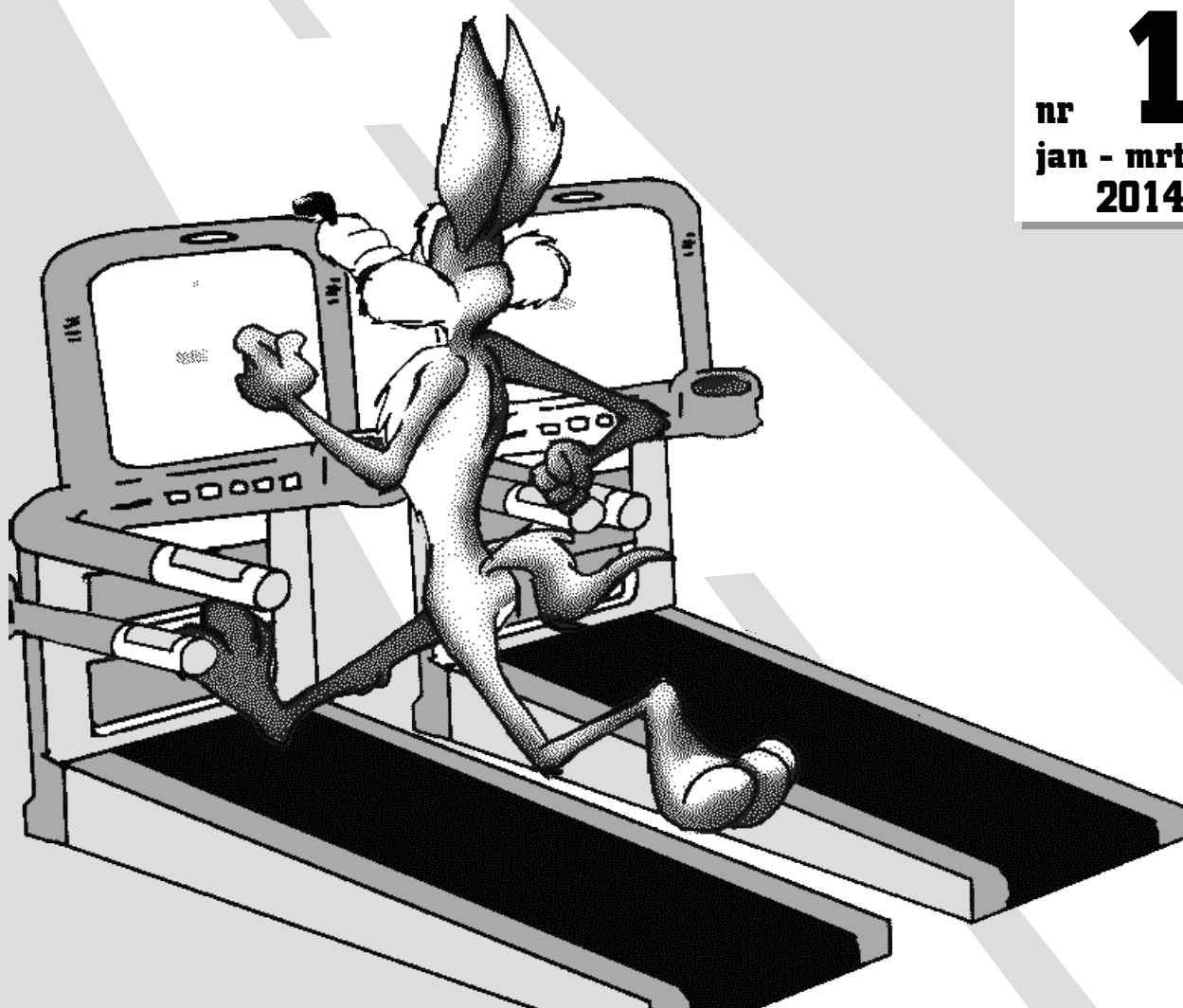


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - mrt
2014



Onze eigen RRZ-sporthelden
De Imelda Marcossen van deze tijd
Uitslagen en wedstrijdresultaten

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 1, 2, 3, 4 •
Hans Rolff 079 - 341 37 38
• 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 1 juni.

