staat, maar naast het hardlopen word je verrast met 25 verschillende obstakels die je het hardlopen er niet makkelijker op maken.



Zaterdag 7 september gingen Mike, Jan en ik voor een beetje mentale voorbereiding naar Deventer. Ruud (van de Maaten en Jacqueline) waren zo gastvrij ons een nachtje onderdak te bieden en ons mentaal voor te bereiden op wat ons te wachten stond.

Onder het genot van de nodige natte koolhydraten bereidden we ons mentaal voor. In Deventer op de Brink hebben we heerlijk gegeten. Ondertussen was Marcel (Kloesmeijer) ook aangeschoven. Hij loopt met ons elke zondag in Meijendel en was ook toe aan een uitdaging. Na het eten nog een toetje halen op de Brink. Echt gezellig zo op zaterdagavond in Deventer!

Onmisbare langzame koolhydraten

Zondag 8 september 2013. De dag van de waarheid. Het opstaan ging niet zoals elke ochtend. Het was zwaarder dan normaal. Ons lichaam had te veel koolhydraten opgeslagen! Maar ja, de maag vroeg toch naar voedsel, dus hoe los je dat op? Ruud had de oplossing. Hij had een heerlijk ontbijt klaargemaakt van eieren, croissantje en vers brood. Langzame koolhydraten. Die zouden van pas komen als de mannen zich van de jongetjes scheiden.

Na het ontbijt, tassen inpakken en wegwezen! Oh nee, toch niet. Jan en Mike moesten eerst nog even een vaatwasser repareren. We hadden de tijd en het weer zat niet mee (regen), dus een kwartiertje langer binnen blijven was niet erg.

Gelukkig werd het onderweg naar Hellendoorn droog en werden het perfecte weersomstandigheden om te lopen (regen of zonneshijn, bij de Strongmen word je toch wel nat). Ruim 6500 deelnemers werden om 13.00 uur weggeschoten door celebrity Wendy van Dijk. Met ruim 18 km door bossen en over heuvels met heel veel zand en daarnaast onderweg 25 obstakels is dit de zwaarste hardloophwedstrijd van Nederland! Een evenement dus waar we als Roadies niet mogen ontbreken.

Modderworstelen



Ondanks de slechte start van de dag met fikse regenbuien werd het rond een uur elf beter weer en kwam het publiek in grote getale af op het spectaculaire evenement. Bij een aangename temperatuur worstelden de deelnemers zich door de modder, doken van een enorme glijbaan het zwembad in en leverden strijd op de pittige klimmetjes op het 'stut'. De obstakels waren pittiger en uitdagender dan de eerste editie volgens de organisatie van de StrongmanRun.

Nou dat was te merken! Zelfs obstakels die onder stroom staan stonden ons te wachten! Even je rug te hoog en knal, een stroomstoot die je eraan deed denken dat je wel moest tijgeren, en niet proberen op je handen en voeten te lopen. Misschien iets voor de trainers bij de Roadrunners? Wie niet horen wil moet maar voelen!

Naspoelen in de wasstraat

Als groep van 6 zijn we gestart, Marcel, Jean Claude, Sybre, Jan, Mike en ik. We hadden maar één afspraak: samen starten en samen finishen. Gekleed in het oranje „Beetje Beter Marathon“-shirt hebben we de Strongmanrun als team afgelegd en zijn met z'n allen gefinished in 2 uur en 31 minuten. 151 minuten plezier, inspanning, genieten, lol en zeker de laatste kilometers ook afzien.

Dan is niks mooiers dan gezamenlijk over de finish te lopen en daarna heerlijk gewassen te worden in de wasstraat. Want dat was echt nodig!

Andreas



Noot van de redactie:

Het schijnt dat het volgende anders dan anders loopje de marathon op de Mont Blanc gaat worden. Deze behoort tot de categorie skyrunning en dat is weer iets heel anders dan de strongman. Deze zware marathon start in Chamonix en finisht op 2.016 m hoogte. De trail gaat door de mooiste landschappen van het Mont Blanc-massief. Voor meer info: www.skyrunning.com

Andreas de Graaf:

Nu thuis, is het nog leuker, echt een gave dag. Op naar de volgende uitdaging!

Mike van Wichem:

Het was een supergave en zware uitdaging.

Jan van Rijn:

We hebben nooit gezegd dat het makkelijk zou zijn om de mietjes van de mannen te scheiden!

Start to run met Evy!

Evy is een naam die je steeds weer tegenkomt in blogjes van enthousiaste, beginnende hardlopers. Ik kende deze Evy helemaal niet, maar uit de enthousiaste verhalen te horen, weet ze wat ze doet. Maar wie is Evy, wat beweegt haar en waar komt haar succes vandaan? Tijd voor wat desk-research!

Dankzij Evy Gruyaert (1979) zijn er duizenden mensen vele kilo's afgevallen. Ze heeft mensen in beweging gezet. Ze heeft zelfs aartsluie nietsdoeners overgehaald om marathons te gaan lopen. En dat allemaal omdat Evy de hardloper op een zeer plezierige manier aanmoedigt tijdens de trainingen. Als televisie-presentatrice was ze de muze van vele Belgen. Maar door het inspreken van de hardlopermotivaties werd ze ook in Nederland wereldberoemd en lopen velen letterlijk met haar weg. Met haar zwoele stem motiveert ze de hardlopers middels de ingesproken podcast „Start To Run“. Met de mp3-speler in de oren, krijg je zinnen te horen als: „Kom aan! Nog even doorzetten. Goed gedaan!“ En als ik het moet geloven: uit de mooie mond van de Vlaamse Evy klinkt dat heerlijk.

Hoe werkt het?

Evy leert inmiddels alweer zeven jaar potentiële hardlopers om in een periode van 10 weken, van 0 tot 5 kilometer te lopen. Dankzij Evy is menig hardloper geboren. Hardlopen is gezond, maar hoe pak je het verstandig aan, en hoe overwin je je frisse tegenzin? Het programma Start to Run helpt je bij al deze punten. Via een podcast, een luisterbestand voor je mp3-speler of iPod, geeft Evy je instructies wanneer je moet gaan rennen, wanneer je juist moet gaan wandelen, hoe je het beste kunt ademen etc. Tussen de instructies door kun je luisteren naar de bijgeleverde muziek.

„Ik ben fier op u“

Bovendien moedigt ze je aan: onze eigen Hans Rolff met zijn assistenttrainers maar dan net effe anders zeg maar. In dit tien weken durende hardloopp programma fungeert Evy als mental coach, als stok achter de deur – „Komaan, uit die luie zetel!“ – maar ook als een goede vriendin die je een schouderklopje geeft als je je hardloopschoenen in de sloot wilt gooien. Hoewel de Start to Run met Evy podcast wordt gesproken met een Vlaams accent is Evy in Nederland behoorlijk populair. Ook het soms typische Belgisch woordgebruik, zoals: „Heb je nood aan,“ of het voordeel van laagjes dragen omdat je die makkelijk kunt „uitspelen“ en het feit dat Evy „fier“ op je is heeft natuurlijk wel wat.

