

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **4**
okt - dec
2013



In memoriam Martin Grootsholte

Grenzen verleggen in Parijs

De kunst van het taperen

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: vacant
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, 079 - 331 01 01
2725 KZ Zoetermeer

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

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 Leeflang 06 - 45 050 657

• groep 4 •
Cindy van den Hengel 079 - 341 58 61

• groep 5 •
Wim Lootens 06 - 24 845 296

• groep 6 •
Ed Jacobs 079 - 341 75 30

• groep 7 •
Elleke Visser/Ed Jacobs 079 - 361 97 17

• groep 8 •
Elleke Visser 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 3Plassenloop •
Ed Jacobs 079 - 341 75 30

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooij 079 - 331 44 47
konico@ziggo.nl

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 2 maart.

Roadie digitaal ontvangen? Log in onder „Mijn RRZ” en geef dat aan in „Mijn gegevens”

Kopij voor de website en de Roadie: Ellen van Luenen, e-mail: redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Inhoud

Blz	4	In memoriam Martin Grootsholte
	5	Voorwoord
	6	Vreugde en leed
		Inloggen op „Mijn RRZ“
		Nieuws van de Sportverzorging en Massage Commissie
	8	Als Wim iets organiseert, dan loopt het
	9	Meyendelloop voor vroege vogels
	10	Roadrunners in de modder
	12	Road Racers fietsweek in Oostenrijk
	15	Noord-Aa Polderloop
	16	De kunst van het taperen
	17	Twee mooie zondagen in de herfst
	18	Beetje beter marathon
	19	Lopen doet hopen
	20	Grenzen verleggen in Parijs
	21	Koken voor hardlopers
	22	Prachtige locatietraining in Driebergen
	23	„Uitrusten doe je maar thuis“ wil in de Playboy
	25	Berenloop 2013: domper, maar een beregoed weekend!
	26	Hardloop Top 10 2013
	27	Running to the beat
	29	Tweedeling door Roadie shirt
	30	Allemaal goud dat blinkt
		De tepeldialogen
	31	Uitslagen
	35	Dit was ed weer



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



In memoriam Martin Grootscholte

In april 2012 kreeg Martin regelmatig last van hoofdpijn, verlaagd bewustzijn, vergeetachtigheid en hij kon niet meer op woorden komen. Begin augustus 2012 werden we opgeschrikt door het bericht dat de daarvoor gemaakte MRI-scans een snelgroeïende hersentumor lieten zien. Op maandag 6 augustus werd hij daaraan geopereerd maar de tumor kon helaas niet helemaal weggehaald worden vanwege mogelijke hersenbeschadiging. De tumor zelf was van een soort die de artsen weinig meemaken en niet goed kennen. Ik ging vanaf dat moment regelmatig bij Martin op de koffie. Op maandag 3 september zijn er opnieuw MRI-scans gemaakt en daaruit bleek dat het achtergebleven restant van de eerder weggenomen tumor in het hoofd ietsje was gegroeïd. Hierdoor zou er toch een tweede hersenoperatie moeten volgen. Die operatie is op vrijdag 28 september uitgevoerd en daarbij leek zo op 't oog alles weggehaald te zijn.

Helaas kreeg Martin op 8 oktober 2012 het bericht van de radioloog dat er toch bestraald moest gaan worden. Er zou een serie van 33 bestralingen volgen en dat iedere dag behalve in het weekend. Dat was dus een behandeling van bijna 7 weken. Die behandeling begon op maandag 29 oktober. Maar de tumor bleef groeien en er moesten ook zware chemokuren volgen. Ondertussen bleef Martin de vriendelijke man die hij altijd was geweest en gesteund door zijn diepe geloof bleef hij vol vertrouwen in de toekomst. Maar in de zomer van 2013 werd geconstateerd dat de tumor nog steeds groeide en moesten er opnieuw twee series chemo volgen.

Ondertussen hadden Martine, Ellen, Marcel, Piet en ikzelf, met Heilie, de vrouw van Martin, afgesproken dat we regelmatig met Martin zouden gaan wandelen. Zo gingen we vijf dagen in de week, ieder op zijn beurt, met Martin aan de wandel. Het gaf Heilie de kans om even uit te breken en wat momenten voor zichzelf te nemen. Eind oktober 2013 bleken er allerlei functies erg snel achteruit te gaan, zowel motorische als denken en spreken. Martin gaf aan geen verdere chemo meer te willen. De wandeltochtjes moesten met een rollator worden afgelegd. In eerste instantie ging dat nog wel maar begin november moest de rollator plaats maken voor een rolstoel. Een rondje van een uur wandelen was ondertussen het maximum geworden. Tijdens onze wandelingetjes gingen we regelmatig een kopje koffie drinken bij het Geertje of de Happy Moose. Martin genoot daar zichtbaar van maar ook deze uitstapjes werden snel moeizamer voor hem.

Op 11 november kwam er, na een nieuwe MRI-scan, de verpletterende mededeling dat de uitslag daarvan niet goed was. De tumor was enorm gegroeïd en het was een agressieve tumor die niet had gereageerd op de chemo. We moesten nu in maanden of zelfs weken gaan denken. Het verloop was ook niet te voorspellen, er kon meer

uitval komen. Rechts was de been- en arm/handfunctie al een heel stuk minder. En Martin zou hoofdpijn kunnen krijgen, maar dat zou met pijnstillers te behandelen zijn. Vanaf 12 november kwam er ook 24-uurs thuiszorg in huis met de bedoeling het voor Martin zo prettig mogelijk te maken en als ondersteuning voor Heilie. Martin zelf bleef vol vertrouwen in zijn geloof en zei: het is zoals het is, we vertrouwen op de almachtige God onze Vader in alles wat er gebeurt. Hij kan een wonder doen!

Op zaterdag 23 november wandelt Martine nog met Martin en zij komen wat loopmaatjes tegen die hij nog allervriendelijkst begroet zoals hij trouwens tijdens onze wandeltochtjes altijd iedereen even vriendelijk gedag zegt en ook zingend de weg vervolgt. Het zal het laatste wandeltochtje zijn want Martin gaat nu snel achteruit. Op maandag 25 november ligt Martin op bed en kan er niet meer uit. Hij heeft morfinepleisters als pijnstilling, drinkt kleine beetjes en eet niet meer. Hij slaapt veel. Begin december zijn de pleisters niet meer afdoende en krijgt Martin ook morfine via een infuus.

Op 4 december, om 2:30 uur, heeft Martin zijn strijd gestreden en overlijdt hij op 61-jarige leeftijd.

Martine, Ellen, Marcel, Piet en ik, zijn wandelclub, hebben van dichtbij de achteruitgang van Martin meegemaakt maar zijn dankbaar dat we iets voor hem hebben kunnen betekenen. Wij zullen onze lieve innemende loopvriend enorm missen en wensen Heilie en de kinderen alle goeds toe.

Ruud van Zon



Martin Grootscholte †

Voorwoord

Woensdag 4 december kreeg ik het bericht dat ons loopmaatje Martin Grootsholte de lange strijd tegen zijn ziekte had verloren. Zoals ik Martin kende en ik weet ook vele anderen, willen wij hem blijven herinneren als een lieve innemende man en een heel fijn loopmaatje.

Elders in de Roadie staat een mooi „In Memoriam” over hem. Ruud van Zon, die vanaf het begin hem regelmatig opzocht, schreef dit en werd hierbij ondersteund door de RRZ-wandelmaatjes van Martin. Petje af voor de volhardendheid en warmte waarmee ze dit deden. Ook in deze tijden ben ik trots onze Roadies.

Met respect voor de nabestaande wil ik jullie vragen ieder op zijn of haar manier even stil te staan bij het overlijden van Martin.

Ondanks dat dit geen moment is om te juichen, wil ik toch Elly Burgering, Gideon Bouwman en Anton van der Lubbe nog even in het zonnetje zetten. Na jarenlange trouwe dienst bij de organisatie van de Geuzenloop hebben ze het stokje overgedragen aan Huib Bazuin en Leon Scholte. Elly, Gideon en Anton bedankt voor jullie onaflatende inzet en Huib en Leon: Toy toy toy bij de organisatie van de Geuzendag 2014. De Geuzendag was dit jaar er een om niet te vergeten, werkelijk een topevenement. Bijna 1000 lopers en honderden wandelaars, fietsers en zwemmers en niet te vergeten honderden vrijwilligers. Volg de ontwikkelingen door vrienden te worden op facebook „Geuzenloop Zoetermeer”. Ook is er weer door Meer Zoetermeer een prachtig videoverslag gemaakt. Nog niet gezien? Ga naar onze RRZ-website. Overigens, de organisatie kan nog wel hulp gebruiken.

Ook het team van de Noord-Aa Polderloop ligt op stoom. 9 Februari 2014 is het zover. Er zijn ook dit jaar weer veel vrijwilligers nodig om de loop weer tot een succes te maken. Meld je aan als vrijwilliger, sponsor of loper. Ik reken op jullie!!

Tijdens onze najaars-ALV hebben wij jammer genoeg ook afscheid genomen van onze secretaris, Linda Boender. Zij kon de bestuurstaken niet meer combineren met de taken als werkende moeder, echtgenoot en sporter. In de korte periode die zij het bestuur heeft bijgestaan, heb ik haar ervaren als iemand die staat voor een open dialoog, eerlijk- en duidelijkheid. Gelukkig blijft ze nog wel lekker bij haar groep hardlopen.

Dat betekent dat wij weer op zoek moeten naar versterking. Heb je affiniteit met bestuurswerk of onderdelen daarvan, alleen notuleren van de vergaderingen kan ook, spreek ons even aan of stuur een email naar bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl.

Luister goed naar jezelf en blijf gezond.

Herman Roosenboom
Voorzitter

Persoonlijk woordje van dank.

Ook voor mij persoonlijk was het dit najaar even schrikken. Op het ene moment in topvorm, op het ander moment met spoed in het ziekenhuis. Oorzaak, mijn bijniere maakte het hormoon cortisol niet meer aan. Dit zogenaamde stresshormoon is van groot belang bij lichamelijke en geestelijke inspanningen, of te wel het aansturen van o.a. het energiesysteem. In sommige gevallen kan dit zelfs tot levensbedreigende situaties leiden. Er moest dus snel worden gehandeld.

Na een korte maar intensieve behandeling met hydrocortison, was ik na 3 dagen al weer thuis. Ik moet zeggen dat de eerste spoedinjectie heftig was. Ik heb mogen ervaren wat doping met je lijf kan doen. Op dat moment behoorde de marathon onder de 3 uur tot de mogelijkheden. Maar alle gekheid op een stokje, ik heb nog een lange weg te gaan. Samen met het uitmuntende medisch team, psycholoog en internist, van het Lange Land ziekenhuis en endocrinologen uit heel het land wordt alle kennis gebundeld om een diagnose te kunnen stellen. Alle onderzoeken ten spijt kunnen ze op dit moment nog geen diagnose stellen en noemen ze het met een alles omvattende medische term, secundaire bijnier-insufficiëntie. Op dit moment voel ik me weer goed en heb al alweer lekker hardgelopen. Hopelijke weten we na een half jaar hormoonbehandeling meer. Tot die tijd ben ik een „dopingzondaar”.

Ook namens mijn steun en toeverlaat Dianne wil ik iedereen bedanken voor jullie steun in deze toch wel spannende tijd.

Vreugde en leed

· Nieuwe leden

Marcel Kloesmeijer, Naomie Matil, Marjolijn Dolk, Karen Nuijten, Jorn de Snaijer, Maily Vrolijk, Jolanda Huttinga, Brigitte Huttinga-Albers, Willem van der Klugt, Silvana Senff, Petra de Leeuw-Hoornik, Neomi van Rossum-Rappoldt, Merle Hoevers, Clara Blok, Stef Kleinherenbrink, Anita Hoefsloot.

· Opzeggingen

Robert-Jan Oskam, Mirjam Damen-Kokmeijer, Marcel Legtenberg, Berry van der Zee, Rob Bregten, Selma van Buuren, Marjoleine Peters, Ingeborg de Bruin, Sandra Wichers, Eus Vink, Ellen Bruil, Silvana Daane, Auke Daane, Esther Andre, Elza van Vliet, Michel Buurman, Lisa Koppe, Yolanda Klerks-Verheijen, Jaap Wieriks, Tineke Bossink, Nancy de Gelder, Hans Meijer, Peter Mulder.