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	Voorwoord
		Het allernieuwste lopen
	5	Lief en leed
		Hoe is het nu met Ineke van Houwelingen?
	6	Hoe ziet ons ledenbestand eruit?
	9	Happy!!!
	10	De Imelda Marcossen van de RRZ
	12	Leer je lijf beter kennen met een sportmedische keuring
	13	Inloopsprekkuur sportfysio
		Hoe herken je een hersenbloeding
	14	Lopen doet hopen estafettemarathon
	15	Organisatie Geuzenloop
	16	RRZ sporthelden
	20	Wat was het warm tijdens de CPC
	21	Noord-Aa Polderloop
	22	Trailrunning
	23	Beetje Beter (estafette)marathon
		Retro of modern?
	24	Meedoen aan een circuit
	25	Ruud van Zon over getallen, tijden en trouw
	26	Uitslagen op www.wedstrijdresultaten.nl
	27	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

Omdat ik dit vergeten ben, wil allereerst diegene bedanken die ervoor hebben gezorgd dat de Nieuwjaarsloop en receptie weer als vanouds waren. Gezellig druk met een sportief tintje. Ad, Aad, Diederik en die ze geholpen hebben, bedankt. Ik hoop dat ik volgend jaar weer op jullie mag rekenen.

De Noord-Aa Polderloop op 9 februari was weer top dit jaar. Meer dan 500 deelnemers individueel en in business teams. Het was weliswaar prachtig weer, maar de stormachtige wind zorgde voor zware loopomstandigheden. De organisatie stond weer als 'n huis. Frans, Cindy, Els, Wim, Ellen en vele andere vrijwilligers bedankt voor jullie inzet.

Willen jullie nog nagenieten, kijk dan eens op de website www.noord-aa-polderloop.nl/ naar de prachtige fotoreportages en videoverslagen van o.a. MeerZoetermeer.

Om een nog betere service te kunnen verlenen zijn wij samenwerkingen aangegaan met een aantal loopsport ondersteunende bedrijven. Een sportpodoloog en bewegingsanalist Yvonne Bontekoning van de De Lopende Zaak, een sportfysiotherapeut René Massaar van Corpus Activum, schoenen- en kleding-specialist Mark Nonhebel van Starshoe en waarschijnlijk binnenkort ook nog sportdiëtiste. Kijk eens op hun website.

Verder gaan wij als bestuur het komende jaar extra aandacht geven aan de interne en externe communicatie. Samen met zelfsturende commissies en evenementenorganisaties gaan wij op pad om onze vereniging toekomstbestendig te maken. Flexibel, veranderbaar en volhoudbaar binnen ons sociaal maatschappelijk karakter.

Dat betekent dat wij als bestuur op zoek moeten naar versterking op dit gebied. Heb je affiniteit met bestuurswerk of onderdelen daarvan, spreek ons even aan of stuur een email naar ons bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl

Veel loopplezier en blijf gezond,

Herman Roosenboom
Voorzitter

Het allernieuwste lopen

Het nieuwe lopen is een veelgehoord begrip onder de trainers. Een manier van lopen die minder blessuregevoelig is. Er is nu weer een nieuwe stroming en dat is het allernieuwste lopen.

Lopen terwijl je gewoon door gaat met werken. Een uniek concept, zonder verloren minuten. Het werkt heel eenvoudig. Je installeert een loopband onder een verhoogd bureau en al dribbelend voer je gewoon je werkzaamheden uit: mail checken, een brief schrijven, een telefoontje plegen. Het kan allemaal gewoon doorgaan tijdens het lopen. Het is een veilige manier van lopen, maar wel even letten op de snoeren. Geld verdienen en tegelijkertijd aan je conditie werken. Een prachtig samenspel.



Lief en leed

· Geboren

Ilse, dochter van Laurens van der Splinter, geboren op 23 januari 2014.

· Nieuwe leden

Eline Bavius, Daniel Jonker, Paul Beeren, Clara Blok, Merijn Dijkema, Emiel Brander, Mariette de Groot, Tessa van Bommel, Wendy van Dijk, Ina Theunen, Desiree Pronk, Margriet Verbeek, Evelien Huissen, Guido van der Wal, Melvin Zwennicker, Houman Namvar Yeganeh, Jacqueline ten Kaate, Ellen Kloesmeijer-van Vught, Leo Voermans, Marilon Schmale, Nina Lindeman, Priya Padhye, Len Pronk, Mirjam Huttinga, Donny Camman, Marcel van Dijke, Emiel Brander, Hans van der Hoeven.

· Opzeggingen

Desiree Bijl, Peggy Walker, Paula van der Kooij, Jolanda Bergs, Maurice van Dorp, Martin Vrolijk, Yolanda San Giorgi, Fred Lucas, Houman Namvar Yeganeh, Janice Harrevelt, Jose van der Hoek, Rene Remmerswaal, Marjolijn van Leeuwen-de Gier, Matthieu Wegh, Maureen Lionar, Pim Servaas, Pim de Koning, Merle Hoevers, Miranda Hage, Sandra Smits, Michael Voorbergen, Monique Barelts, Conny Jung, Karen de Koning.