Dé stem die mensen in beweging zet

Evy is zelf begonnen met hardlopen omdat ze als presentatrice van het televisie programma Vlaanderen Sportland de uitdaging had aangenomen om 5 kilometer hard te lopen. Ze ontdekte dat het stil om je heen is, en daarom moeilijk om vol te houden. Ze ontwikkelde een audio loopprogramma. Evy werd in 2001 het gezicht en de stem van het sportinitiatief „Start to Run“, een trainingsprogramma van Golazo, de Vlaamse Atletiek Liga en Lannoo. Evy is dé stem van de serie podcasts die het loopprogramma uitbouwen en als doel heeft mensen in beweging te zetten.

Twaalf jaar later hebben al vele tienduizenden mensen succesvol meegedaan aan Start to Run®. Met dit programma kunnen ook ongeïfende lopers in een week of tien een doel bereiken, en 5 kilometer achter elkaar lopen. Naast het Start to Run programma is er nu ook het Keep Running programma, waarbij je kunt trainen om van 5 kilometer naar 10 kilometer te gaan, en ook van 10 kilometer naar 15 kilometer! Na het succes van Start to Run is Evy inmiddels ook het gezicht van „Start to Bike“, „Start to fitness“, „Start to golf“, „Start to swim“, „Start to walk“ en „Start to veggie“.

Ervaringen Start to Run met Evy

Op diverse hardloopblogs kwam ik hardloopsters tegen die het over Evy hadden als over een goede vriendin, en coach. Iemand die hen heeft geholpen vol te houden, en structuur heeft aangebracht in het hardlopen. Veel beginners beginnen met hardlopen door als een wilde te gaan rennen. Na een paar minuten word je dan natuurlijk helemaal niet goed, klapt dubbel van gebrek aan zuurstof, en denkt bij jezelf: „Dit is afschuwelijk!“ Start to run met Evy voorkomt dit soort beginnersfouten, door je te zeggen wat je moet doen, en je via de podcast te begeleiden. Zo zegt ze regelmatig: „Ik ben fier op u!“

Wat andere vrouwen zeggen over hardlopen met Evy

Het valt wel op dat het vooral vrouwen zijn die starten met Evy. Eerder verscheen in **Runner's World** al een heel artikel waarin vijf loopsters vertellen over hun ervaringen met de podcasts van Start to Run met Evy. Hier onder enkele citaten:

- Evy stimuleert mij enorm, dankzij haar houd ik het vol. Precies op de juiste momenten zegt ze even dat het goed gaat. Als ik nu zonder Evy loop, gaat het minder goed. (Shirley)
- De eerste lessen vond ik niet zo moeilijk, omdat ik wel wat conditie had. Maar de eerste keer dat er

4x8 minuten op het programma stond, had ik het zwaar. Als ik Evy niet bij me had gehad, was ik vast allang gestopt.” (Marie)

- Via een vriendin hoorde ik van Evy. Mijn conditie was heel slecht, dus ik heb sommige lessen van de podcasts twee keer gedaan, zodat het niet te snel voor me ging. Wel hield ik me er altijd aan als ze zei: over twee dagen lopen we weer.” (Anja)
- „Evy remde me in het begin juist af, zonder haar was ik vast veel te snel begonnen, om het vervolgens op te geven.”
- „Zonder Evy was ik ook gaan hardlopen, maar dan had ik het niet zo verstandig aangepakt. Evy gaf me het gevoel dat ik goed bezig was. Ze roept je toe dat je nog maar een klein stukje te gaan hebt als het eens zwaar is.”

Eigenlijk ben ik alleen maar lof tegen gekomen over Evy, maar hoe leuk, gezellig en fier Evy ook is, je mist natuurlijk wel je loopmaatjes zoals je die bij de Roadrunners hebt!

Bronnen: <http://www.renmamaren.com>; www.wtf.nl; http://nl.wikipedia.org/wiki/Evy_Gruyaert



Yvonne Heemskerk

Martin Smit: „nooit over stoppen nagedacht”

Op weg naar de marathon

Loop je op een mooie zaterdagochtend in de velden rond Zoetermeer een neuriënde hardloper tegen het lijf met een vrolijk glimmend kaal hoofd, dan is het vast Martin die aan het trainen is voor zijn volgende marathon, die van Den Haag dit najaar.

Van Den Haag via Brisbane naar Zoetermeer

Als zo veel Roadrunners werd Martin geboren in Den Haag en kwam hij na een aantal omzwervingen in Zoetermeer terecht. Maar in vergelijking met andere Roadrunners maakte Martin wel heel grote omzwervingen. Hij vierde zijn vierde verjaardag op de boot naar Australië. Zijn vader en moeder zochten samen met hun kinderen hun geluk in Brisbane. Daar ging hij naar school en speelde hij cricket met zijn vrienden. Na precies negen jaar besloten zijn ouders zich weer in Nederland te vestigen, ze scheepten weer in en zo vierde hij ook zijn dertiende verjaardag op de oceaan. De overgang was groot. Nederland was koud en nat, de straten in Scheveningen waren nauw en druk en een middagje relaxed bowlen met zijn cricketvrienden kon niet meer.

Na de middelbare school ging hij naar Vlissingen, naar de hogere zeevaartschool waar hij een opleiding tot scheepswerktuigkundige volgde. Als machinist op grote vrachtschepen voer hij over de wereldzeeën (hoeveel verjaardagen zou hij eigenlijk midden op de oceaan hebben gevierd?). In die tijd trouwde hij, hij zocht een baan aan de wal en ging op zoek naar meer woonruimte. Zo kwam hij, nu alweer dertig jaar geleden, in Zoetermeer terecht. Knutselen was (en is) zijn hobby en dat was maar goed ook want er viel heel wat op te knappen aan zijn eerste Zoetermeerse woning. „Ik wil graag van alles een beetje kunnen”, zo legt Martin uit, „ik heb geleerd banken te bekleden, kan tegels zetten, ik ben handig met een naaimachine en strijken vind ik ook niet vervelend”. Hij ontpopt zich als kok en als het even kan helpt de trotse vader zijn drie zonen bij het inrichten van hun woningen. Hij komt te werken bij Sijthoff Pers bij het technisch stafbureau. De opkomst van computers maakt hem ook op dat terrein nieuwsgierig en na een opleiding als computerprogrammeur gaat hij bij de Rijksgebouwendienst aan de slag, waar hij nu nog werkt.

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

Vier jaar geleden kwam hij bij de Roadrunners binnen. Eigenlijk wilde hij eerst niet bij een club lopen.