· Verstuurde beterschapskaarten

Aline de Best, Jos Spaanderman, Ineke van Houwelingen, Francis Disselborg, Marjoleine Peters, Willem Hogendoorn, Dolf Strikwerda, Martine Lemson, Herman Roosenboom, Jack v.d. Pol, Celine de Voogt, Jos Nouwt, Karin v.d. Linde, Annemarie Jacobs en Yvonne van Heemskerk.

In 2013 hebben 25 vrouwen en 20 mannen een kaartje gehad.

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

Inloggen op „Mijn RRZ”

Op de nieuwe website hebben velen al een keer ingelogd op hun persoonlijke pagina. Heb jij dat nog niet gedaan, doe dat dan binnenkort eens om je gegevens te controleren of aan te vullen.

Ben je je gebruikersnaam vergeten of heb je vraag of suggestie? Stuur dan een mailtje naar redactie@roadrunnerszoetermeer.nl.



Nieuws van de Sportverzorging en Massage Commissie

Onze masseur Shanna gaat ons in april 2014 verlaten. Uiteraard doet het ons verdriet dat we afscheid moeten nemen. Shanna heeft te kennen gegeven dat zij de massagediensten niet meer kon combineren met haar andere werkzaamheden. Momenteel werkt zij in Eindhoven en is alleen in de weekends thuis. Dat is ook de reden dat zij staat ingeroosterd op zaterdag of zondag. We vinden het spijtig dat ze ons gaat verlaten. We kennen haar als een vrolijke en gedreven persoonlijkheid. We wensen haar veel succes in haar verdere werk- en massagecarrière.

Als SMC zaten we toch wel even in de knijp hoe we het vertrek van Shanna opkonden vangen. Met het eerdere vertrek van Yvonne hadden we al wat lijntjes uitgewooid voor nieuwe masseurs. Dat leverde niet echt een goed resultaat op. Gelukkig kwam ons ten gehore dat binnen de vereniging enkele leden bezig waren met de studie tot sportmasseur. Maar ja, bezig zijn is nog niet gediplomeerd. En dat laatste is wel een vereiste. Gelukkig is dat gelukt en kwamen er, dankzij de kennisbank van Dianne nog een aantal kandidaten uit de hoge hoed. Het massageteam breidt uit volgend jaar uit met drie nieuwe leden. Hiermee hebben we de mogelijkheid om de diensten beter te verdelen. Dianne en ondergetekende maken hier dankbaar gebruik van en gaan ons wat meer richten op het lopen. Nu kan ik de nieuwe leden aan jullie voorstellen, maar volgens mij kunnen ze dat veel beter zelf doen. In onderstaande stukjes stellen zij zich aan jullie voor. Rest mij om alle drie nieuwe leden veel succes te wensen met hun nieuwe uitdaging.

André Bakker, voorzitter SMC

Even voorstellen... Silvia van der Helm



Ik ben Silvia van der Helm en kom vanaf 1 januari 2014 het massageteam van de Roadrunners versterken. Sinds 3 juni 2012 ben ik gediplomeerd masseur. Tot op heden masseer ik vooral in de vrienden- en familiekring en dat doe ik met veel plezier. Mijn klanten zijn zeer tevreden en daar moet je het uiteindelijk toch van hebben. Om mijn passie voor het masseren wat breder in te zetten, was ik meteen enthousiast, toen ik voor het massageteam van de Roadrunners benaderd werd.

Nog even iets over mezelf: ik ben niet getrouwd en heb geen kinderen, maar wel een druk sociaal leven. Mijn werk bestaat uit de financiële administratie bij een onderdeel van het Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. Verder doe ik drie keer in de week aan fitness om het lijf wat in vorm te houden.

In mijn vrije tijd ben ik gemiddeld vijftien keer per jaar in het Stadstheater te vinden. De voorstellingen die ik bezoek zijn zeer divers, van toneel tot cabaret en muziek. Dit jaar voor het eerst een opera bezocht, maar dat zal geen vervolg krijgen. Mijn interesse gaat meer naar de rockmuziek. Tot ziens op de massagetafel...

Even voorstellen... Nick Raadschelders



Ik ben Nick Raadschelder en sinds 1997 ben ik lid van de RRZ. Binnen de club heb ik naast lopen een aantal dingen gedaan, Roadie redactie, bardienst en ik heb twee jaar de Autoloos loop georganiseerd, en dan nu sportmasseur.

Ik heb meegedaan met een aantal leuke wedstrijden. De Roparun in 2003 met een fantastisch team. Tijdens zo'n inspanning ervaar je pas goed waar je lichaam toe in staat is. Tijdens de Roparun was Dianne onze sportmasseur, en het was zeer prettig om af en toe gemasseerd te worden. Vanaf dit moment wilde ik ook sportmasseur worden, echter gezien de drukke werkzaamheden lukte het niet eerder de cursus te starten. Vorig jaar is het eindelijk gelukt om de cursus op te pakken en met goed gevolg bij het NGS af te ronden. Zowel met Andre als Dianne heb ik diverse avonden stage gelopen. Inmiddels heb ik een zaterdagmorgen mogen masseren op de club, heel leuk en motiverend om te doen.

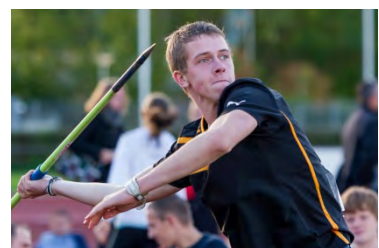
In 2005 heb ik samen met Miel de 60 km van Texel gelopen. Net hiervoor had ik een lichte blessure opgelopen, en na deze loop, wat op dat moment toch een te grote belasting bleek te zijn, ben ik een aantal jaar uit de running geweest. Tot 2013 heb ik helaas altijd kleine blessures gehad. Ik loop in groep 1 en het lopen gaat weer goed, afgelopen jaar weer twee marathons gelopen.

Mijn werkzaamheden zijn divers, sinds 2006 ben ik zelfstandig ondernemer in o.a. verf- en technisch advies, begeleiden van vooral schilderwerkzaamheden, opstellen van Meerjaren Onderhoud Plannen. Samen met een collega doen we VvE beheer, en sinds afgelopen jaar maak ik doodskisten. Niet geheel alledaags. Hier gaat een heel verhaal aan vooraf. Ik heb twee unieke kisten uitgevonden: een demontabele afscheidskist en een vrouwenkist, met inderdaad meer ronde vormen in plaats van de standaard rechthoekige kisten.

Ik praat jullie graag bij op de massagetafel.

Even voorstellen... Koen den Hollander

Mijn naam is Koen den Hollander, ik ben 21 jaar. Ik ben een van de nieuwe masseurs vanaf het nieuwe jaar. Mijn ouders lopen allebei hard bij de vereniging (Marcel en Elly), dus ik heb me de afgelopen tijd al vaak op hun spieren uit kunnen leven! Afgelopen jaren heb ik enkele keren meegelopen met de 3Plassenloop, dus de club ken ik al. Zelf ben ik al jaren lid bij arv Ilion dus ik ben al bekend met hardlopen. Sinds twee jaar werk ik ook als fitness instructeur bij Fitpoint. Ik zit nu in het tweede jaar fysiotherapie aan de hogeschool van Utrecht. In het eerste jaar heb ik mijn sportmassagediploma behaald. Mijn toekomstplan is dan ook om iets te gaan doen in de sportfysiotherapie. Ik hoop jullie binnenkort van dienst te zijn als sportmasseur.



Hopelijk tot gauw.

Als Wim iets organiseert, dan loopt het

Een nieuwe trainer

Op zaterdag 14 september van dit jaar traint Wim Lootens op de atletiekbaan van Ilion een grote groep Roadies, het loopt uitstekend. Die dag slaagt Wim voor zijn examen bij de Atletiekunie en de Roadrunners hebben er een trainer bij. Je zou het niet denken, maar eigenlijk loopt Wim nog niet zo lang bij de club. Pas in 2006 besluit hij te gaan hardlopen. In zijn eentje lopen lijkt hem niets en omdat hij Aad Zoutebier weleens over de Roadrunners heeft gehoord, sluit hij aan bij de beginnerscursus van Ed Jacobs. Tot die tijd was voetballen zijn lust en zijn leven.

HDV, Jodan, DSO

Wim's voetbalverleden vormt een mooie kapstok voor zijn levensloop. Zijn eerste club is HDV (Houdt Dapper Vol) in Den Haag. In hartje centrum Den Haag wordt Wim geboren, hij gaat er naar school, en studeert er bedrijfseconomie aan de HEAO. Organiseren gaat hem goed af. De ordening van cijfers, het in beeld brengen van ontwikkelingen, organisatie en economie vormen steeds de rode draad. Op zijn achttiende verhuist hij met zijn ouders mee naar Gouda waar hij gaat voetballen bij Jodan Boys. Na zijn schoolopleiding gaat hij in dienst, wordt geleverd in Seedorf (over voetbal gesproken!) en uit dienst gaat hij werken bij de Nederlandse Accountants Maatschap in Den Haag. Wim is een van de voorlopers die bij zijn bedrijf computers gaat gebruiken om financiële controles uit te voeren. Hij maakt zich het toen hagelnieuwe Lotus 1-2-3 eigen en organiseert cursussen voor zijn collega's. Na een tiental jaren verlaat hij de accountancy en gaat bij de Louwman-groep als controller werken. Ook hier organiseert hij de financiële administratie, hij automatiseert het bedrijf van deze auto-importeur. Ondertussen is hij naar Zoetermeer getrokken en voetbalt Wim bij DSO (Door Samenspel Overwinnen). Na Louwman blijft hij in de autobranche en komt hij bij Unilease te werken, ook hier moderniseert hij er het computerbestand. De softwaregigant Microsoft schrijft in die tijd een prijsvraag uit en vraagt om een slagzin. Die slagzin kan hij zich niet meer herinneren, maar wel de prijs die hij ermee won: een vliegreis naar de EK-voetbalwedstrijd Nederland - Zwitserland in Birmingham. Hij smult ervan, ontmoet er twee vrienden die lid zijn van de „Oranjeclub“, waar hij ook lid van wordt en sinds die tijd reist hij van San Marino naar Wenen en van Barcelona naar Dublin (Ierland-Nederland 1-0, hij weet het nog precies) om Oranje aan te moedigen. Na Unilease komt hij bij LeasePlan waar hij nu nog werkt. LeasePlan is deels in het bezit van ABN-AMRO, toen sponsor van Ajax, en wie zit er samen met dat team in het vliegtuig naar een Europese uitwedstrijd?



Lopen en organiseren

Enfin, Wim heeft de beginnerscursus achter de rug en de smaak te pakken. Hij loopt in 2007 de halve van Linschoten en in 2008 loopt hij de ROPA-run. Hij doet mee aan de Eelenbergloop, een 175 kilometer estafette naar (een oud-Roadrunner in) Hellendoorn. Door een blessure stelt Wim zijn ambities bij en tot zijn spijt moet hij de training voor „Berlijn“ onderbreken, die marathon zit er voor hem even niet in. En dan doet Wim bij de Roadrunners wat hij in zijn werk ook steeds doet, of zoals hij het zelf uitdrukt, „ik ga al snel op de organisatie zitten“. Hij gaat de Noord Aa Polderloop mee organiseren en hij wordt assistent-trainer. „Lopen is gezellig, maar er moet wel iemand zijn die het gezellig maakt“. En bij het uitspreken van die zin gaan zijn ogen glimmen. Natuurlijk loopt hij zelf ook graag, en dat blijft hij doen. Hij is zeer te spreken over de combinatie van zelf lopen met het organiseren van trainingen. Schematuur intrigeert hem, hoe kan hij zijn trainingen voor zijn groep zo optimaal mogelijk afstellen? Hoe blijven de lopers fit? Hoe blijft iedereen heel, terwijl toch iedere loper weer anders in elkaar steekt. Looptechniek en rompstabiliteit hebben zijn volle aandacht. En de Roadrunners? In zijn ogen is RRZ een „rijke“ vereniging, een gezellige club waar lekker kletsen goed samen kan gaan met prestatie. De club maakt een fantastische groei door, er zijn nu zelfs zo'n 6 loopmomenten per week en een tiental verschillende groepen. En dat moet je volgens hem, en we kennen Wim nu wat beter, „natuurlijk zo organiseren dat het allemaal soepel loopt“.