· Verstuurde beterschapskaarten

Celine Sira-deVoogt, Casper Neetesom, John Hagers, Marco Ephraim, Huib Bazuin, Hans Hortensius, Etienne den Toom, Wilma Coenen, Loes Landlust, Jeroen v.d. Rust, Hans van Zijl, Sherida van Beek, Jaap Willem Scheffelaar, Marjolein Musch, Jos Spaanderman, Peter Corbijn en Elly van der Kooij, Jaap Visser en Rina Schreijenberg.

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 hebben 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.

Hoe is het nu met Ineke van Houwelingen?

Ineke? Dat is toch die dame die vooraan in groep 7 loopt? Of is ze al over naar groep 5? Met len gaat het heel erg goed. Ze werkt inmiddels weer full time, traint drie keer in de week en haar agenda met gezellige afspraken stroomt over. Een jaar geleden zag haar horizon er heel anders uit en leefde ze in een wereld van eindeloos veel ziekenhuisbezoeken en onzekerheid. Alle verschrikkelijke behandelingen zijn positief uitgewerkt en de nek en hals van Ineke zijn helemaal schoon bevonden.

Zelf zegt ze hierover: „Ik ben zoouuuu blij”, met een z die je alleen uit de mond van Koninklijke personen hoort. Het keurige accent is een erfenis die ze heeft overgehouden aan het snijwerk in haar mond. Ineke is weer terug en we hopen dat ze nog heel lang met ons mee kan lopen!



Ineke weer helemaal terug tussen haar loopmaatjes

Hoe ziet ons ledenbestand er uit?

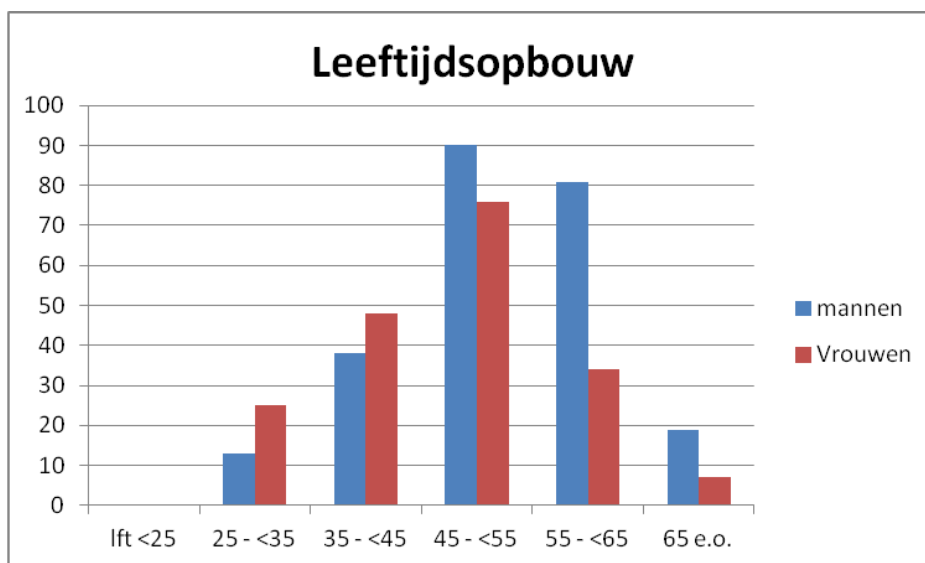
Voor de liefhebber is hier weer het inzicht in de opbouw van ons ledenbestand. De peildatum is 31 december 2013. Daarnaast is de instroom per 1 januari 2014 – de startcursus derde kwartaal 2013 – vermeld. Zoals gebruikelijk onderscheiden wij weer twee groepen: de actieve lopers en de zogenaamde donateurs. Deze laatste groep bestaat voor het grootste deel uit ex-lopers, die het hardlopen niet meer kunnen uitoefenen maar nog wel aan de vereniging verbonden willen blijven.

De lopers

Het aantal lopers was op 31 december 2013 431 te weten 241 mannen en 190 vrouwen. Dit lijkt veel minder dan de in de vorige rapportage genoemde 455. Peildatum was toen echter 15 februari 2013 was. De nieuwe leden uit de startcursus waren daarin al begrepen.