Iedereen rekent er immers op

Bij de Rijksgebouwendienst nodigt een collega hem uit om mee te gaan hardlopen. Martin wil goed voor de dag komen en, samen met zijn collega, begint hij voorzichtig rondjes te lopen in het van Tuylpark. Eerst één rondje per week, dan een rondje erbij, en zo bouwt hij langzaam op. Op aandringen van zijn broer maakt hij de overstap naar het rondje Noord-Aa, waarmee zijn bereik boven de 6 kilometer komt. Hij heeft de smaak te pakken en wil meer. Martin heeft een aparte eigenschap: hij motiveert zichzelf door tegen anderen te zeggen dat ie iets gaat presteren waardoor hij voor zijn gevoel niet meer terug kan: „Iedereen rekent er immers op”. Met de mededeling „Ik loop elk jaar de CPC” zet hij zichzelf op scherp, eerst voor de 10 kilometer, en later voor de halve marathon.

Maar zijn buurvrouw, Marjoleine Peters, had mooie verhalen over de Roadrunners en zo was de eerste stap gezet. Groep 5 bleek een warm nest dat hem lang vast kon houden. Martin heeft het naar zijn zin bij de club, sterker nog, hij is er trots op. Op woensdag-avonden blijft hij met plezier lang hangen en hij organiseert graag clubactiviteiten mee. Met de bus naar Linschoten is een feest en hij geniet van zijn Berenloop-reünies (het vijfde Beren-etentje van dit jaar is al gepland).

De marathon

Martin maakt de overstap naar groep 3 en de marathon komt onvermijdelijk in beeld. Begin 2012 geeft hij aan een marathon te willen lopen maar wordt afgeremd door Frans van de Hengel: „Loop eerst nog maar een paar halve marathons en ga je dan richten op Rotterdam 2013”. Januari 2013 is nog maar net begonnen of hij haakt aan bij de groep van Robert van der Linden, pept zich verder op door al zijn vrienden – en dat zijn er veel – te vertellen over zijn Rotterdam-plannen en op 14 april van dit jaar begint hij aan zijn eerste marathon. Na zo’n zes kilometer lijkt het gedaan als een oude kuitblessure de kop op steekt, na zestien kilometer gaat het wel weer, na dertig kilometer schiet de kramp in zijn benen en niet veel later ook zelfs in zijn armen, zijn waterflesje kan ie niet meer naar zijn mond brengen, bij het opdraaien van de Coolsingel doet hij zijn ogen dicht, en met een laatste inspanning haalt hij de finish. Onder de indruk van zijn verslag vraag ik hem waarom hij niet uit is gestapt. Zijn antwoord spreekt boekdelen: „Ik heb nooit over stoppen nagedacht”. Op 22 september loopt Martin de marathon van Den Haag.

Pieter van Teefelen



De eerste marathonmedaille van glunderende Martin Smit

De herkomst van blessures!!

7 verrassende oorzaken en hoe ze te voorkomen

De belangrijkste reden waardoor lopers blessures oplopen ligt aan het bekende woordje TE: te veel, te vaak, te snel, of een combinatie van deze drie. Maar hardloophblessures hebben soms diepere oorzaken. Hieronder staan zeven niet-running factoren die je kunt meenemen in je analyse als je de herkomst van je blessure probeert te achterhalen.

1. Ouders



Je lichaamsbouw, of te wel je loopchassis bestaande uit de lengte van je ledematen, de breedte van je heupen, je botstructuur, het spier-vezel-type – is grotendeels erfelijk. Deze lichaamsfuncties spelen een grote rol voor je loopstijl. Het kan zijn dat je tot een risicogroep behoort voor bepaalde blessures. Als je bijvoorbeeld geboren bent met een ietwat stijve, hoge gewelfde voet heb je meer kans dat je als je hardloopt hard landt op de buitenkant van je voeten en daarmee ben je dan extra gevoelig voor stressfracturen in je voeten of schenen, of stammen van de pezen die langs de buitenkant van de voet lopen.

Minder goed zichtbaar maar niet minder risicovol kan zijn dat je bent geboren met een hoog percentage van de fast-twitch spiervezels. Deze zorgen ervoor dat je beter bent als sprinter in plaats van als lange afstandsloper. Dat betekent dat de intervaltraining op woensdag je makkelijker af gaat dan een marathontraining. Iemand die geboren is met de slow-twitch spiervezels loopt juist weer makkelijker met de Tomelozen mee op zaterdagochtend. Deze vezels zorgen ervoor dat je lichaam erg bedreven is in het opslaan van glycogeen en vetverbranding.

TO DO: Om te kijken hoe het zit in jouw familie raad ik je aan om de volgende familiebijeenkomst eens goed om je heen te kijken. Noteer alles wat je maar te weten komt over uw familieleden en hun lichamelijke ellende zelfs als uw familieleden geen sporters zijn! Kijk of je de rode draad kunt vinden en of je hier je eigen blessures vanaf kunt leiden.

2. Je verleden

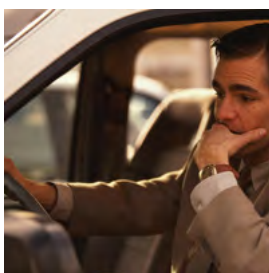


Natuurlijk zit er een logica achter de grappen over oude voetbالبlessures en andere trauma's uit het verleden. Een val in je kindertijd, een beenbreuk die niet goed aan elkaar groeide, een auto-ongeluk, maar ook je geboorte kan van invloed zijn van hoe jezelf op deze wereld staat. En dan bedoel ik ook letterlijk hoe je staat. Je houding is van invloed op je loopstijl en kan ervoor zorgen dat je herhaaldelijk last hebt van dezelfde klachten. Ook de bankhangstijl die je wellicht had, voordat je lid werd van de Roadrunners, kan het risico op blessures verhogen. Het spreekt voor zich dat overgewicht een enorme druk legt op je gewrichten en pezen. Inactiviteit vermindert

de spierkracht en efficiëntie van het lopen.

TO DO: En ook hier geldt dat je voor jezelf eens alles op een rijtje moet gaan zetten van al je blessures en trauma's uit het verleden. Pak er wat foto's bij en kijk hoe jouw lichaamsbouw is en hoe je houding is. Is je ene schouder of heup hoger of lager dan de ander zorg er dan voor dat je dat gaat corrigeren. En als al deze blessures en trauma's tussen je oren gaan zitten is het misschien slim om ook een psycholoog te raadplegen.

3. De auto



De meeste lopers hebben problemen met stilzitten en beginnen na 15 minuten al te draaien en te kronkelen op hun autostoel. Heupen en hamstrings lopen namelijk vast als je te lang achter het stuur zit! Het is pijnlijk en overduidelijk dat je billen en je bovenste beenspieren tijdens het autorijden te lang in dezelfde positie zitten. Hierdoor worden de spieren ingekort en raken verzwakt met als gevolg een beperkte bloedtoevoer. De gevolgen op je hardloopprestaties laten zich raden: het belemmert je tijdens het lopen, vooral als je in een hoger tempo wil lopen, maar je raakt ook gemakkelijk geblesseerd omdat je spieren zich, bij veel autorijden, in een constante status van low-level spanning bevinden.