Pieter van Teeffelen

Meyendelloop voor vroege vogels

Zaterdag 30 november vond alweer de 5e Meijendelloop plaats. Een zeer kleinschalige loop (285 startbewijzen). Dertien startbewijzen waren geclaimd door een aantal Zoetermeerse Roadies.

Achter tralies

Nadat er was omgekleed achter de tralies van de paardenstallen klonk er om 8.00 uur 's ochtends nog in het donker het startschot al! Het parcours staat bekend als redelijk zwaar en heuvelachtig maar gaat door het prachtige Meijendel en het is dus de moeite waard om vroeg voor op te staan.

Op een aantal plekken in het parcours bevindt zich Marcel Kloesmeijer die zich, naast Wim Bras, heeft opgeworpen als tweede huisfotograaf van de Roadies.

En je gelooft het bijna niet, maar er zijn daar heel vroeg in de morgen door een aantal zeer uitgeslapen Roadies zelfs PR's gelopen!

Yvonne Heemskerk



Roadrunners in de modder

Het slechte weer eind oktober zorgde ervoor dat het parcours van de traditionele Floracross in Boskoop erg zwaar was. Deze cross is zo'n beetje de opening van het crossseizoen en is onderdeel van de cross competitie Zuid-Holland midden. Traditioneel is deze cross ook wel één van de zwaardere, omdat je door omgeploegd weiland loopt. Enkele jaren geleden liep ik hier dwars door gemaaide spruitenstronken. Dit keer waren net de aardappels gerooid.

Omdat mijn zoontje bij Ilion loopt en deelneemt aan deze competitie ken ik deze wedstrijdjes en had ik enige propaganda gemaakt binnen groep 2. Na alle pupillen, junioren en korte cross was het de beurt aan de 6 km en daarna de 9 kilometer voor recreanten.



Miel, Jacques en Vincent aan het eind van ronde1. Nog enigszins schoon.

Moeilijk terrein en bagger

Gonny bleek de enige vrouwelijke deelnemer te zijn voor deze afstand. In totaal waren we denk ik met een man 40. Deze cross betreft 6 ronden van 1500 meter, waarbij het deels een soort steeple-chase was. Namelijk een boomstam waarover je moest springen, een balk en een stapel pallets over een platte wagen die aan het eind van iedere ronde voor een extra obstakel zorgde.



Iedere ronde werd steeds zwaarder. Waar ik de eerste en de tweede ronde nog redelijk vooruitkwam door de bagger ging ik de latere ronden af en toe maar een paar passen lopen. Al was het alleen maar om niet te vallen of om te voorkomen dat ik mijn enkels zou zwikken.

Gonny aan het ploeteren in de modder.

Tijd is niet belangrijk

Bij het lopen van crossjes, en dat is me eerder opgevallen, zijn er mensen die wel verschrikkelijk gemakkelijk over moeilijk terrein kunnen lopen. In groep 2 kunnen we over het algemeen best wel een stukje hardlopen, maar hier zijn we toch allemaal gedubbeld. De winnaar deed er in totaal 44 minuten over. Ikzelf, Vincent en Miel zaten rond de 57 minuten en Gonny rond de 62 minuten. Maar goed, deze wedstrijd gaat wat mij betreft absoluut niet om de tijd. Voor veel deelnemers staat het plezier voorop.

Een medaille en een plantje

Daarnaast is AV47 een gezellige vereniging, en een kop koffie met een pannenkoek kost 1 euro 50. En na afloop kun je je schoenen schoon laten spuiten met een hogedrukspuit. Dus wat wil je nog meer? Wellicht een plantje voor thuis? Dat kwam goed uit: iedere deelnemer kreeg zowel een medaille als een plant. Ikzelf ging dus met mijn zoon Gijs naar huis met 4 plantjes, die staan ondertussen in de tuin.

Al met al een leuke afwisseling met altijd maar op de weg lopen.

Jacques van Male

Komende data voor leuke crossjes

Er zijn veel crossjes in de omgeving. Als je ook eens mee wilt doen, check internet bij onderstaande atletiekverenigingen. Echter: enkel Boskoop is beroemd om zijn modder. Als je dat wilt zul je een jaar moeten wachten.

11 januari: SC Antilope, Waddinxveen

1 februari: AAV36, Alpen aan de Rijn



“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 23901495
mail: adsmits@omit.nl

Road Racers fietsweek in Oostenrijk

Op zaterdag 24 augustus was het dan eindelijk weer zover: het vertrek voor ons jaarlijkse fietsuitje! Als we om 18.00 u bij het hotel aankomen is het een drukte van belang in Sölden. De volgende dag staat hier een van de zwaarste cyclo's van Europa gepland: de Ötztaler Radmarathon. Dit fietstochtje van 238 km over 4 bergpassen met 5500 hoogtemeters vraagt iets meer klimtraining dan ons trainingsritje in Limburg en een tochtje over de Posbank...



„Foliebussen” met uitvallers

De weersvoorspellingen voor de volgende dag zijn zeer slecht dus beginnen we gelijk met een gedwongen rustdag. We besluiten de route van de Radmarathon te volgen. Even denken we dat we verkeerd rijden want er rijden ons hele pelotons tegemoet maar dat zijn de uitvallers. Tijdens de 18,5 km lange klim naar Kühtai (2017 m) komen ons 4 volle bussen met ingepakte fietsers tegemoet, die we gelijk bombarderen tot „foliebussen”.

Boven is het koud (2 gr) en gaan we aan de koffie, terwijl de organisatie de vele fietsen in busjes aan het proppen is. Dit is duidelijk het „point of no return” hier afdalen richting Innsbruck/Brenner betekent doorgaan. Dat verklaart de vele uitvallers die ook nog te horen hebben gekregen dat er op de Timmelsjoch 12 cm sneeuw is gevallen. De (Italiaanse) winnaar, lid van een professioneel cycloteam, finisht in 7 uur en 14 min (gem* 32,9).

Applaus voor ritje van 35 km

We zijn net op tijd terug in Sölden voordat de hele weg wordt afgezet en aangezien het droog is besluiten René, Ad, Johan en ik om toch nog een stukje te gaan fietsen. Wij fietsen tegen de stroom in en beginnen aan een mooie klim van 17,5 km richting het skidorpje Vent (1900 m). Boven genieten we in de zon van de koffie en staan de eerste 700 hoogtemeters op de Garmin. We moeten dezelfde weg terug en komen tussen de Radmarathon-rijders terecht en hebben nog nooit zoveel applaus gehad voor een ritje van 35 km.

Veel vals plat en pittige klimmetjes

De volgende dag is het bewolkt en fris maar wel droog, dus we gaan op weg naar Ötz/Kühtai. In Ötz begint de 18,5 lange onregelmatige klim en al snel is het ieder voor zich. Met stukken van 18 % is het een zware klim en boven is het koud zodat we snel aan de koffie gaan, alleen we missen onze rookie. Hij laat weten dat ie halverwege met een hartslag van 180 aan de warme choco zit dus we pakken hem weer op in de (koude)afdalings. Aangezien we dezelfde weg terug moeten is deze met veel vals plat en klimmetjes tot 8 % best pittig te noemen, maar dat wisten we al. Met 96 km, ruim 1900 hoogtemeters en een gemiddelde snelheid van 22 op de Garmin zijn we net voor een flinke regenbui binnen.

Misselijkheid, een lekke band en een slingerend voorwiel

Mede door de compensatie van het vochtverlies staat iedereen de volgende ochtend weer treuzelend klaar voor vertrek. Vandaag doen we een op-en-neertje naar de Timmelsjoch. Terwijl iedereen rustig aan de klim begint om het ontbijt enige kans van slagen te geven gaat Johan volle bak weg en fietst lange tijd ver voor ons, om vervolgens als een na laatste boven te komen. Het is een zware klim met galerijtunnels, haarspeldbochten. Na de Mautstelle (tolkantoor) volgt zowaar een afdaling van 2 km. Boven drinken we koffie in een overvolle uitspanning en krijgen we bericht van Karel dat hij onder het motto van 2 keer een halve berg is ook één hele terug is naar het hotel. Later blijkt vanwege misselijkheid. In de afdaling krijgt Ad een lekke band en heeft last van een slingerend voorwiel, waardoor wij lang staan te wachten bij de Mautstelle. Gelukkig is Jeroen bij hem gebleven want Ad is al geen beste afdaler, alleen maakt hij het nu wel erg bont door met hetzelfde tempo te dalen als dat hij geklommen heeft. Bij terugkeer staan er 48 km en 1470 hoogte meters op de Garmin en sluit Karel weer aan voor de after party.



Koninginnenrit

Woensdagochtend regen, regen en nog eens regen, dus tijd voor een alternatief programma. René stelt voor om een bezoek te brengen aan de Kauertaler Gletscherstrasse. Hemelsbreed een tiental km's ten oosten van Sölden, maar met de auto een rit van 100 km. En wat voor een rit! De laatste 25 km, voorbij alweer een Mautstelle, zijn werkelijk adembenemend met zeer fraaie uitzichten en gaan we naar 2750 m. Onderweg zijn in de auto de plannen gemaakt voor de koninginnenrit, die door René tijdens het borreluur worden toegelicht. De bedoeling is om weer de Timmelsjoch op te gaan maar dan af te dalen richting San Leonardo In Passiria (It) om vervolgens de Jaufenpas (Passo di Monte Giovo, 2100 m) te beklimmen, daarna afdalen en dezelfde weg terug met de beklimming van de Timmelsjoch van de Italiaanse kant. Totaal zo'n 150 km met meer dan 4000 hoogte meters. Voor Karel is dit te veel en stelt voor de bus van Johan over de Timmelsjoch te rijden en alleen de Jaufenpas te doen. En hoewel ze het niet gelijk willen toegeven zie je bij vele de opluchting; er is wéér een keuzemoment!

Triomftocht voor Karel

Aan het weer kan het niet liggen vandaag. En de benen zijn ook uitgerust, dus gaat het in rustig tempo richting Timmelsjoch. We zijn bijna gelijktijdig boven en dalen gelijk af. Intussen is Karel al 2 keer voorbijgekomen en staat op een mooie plek in San Leonardo. We verzamelen bij de bus, proppen wat reepjes naar binnen en vullen de bidons. Vervolgens beginnen we aan de 20 km lange beklimming van de Jaufenpas. Het is een prachtige, gelijkmatige klim. Voor Karel wordt het een ware triomftocht want hij finisht voor het eerst boven de 2000 m.



Trots

Ik voel mij prima dus twijfel dan ook geen moment om door te gaan, evenals René. Helaas zijn we de enige. Er zijn 5 plekken in de bus en die zullen ze benutten ook. Als ze dan ook nog beginnen over een terrasje pakken en een ijsje eten dan stappen René en ik snel op en beginnen aan de 30 km lange klim. Dit is dus de finale van de Radmarathon als je al ruim 200 km in de benen hebt. De eerste 10 km klimmen we samen, daarna moet ik René laten gaan en op eigen tempo verder. Gelukkig zijn

er nog een paar contactmomenten met de bus want het is lang en erg zwaar. Om 18.30 u sta ik, na 3 uur klimmen, boven op de Timmelsjoch en hoor dat René een half uur voor me ligt. In de afdaling zit nog die verrekte klim van 2 km vlak voor de Mautstelle, maar daarna rij ik met een trots gevoel Sölden binnen. Het is inmiddels 19.15 u, heb 9 uur op de fiets gezeten en mijn Garmin geeft aan: 145 km, 4600 hoogtemeters met een gemiddelde van 16!

Medailles

De volgende ochtend sta ik op met het gevoel alsof ze met die bus over me heen gereden hebben.