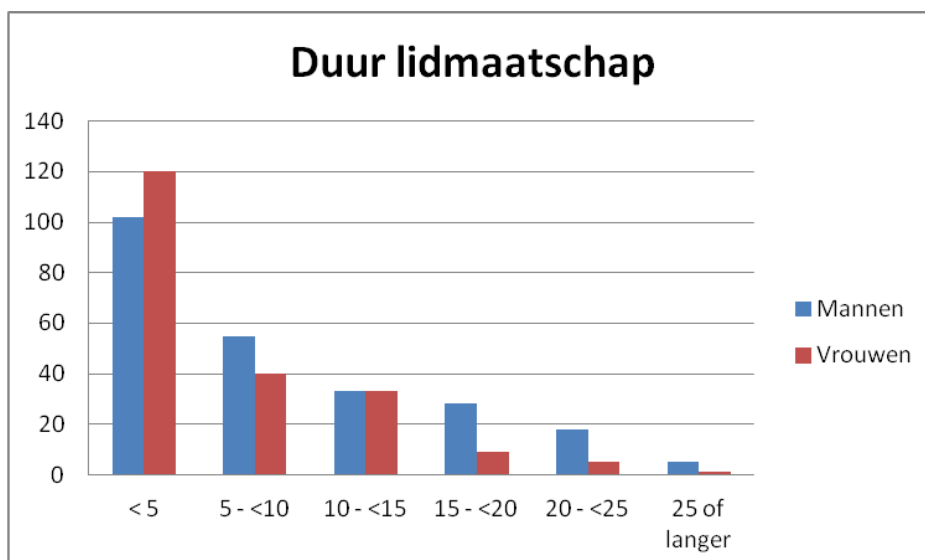
De mannen zijn nog steeds beduidend ouder dan de vrouwen. De gemiddelde leeftijd van de mannen is 51,8 (was in 2013 50,9) tegen 46,3 (was in 2013 45,4) van de vrouwen. Uit deze cijfers blijkt dat de in- en uitstroom nauwelijks van invloed is geweest op de gemiddelde leeftijd. Het ledenbestand is gewoon een jaartje ouder geworden.

De leeftijdsopbouw wordt weergegeven in de onderstaande grafiek.



De mannen zijn niet alleen ouder (en wijzer?) dan de vrouwen, ook de duur van hun lidmaatschap is gemiddeld (veel) langer. De mannen zijn gemiddeld 8,3 jaar lid, met uitschieters tot meer dan 25 jaar. De vrouwen zijn daarentegen gemiddeld 5,3 jaar lid van onze vereniging. Eén vrouw is meer dan 25 jaar lid.

De verdeling staat in onderstaande grafiek.



Per 1 januari 2014 zijn er in totaal 30 nieuwe leden uit de startcursus ingestroomd. Hiervan zijn er 12 van het mannelijk geslacht met een gemiddelde leeftijd van 43,2 jaar. De vrouwen zijn met 18 in de meerderheid. Zij zijn gemiddeld ook iets jonger, namelijk 41,2 jaar. Voor beiden geldt dat de nieuwe instroom de gemiddelde leeftijd (iets) verlaagd.

De donateurs

De groep donateurs omvat inmiddels 28 personen, 20 mannen en 8 vrouwen. Het zal niet verbazen dat de gemiddelde leeftijd van deze groep aanzienlijk hoger is dan die van de actieve lopers. De mannen zijn gemiddeld 62,2 jaar jong, de vrouwen 57,4 jaar. Zij houden zich vooral bezig met wandelen en fietsen.

De ereleden

De vereniging kent een drietal ereleden. Een daarvan loopt nog actief. Van de andere twee is er een woonachtig in Bangkok, maar houdt zich actief op de hoogte van het wel en wee van zijn club.

Tot volgend jaar,
Peter van Zijp

Voet Medisch Adviescentrum
STARSHOE de sportschoen specialist!
www.starshoe.nl

Goed schoeisel voorkomt sportblessures!

Labels in the anatomical diagram:
jumpersknee
tractus iliotibialis frictiesyndroom
shinsplints
enkelklachten
voetklachten
achillespees klachten

Services and facilities shown in photos:
Ruim assortiment
Onderzoek voetstand
Dynamische analyse
Deskundig advies

De milieuvriendelijke drukker

U kunt bij ons terecht voor:

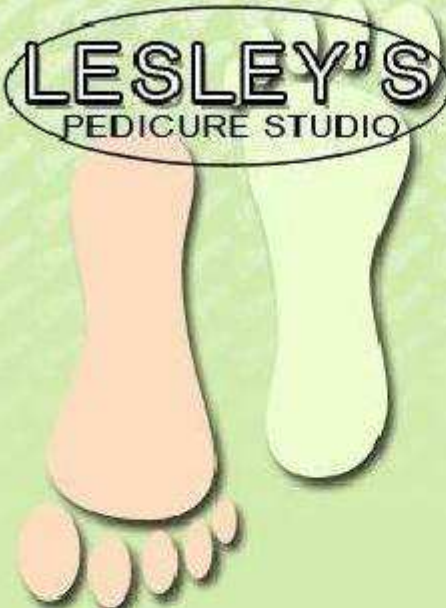
- vormgeving en dtp-werkzaamheden
- full colour folders, brochures, periodieken enz.
- enveloppen, blanco of bedrukt, van één kleur tot en met full colour offset.
- brief- en vervolgpapier, visitekaartjes, alle soorten kettingsformulieren, blocnotes, enz.
- digitaal kopieerwerk in zwart/wit en full colour.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



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

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - 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

Happy!!!