En aangezien deze belangrijke lopende spieren met iedere autorit meer en meer worden aangetast is dit een eindeloze cyclus van blessures. Nog meer blessures krijg je als je direct voor of na je dagelijkse autorit nog even je rondje loopt.

TO DO: Als je meer rijdt dan 30 minuten per dag is het verstandig om je autoritten te gebruiken als extra

workout voor je hamstring, heupen en spieren. Met de juiste oefeningen versterk je ze! De oefeningen moeten een vast onderdeel van je ritje worden. Terwijl je rijdt, activeer je je spieren zo goed mogelijk, bijvoorbeeld door je billen elke vijf minuten gedurende 10 seconden samen te knijpen. Deze oefening zorgt voor een goede doorbloeding en een lagere spanning in de spieren. Voor meer interessante oefeningen zie het internet!

4. Je baan

Als autorijden al slecht voor je is dan is heen kantoorblijf waarbij je uren op je billen zit dat dus al helemaal. Zoals iedereen wel weet is teveel zitten slecht voor je algehele gezondheid. Om het even bij het hardlopen te houden een goede zithouding is essentieel voor goede loopresultaten. Als je met je rug niet recht zit sluit dat je bekken op en dat belemmert je in het lopen. Kijk maar eens om je heen en dan zie je soms collega's in de meest vreemde hoeken en met hun hoofd naar voren gestoken in de richting van het beeldscherm. Deze slechte houding draagt wederom niet bij aan je loopresultaten.

TO DO: In plaats van naar je collega's te kijken, kijk eens even naar je eigen zithouding. Zorg ervoor dat je beeldscherm op ooghoogte is ingesteld en zorg dat deze niet te ver weg staat. Positioneer je toetsenbord zo dat je ellebogen zijn gebogen in een hoek van 90 graden om de druk op je schouders te minimaliseren. Ga rechtop zitten met je zwaartepunt boven je heupen en je voeten plat op de vloer. Stel je stoel zo in dat je knieën iets lager zijn dan je heupen. En... ongeacht hoe goed je zithouding ook is, sta minstens een keer per uur op 10 minuten op van je werkplek om te stretchen. Wees collegiaal en vraag je collega's met je mee te doen.

5. Je dagelijkse schoenen

Hoge hakken hebben invloed op je voeten, knieën én je onderrug. Een wetenschappelijk onderzoek toont aan dat vrouwen, die regelmatig met samengeknepen tenen in hoge hakken lopen, kuitspieren hebben die ongeveer 12 procent korter en achillespezen die ongeveer 10 procent stijver zijn dan vrouwen die regelmatig platte schoenen dragen. Een andere studie toonde aan dat de loopbasis van de groep die platte schoenen draagt beter is dan de loopbasis van vrouwen die langdurig hoge hakken dragen. Noot voor de heren: in dit laatste onderzoek is uitgegaan van hakken van slechts 5 millimeter hoog, dit kan dus ook op jullie van toepassing zijn.

TO DO: Loop thuis zo veel mogelijk op je blote voeten en draag vooral platte schoenen zonder een al te spitse neus zodat je tenen zich kunnen spreiden. Als hakken onvermijdelijk zijn doe dan je best om ze zo kort mogelijk te dragen. Rij auto op blote voeten tijdens het woon-werkverkeer en doe ijverig kuit- en flexibiliteitsoefeningen als je hakken moet dragen voor je werk.

6. De telefoon

Er zijn verhalen bekend over middelbare scholieren met hardloopblessures die terug te herleiden zijn aan hun zeer frequente sms-gedrag. Je zit namelijk in een gebogen verkrampde houding die niet alleen slecht is voor je rug maar ook voor je schouders en duimen. Deze houding heeft een bijzonder slechte invloed op je heupen, de kern van je lichaam waar allerlei vitale lichaamsdelen mee in verbinding staan! Deze houding brengt je lichaam uit balans en na verloop van tijd wordt het steeds moeilijker om je hoofd rechtop te houden. Doordat er meer speling ontstaat in je hoofd, schouders, heupen en enkels maak je meer kans op loopblessures als gevolg van sms-en. En aangezien er aan de bar bij de Roadies ook altijd een aantal fervent sms-ers staan willen wij ze bij deze waarschuwen!

TO DO: Wees bewust van je houding bij het sms'en en ander gebruik van je telefoon. Als frequent telefoongebruiker behoort de telefoon natuurlijk tot je eerste levensbehoefte maar wees je bewust van je houding en de gevolgen voor je lichaam. En... als je al met opgetrokken schouders loopt is een schouderbrace het overwegen waard!

7. Je alcoholische versnaperingen

Uit een onderzoek onder meer dan 80.000 militairen die een jaar gevolgd werden kwam volgens de onderzoekers een verband naar voren tussen matige wekelijkse alcoholconsumptie en een verhoogde kans op het ontwikkelen van achillespeesblessures. Zo zou de conclusie van het onderzoek zijn dat alcohol peesgenezing kan vertragen. Nu is dit onderzoek later nog een keer herhaald maar dan met ratten en daaruit kwam dezelfde conclusie naar voren.

TO DO: Als je gevoelig bent voor blessures in gebieden met een slechte bloedtoevoer (zoals de achillespees) kijk dan of je herstel versnelt door minder alcohol te drinken. Veel sportartsen adviseren sowieso om minder alcohol te gebruiken als er sprake is van een acute blessure, om je lichaam de kans te geven op een natuurlijke genezing en een terugkerende blessure te voorkomen. Ook voor het herstel van blessures geldt dus: „Geniet, maar drink met mate”!

2 hardlopers gaan naar Kasterlee, toen wilde Herman nog mee, voor het Belgisch bier
 3 hardlopers gaan naar Kasterlee, Raimond sloot aan voor het zwemplezier
 4 hardlopers gaan naar Kasterlee, Klaas dacht Nanette moet werken, die afspraak staat
 5 hardlopers gaan naar Kasterlee, Wouter twijfelde maar rustig uitlopen kan vast geen kwaad
 6 hardlopers gaan naar Kasterlee en Gonny wilde ook aanhaken
 7 hardlopers gaan naar Kasterlee, voor Ronald de kans om om nader kennis te maken
 8 hardlopers gaan naar Kasterlee, Vincent wilde een buitenland-reis
 9 hardlopers gaan naar Kasterlee, John hoort dat Wouter 't rustig doet en denkt al aan een prijs
 10 hardlopers gaan naar Kasterlee, Gita had nog niets te doen
 11 hardlopers gaan naar Kasterlee, José besluit op het laatste moment dat het past in mijn seizoen
 12 hardlopers gaan naar Kasterlee, Céline zit met een vakantie maar dit tripje pakt ze er ook nog bij
 13 hardlopers gaan naar Kasterlee, dat wordt een mooie looppartij