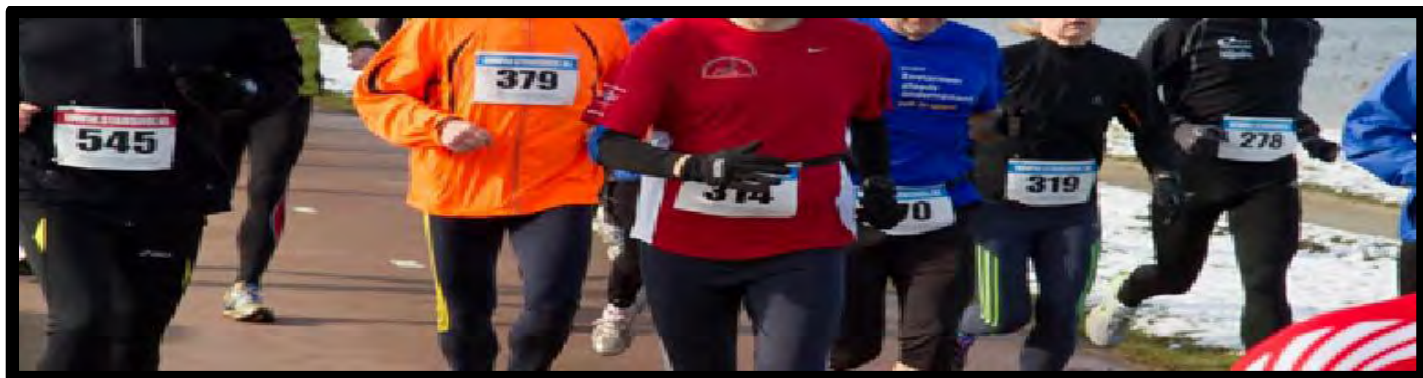
Vandaag de laatste dag en omdat er een paar nog niet de rit naar Vent gedaan hebben gaan we nog een keer. De 17,5 km lange klim gaat dit keer moeizaam, maar eenmaal boven lonkt er een zonnig terras. Na de afdaling gaan gelijk de fietsen in de bus en na de traditionele „pizzalunch“ wordt ook de rest ingepakt. Tijdens het diner houdt Karel nog een leuke speech en krijgen de „helden“ van de koninginnenrit nog een heuse medaille omgehangen. Zaterdagochtend vertrekken we na het ontbijt en sluiten we deze prima fietsweek af met een gezamenlijk diner bij Postillion Arnhem.

Richard Willems

Het fietsgezelschap

De enige met een goeie voorbereiding was René Pruin die met succes 6 keer de beklimming heeft gedaan tijdens de Alpe d'HuZes. Nico v/d Kooij had een week lang Hotel Alpina in Sölden (1370 m) gereserveerd en voor het eerst sinds lange tijd hadden we een echte debutant in ons midden: Karel Slierendrecht. De rest van de groep bestond uit Ad Smits, Johan Hofland, Jeroen Evers en Richard Willems.





Noord-Aa Polderloop

9 februari 2014

Zoetermeer

5/10/15 km

Kidsrun en Business-run



www.noord-aa-polderloop.nl

De kunst van het taperen



Wanneer je in een bepaalde wedstrijd echt voor een mooie tijd wilt gaan, moet je op tijd gas terugnemen (taperen). Profiteer nu van een paar handige tips.

Natuurlijk wil je als loper uitgerust aan de start van die ene belangrijke wedstrijd staan. Toch bekruipt het merendeel van de lopers het onbehaaglijke gevoel dat ze niet goed genoeg zijn voorbereid. En dus blijven ze gas geven in de training. Fout.

Pas met heel veel rust in de aanloop naar het evenement heb je kans op een goede vorm van de dag. Die rust ziet er natuurlijk bij een vijf kilometer anders uit dan bij een marathon, maar echt ondermaats trainen is dan het devies.

Neem voor die vijf en ook tien kilometer een dag of drie rust. Nu klinkt dat velen waarschijnlijk voor onmogelijk in de oren. Zij lopen het liefst (bijna) elke dag en zeker ook nog de dag voor de wedstrijd. De onrust in je lijf kun je echter ook met andere fysieke inspanningen de vrije loop laten. Laat de loopspieren echter met rust.

Komt het aan op de halve of hele marathon, dan is een echt aflopend schema van toepassing. Van respectievelijk twee en drie weken. Na maanden van lange duurlopen kom je dan weer veel eerder thuis en het lichaam begint langzaam uitgerust te raken. Sterker, alle „opgekropte” energie wil eruit, maar mag nog niet.

Het zijn vaak lastige weken voor lopers. Ze kunnen zich onbehagelijk gaan voelen, terwijl juist de topvorm eraan komt (toch?). Er komen diverse soorten emoties los, zoals opwindning, angst en opluchting. Rusteloos tellen lopers de dagen tot de wedstrijd. Begin ik me daar zelfs ziek te voelen?

Probeer naast de schaarse trainingen je normale leefritme vast te houden en besteed de extra tijd in eerste instantie aan voldoende slaap. Ga op rustdagen een half uurtje lekker wandelen of wat yoga doen, zodat je goed kunt ontspannen. Besef dat er vreemde effecten kunnen optreden en wanhoop niet.

Neem de laatste dagen echt rust. Ontploffen de benen bijkans? Ga toch even twintig minuten loslopen. Schrik verder niet als de weegschaal ineens veel meer grammen toont. Alle pastamaaltijden zorgen ervoor dat je lichaam extra vocht vasthoudt. En dat kan je onderweg maar al te goed gebruiken.

André Bakker

Twée mooie zondagen in de herfst

Afgelopen periode twee mooie 10 kilometers gelopen. Allereerst bij de Geuzenloop waar ik mijn zinnen had gezet om mijn PR op de 10 km te verbeteren en tegelijkertijd voor het eerst onder de 45 minuten te komen. Alhoewel de trainingen bij RRZ meen ik gericht zijn op een 10 km tijd, loop ik zelden tot nooit een 10. Dus het moest er maar eens van komen.

Vele van jullie hebben gelopen of hebben meegeholpen in de organisatie van de Geuzenloop. Vooral de mensen die in de organisatie zaten dank hiervoor. Daarnaast was het natuurlijk schitterend weer. Het enige minpuntje was de toch wel harde wind. Maar daar valt weinig aan te doen.

Al met al liep ik de Geuzenloop wel in een PR, maar helaas bleef de tijd stilstaan op 45.05. Kortom: leuke dag gehad, tevreden met het resultaat maar net niet helemaal.

Startnummer 1

Ik had echter van mijn loopmaatje Ruud gehoord dat de Rottemeren halve marathon de week na de Geuzenloop was. Die had ik wel eens eerder gelopen in voorbereiding op de Amsterdam marathon en het is een mooie loop langs de Rotte. Toen ik op maandag op de site van de Kieviten keek bleek dat er ook een 10 km was. Dus maar gelijk ingeschreven.

Afgelopen zondag 6 oktober kreeg ik bij de start het startnummer 1 uitgereikt. Wel grappig, want met zo'n startnummer trek je net iets meer bekijks. Ik had een foto door iemand laten maken van mijzelf met dat startnummer en dat al voor de start of Facebook gezet.

Ook de speaker sprak mij ook nog aan vanwege het startnummer. En ik vertelde dat ik 45 minuten wilde lopen. De uitspraken waren gedaan, nu enkel nog presteren.

Twée PR's in één week



De 10 km is een mooie loop, richting Rotterdam, dan de fietsbrug over en weer naar het zuiden. De meeste Roadies liepen de halve marathon, enkel Bob, Klaas Wind en ik de 10 km. Ik heb de loop behoorlijk strak kunnen lopen op 4.30 per kilometer. Mijn eindtijd was 44.56. Dus eindelijk onder de 45 minuten. Al met al twee PR's in één week, twee weekenden schitterend loopweer gehad en ook nog vereeuwigd met startnummer 1 in het nieuwe Road Runnershirt. Wat wil een mens nog meer?

Jacques van Male



Bezweet maar voldaan

■ Beetje Beter nieuws

■ Channa Kheng is sinds de oprichting van het eerste Leercentrum werkzaam voor Beetje Beter in Cambodja. Afgelopen vrijdag (23 november) is zij getrouwd. Wij wensen haar heel veel liefde en geluk toe.

■ Gulle gift van Isala Wereldbreed

Van Isala Wereldbreed ontvingen wij een donatie van maar liefst 3.000 Euro. Binnen de Isala Klinieken te Zwolle bestaat het fonds Isala Wereldbreed dat ziekenhuis-medewerkers ondersteunt die hulp verlenen in de tweede of derde wereld. Personeelsleden kunnen maandelijks één Euro doneren aan dit fonds. Isala Wereldbreed draagt Beetje Beter een warm hart toe en heeft de aanvraag hiervoor van Judith Kamp positief beoordeeld.

■ Even voorstellen: Nhoem Bunthoeun

Sinds juni 2013 is Mr. Nhoem Bunthoeun (24) als docent werkzaam op één van onze Leercentra in Phnom Penh.

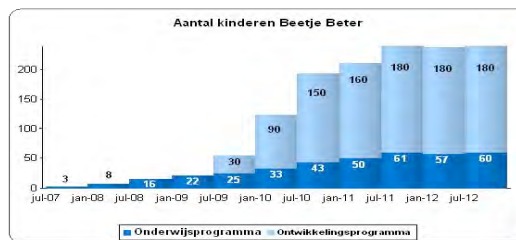
Nhoem behaalde in 2009 zijn middelbare school diploma en studeert, naast zijn baan bij Beetje Beter, aan de Phana Chiet University. Nhoem is ervan overtuigd dat onderwijs kansen biedt voor kinderen op een betere toekomst. "Ik wil deze kinderen helpen en aanmoedigen om te werken aan hun toekomst." Nhoem is blij met zijn werk bij Beetje Beter. "Op deze manier kan ik de armste kinderen in mijn land helpen." Nhoem bedankt via deze weg alle donateurs in Nederland en de buitenlandse vrijwilligers voor de steun en bijdrages.



■ Tweede Beetje Beter Marathon

Op zaterdag 21 juni 2014 organiseert Beetje Beter in samenwerking met de Road Runners Zoetermeer wederom de Beetje Beter Marathon.

Deze marathon kan zowel individueel als in een team van maximaal 5 personen worden gelopen. Door mee te doen aan deze loop help je de kinderen van de vuilnisbelt in Cambodja. Kunnen we deze keer ook weer op je (team) rekenen? Inschrijven kan vanaf 15 februari 2014 tot 1 mei 2014. Meer informatie volgt binnenkort via de Nieuwsflits. Nu al vragen of ideeën? Neem dan contact met ons op via info@beetjebeter.nl.



■ JFR zamelt geld in tijdens 10^e lustrum

Afgelopen studiejaar vierden studenten van de Juridische Faculteit Rotterdam (JFR) haar 50-jarig bestaan. Door middel van een loterij werd, tijdens het lustrumfeest, geld ingezameld voor Beetje Beter. Deze fraaie actie was het initiatief van studente Laura Batenburg (links op de foto). Via haar moeder kwam zij op het idee. "Omdat elke euro op de juiste plek terecht komt." motiveert Laura haar keuze voor Beetje Beter. De stichting ontving een cheque van 500 Euro. Nogmaals hartelijk dank voor deze bijdrage!



Agenda

4 december 2013
21 juni 2014

Ruud en Jacqueline vertrekken naar Cambodja
Beetie Beter Marathon te Zoetermeer

Lopen doet hopen



estafette marathon en wandeltocht

Op zondag 4 mei 2014 vindt er bij Road Runners Zoetermeer weer een bijzonder evenement plaats: de Lopen doet Hopen estafette marathon en wandeltocht. Met een team van 3 tot 5 lopers en 1 of 2 fietsbegeleiders kun je in estafette vorm een hele of halve marathon volbrengen. Doe je het liever rustiger aan? Neem dan deel aan één van de mooie wandeltochten.

Door deelname aan deze mini-Roparun kun je niet alleen het unieke Roparun-gevoel ervaren. De opbrengst van dit evenement komt volledig ten goede aan mensen met kanker. In april 2013 hebben we de eerste Lopen doet Hopen estafette marathon georganiseerd. Het was een groot succes.

Snelle inschrijvers ontvangen korting op het inschrijfgeld. Inschrijven kan vanaf 1 januari 2014.

www.lopendoethopenzoetermeer.nl

of informeer bij RRZ-leden: Inge Hulsen, Nicole Hofland of Leon Scholte



Grenzen verleggen in Parijs

Op 13 oktober deden wij (Monique, John, Lucien, Bianca, Michel en Maureen) mee aan de „20 km de Paris“. Het leek ons leuk om eens wat grenzen te verleggen. Zowel voor wat betreft een locatie als een aantal kilometers. De trainingsvoorbereiding voor deze loop werd verzorgd door onze chef-trainer Michel. Voor deze gelegenheid werd zijn bijnaam omgetoverd in „Le patron“. Ruim 7 weken voor aanvang werden we door hem elke zaterdagochtend gestimuleerd tot het maken van steeds meer kilometers. Eerst een opbouw naar 18 km en vervolgens een afbouw naar 15 km. Het gaf ons het gevoel dat we er klaar voor waren. En zoals dat voor zoveel dingen geldt: met de voorpret is het feest eigenlijk al begonnen.