De Imelda Marcossen van de RRZ

Dat er mensen zijn met een schoenenfetisj is wel bekend. Het gaat dan altijd om vrouwen die geen schoenenwinkel voorbij kunnen lopen en hun laatste geld aan schoenen uitgeven, omdat de hak net even iets anders is, of dat we alle kleuren al hebben, maar deze kleur nou net niet.

Schoenen op het aanrecht

Veel vrouwen zijn de Imelda Marcos' van deze tijd. Maar dat de mannen op onze club er ook wat van kunnen is veel minder bekend. Hoewel, als je de social media een beetje in de gaten houdt, zie je regelmatig hardloopschoenen voorbij komen op de pagina's van onze mannelijke clubgenoten. Veel vaker zelfs dan op die van de vrouwen. Er komt echt van alles voorbij, van schoenen in een teil met water na een trail, tot de allermooiste modellen uitgestald op het aanrecht!

Ziekelijk of functioneel?

De vraag is nu zijn deze mannelijke clubgenoten hardloopschoenenfetisjist? Dat zij een voorliefde hebben voor hardloopschoenen en dat ze er uren over kunnen praten of Appen wijst in ieder geval wel in die richting. Of het ziekelijk is? Lastig te zeggen. Ze gebruiken hun hardloopschoenen allemaal. Ik denk dat de heren dit zelf „functioneel” zouden noemen. Functionele schoenenliefde.

Hieronder het bewijs!

Een stukje mannenpraat en deze keer gaat het niet over auto's, vrouwen of sex!

Man 1: Luitjes, ik ben weer op zoek naar nieuwe trailschoenen. Advies aub!

Man 2: Saucony Peregrine!

Man 2: Salomon ook top, maar beetje stevig voor NL.

Man 3: Heb nèt de Asics lahar gtx 5 oid aangeschaft, maar nog niet op gelopen.

Man 4: Voor het echte werk Inov!

Man 5: Salomon XT wings lopen prima.

Man 1: Ik lees dat de Salomon Fellraiser geschikt is voor de Lage Landen.

Man 6: Voor de echte mannen La Sportiva.

Man 1: Ja man 6, die scoort ook goed.

Man 2: Of natuurlijk de welbekende Pompoeches... Vermoedelijk hebben slechts enkelen van jullie ooit op dit tospin gelopen...

Man 4: Salomon is voor rotsachtige ondergrond en heeft daardoor heeft een veel te hoge zool voor zachte ondergrond. Dus bepaal ff waarvoor je deze gebruikt.

Man 7: Saucony Peregrine is prima voor NL! Voor de Ardennes Of Corsica heb nog niks gekozen maar het zou Salomon Of Inov zijn.

Man 1: Loop nu nog op de Asics Fuji Trabuco's en die zijn op zich wel goed.

Man 2: Inov8 is idd ook top, maar vaak 0-3 mm heel drop, dus je moet wel een voorvoetlander zijn

Man 1: Inov8 is echt minimaal en voel je de stenen doorheen.

Man 8: He man 1, met jouw looptechniek gewoon de goedkoopste.

Man 1: Je bedoelt dat ik over het parcours zweef, toch!

Man 1: Uhm...zweef!

Man 2: Man 1 ligt aan welk model. Ik heb echt behoorlijke aan de voeten gehad- inov8 XT trailrock volgens mij. Zelf ben ik behoorlijk te spreken over de Saucony Peregrine- perfect voor NL ondergrond - modder maar ook hardere ondergrond is prima te doen.

Man 1: OK ik zal die Saucony eens bekijken. Maar uhm straks op de Mont Blanc? Tja, dat zal dan een Salomon worden denk ik, of die La Sportiva... als mijn testikels tegen die tijd al zijn gezakt!

Man 4: Gaat vanzelf na de eerste afdaling.

Lady 1: Jeetje heren jullie lijken wel een stelletje wijven met dat schoenenverhaal.

Lady 2: Je haalt woorden uit mijn mond Lady 1.

Man 1: De Peregrine 4 komt in januari uit. Nog ff wachten dus. Dan ga ik maar voor nieuwe roadshoes. Ben niet blij wat Starshoe me heeft aangesmeerd... Brooks Ravenna 4... zit net ff te weinig heeldrop in. Ik zit te denken aan de nieuwe New Balance... kom ff niet op het nummer.

Man 1: Ja dames, wij willen ook een rode schoenzool.

Man 9: Heren, het leven is echt een stuk makkelijker als je twee of meer schoenen koopt. Echt, ik spreek uit ervaring!

Man 6: Ik ben op zoek naar een nieuwe sport-BH. Iemand tips?