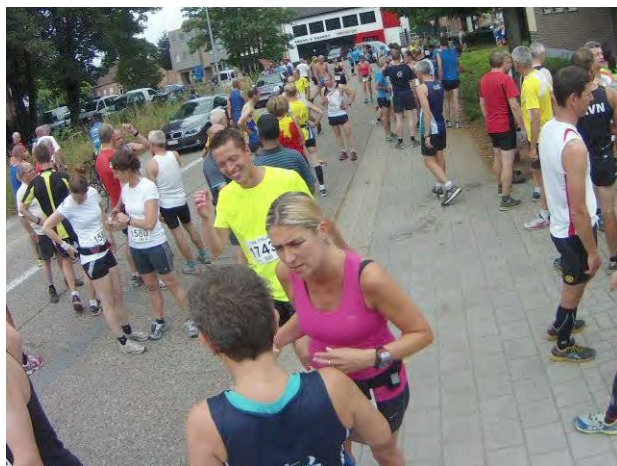
Veel Roadrunners lopen mee in Kasterlee

Met 13 Lopers naar het Belgische Kasterlee. Vooraf had ik beloofd om na afloop een Belgisch biertje te drinken en een verkwikkende duik te nemen in het zwembad bij ons in Chaam. Maar toen het er meer en meer werden kreeg ik nachtmerries. Hoe krijg ik dat bier koud? Waar moeten we allemaal zitten als het regent? Al snel was de oplossing daar. Na wat belletjes was de Boshut met terras aan het zwembad en twee vrijwilligers voor achter de bar geregeld. We zorgden zelf voor de hapjes.



Lantaarnpaal als startpunt

Als iedereen in (Tielen) Kasterlee is gearriveerd, lopen we naar de bus die ons naar Lichtaart brengt. Vanaf Lichtaart lopen we door de bossen terug naar (Tielen) Kasterlee. Als we met de warming up bezig zijn zien we dat Andreas en Jan ook naar de regio Kasterlee zijn gekomen. De Roadies zijn goed vertegenwoordigd bij deze Belgische wedstrijd, maar geen Belg zal weten dat wij Road Runners Zoetermeer zijn! Ook hier is het een beetje onduidelijk waar de start is. Iedereen staat verspreid, loopt een beetje heen en weer en dan ineens is het zover. Het richtpunt om je horloge aan te zetten blijkt een lantaarnpaal.



Céline: „Waar is nu de start???”



John bedenkt tactiek om Wouter te kloppen!

Lopen op gevoel

Als het startschot klinkt gaan de meesten als een haas ervandoor. Ik besluit om gewoon netjes de eerste 5 km in een rustige hartslag te lopen en daarna wel te zien hoe het gaat. Eerst lopen we door de straten van Lichtaart. John bedenkt een tactiek hoe hij Wouter kan verslaan vandaag. Al snel komen we in de bossen. Ik voel me goed en besluit eerder dan gepland om op mijn gevoel te lopen en dan kijken waar het schip strandt.

Eigen tempo

Ik loop lekker en kan steeds wat tempo versnellen. We komen weer in Kasterlee en als ik de hekken zie lijkt het of we er al zijn. Wat een tegenvaller dat we nog bijna een heel rondje op de baan moeten lopen. Net voor de bocht zet ik aan en het voelt of de kramp in mijn been schiet. Tempo erop kan niet want dan gaat het fout, maar ik kan wel blijven volgen.



Op het veld is gezellige muziek door de Belgische muziek fanfare. Helaas geen tombola maar wel een Belgisch biertje. Als iedereen in Chaam is aangekomen is het eerst tijd om even te zwemmen of een drankje te nemen op het terras. Daarna kunnen we onze buik vullen met diverse hapjes en de heerlijke salade van Herman en Wouter. 11 hardlopers gaan voldaan naar Zoetermeer en twee blijven achter in Chaam!

Joyce Dijkhuizen



Seizoenstart met triathlon



foto's-wimbras
 nat
 fietsen
 zwemmen
 cool.
 seizoen-start
 RRZ
 warming-up
 winderig
 gezellig
 triathlon

Wapperende armen

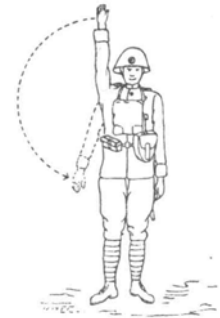
Hardlopers zie je niet alleen in alle vormen en gedaantes. Ze bewegen zich ook nog eens op alle mogelijke manieren. Qua benen valt het nog mee. Er zijn O-benen, X-benen en rechte benen. Sommigen hebben een lange pas, andere juist een venijnig korte. En of ze nu op hun hak of hiel landen, het ziet er meestal heel redelijk uit.

Hoe anders is dat als het op de armen aankomt. Daar maken veel lopers echt een potje van. Wild wapperend worden de armen de lucht in gezwaaid tijdens het rennen. Het lijkt vaak wel of die ledematen losgezongen zijn van de rest van het lijf. Op een zaterdagochtend rond de plas komen meer ingewikkelde arm-choreografieën voorbij, dan tijdens een bezoek aan het danstheater.

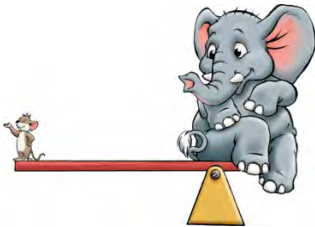
Dat is zonde. Want hoewel al deze arm-variantie er heel leuk uitziet, is het vrijwel nooit effectief en laat je armzwaai nu net een groot effect op je looppas hebben. Hoe moet het dan wel?

Langs je lijf

Lopen terwijl je je armen voor je borst heen beweegt ziet er leuk uit. Het heeft totaal geen nut. Sterker nog, dat horizontaal bewegen leidt alleen maar af van je heilige hardloperstaak; de voorwaartse beweging. Ga maar na: als je naar voren wilt, zijn heen en weer zwiepende ledematen uiterst contra-productief. Langs je lijf met die armen dus.



Hefboom



Met je armen langs je lijf kun je vervolgens van de „swing” profiteren. Een juiste arminzet zorgt namelijk voor een klein hefboom-effect. Met een ritmische arm-beweging zweep je je benen op tot een hogere frequentie en daarmee schiet je snelheid omhoog. Wel is het zaak de juiste techniek te gebruiken. Zorg dat je arm in een hoek van circa 90 graden staat en dat je handen (die je tot een lichte vuist hebt gebald) bij het naar achter zwaaien ongeveer tot op je heup komen. Bij het naar voren zwaaien, moet je ongeveer tot je borst komen. Leg vervolgens de focus op het naar achter zwaaien. Daar moet je lekker veel pit in leggen, zodat je benen als het ware een zetje naar voren krijgen. De „voorzwaai” kan vervolgens ontspannen, zodat je arm zonder krachtsinspanning terug veert.