Stiekem hopen we op zon

Het in de gaten houden van de weersvoorspellingen hoorde ook bij de voorbereiding. Van dag tot dag was er in de vooruitzichten echter sprake van fluctuatie. Alle weersvarianten zijn voorbij gekomen: zonnig en onbewolkt, bewolkt, motregen en zware buien. Omdat zich in Nederland inmiddels een omslag in het weer had voorgedaan gingen we uit van de regenvariant. Maar stiekem hoopten we natuurlijk op droog en mooi loopweer. Deze hoop werd waarheid! Op de dag van de loop werden we verrast door een stralend blauwe lucht en een uitbundige zon! In Nederland werd dit „code oranje“ genoemd...

Warming-up met zicht op de Eiffeltoren

De start van de loop was op de pont d’Lena, de brug over de Seine, tegenover de Eiffeltoren. Er hadden zich 23.878 lopers ingeschreven. We moesten onze weg vinden in deze enorme mensenmassa, hierbij geholpen door ons middelbare school frans. Na een gezamenlijke warming-up, met uitzicht op de Eiffeltoren, konden we aansluiten in de wachtrij en rond 10:30 waren wij aan de beurt om te starten.

Geen spuitjespad, maar Bois de Boulogne

De route was prachtig en het lopen was echt genieten. Weer eens wat anders dan Hollandse polders, spruiten- en kerkenpaden. Door Bois de Boulogne, langs de Seine en een heleboel te zien onderweg: bij elk kilometerpunt een muziekbandje, veel jubelend publiek en mooie gebouwen. De sfeer was geweldig.

Het lopen ging ons relatief gemakkelijk af. Onze intentie was om vooral lekker en ontspannen te lopen en om als groepje bij elkaar te blijven. Onderweg werden er volop foto’s gemaakt, van elkaar en van het uitzicht. Ook werd er tijd genomen voor een gezamenlijke plaspauze...



„Hand in hand kameraden“

De verzorging van het loopevenement was goed geregeld. Elke 5 km was er water, vers en gedroogd fruit beschikbaar. Nadat we vanuit Bois de Boulogne op de Seine afliepen hadden we constant uitzicht op de Eiffeltoren. Dit toeristische object vormde tevens het eindpunt van de loop. Na 2 uur en 13 min. gelopen te hebben bereikten we als een soort van „hand in hand kameraden“ de finish. Formidable!



Na een heerlijk douche werd het tijd om bij te tanken en te eten. Want ook aan het herstel moest gewerkt worden. De loop werd afgesloten met een gezellig etentje. Maar rond 23:00 ging bij de meesten van ons toch echt het licht uit (een enkeling uitgezonderd). Al met al een geslaagd weekend en een loopervaring rijker.

Maureen Verkaik

Een leuk detail: het bleek dat omstreeks 15:00 uur de Eiffeltoren en het gebied erom heen zijn ontruimd als gevolg van een binnengekomen dreigtelefoontje. Merci aan de beller dat hij/zij dit tijdstip koos. Was dit in de ochtend gebeurd dan was de loop waarschijnlijk niet doorgegaan.

Koken voor hardlopers

Dat goed en gezond eten belangrijk is voor ons hardlopers dat weten we natuurlijk allemaal. En dat je voor een wedstrijd pasta moet eten ook! Maar er is nog nooit eerder een kookboek geweest voor hardlopers. En dat is er nu wel. Het gaat om een kookboek voor lopers die zichzelf graag uitdagen en verbeteren en die af en toe best een wijntje of een biertje willen drinken, nou dat is zo ongeveer op alle Roadies van toepassing! Maar die ook een fles bietensap soldaat durven maken als ze daar sneller van gaan lopen hoewel dat ook zo'n gezonde groene smoothie mag zijn waar we het in een van de vorige roadies over gehad hebben.

Het Hardloperskookboek biedt nieuwe (wetenschappelijke) inzichten in wat nu echt je prestaties bevordert. En alle broodjeaapverhalen krijg je erbij om te lachen. Maar vooral is het een boek met originele recepten voor sporters, meestal verantwoord maar altijd lekker. Het is een inspirerend en informatief kookboek voor de hardloper, geschreven door twee actieve hardloopsters.

Het boek is verdeeld in hoofdstukken over voeding bij training, voor en tijdens de wedstrijd en in de herstelperiode na een prestatie. Verder zijn er heel veel recepten, meestal met een aantrekkelijke kleurenfoto. Van elk recept is de voedingswaarde berekend, aangegeven hoeveel kilometer men er op kan hardlopen en is in symbolen weergegeven of het een vegetarisch of glutenvrij recept betreft. De recepten zijn origineel, internationaal en trendy.



Met dit boek waait er weer een frisse wind door de keuken!

Prachtige locatietraining in Driebergen

Het idee bestond al een tijd. Jasper wilde graag met een deel van de ochtendgroep naar Locatietraining Driebergen. Nou zijn er altijd wel een aantal enthousiastelingen die daar natuurlijk geen nee tegen zeggen. Op 26 oktober is het dan eindelijk zo ver. De groep wandelaars die meegaan bestaat: Herman, Peter, Paula, Ad en Diederick.

De hardlopersgroep met fietsbegeleiding van Thomas bestaat uit: Jasper, Dik, Jan, Sonja, Joke, Marja, Yvonne, Nelleke, Wilma, Toos en ikzelf. Het was even een stukje rijden maar door de mooie plaatjes onderweg worden wij al enthousiast! De zon schijnt en zo rijdend door de straten met mooi gekleurde bladeren en bomen weten we dat het een prachtige dag gaat worden. Het verzamelpunt is Klein Zwitserland te Driebergen.

Echte toeristen

De route is ongeveer 10 kilometer en na een korte warming up gaan we van start. Natuurlijk zouden wij geen goede toeristen zijn als we onderweg niet even snel een paar mooie plaatjes schieten. Achteraf ben ik altijd blij. En met mij gelukkig meer mensen die het leuk vinden dat ik dat gedaan heb. Het is altijd leuk om terug te kijken op een loopje, hoe kort, lang, zwaar of bijzonder deze ook is. Zo kan ik na bijna drie jaar al een aardig boek vullen, maar dat even terzijde.

Verse pannenkoeken

We overwinnen een aantal flinke heuvels. Echt flinke kuitbijters. Natuurlijk worden we beloond met mooi uitzicht en weer een weg naar beneden! Voor velen een goede voorbereiding op de 7 heuvelenloop in november. Met de heerlijke geur van herfstbladeren kijken we uit naar ons beginpunt „Klein Zwitserland” waar de geur van verse pannenkoeken zou moeten hangen. Die zijn ons beloofd en na zo'n pittige training smaken die natuurlijk op zijn best. Ik zou zeggen, Thomas en Jasper en de hele groep, nogmaals dank voor een ontzettend gezellige training en de volgende keer maken we er zeker 15 van.

Priscilla Deijs



„Uitrusten doe je maar thuis” wil in de Playboy

Het eerste weekend van september was het zo ver. De 11 hardloopsters (tussen de 55 en 70) van „Uitrusten doe je maar thuis” gingen weer een weekend weg. Egmond aan Zee was dit keer de bestemming.

Onthullende foto's

Het was zoals de naam van de groep al zegt, weer een flink programma, fietsen naar Alkmaar, duiken onder de kleine bruggetjes van deze stad en voor de dames die het niet konden laten, gelegenheid om de winkeliers –met 70% korting– nog van hun goederen af te helpen. Maar 's avonds moest het gebeuren. Janny en Yvonne waren onverbiddelijk, we moesten een duik in de zee nemen. En van dat evenement zijn er prachtige foto's gemaakt. Zo mooi, dat een plaatsje op de middenpagina van de Playboy niet misplaatst zou zijn. Het idee was om jullie al vast een glimp van deze fotosessie te geven, maar de dames zijn uiteindelijk toch ongerust dat ze dan hun provisies mis gaan lopen.

Hoe ouder hoe gekker

De volgende dag weer een strak programma, we fietsten door een prachtig duinlandschap, de zon scheen en in de achterhoede werd gesmeekt om een koffiestop op het strand maar de organisatie hield voet bij stuk. We fietsten door tot er een plek gevonden werd om ons lunchpakketje op te eten met onze flesjes drinken die daar bij hoorden. Bij het Duin van Schoorl ontstond muiterij. Zonder overleg met de leiding werd gewoon een terrasje gepakt, terwijl een van de dames het nodig vond om zich -zoals Janny en Ans in hun jonge leventje gedaan hebben- van de duinen te laten rollen, hoe ouder hoe gekker. Ook op zondag gingen we vroeg uit de veren. Joke verzorgde een stevige warming up, Haar dagelijkse routine van buikspieroefeningen voerden we allemaal uit, en er zijn dames die daar nu nog spierpijn van hebben. We gingen verder met een wandeling door Egmond aan Zee, er werd daar al druk gespeculeerd wie volgend jaar de regie zou gaan nemen van dit evenement. We kijken nu al weer uit naar de volgende keer... zal dat dan elk uur een koffiestop met appeltaart gaan betekenen of moeten we vooral weer Thuis uitrusten. We houden jullie op de hoogte! En koop die Playboy als die uitkomt, dan kunnen wij appeltaart eten van de provisie.

Toos

met ook een lieve groet van Ans, Janny, Yvonne, Yvonne, Carla, Trudie, Lidwien, Sonja, Nelleke en Joke



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

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO



Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3. 2727 DC



ZOETERMEER TEL: 06-20029013

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

Berenloop 2013: domper, maar een beregoed weekend!



Er waren traditiegetrouw weer flink wat Roadies afgereisd naar Terschelling om daar de halve of hele marathon te gaan lopen. Het lopen van de Berenloop wordt dan gecombineerd met een beregezellig weekend. Op zaterdag werd er eerst nog de kleine Berenloop gelopen. Je kon, als opwarmertje voor zondag, kiezen uit de vijf of tien kilometer. Nanette en Klaas hebben aan de vijf kilometer meegedaan. Achteraf zijn zij de enige Roadies die in een officiële Berenloopuitslag terug te vinden zijn. Want wat erna zo mooi had kunnen zijn ging niet door.

De verwachte weersvoorzichten voor zondag 3 november zijn slecht. De organisatie besluit al op zaterdagmiddag om de hele marathon af te lasten. Het was een grote domper. De organisatie meldde het volgende:

Beste sportvriend(in), In het overleg van het calamiteitenteam van zaterdagmiddag is besloten dat de hele marathon zondag niet doorgaat. Ook de jeugdloop is afgelast. Het besluit of de halve marathon al dan niet doorgaat wordt zondagochtend 8 uur genomen. De organisatie heeft dit besluit moeten nemen op basis van de verwachte weeromstandigheden. Er wordt storm verwacht en daardoor kan de veiligheid van het parcours met name in de bossen niet worden gegarandeerd. Daarnaast is het risico op onderkoeling van de deelnemers door de verwachte combinatie van veel wind en regen te groot. Op het eiland zijn niet voldoende medische voorzieningen aanwezig om dit op te vangen. Deze kunnen nu optimaal worden ingezet voor de halve marathon.

De organisatie heeft dit besluit met zeer grote spijt moeten nemen maar hoopt dat de deelnemers er begrip voor kunnen tonen. De eilandsituatie is nu eenmaal anders dan die op de wal.

Nog meer teleurstelling

En op zondagochtend werd de teleurstelling nog groter, er kwam weer een bericht van de organisatie, ook de halve ging niet door! Code geel voor het KNMI, code rood voor een sportevenement zoals de Berenloop. Daar kwam nog bij dat Staatsbosbeheer de bossen ronduit gevaarlijk vond. Achteraf hebben we op Terschelling nog geluk gehad. De zware buien vielen aan het begin van de middag vooral in het midden van het land, waar diverse sportactiviteiten gestaakt moesten worden vanwege hagel en onweer. En aan het eind van de middag, om half vijf, was ook Terschelling aan de beurt. Je moet er niet aan denken dat op dat moment nog lopers op het parcours waren geweest.