Man 2: Hmm...

Man 7: sandales Sergio Rossi!?

Lady 2: LOL

Man 6: Moet wel passen bij mijn nieuwe blauwe tight

Man 2: Blauw...???? Zo uit de mode!!

Uit privacyoverwegingen en om aanvaringen met het thuisfront te voorkomen zijn alle namen in dit gesprek fictief. Alleen de lezers die in plaats van naar de mannen vanaf nu naar hun schoenen gaan kijken kunnen eventuele opmerkingen naar personen herleiden.

Yvonne Heemskerk



Schoenen op het aanrecht



Imelda met haar schoenenverzameling



Zijn dit de schoenen waar het in het gesprek over ging?

Leer je lijf beter kennen met een sportmedische keuring



Het sluimerde al een poosje in mijn achterhoofd: wellicht is het eens verstandig om een sportmedische keuring te ondergaan. Voor mij heeft de sportmedische keuring een tweeledig doel. De bevestiging dat ik gezond van lijf en leden ben en wilde een advies over het optimaal(er) presteren in de training.

Ik ben al dertien jaar lid van de RoadRunners en loop nu in groep 2. Ben ooit begonnen in de beginnersgroep en van jaar op jaar iedere keer een groepje hoger gaan lopen. Het maximum van mijn kunnen is nog steeds niet bereikt, ik scherp nog steeds mijn PR's aan. Maar met het verstrijken van de jaren (ik ben 46) en de inspanning die ik wekelijks verricht (25-35 km afhankelijk van het schema) kan het geen kwaad om dit eens te toetsen.

Het kiezen van de test

Via de website van Medisch Centrum Haaglanden kun je eenvoudig een afspraak maken en de nodige informatie van de verschillende testen inzien. Ik koos voor de uitgebreide sportmedische keuring met ademgasanalyse. Voor de geïnteresseerden die dit ook willen doen, je kunt op de website kiezen voor of een looptest of een fietstest. Wij lopers zullen al snel voor de eerste optie kiezen. Het is dan echter niet mogelijk onderzoeken met inspanning te doen. De kabeltjes zijn te namelijk te kort....

En dan de test zelf

Maandag 2 december was het dan zover. Vragenlijst ingevuld en met de sporttas onder mijn arm naar Leidschendam. Het eerste onderdeel bestaat uit verschillende metingen: lengte, gewicht, vetpercentage, bloeddruk en hartfilmpje in rust. Je ogen worden gemeten (gelukkig, mijn brilsterkte klopt nog) en alle ledematen worden even uitgerekt. Ook wordt je longuitlaat gemeten, door heel diep in te ademen en dan zo hard mogelijk uit te blazen.

Daarna kon ik plaatsnemen op de hometrainer. De zuignappen voor het hartfilmpje worden op je lijf aangebracht en je krijgt een gasmasker op. Dat gasmasker is verbonden aan een computer die de ademgassen in- en uitlaat meet. Ook wordt je bloeddruk tijdens de inspanningssessie een aantal keren gemeten. Vervolgens mag je even warmdraaien en dan gaat het beginnen. Het tempo moet tussen twee waarden blijven en dan wordt trapsgewijs de zwaarte opgevoerd. Tot je niet verder kunt.

Nu ben ik geen fietser en heb de zaterdag voor de test de 25 km van Meijndel gelopen. De verzuring trad daarom eerder op dan verwacht. Het ademen door dat masker is ook wennen, zodat je ook daardoor eerder naar lucht moet happen. Maar in zijn geheel geeft het een goede indicatie. Na afloop van de inspanningstest nog bloed prikken en stond ik na een uurtje weer buiten.

En wat kun je er nu mee?

Met de test worden de volgende waarden bepaald:

- Maximale zuurstofopname (VO₂-max): Het maximale zuurstofopname vermogen bepaalt hoeveel zuurstof iemand tijdens maximale inspanning kan benutten. Hoe hoger dit getal hoe beter de zuurstofvoorziening naar de spieren is. Hoe beter deze zuurstofvoorziening is hoe lager het energieverbruik zal zijn en hoe efficiënter je beweegt.
- De verzuringsdrempel, lactaatdrempel of anaërobe drempel. Het vermogen waarop dit gebeurt is een voorspeller van duurprestaties (wanneer treedt de verzuring op) en de hartslag kan gebruikt worden voor het optimaliseren van de trainingszones. De verschillende looptempo's zoals weergegeven op de schema's zijn een bepaald percentage van de anaërobe drempel.
- De hoeveelheid vetten en koolhydraten die tijdens inspanning gebruikt worden.