Ontspannen

Heel belangrijk is dat je bovenlichaam ontspannen blijft. Te veel lopers rennen rond met verkrampte of opgetrokken schouders. Ze spannen hun borst heel raar aan of strekken hun nek. Dat is allemaal onnodig en kost ook nog eens heel veel energie. Je benen (en armen) spannen zich al genoeg in tijdens het rennen. Met opgetrokken schouders ga je echt geen stap harder. Denk hier ook aan als je al langer aan het lopen bent en vermoeid raakt. Schud desnoods je schouders en armen even los, wanneer je merkt dat je toch verkrampd.

Sebastiaan Timmermans



Uitslagen

20 mei 2013

Moved to help, Merksplas (B), 16,8 km

Joyce Dijkhuizen 1:39:07

24 mei 2013

Stratenloop, Weelde (B), 13,7 km

Joyce Dijkhuizen 1:14:40

26 mei 2013

Coastal Trail Series, Flete, Mothecombe, Engeland, 44,9 km

Ad Peltenburg 5:55:07

Herman Roosenboom 5:55:07

SDU Royal Ten, Den Haag, 5 km

Will Boshuijzen 0:26:35 pr

10 km

Kees van Oosterhout 0:41:20 pr

Guus Freriks 0:43:42 pr

John Hagers 0:49:02

Ed Helsloot 0:50:02

Peter Corbijn 0:51:13

Leiden Marathon, Leiden, 5 km

Monique Nihof 0:33:06

10 km

Bart Mooy 0:45:36

Wilmer van Kampen 0:46:30 pr

Erik Rotee 0:48:07

Huib Bazuin 0:49:37

Ben van de Pol 0:49:55

Nicole Hofland 0:53:44 pr

Sandra Westerman 0:56:21

Priscilla Deijs 0:56:43

Kees Beerda 0:57:45

Helen Gordijn 0:59:17

Leontine van de Laar 0:59:19

Loes Landlust 0:59:36

Jan Bos 1:01:38 pr

Lisette van Burkum 1:02:39

Jacqueline Huijnen 1:03:20

Elly den Hollander 1:03:45

Marion Post 1:06:10

Barbara Bazuin-Boxmeer 1:06:17

Lisette Veninga 1:04:54

Marion Post 1:06:10

21,1 km

Maurice van Dorp 1:32:27

Jacqueline Veth 1:40:14

Jacques van Male 1:44:29

Kees Willigenburg 1:45:03 pr

Gonny Verschoor 1:46:15 pr

Vincent Kleijweg 1:46:47 pr

Jos Spaanderman 1:48:29

Wouter Sanders 1:50:32

Kees Fakkeldij 1:52:08 pr

Rob van Hees 1:52:35

Tom Speekman 1:53:07

Ed Helsloot 1:55:47

Bart Lamers 1:58:20

Rene Remmerswaal 2:01:57

Frans Kortekaas 2:03:18

Jan Willem Weehuizen 2:13:10

Marielle Ivens 2:13:39

Truda Blokland 2:16:30

Dave Clarke 2:17:14

Matty van Dijk 2:22:52

Patricia van Etten 2:23:27

Marjan van de Berg 2:28:00

Dayelle Sikkens 2:29:13

42,2 km

Céline Sira-de Voogd 3:44:05 pr

3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km

Nick Raadschelders 0:19:41

Raimond Kientz 0:20:01

Anton van der Lubbe 0:20:17

Klaas Wind 0:23:59

Barbara Schildkamp 0:26:49

Renate Kaptein 0:26:50

Willem Hoogendoorn 0:27:32

Ferry van Velzen 0:27:35

Ed Simonis 0:28:45

Gerben Post 0:29:03

Tim Borgdorff 0:29:43

Elliard Boomstra 0:29:54

Anecia Nhanisse 0:30:23

Onno van Leeuwen 0:30:27

Abigail Verlinden 0:30:28

Ron Bosman 0:30:30

Rosanne Burger 0:31:05

Bart Burger 0:31:49

Michelle Maat 0:31:50

Elza van Vliet 0:31:52

Debby Paalvast 0:31:55

Toke Bezuijen 0:32:02

Vera Klarenbeek 0:32:33

Saskia Dijkema 0:32:35

Selma van Buuren 0:33:21

Marianne Korving 0:33:25

Silvana Daane 0:33:29

Nancy Kientz 0:33:43

Ineke van der Kroft 0:33:43

Tineke Bossink 0:33:54

Wieke Lijzenga 0:34:05

Roos Vial-Mortel 0:34:18

Nancy de Gelder 0:34:20

Laurette Goulouze 0:34:25

José van der Hoek 0:34:58

Auke Daane 0:40:40

1 juni 2013

Waterweg Beweegt, Schiedam, 10 km

Klaas de Vries 0:45:32

Halve van Renesse, Renesse, 21,1 km

Arie Perfors 1:53:38

Bert de Best 1:53:39

Wim Lootens 2:04:57

Paul van Heukelum 2:04:59

2 juni 2013

Frankfurter Stadtlauf, Frankfurt, 5 km

Jerry Kenbeek 0:20:11

Run4Ladies, Boskoop, 10 km

Marja Verhoef 0:55:39

5 juni 2013

Patentrun, Rijswijk, 6 km

Karin van Tongeren 0:30:18

8 juni 2013

Halve marathon festival, Zwolle, 21,1 km

Annemarie Jacobs 2:16:44 pr

Kapellekensloop, Minderhout (B), 10,5 km

Joyce Dijkhuizen 0:55:32

9 juni 2013

Run for Kika, Spaarnwoude, 5 km

Irma den Toom 0:34:53

10 km

Etienne den Toom 0:40:38

LadiesRun, Rotterdam, 5 km

Anita Meijers 0:30:12

Desiree Bijl 0:33:29

10 km

Lisette Veninga 0:59:13

Frankfurter Volkslauf, Frankfurt, 5 km

Jerry Kenbeek 0:21:09

15 juni 2013**Groot Ginkelse loop, Ede,
21,1 km**

Jos Spaanderman	1:57:54
-----------------	---------

**Heuvelrugloop, Maarn,
21,1 km**

Andreas de Graaf	1:28:34
Jan van Rijn	1:32:39

**Run van Roden, Roden,
21,1 km**

Ad Peltenburg	1:44:16
---------------	---------

**Lions Rottemerenloop,
Zevenhuizen,
5 km**

Jerry Kenbeek	0:20:41
---------------	---------

16 juni 2013**Rabo Molenloop, Voorburg,
10 km**

Peter Corbijn	0:51:17
Marja Verhoef	0:55:59

21 juni 2013**Dwars door Turnhout, Turnhout
(B),
10,7 km**

Joyce Dijkhuizen	0:59:35
------------------	---------

23 juni 2013**Herentals-Tielen, Herentals (B),
14,3 km**

Joyce Dijkhuizen	1:22:35
------------------	---------

**Halve van Nootdorp, Nootdorp,
21,1 km**

Jacques van Male	1:43:17
Johan van Doesum	1:43:25 pr
Ferdi van Zon	1:45:22
Céline Sira-de Voogd	1:45:47
Elly Burgering	1:47:21
Piet van Veen	1:49:34
Peter Corbijn	1:51:32
Klaas de Vries	1:51:56
John Hagers	1:54:24
Marja Verhoef	2:03:08 pr
Ruud van Zon	2:03:09
Dave Clarke	2:16:45