Regen en onweer

De weersomstandigheden zijn gedeeltelijk uitgekomen. Het stormde echt, en dat was hinderlijk, maar het verwachte onweer- en regenbuien kwamen pas laat in de middag. Daar zouden alléén de deelnemers aan de hele marathon last van hebben gekregen. De halve marathon had achteraf eigenlijk wel gelopen kunnen worden. Maar dat is achteraf en ik kon de beslissing van de organisatie wel begrijpen.

De storm maakt het zwaar

Alle omgevallen bomen van de storm op maandag waren op de doorgaande route netjes geruimd. Ad, Ferdi en ik hebben toch nog 15 kilometer hardgelopen en het moet gezegd, de storm maakte het heel erg zwaar. Klaas, Frits en Henk hebben zelfs de halve marathon op eigen verantwoording gelopen. Er waren trouwens heel veel mensen die dat hebben gedaan. Maar allemaal spraken ze na afloop over de zware omstandigheden.

Maar ondanks deze domper hebben we weer een beregoed weekend gehad en genoten van elkaar en het eiland. Nu maar eens rustig nadenken of ik volgend jaar een nieuwe poging op de hele ondernem.

Ruud van Zon

Berenloop 2013?

Hoe mooi kan het zijn als je je, in ons zwaar gecultiveerde en beschermde landje, een echte held kunt wanen. Al is het maar voor een uurtje. Die kans hebben ongeveer honderd lopers (en ik) gegrepen op zondag 3 november toen de hele en de halve marathon op Terschelling werd afgelast.

Terwijl het zonnetje heerlijk scheen en de temperatuur alleszins aangenaam was, kon je een unieke niet-bestaande (want afgelaste) Berenloop lopen en daar ook nog eens bij fantaseren dat je een uitzonderlijke prestatie aan het leveren was. Immers, wegens windkracht 8 a 9 was het eiland stilgelegd en jij als ultieme bikkelaar durfde het aan om naar buiten te gaan.

Dat heldengevoel, opgeteld bij het heerlijke beuken op het strand tegen de storm in, waarbij je nauwelijks vooruitkwam en waarbij de zandwolken op hoge snelheid over het strand raasden, was een unieke ervaring die het ontbreken van een medaille ruimschoots compenseert. Wat een heerlijke halve. Ik ga het lichtgroene Berenloop-shirt inlijsten. Terschelling kan nooit meer zo mooi worden als in 2013.

Henk Duinkerken.

Hardloop Top 10 2013

Naast alle lijstje die er al zijn is er nu ook een Hardloop Top 10 2013! Runnersworld vroeg de lezers van hun sites de afgelopen weken om hun favoriete hardlooper door te geven. Uit meer dan 2.500 ingezonden nummers werd er een top 50 samengesteld waarop iedereen mocht stemmen. De stemperiode is inmiddels voorbij en daarmee is de Hardloop Top 25 2013 een feit!

1. Armin van Buuren- This is what it feels like
2. Wildstylez ft. Niels Geusebroek – Year of Summer
3. Survivor – Eye of the tiger
4. Queen – Don't stop me now
5. U2 – Beautiful day
6. Kings of Leon – Sex on fire
7. Foo Fighters – The Pretender
8. Underworld – Born Slippy
9. The Black Eyed Peas - I gotta feeling
10. Beyonce – Run the world (girls)

Ben je benieuwd naar de rest van de Hardloop Top 25 2013? Je vindt deze nummers op het Spotify - account van Runnersworld Nederland. Je kunt de nummers daar ook downloaden om er zelf een rondje mee te gaan lopen en te kijken of het effect heeft op jouw snelheid.

Running to the beat

Nu er een Hardloop Top 25 2013 is samengesteld is het wellicht interessant om te kijken wat muziek nu met je doet tijdens het lopen. Marc Gerlings schreef er onlangs op de site van ProRun het volgende stuk over. Woorden, zinnen, muziek, hebben invloed op je. Die kracht kun je gebruiken om jezelf aan te sporen. Dat kan helpen in je training, of dat nu een lange duurloop is of een korte interval. Power to you en die benen doen de rest. Maar waarom word je een efficiënter hardloper door muziek?



Pling, juiste snaar

We reageren heel goed op wat we horen. Als je de juiste snaar weet te raken, kun je daardoor ook harder lopen. Waarschijnlijk ken je dat effect wel doordat je soms met muziek op loopt. Je merkt het ook bij wedstrijden. Op plekken waar muziek of veel enthousiaste toeschouwers staan, gaan je passen sneller.

Vast ritme of ritme verstoren

Als we het nu beperken tot muziek dan kun je daar twee kanten mee op. Muziek kan je helpen efficiënter te lopen en het kan je helpen om een ideale intervaltraining op te zetten.

Economisch lopen

Het is toch ideaal als je een maatje hebt die zorgt dat je heel efficiënt loopt en blijft lopen. Vooral handig bij een wedstrijd. Met muziek kan je dat bereiken. Al vaker is vastgesteld dat muziek afleiding geeft en dat je daarbij minder vermoeidheid voelt. Nieuw is het feit dat lopers heel goed ritme in muziek afstemmen op het ritme van de hardlooppas. Daarmee wordt de loper efficiënt. Je kiest de muziek die aansluit bij je gewenste tempo en je gaat er naar lopen.

Twee krachten

Twee krachten komen samen in deze aanpak tot efficiënt lopen. Onderzoeker Melvyn Roerdink meent dat de ideale tempomaker voor de hardloper twee elementen heeft. Motiverende muziek die een constante beat heeft, en die beat is afgestemd op het tempo van de loper.

Swingende interval

Als Roerdink gelijk heeft kun je dit effect ook omkeren. Dit wordt in de praktijk al veel gedaan. Als je goed het ritme van de muziek volgt, kun je ook het ritme makkelijk veranderen. Combineer je snelle en langzame ritmes en je hebt een basis voor een uitstekende interval.

Interval voelt lichter

Ook hier geldt weer de positieve kant van je favoriete muziek: je besteedt minder aandacht aan gevoelens van vermoeidheid. Dat is heel handig bij een interval, want die zware training voelt dan lichter aan. De truc is wel om verschillende beats te combineren tot een interval die je goed aankunt.

2 - 2

Zorg er voor dat je bij het warmlopen eerst rustige muziek hebt. Zet daarna muziek aan die je bijvoorbeeld 2 minuten snel laat lopen gevolgd door 2 minuten in een veel rustiger duurtempo. Doe je dat 8 keer dan heb je al een stevige intervaltraining. Tip: varieer de nummers in lengte en je maakt er een fartlek van.

Het nieuwe lopen deel 2

Het is afwachten hoe de TC reageert op deze nieuwe onderzoeksresultaten. Wie weet krijgen we straks allemaal oortjes op voor de training en gaan we lopen op de muziek die de trainer vooraf uitzoekt. Het nieuwe lopen deel 2 is geboren: samen met de muziek mee.

Yvonne Heemskerk

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



Voet Medisch Adviescentrum
STARSHOE
www.starshoe.nl

dè sportschoen specialist!



Goed schoeisel voorkomt sportblessures!



Ruim assortiment



Onderzoek voetstand



Dynamische analyse



Deskundig advies



Tweedeling door Roadie shirt

De nieuwe RRZ shirts zijn een groot succes. Tijdens de zaterdag van de verenigings fotoshoot ontbrak een groep lopers doordat zij op locatie gingen trainen. Zij hadden hun eigen fotomoment. Op die ochtend in Kijkduin kwam een schrijnende tweedeling aan het licht. Over het strand huppelden twee kampen. Eén groep die trots en gedisciplineerd in hun nieuwe Roadie shirt liepen. Een vrolijk kleurenpalet met het zelfde logo. Bij de andere groep viel er geen enkele eenheid in te bespeuren. Ze maakten een bijna verslagen indruk, weinig energie en geen enkele vorm van groepsdynamiek. Drie van de tien niet-georganiseerden probeerden er nog iets van te maken door een identiek niet-Roadie shirt aan te trekken. Ze vormden een zielige minderheid met hun Dam tot Dam shirts. Verder was het vooral rijp en groen door elkaar heen. Een stelletje ongeregeld met een joker in het gezelschap die bij beide groepen wilde horen.

Ondanks het feit dat het shirt voor een tweedeling zorgt kunnen we stellen dat het nieuwe shirt een enorme hit is. Velen hebben voor een goede prijs een extra exemplaar gekocht. Je ziet dat veel lopers het shirt dragen bij wedstrijden. Tijdens de Klaverbladloop kwamen er heel veel RRZ shirts voorbij waarbij de rode variant het meest in beeld kwam. Er waren zelfs twee Roadie teams aanwezig bij deze loop. Vanuit groep 1 en 2 liepen er twee teams mee aan een soort „business“-run. Achteraf bleek dit een lucratief handeltje. Beide teams vielen in de prijzen en bij de inschrijving hadden ze ook nog eens korting gekregen. Lopen loont. Gratis shirts en als je snel genoeg loopt kun je er leuke prijzen aan overhouden!

Ellen van Luenen



Stelletje ongeregeld zonder RRZ-shirt



Trots mét RRZ- shirt

Allemaal goud dat blinkt

De periode na de zomer is voor velen HET wedstrijdseizoen. Dat zie je terug aan de uitslagen. Vier pagina's vol dit keer. In binnen- en buitenland staan Roadies aan de start. Waar doen we het voor? Voor het goud dat blinkt aan de finish? Tegenwoordig krijg je geen blikken medailles meer maar prachtige design medailles. Stuk voor stuk zijn ze goud waard. Hieronder een greep uit de collectie die je dit najaar kon verdienen.



De tepeldialogen

Onlangs ving ik een interessant gesprek op van iemand die voor het eerst aan een lange hardlooppwedstrijd had deelgenomen en daarbij een probleem had ervaren. Het onderwerp van het gesprek waren de tepels. Ik kon er niets aan doen maar ik legde onmiddellijk de link naar de vagina monologen. „De vagina monologen” is een toneelstuk uit 1996 dat gebaseerd is op meer dan tweehonderd interviews met vrouwen van verschillende leeftijden en met uiteenlopende achtergronden. De bedenker Eve Ensler vroeg de vrouwen naar hun vagina en alles wat daarmee samenhangt. De interviews heeft zij als uitgangspunt gebruikt voor een toneelstuk bestaande uit tien monologen. Het stuk is onverhuld moralistisch. Het is een aanklacht tegen seksueel geweld en mishandeling van vrouwen en meisjes en het roept vrouwen op trotser te zijn op zichzelf.

Het gesprek dat ik opving over de tepel ging echter niet zo diep in. Het was gewoon een oproep van een man om een eind te maken aan het monotone, schurende geweld van het functionele sportshirt tegen de tepel aan. Tot bloedens toe. De roep in de woestijn was gelukkig wel succesvol. Hij kreeg heel veel adviezen en tips: insmeren met uierzalf of vaseline, beplakken met pleisters, sporttape of ducktape. Een sportbeha dragen of een T-shirt zonder naden en stiksels. Ik was het meest verrast door de tip om tepelhoedjes te proberen. Allemaal wijze raad die voorkomt dat je als een gewonde soldaat over de finish gaat en voorkomt dat er vanuit allerlei hoeken EHBO-ers op je afstormen met verbandtrommels.



Twee tepelhoedjes

Kortom, deze tepeldialoog leverde veel praktische tips op, maar niet voldoende voor een twee uur durende diepzinnige toneelvoorstelling op Broadway.