Op basis van deze waarden en de eigen hartslag tijdens de training of de wedstrijd, kun je bepalen of je binnen de marge van het schema aan het lopen bent. Zit je hartslag structureel te hoog voor de training, dan zul je moeten terugschakelen om meer profijt te halen uit de training. Zit je structureel lager met je hartslag, dan mag je een groepje hoger gaan lopen. Uiteraard altijd wel in overleg met de trainer.

<https://www.mchaaglanden.nl/sportkeuring>

Edwin Adams

Inloopspreekuur fysio

Ik hoop jullie nooit te hoeven zien, maar...

Tendinitis flexor digitorum longus, marsfractuur, jumpers knee, bursitis subtrochanterica, shinsplints, tractus iliotibialis frictiesyndroom..., zomaar een willekeurige greep uit bekende hardlooplessures waar menig hardloper weleens mee te maken heeft gehad. Niet gewenst, nooit gedacht maar helaas toch gekregen. Misschien had je het aan voelen komen en wellicht de signalen genegeerd, omdat er een loopje of wedstrijd in het verschiep lag waar je graag aan mee wilde doen...

Dat is exact de reden waarom ik enige tijd geleden aan de bel trok bij de RRZ om hierover te praten. Ik ken de RRZ als een sportieve en gezellige club die de zaakjes goed voor elkaar heeft, ondermeer met Sport Massage. Als aanvulling zag ik een directe taak voor mij, de Sport Fysiotherapeut.

Vrijblijvende screening



Ik ben René Massaar, inmiddels 25 jaar (Sport)Fysiotherapeut, werkzaam bij Corpus Activum (het actieve lichaam) in Rokkeveen te Zoetermeer. Een 'Plus' Fysiotherapiepraktijk met een uitgebreide hoeveelheid specialisaties waar het herstel centraal staat. Wij zijn een samenwerkingsverband met de RRZ aangegaan, omdat we klachten snel kunnen herkennen en er adequaat naar handelen zodat de hardloper zijn sport weer snel en verantwoord kan hervatten. De insteek is laagdrempeligheid. Een afspraak maken is niet nodig. Je kunt zo naar binnen lopen voor een screening of advies. De screening of advies is kosteloos, vrijblijvend en objectief. Mocht fysiotherapie worden geadviseerd dan ben je natuurlijk volledig vrij om daarin je keus te maken. Goed om te weten dat Fysiotherapie Corpus Activum jarenlange expertise heeft in het revalideren van sportblessures.

Spreekuur elke 1e en 3e woensdag van de maand

Het Fysiotherapeutisch Spreekuur is een proefperiode van zowel de RRZ als Fysiotherapie Corpus Activum. De proef is geslaagd wanneer de Roadies die gebruik maken van het spreekuur de adviezen ter harte nemen en beide partijen tevreden zijn. Het Fysiotherapeutisch Spreekuur is elke 1^e en 3^e woensdag van de maand van 21.00 tot 22.00 uur, locatie: Commissiekamer.

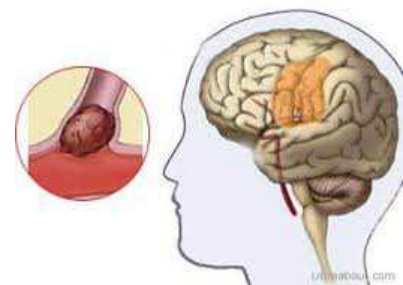
Rene Massaar



Hoe herken je een hersenbloeding?

Onlangs kregen we het bericht dat Jaap Visser een hersenbloeding heeft gekregen en nu in het ziekenhuis ligt. We hopen dat hij snel opknapt en dat we hem weer kunnen begroeten op een van de clubbijeenkomsten.

Een hersenbloeding is iets gecompliceerds. Soms is het moeilijk om te zien dat het om een hersenaandoening gaat. Helaas, het resultaat kan dramatisch zijn. Het slachtoffer kan ernstige hersenbeschadiging hebben opgelopen als omstanders niet in staat zijn om de symptomen te herkennen.



Je kunt een infarct herkennen door slechts vier simpele opdrachten te geven, waarvan de beginletters het woord PLAT vormen.

- | | | |
|---|--------------|---|
| P | Praten | Laat de persoon een simpele zin uitspreken |
| L | Lachen | Vraag het slachtoffer te lachen |
| A | Armen omhoog | Laat de persoon beide armen tegelijk omhoogsteken |
| T | Tong | Vraag om de tong uit te steken. |

Als de persoon moeite heeft met één van deze opdrachten dan is het aan te raden om onmiddellijk 112 te bellen en niet langer af te wachten. Hoe sneller er hulp komt, hoe kleiner de schade.