29 juni 2013**Noorderkempen, Rijkevoorsel
(B),
21,1 km**

Joyce Dijkhuizen	2:00:08
------------------	---------

30 juni 2013**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Bas Albers	0:17:29 pr
Andreas de Graaf	0:19:12
Raimond Kientz	0:19:13 pr
Ronald Kersten	0:19:45 pr
Ellen Duijzer	0:21:10
Jacques van Male	0:21:30
Raymond Bruijninx	0:21:55 pr
Gerard van Schaik	0:21:59
Piet van Veen	0:22:33
Marc van het Bolscher	0:22:38
John Hagers	0:22:52
Ruud van Zon	0:22:52
Huib Bazuin	0:23:19
René Smit	0:23:51
Paul van Heukelum	0:25:34
Jaap Willem Scheffelaar	0:25:39
Marja Verhoef	0:25:41
Kees Beerda	0:27:01 pr
Priscilla Deijs	0:27:04
Leontine van de Laar	0:27:46
Patricia van Etten	0:27:59
Rob Bregten	0:28:26
Matty van Dijk	0:29:09
Herman Middendorp	0:29:57
Saskia Vogel	0:29:57
Ann Michiels	0:30:08
Barbara Bazuin-Boxmeer	0:30:56
Albert Waasdorp	0:32:07
Nancy Kientz	0:33:42

3 juli 2013**Midzomeravondloop, Bleiswijk,
5 km**

Jerry Kenbeek	0:20:02
René Smit	0:23:40
Ferry van Velzen	0:25:56
Rina Schreijenbergh	0:31:17
Nanette den Hartog	0:31:16

15 km

Bas Albers	0:57:29 pr
Andreas de Graaf	1:00:16
Jan van Rijn	1:01:37
Raimond Kientz	1:03:38 pr
Etienne den Toom	1:03:39
Wijnand Bavius	1:03:47
Nick Raadschelders	1:05:57
Ronald Kersten	1:06:58
Anton van der Lubbe	1:08:17
Gerrit van Putten	1:09:16
Marcel den Hollander	1:09:26
Jacques van Male	1:09:27 pr
Ben Schaaf	1:10:19
Johan van Doesum	1:11:00 pr
Ad Peltenburg	1:11:15
Ruud van Zon	1:11:16
Klaas de Vries	1:11:22
Vincent Kleijweg	1:11:30 pr
Kees Willigenburg	1:11:40 pr
Céline Sira-de Voogd	1:11:43 pr
Herman Roosenboom	1:11:43

Wouter Sanders	1:12:04
Remco Arnoldus	1:12:39
Gerard van Schaik	1:12:52
Wilmer van Kampen	1:13:07
Piet van Veen	1:13:14
Elly Burgering	1:13:59
Philip Lach de Bere	1:14:27
Erik Rottee	1:14:37
Guus Freriks	1:14:55
Ferdi Post	1:15:45
Dolf Strikwerda	1:16:03
Ricky Martens	1:16:36
Peter Corbijn	1:16:57
John Hagers	1:17:10 pr
René Remmerswaal	1:17:18
Marc van het Bolscher	1:18:26
Huib Bazuin	1:19:16 pr
Martin Smit	1:20:36
Nicole Hofland	1:21:28
Joyce Dijkhuizen	1:22:25
Anita Kap	1:23:18
Eline van de Toorn	1:23:50 pr
Priscilla Deijs	1:23:57 pr
Ben van de Pol	1:24:20
Paul van Heukelum	1:25:11
Marja Verhoef	1:25:29 pr
Eugenie Hofwijks	1:29:29 pr
Kees Beerda	1:32:50
Helen Gordijn	1:39:04
Leontine van de Laar	1:39:10
Lisette van Burkum	1:40:10
Jeroen van de Ruit	1:40:10
Barbara Bazuin-Boxmeer	1:40:18

6 juli 2013**Chaamloop, Chaam,
10 km**

Joyce Dijkhuizen	0:53:53
------------------	---------

12 juli 2013**Beach Run, Kijkduin,
10 km**

Rob van Hees	0:58:13
--------------	---------

14 juli 2013**De 10 van Noordwijk,
Noordwijk,
10 km**

Kees Willigenburg	0:45:44 pr
Huib Bazuin	0:48:25 pr
Marja Verhoef	0:55:12
Barbara Bazuin	1:03:04

20 juli 2013**Dwars door Kasterlee, Tielen
(B),
16 km**

Andreas de Graaf	1:08:04
Jan van Rijn	1:09:36
Ron Dijkhuizen	1:14:55
Ronald Kersten	1:16:41
Gita Kappetein	1:17:51

Gonny Verschoor	1:21:19
Herman Roosenboom	1:23:00
Klaas de Vries	1:23:07
Vincent Kleijweg	1:23:30
Céline Sira-de Voogd	1:24:10 pr
John Hagers	1:28:46
Wouter Sanders	1:28:48
Joyce Dijkhuizen	1:32:45
José de Groot	1:33:51
Raimond Kientz	1:52:56

28 juli 2013

3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km

Peter Schrader	0:18:38
Piet van Veen	0:21:32
Ed Helsloot	0:21:50
Marc van het Bolscher	0:21:50
Dolf Strikwerda	0:22:30
Ruud van Zon	0:22:37
Huib Bazuin	0:23:06
Erik Harteveld	0:23:38
Theo Janssen	0:24:35
Kees Beerda	0:26:27 pr
Fred Lucas	0:27:35
Nelleke Vaassen	0:27:49
Dave Clarke	0:27:50
Raimond Kientz	0:27:51
Hans Scheffelaar	0:28:22
Jan Willem Weehuizen	0:28:48
Saskia Vogel	0:29:08
Matty van Dijk	0:29:20
Herman Middendorp	0:29:55

24 augustus 2013

Dwars door Turnhout, Turnhout (B), 11 km

Joyce Dijkhuizen	0:58:24
------------------	---------

25 augustus 2013

100e 3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km

Bas Albers	0:17:27
Andreas de Graaf	0:18:47
Peter Schrader	0:19:44
Wijnand Bavius	0:20:19
Anton van der Lubbe	0:20:38
Kees van Oosterhout	0:20:55
Etienne den Toom	0:20:58
Peter Hazebroek	0:21:01
Ed Helsloot	0:21:02
Herman Roosenboom	0:21:03
Gonny Verschoor	0:21:19 pr
Jacques van Male	0:21:28
Dolf Strikwerda	0:21:32
Marcel den Hollander	0:21:43
Gerrit van Putten	0:21:41
Edwin Adams	0:21:48
Wilmer van Kampen	0:21:52
Kees Willigenburg	0:21:57 pr
Ellen Duijzer	0:22:09
Rob van Hees	0:22:21