Ellen van Luenen

Uitslagen

7 september 2013

Heidelooop, Ermelo, 10 km

Jan Moggré 0:58:35

8 september 2013

Bridge to Bridge, Arnhem, 10 EM (16,1 km)

Will Boshuizen 1:42:38

15 september 2013

Beekse Marathon, Hilvarenbeek, 10 km

Rina Schrijenberg 0:59:42 pr

42,2 km

Martine Lemson 3:37:25

Nick Raadschelders 3:38:42

21 september 2013

Vredesloop, Den Haag, 5 km

Naomie Matil 0:26:12

Veronique Ramakers 0:30:05

10 km

Ingmar de Groot 0:46:30

Ed Helsloot 0:47:43

Tom Speekman 0:51:47

Huib Bazuin 0:52:26

Bert Kuiper 0:52:40

Will Boshuizen 0:55:29

Leontine v/d Laar 0:57:30

Helen Gordijn 0:59:25

Jaap Dorsman 1:00:11

Barbara Bazuin 1:01:34

Lisette van Burkum 1:02:13

Anita Meijers 1:02:44

Elleke Visser 1:09:56

Jack Pronk 1:09:58

Halve van Katwijk, Katwijk, 21,1 km

Wouter Sanders 1:49:35

Klaas de Vries 1:56:50

22 september 2013

Dam tot Damloop, Amsterdam, 4 EM (6,4) km

Veronique Ramakers 0:39:21

Frieda van Dorp 0:40:03

Marion Post 0:42:15

Anita Fokke 0:46:35

Elleke Visser 0:47:54

10 EM (16,1 km)

Johan van Doesum 1:17:49 pr

Kees Willigenburg 1:18:19 pr

Wilmer van Kampen 1:18:54 pr

Gonny Verschoor 1:19:42 pr

Erik Rotee 1:20:19

Ray Bruijninx 1:22:46 pr

Peter Corbijn 1:28:01

Ben Schaaf 1:28:22

Rob Verhoeven 1:28:45

Nicole Hofland 1:29:55

Constantine v/d Veen 1:30:16

Ed Beekhuizen 1:31:55

Leon Scholte 1:33:41

Ben van de Pol 1:33:55

Liesbeth Edelbroek 1:34:00

Laurens v/d Splinter 1:36:50

Caroline Nieman 1:38:29

Eugenie Hofwijks 1:39:02

Vredesmarathon, Den Haag, 22 km

Edwin Adams 1:47:25

Gerrit van Putten 1:50:13

Joyce Dijkhuizen 2:11:36

42,2 km

Peter Schrader 3:02:07

Kees van Oosterhout 3:34:20

Raimond Kientz 3:47:27 pr

Etienne den Toom 3:47:58

Ricky Martens 4:25:10

Martin Smit 4:33:27

Robert v/d Linden 4:39:19

Johan Gharbaran 4:49:06

29 september 2012

Geuzenloop, Zoetermeer, 5 km

Gonny Verschoor 0:21:59

10 km

Maurice van Dorp 0:41:11

Bob Verbrugge 0:41:57

Wijnand Bavius 0:42:17

Marc van het Bolscher 0:44:44

Gerrit van Putten 0:45:03

Jacques van Male 0:45:05

Wilmer van Kampen 0:45:31

Remco Arnoldus 0:46:16

Ferdi Post 0:48:07

Rob van Hees 0:48:30

Hans Hortensius 0:49:42

Nicole Hofland 0:51:51

Peter Corbijn 0:52:07

Marco in 't Veen 0:52:22

Joke Gvozdenovic 0:53:36

Palau van Iersel 0:53:38

Russel Smit 0:53:50

Sandra Westerman 0:53:55

Bianca Hesselius 0:55:01

Erwin Huizinga 0:55:01

Gernand Ekkelenkamp 0:55:55

Hans Scheffelaar 0:56:26

Henry Mansveld 0:56:42

Nelleke Vaassen 0:56:52

Marja Ellen Verhoef 0:56:52

Sarah Bertrand 0:57:14

Dave Clarke 0:58:55

Albert Waasdorp 0:59:27

Vincent de Knecht 0:59:59

René Albers 1:00:53

Herman Middendorp 1:03:23

Linda de Graaf 1:00:44

Joke de Ruiter 1:00:48

Barbara Bazuin 1:01:12

Annemarie Jacobs 1:01:25

Klaas de Vries 1:01:32

Nanette den Hartog 1:01:33 pr

Lesley Flink 1:01:50

Patricia van Etten 1:02:06

Elly den Hollander 1:02:09

Lisette Veninga 1:02:35

Saskia Vogel 1:03:16

21,1 km

Jan van Rijn 1:29:41

Ronald Kersten 1:37:55

Marcel Kloesmeijer 1:43:34

Kees Willigenburg 1:46:49

Vincent Kleijweg 1:48:02

René Remmerswaal 1:56:23

Yolanda Klerks 2:05:25

Kees Beerda 2:10:52

Berlin Marathon, Berlijn, 42,2 km

Ben Schaaf 3:54:23

5 oktober 2013

Otterberg-Blinkerdloop, Wijster, 10 km

Ingmar de Groot 0:47:32

Discoveryrun, Harwich (GB), 5,5 km

Jasper Hartevelde 0:27:37

Thomas Speekman 0:37:38

Annemarie Jacobs 0:28:49

Veronique Ramakers 0:29:15

René de Raat 0:30:04

Marion Post 0:30:50

Elleke Visser 0:32:50

Anita Fokke 0:33:24

Emie Schipper 0:34:43

10 km

Leon Scholte 0:53:01

Frank Eilbracht 0:55:34

Leontine van de Laar 1:03:48

Lisette van Burkum 1:03:48

Lisette Veninga 1:06:31

Helen Gordijn 1:06:31

6 oktober 2013

Huttenkloosloop, Oldenzaal,
21,1 km
Ruud van der Maaten 1:46:19

Rottemerenloop, Bleiswijk,
10 km
Bob Verbrugge 0:40:36
Jacques van Male 0:44:56 pr
Klaas Wind 0:53:47
Naomie Matil 0:58:13

21,1 km
Piet van Veen 1:43:13
Peter Schrader 1:50:03
Klaas de Vries 1:54:31
André Bakker 2:00:23
Marja Verhoef 2:06:51
Priscilla Deijs 2:07:18 pr
Ruud van Zon 2:07:18

Singelloop, Breda,
21,1 km
Ricky Martens 1:40:45

Wintercup, Lelystad,
10 km
Jan Moggré 0:51:37

12 oktober 2013

De Haagse Tien, Den Haag,
10 km
Peter Hazebroek 0:41:41

13 oktober 2013

Marathon Eindhoven,
Eindhoven,
21,1 km
Elly Burgering 1:49:27
Pieter van Teeffelen 1:54:21 pr

42,2 km
Ronald Kersten 3:41:35 pr

Duinen Trail, Schoorl,
30 km
Frits van der Lubben 3:31:45

Kopjesloop, Delft,
10 km
Bob Verbrugge 0:40:26

Boscross, Noordwijk,
5,1 km
Sandra Smits 0:28:35

10,3 km
Andreas de Graaf 0:42:16
Jan van Rijn 0:44:05
Peter Schrader 0:44:56
Mike van Wichen 0:46:28
Remco Arnoldus 0:48:20
Marcel Kloesmeijer 0:49:46

20 kilomètre de Paris, Parijs,
20 km

Eugenie Hofwijks 2:00:06
Maureen Verkaik 2:12:54
Bianca Hesselius 2:12:55
Michel de Graaf 2:12:55
Lucien Beckand 2:12:55
Monique van Berkel 2:12:58
John Suijker 2:16:56

16 oktober 2013

Defensieloop, Den Haag,
9,75 km
Bas Albers 0:36:00

20 oktober 2013

Halfmarathon, Palma de
Mallorca,
21,1 km
Ricky Martens 1:50:13

Amsterdam Marathon,
Amsterdam,
8 km
Jacques van Male 0:43:56

21,1 km
Karen Nuijten 1:48:23 pr
Rob van Hees 1:48:23
Johan Gharbaran 1:58:02
Liesbeth Edelbroek 2:02:40
Marja Verhoef 2:08:51
Frans Kortekaas 2:09:26

42,2 km
Gerrit van Putten 4:35:25
Inge Hulsen 4:57:56

Blauwe Meer Cross, Loon op
Zand,
5,5 km
Joyce Dijkhuizen 0:31:59

Schutrupsrun, Exloo,
21,1 km
Bob Verbrugge 1:29:40

26 oktober 2013

Monnikenloop,
Schiermonnikoog,
16,1 km (10EM),
Ad Peltenburg 1:19:30

Halve van Monster, Monster,
10 km
Jan van Rijn 0:43:04
Andreas de Graaf 0:43:13
Marc van het Bolscher 0:49:29
Sandra Smits 0:57:56

21,1 km
Eric van den Berg 1:45:44
Johan Gharbaran 2:08:54

Robert van der Linden 2:13:10

Diepe Hel Holterbergloop,
Holten,
8 km (5EM),
Kees de Brabander 0:54:34

9e VUmc gebouwenloop,
Amsterdam,
5 km
Will Boshuizen 0:29:26

27 oktober 2013

Bosloop, Harderwijk,
10 km
George Jeremic 0:46:07

Marathon Brabant, Etten-Leur,
21,1 km
Kees Willigenburg 1:44:11 pr
Joyce Dijkhuizen 1:59:12

3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
Peter Hazebroek 0:20:36
Marc van het Bolscher 0:21:04
Marcel den Hollander 0:21:43
Raimond Kientz 0:22:44
Jacques van Male 0:22:48
Ben Brinkel 0:23:34
John van Stuijvenberg 0:26:49

Halve marathon, Doetinchem,
7,5 km
Ton de Veen 0:38:07

2 november 2013

Kleine Berenloop, West-
Terschelling,
5 km
Nanette den Hartog 0:30:39
Klaas de Vries 0:30:39

Erasmusronde, Rotterdam,
15 km
Naomie Matil 1:30:01

3 november 2013

Zilveren Turfloop, Mijdrecht
10 km
Bas Albers 0:37:03
Andreas de Graaf 0:38:21 pr
Nick Raadschelders 0:39:53
Martijn Looman 0:41:33 pr
Etienne den Toom 0:41:35
Peter Hazebroek 0:41:55
Raimond Kientz 0:42:09 pr
Gideon Bouwman 0:50:30

16,1 km (10 EM)
Peter Schrader 1:02:13
Jan van Rijn 1:06:30

Elly Burgering 1:22:53

**Parnassialoop, Den Haag,
5 km**

Huib Bazuin 0:29:33
Dick den Dulk 0:32:47
Barbara Bazuin-Boxmeer 0:39:07

10 km

Marc van het Bolscher 0:50:25
Marco in 't Veen 0:56:15
Marja Ellen Verhoef 1:02:21
Will Boshuijzen 1:04:14
Nelleke Vaassen 1:04:32
Priscilla Deijs 1:05:14 pr
Jeroen van de Ruit 1:07:00
Sarah Bertrand 1:07:02

**Drunense Duinencross, Drunen,
4,2 km**

Joyce Dijkhuizen 0:22:38

**2e Wintercup, Lelystad,
10 km**

Jan Moggré 0:49:27

**New-York Marathon, New-York,
42,2 km**

Peter Corbijn 4:21:34
Firoso Narain 4:47:30

9 november 2013

**Westerwolde Trail, Sellinger,
22,8 km**

Ad Peltenburtg 2:05:50

**Zandenplasloop, Nunspeet,
10 km**

Jan Moggre 0:47:30

10 november 2013

**Klaverbladloop, Zoetermeer,
5 km**

Andreas de Graaf 0:17:48
Peter Hazebroek 0:19:46
Irma den Toom 0:33:06

10 km

Wijnand Bavius 0:40:29
Jerry Kenbeek 0:41:37
Marcel den Hollander 0:43:32
Jacques van Male 0:44:16
Edwin Adams 0:44:30 pr
Vincent Kleijweg 0:44:49
Wouter Sanders 0:44:50 pr
Ingmar de Groot 0:45:07
Gonny Verschoor 0:45:27 pr
Dolf Strikwerda 0:45:41
Ruud van Zon 0:45:41
Ben Brinkel 0:46:28
Wilco Krijgsman 0:47:05
Karin van Tongeren 0:47:24
Will Boshuijzen 0:47:34
Ronald Kersten 0:48:31

Mike van Wichen 0:49:26
Kees Beerda 0:53:55
Annet de Jong 0:55:11
Elly den Hollander 1:00:05
Cris Klaassen 1:01:33
Veronique Ramakers 1:02:04
Frieda van Dorp 1:02:13
Marion Post 1:02:31
Lisette Veninga 1:02:51
Barbara Bazuin 1:02:53
Jacqueline Huijnen 1:03:41
Petra Niekamp 1:04:07
Co van Beijeren 1:04:35
Roos Vial 1:05:50
Saskia Dijkema 1:05:50
Margriet Bargerbos 1:06:02
Elleke Visser 1:06:18
Martin van Baarle 1:06:19
Nancy Kientz 1:09:17
Raimond Kientz 1:09:17