Huib Bazuin	0:22:31
Ben Brinkel	0:23:11
Jacqueline Veth	0:23:16
Theo Janssen	0:23:27
Jan Jungschlager	0:24:11
Frans Kortekaas	0:24:30
Erik Harteveld	0:24:48
Hans van Zonneveld	0:25:15
Joke Gvozdenovic	0:25:38
Marja Verhoef	0:26:02
Leon Scholte	0:26:10
Helen Gordijn	0:26:13
Dave Clarke	0:26:37
Thomas Speekman	0:26:39
René Albers	0:26:39
Nelleke Vaassen	0:26:44
Paul van Vliet	0:26:49
Ruud van Zon	0:26:54
Piet van Veen	0:26:54
Loes Landlust	0:27:31
Lidwien v/d Aardweg	0:28:06
Klaas Wind	0:28:32
Mildred Roskamp	0:28:34
Leontine v/d Laar	0:29:00
Hennie van Zonneveld	0:29:16
Linda de Graaf	0:29:19
Wilma Coenen	0:29:24
Patricia van Etten	0:29:27
Saskia Vogel	0:29:30
Henk Rosink	0:29:37
Albert Waasdorp	0:29:39
Ed Simonis	0:29:53
Veronique Ramakers	0:30:05
Frieda van Dorp	0:30:15
Tim Borgdorff	0:30:19
Barbara Bazuin	0:30:25
Lisette van Burkum	0:30:52
Piet Jan Boers	0:31:14
Nancy Kientz	0:32:27
Raimond Kientz	0:32:27
Ingrid Dergent	0:33:02
Romy Harteveld	0:35:12
Irma den Toom	0:35:13
Jasper Harteveld	0:35:14

30 augustus 2013

Landlopers jogging, Wortel (B), 9 km

Joyce Dijkhuizen	0:55:27
------------------	---------

31 augustus 2013

Pierenloop, Ravels (B), 10 km

Joyce Dijkhuizen	0:59:49
------------------	---------

1 september 2013

Vlietloop, Voorschoten, 5 km

Gideon Bouwman	0:23:50
----------------	---------

10 km

Kees Willigenburg	0:46:18
-------------------	---------

16,1 km (10 EM).

Marc van het Bolscher	1:12:45
Elly Burgering	1:18:48
Huib Bazuin	1:22:40
Vincent Klijweg	1:23:53
Kees Beerda	1:37:36
Barbara Bazuin	1:42:48

Tilburg Ten Miles, Tilburg, 16,1 km (10 EM).

Joyce Dijkhuizen	1:27:55
------------------	---------

8 september 2013

Fisherman's Friend Strongman Run, Hellendoorn, 18 km

Andreas de Graaf	2:30:59
Jan van Rijn	2:31:06
Mike van Wichen	2:31:12

Oostland halve mar., Pijnacker, 21,1 km

John Hagers	1:47:22 pr
Piet van Veen	1:47:22
Ricky Martens	1:47:22
Ruud van Zon	1:47:22
Elly Burgering	1:47:55
Klaas de Vries	1:50:57
Peter Corbijn	1:56:59
Paul van Heukelum	1:58:01

Dit was ed weer

Voor hen die van vakantie terug zijn gekomen

Dit stukje is speciaal bedoeld voor hen die een poos op vakantie zijn geweest. Die de boel de boel hebben gelaten en voor een tijdje met de noorderzon, de auto, de boot, de trein, de fiets of het vliegtuig zijn vertrokken. Als je niet op vakantie bent geweest (of maar kort, bijvoorbeeld net als ik een weekje), 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 echt op vakantie bent geweest. Want wie wat bewaart, die heeft wat.

Allereerst hoop ik, dat je een prettige vakantie hebt gehad. Bedenk voordat je de training weer oppakt, 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. Maar let wel, ik hoop dat je deze wijsheid niet hebt misbruikt, want het is absoluut geen reden om twee of drie weken helemaal niets te doen! Ik hoop van harte, dat je wel een beetje actief bent gebleven en niet de hele periode op je rug op het strand hebt gelegen, want dat heeft je dan alleen maar extra gewicht opgeleverd waarvan je nu zeer beslist de wrange vruchten zult plukken;
- dit een ideale gelegenheid was 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 na deze vakantie liever even kwijt dan rijk of is het voor iedereen dermate heilzaam geweest, dat ze je nu met lede ogen zien vertrekken?
- je nu 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;
- het wellicht een teleurstelling voor je is, dat alles hier in Nederland/Zoetermeer gewoon is doorgegaan. Wij zijn echt capabel genoeg om alles gewoon door te laten gaan. Je bent misschien toch minder onmisbaar dan je altijd dacht;
- je nu eindelijk weer normaal kunt gaan gedragen, omdat je niet meer de alleswetende reisleid(st)er, de superenthousiaste vader/moeder of de oergezellige vriend/vriendin hoeft uit te hangen;
- wij echt niet alleen maar slecht weer hebben gehad. Ook wij hebben ons hittegolfje gehad en daar hebben we volop van genoten. We hebben er alleen niet zover voor hoeven reizen en zoveel inspanning voor hoeven doen en het heeft ons uiteraard niets gekost, maar wel veel levensvreugd opgeleverd;
- wij als thuisblijvers elkaar een stuk beter hebben leren kennen en een heel hecht groepje zijn geworden. Je zult wellicht enige tijd nodig hebben om weer de goede aansluiting binnen onze groep te vinden, maar we doen ons best om je er weer helemaal bij te betrekken;
- wij heel leuke trainingen hebben gehad op plekken waar we nog nooit waren geweest en voorlopig ook niet meer zullen komen. We wisten niet dat het hier in de buurt zo mooi was. We gaan er vast nog eens naar toe, maar wel op het moment, dat we weer „onder elkaar” zijn;
- wij in de Nederlandse uitverkoop wel heel erg spoedgoedkoop aan een super coole nieuwe outfit zijn gekomen (wat dacht je van shirtjes voor 7 euro en broekjes/rokjes voor 6 euro, da's toch echt andere koek dan die normale belachelijk hoge prijzen);
- wij overigens nog steeds heel blij zijn, dat we je weer in ons midden terug hebben en van harte hopen dat je volgend jaar wel gewoon bij ons in Zoetermeer blijft.

Welkom thuis en bij de club!

En eh, jaloers?

Ik?

Hoezo, hoe kom je daar nu weer bij?

Ed

De spreuk van deze keer:

Er zijn martelaars en apostelen

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