15 km

Peter Schrader 0:56:20
Bas Albers 0:56:22 pr
Bob Verbrugge 1:01:24
Kees Fakkeldij 1:06:21
Ricky Martens 1:08:52
Remco Arnoldus 1:09:25
Guus Freriks 1:12:05
Robert van der Linden 1:15:13
Klaas de Vries 1:17:34
Huib Bazuin 1:19:39
Martin Smit 1:19:40
Klaas Wind 1:20:30
Sarah Bertrand 1:21:52
Marja Verhoef 1:22:37 pr
Nelleke Vaassen 1:22:39
Jeroen van de Ruit 1:23:15
Priscilla Deijs 1:23:20 pr
Ingrid van Elp 1:23:44
Naomie Matil 1:24:10
Leontine van de Laar 1:28:06
Eugenie Hofwijks 1:29:14 pr
Henk Verbart 1:30:04
Vincent de Knecht 1:32:11
Viktor Roumimper 1:32:38
Lesley Flink 1:32:39
Albert Waasdorp 1:35:23
Herman Middendorp 1:36:13

**Maresia Cross, Kaatsheuvel,
6,8 km**

Joyce Dijkhuizen 0:41:34

16 november 2013

**Reeuwijkse Hout Cross,
Reeuwijk,
9 km**

Jan van Rijn 0:39:23
Jacques van Male 0:44:42

17 november 2013

**Scorpiocross, Oosterhout,
4 km**

Joyce Dijkhuizen 0:20:32

**Zevenheuvelenloop, Nijmegen,
15 km**

Kees van Oosterhout 1:03:00 pr
Jerry Kenbeek 1:04:09
Raimond Kientz 1:05:18
Ingmar de Groot 1:08:12
Ricky Martens 1:08:32
Wilmer van Kampen 1:09:25
Wilco Krijgsman 1:10:29
Kees Willigenburg 1:11:51
Erik Rotee 1:13:20
John van Stuijvenberg 1:14:27
Ben van de Pol 1:16:29
Huib Bazuin 1:17:53
Nico van der Geest 1:18:29
Rob Verhoeven 1:19:21
Nicole Hofland 1:19:56
Constantine vd Veen 1:20:21
Leon Scholte 1:20:56
Pieter van Teeffelen 1:20:58
Marco in 't Veen 1:23:23
Russell Smit 1:23:46
Priscilla Deijs 1:24:31
Marja Verhoef 1:24:31
Bart Lamers 1:24:50
Marielle Ivens 1:25:28
Nelleke Vaassen 1:26:27
Henk Verbart 1:26:58
Laurens vd Splinter 1:28:03
Caroline Nieman 1:28:35
Monique van Berkel 1:29:17
Lucien Beckand 1:29:17
John Suijker 1:29:19
Eline van der Toorn 1:32:03
Linda de Graaf 1:33:37
Wilma Coenen 1:33:47
Casper Neeteson 1:35:43
John Hagers 1:36:51
Barbara Bazuin 1:40:02
Martin van Baarle 1:41:43

23 november 2013

**Superprestige veldloop, Gieten,
9,5 km**

Ad Peltenburg 0:43:17

**Lindenseelauf, Rudelsheim (D),
5 km**

Jerry Kenbeek 0:20:17

24 november 2013

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Peter Schrader 0:17:10
Nick Raadschelders 0:18:53
Ed Helsloot 0:22:04
Ruud van Zon 0:22:48
Rob van Hees 0:23:08
Piet van Veen 0:23:12
Leon Scholte 0:24:29
Klaas Wind 0:24:35
Erik Hartevelt 0:24:56

Kees Beerda	0:25:19
John Hagers	0:25:52
Will Boshuizen	0:26:32
Emiel Brander	0:26:52
Melvin Zwennicker	0:27:32
René de Raat	0:28:06
Merlijn Dijkema	0:28:07
Houman Namvar	0:28:28
Desirée Pronk	0:28:40
Lennart Pronk	0:30:48
Margriet Verbeek	0:31:04
Leo Voermans	0:31:05
Tessa van Bommel	0:31:43
Nina Lindeman	0:32:18
Evelien Huissen	0:32:34
Clara Blok	0:32:34
Wendy van Dijk	0:32:45
Riz Leijsten	0:33:08
Irma den Toom	0:33:27
Janneke Janson	0:33:29
Merle Hoevers	0:33:48
Elisabeth Kuiper	0:35:05
Hans van den Berg	0:35:05
Marilon Schale-Bergholtz	0:35:06
Ellen Kloesmeijer	0:35:42
Ina Theunen	0:36:05
Wieke Lijzenga	0:36:30
Priya Padhye	0:36:31
Esther Ringoir	0:36:35

't is voor niks, Geldrop,
21,1 km
Joyce Dijkhuizen 2:00:27

Rondje Rhenoy, Beesd,
10 km
Eugenie Hofwijks 0:57:55

30 november 2013

Sint Nicolaasloop, Bleiswijk,
5 km
Inge Hulsen 0:27:47
Arie Bos 0:29:13

15 km
Rob van Hees 1:14:57
Ruud van Zon 1:16:39
Liesbeth Edelbroek 1:25:19

Intersport Superstore Cross, Norg,
9 km
Ad Peltenburg 0:41:26

Meijendalloop, Wassenaar,
25 km
Jan van Rijn 1:50:38
Mark van het Bolscher 2:02:57 pr
Ricky Martens 2:04:17
Edwin Adams 2:05:31 pr
Jacques van Male 2:06:11 pr
Vincent Kleijweg 2:10:17 pr
Frits van der Lubben 2:13:12
Elly Burgering 2:17:30
Robert van der Linden 2:21:39
Johan Gharbaran 2:22:31
Edward Boerkamp 2:24:41

Running Center Sintloop, Katwijk,
5 km
Jerry Kenbeek 0:22:45

10 km
Frans Kortekaas 0:57:54

1 december 2013

Ter Speckeloop, Lisse,
10 km
Bas Albers 0:36:25 pr
Andreas de Graaf 0:37:42 pr
Nick Raadschelders 0:39:35
Wijnand Bavius 0:40:19
Kees van Oosterhout 0:40:42 pr
Raimond Kientz 0:40:56 pr
Etienne den Toom 0:41:12
Martijn Looman 0:43:04

15 km
Peter Schrader 0:54:15 pr
Jan van Rijn 1:07:33

Montferlandrun, 's-Heerenberg,
15 km
Ton de Veen 1:20:27

Enclavecross, Baarle-Nassau,
5,8 km
Joyce Dijkhuizen 0:29:53

Wintercup, Lelystad,
5 km
Jan Moggre 0:24:24

7 december 2013

Nienoord Cross, Leek,
5 km
Ad Peltenburg 0:21:46

Nijverdalse Bergcross, Nijverdal,
10 km
Peter Hazebroek 0:47:48

8 december 2013

Voorne's Duintrail, Oostvoorne,
37 km
Frits van der Lubben 3:54:00

Kopjesloop, Delft,
10 km
Bob Verbrugge 0:41:52

Duinrelcross, Wassenaar,
8,5 km
Peter Schrader 0:38:43
Ingmar de Groot 0:49:36

Bruggenloop, Rotterdam,
15 km
Jerry Kenbeek 1:05:34
Marc van het Bolscher 1:08:28
Jorn de Snaijer 1:15:15
Rob Devilee 1:18:26
Marco in 't Veen 1:20:14
Huib Bazuin 1:20:14
Pieter van Teeffelen 1:22:52
Marja Verhoef 1:27:24
Priscilla Deijls 1:27:24
Eugenie Hofwijks 1:30:32
Barbara Bazuin 1:35:50
Rene Remmerswaal 1:20:35
Marielle Ivens 1:32:36

Dit was ed weer

De sok (een laag-bij-de-gronds stukje)

In de loop der jaren heb ik al veel onderdelen van onze hardloopkleding in mijn stukjes besproken, maar de sok was daar nog niet bij. Het wordt dus hoogtijd, dat ook dit kledingstuk aan de beurt komt. Waarschijnlijk is de sok het kledingstuk waarvan je er het meest in je kast hebt liggen. En toch is het het meest onderschatte kledingstuk, want zonder sok valt er nog wel te wandelen, maar hardlopen zonder goede sokken is vragen om problemen.

Sokken komen altijd op de wereld als eeneiige tweeling, maar ook weer niet helemaal zuiver eeneiig, want er is er altijd één rechts georiënteerd en de ander is dan onvermijdelijk links georiënteerd. Daarmee zijn ze ook voor zover bekend meteen het enige politiek geïnteresseerde kledingstuk. De linkse sokken hebben over het algemeen een voorkeur voor geitenwol, de rechtse zijn meestal te herkennen aan een Burberry-motief. De oude sokken zitten veelal bij 50-plus. Een sok uit het zogenaamde midden bestaat bij mijn weten niet, maar ja wie zou er ook zo'n kleurloze, zwalkende sok willen hebben? Bij een stemming onder de sokken staken de stemmen dus altijd, tenzij er afwezigen zijn door bijvoorbeeld ziekte (gat in de kop, of een versleten rug) of vanwege andere verplichtingen (bijvoorbeeld een dringende wasbeurt).

Sokken doen hun werk meestal als ze opgesloten zitten. Pas na het werk, herkrijgen ze hun vrijheid. Om hun eigenaar voor deze behandeling te straffen scheiden ze dan een welhaast ondraaglijke geur af. Dat komt omdat ze in het zweet werken. Nee, dit is geen schrijffout... Ze werken zich niet in het zweet, maar ze werken in het zweet. En wel in het zweet van hun eigenaar. Het onvermijdelijke gevolg daarvan is, dat ze die eigenaar hinderlijk confronteren met zijn/haar eigen lichaamsgeur. Die is daar niet van gediend en als dank worden de sokken na hun werk direct in een hoek gegooid en vervolgens probeert hij/zij ze op een slinkse, achterbakse manier te verdrinken. De sokken worden in stevig elkaar gedraaid, zodat ze zeker niet meer kunnen bewegen laat staan van elkaar loskomen en dan worden ze in een machine gestopt om vervolgens in een draaikolk gezogen te worden. Als ze dit dan toch nog overleven, worden ze met een knijper opgehangen! En als ze dat wonderwel overleefd hebben, begint het geheel weer van voren af aan. Dus eerst weer opgesloten zitten en het zweet van een ander verwerken, dan in een hoek gegooid worden, verdrongen worden en dan tot slot weer dat vreselijke hangen.

Als je dit leven van de sok even goed op je in laat werken, moet je toch toegeven dat het gewoon een rot leven is. Je wenst het je grootste vijand nog niet toe. Vind je het gek, dat ze dan af en toe in opstand komen en je proberen terug te pakken door je met een paar flinke blaren op te zadelen? Nou ik niet, maar ik ben dan ook zo langzamerhand op een leeftijd gekomen, dat je steeds meer respect krijgt voor sokken. En zeker voor oude sokken!

Trouwens, voor oude sokken die alleen achterblijven als hun wederhelft voortijdig is overleden, is er soms nog een toekomst. Ze worden dan nog wel eens gebruikt om spaargeld in op te slaan. Dat levert de eigenaar weliswaar geen rente op, maar wel de zekerheid dat een bankier zijn geld niet kan gebruiken om er ten koste van anderen stinkend rijk van te worden. De sokken worden er overigens zelf niet rijk van, want ze dienen slechts als tijdelijk opslagmiddel.

Hetzelfde geldt voor de sok, die wordt gebruikt om er kerstcadeautjes in te doen (een Amerikaans gebruik, dat als zoveel idioterie uit die contreien ook hier steeds meer in zwang begint te raken). Ook die moet op enig moment zijn kostbare inhoud afstaan en dan is een roemloos einde ook voor die sok onvermijdelijk. Een welverdiende, rustige en zonnige oude dag in het land van herkomst (Maleisië, Indonesië, Thailand, of een of ander Verwegistan) zit er niet in. Een rot leven, waarbij ze uitzonderlijk slecht behandeld zijn, er alleen maar over ze is gelopen, ze vertrappt en in een hoek gegooid werden, eindigt geheel in stijl als oud vuil in de afvalzak.

Waarlijk geen fijne kerstgedachte...

Maar toch wens ik iedereen fijne feestdagen en alle goeds voor 2014.

Ed

De spreuk van deze keer (Loesje):

Wie over zich laat lopen, is een stoeptegels...

PS:

Op de begroting voor 2014 die onlangs op de najaars-ALV werd gepresenteerd, staan zowaar twee vlaggenmasten. Heeft mijn gezeur toch ergens toe geleid. Dan kan dus nu de vlag uit!

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