Lopen doet hopen 2014

Estafettemarathon en wandeltocht

Zondag 4 mei aanstaande gaat het weer gebeuren: Lopen doet Hopen estafette marathon bij Road Runners Zoetermeer en Lopen doet Hopen estafette marathon bij Happy Moose. Een bijzonder evenement waar onder andere Road Runners Leon Scholte, Inge Hulsen en Nicole Hofland de schouders onder zetten.

Stel je team samen voor de estafettemarathon

Bij de estafettemarathon loop je met een team van 3 tot 5 lopers een hele of halve marathon. Steeds is er 1 loper aan het lopen. De overige lopers volgen per fiets. Het team wordt verder aangevuld door 1 of 2 vaste fietsbegeleiders die de route en de veiligheid in het oog houden. De route is volledig bewegwijzerd en van kilometerbordjes voorzien.

Korte loopbeurten van 1 kilometer zijn het meest effectief. Op die manier hoef je tijdens de loopbeurten geen reserves aan te spreken en zit je ook weer niet te lang op de fiets af te koelen.

Samen naar de finish

Het leuke van deze opzet is dat het heel goed mogelijk is een team samen te stellen met lopers van verschillend niveau. Samen haal je de finish. De estafettemarathon stond vorig jaar voor het eerst op het programma van Lopen doet Hopen. Op basis van de ontzettend enthousiaste reacties van de deelnemende teams kon het organisatiecomité niet anders dan dit jaar een vervolg geven aan dit bijzondere evenement.

De wandeltocht

Doe je liever wat rustiger aan, dan is er ook de wandeltocht. Je kunt kiezen voor 7, 15 en 25 kilometer. De 15 en 25 kilometer routes zijn bewegwijzerd. De 7 kilometer voert onder andere langs het Geertje. Speciaal voor jonge wandelaars is de routebeschrijving van de 7 kilometer voorzien van een aantal leuke vragen. En uiteraard worden goede antwoorden aan de finish beloond.

Extra motivatie

Lopen doet Hopen wordt georganiseerd om geld in te zamelen voor Stichting Roparun. Deze stichting zet zich in om de kwaliteit van leven voor mensen met kanker te verbeteren. Het motto „Leven toevoegen aan de dagen, waar niet altijd dagen toegevoegd kunnen worden aan het leven” is wat dat betreft veel zeggend. Daar zet Stichting Lopen doet Hopen Zoetermeer zich graag voor in.



www.lopendoethopenzoetermeer.nl

<https://www.facebook.com/LopenDoetHopen2014>

info@lopendoethopenzoetermeer.nl

Organisatie Geuzenloop

Recent is de nieuwe organisatie van de Geuzenloop Zoetermeer via Facebook gepresenteerd. Na het afscheid van Elly, Anton en Gideon verwelkomen we drie nieuwe leden: Leon Scholte, Marc van het Bolscher en Huib Bazuin. Naast deze drie mensen zal het team mogelijk worden uitgebreid met 1 à 2 „parttime“ teamleden.

De opstart van dit nieuwe team wordt overschaduwd door de gezondheid van onze parcoursman Jos Spaanderman. Er is bij hem endeldarmkanker geconstateerd. Op het moment dat dit bericht wordt gepubliceerd heeft Jos een aantal bestralingen ondergaan en is hij geopereerd. Wij wensen hem het allerbeste en zullen voor hem duimen. Ondanks zijn ziekte ziet Jos zijn „werkzaamheden“ voor de organisatie positief tegemoet. Gelukkig hoeven we weinig te veranderen aan de parcoursen. De parcoursen voor dit jaar staan vast. Er is alleen een kleine aanpassing nodig nabij het Balijbos.

Dat de Geuzenloop leeft onder de mensen en bedrijven in- en om Zoetermeer is in de afgelopen maanden gebleken. De ploeg sponsors was binnen zes weken rond. Hiermee is een stevig fundament gelegd onder dit evenement. Daarnaast hebben diverse grote bedrijven aangekondigd met veel personeelsleden aan de start te zullen staan op 28 september a.s.

Voorinschrijving

De voorinschrijving start op 1 mei en eindigt op 22 september om 09.00 uur.

Na-inschrijving en pasta party

De Geuzenloop heeft dit jaar nóg meer te bieden, zoals de start van de na-inschrijving en het ophalen van de startnummers via de voorinschrijving. Deze start al op zaterdagavond 27 september tussen 18.00 en 21.00 uur in de Pasta Company in de Dorpsstraat. Op dezelfde locatie (en tijd) wordt een heuse pasta party aangeboden. Deelnemers aan de Geuzenloop kunnen op vertoon van het startnummer tegen een gereduceerde prijs een heerlijke pastamaaltijd (buffet) nuttigen. Ook niet-deelnemers kunnen hiervan gebruik maken, maar dan tegen een iets hogere prijs.

Uiteraard is het op de wedstrijddag nog steeds mogelijk om in te schrijven en het startnummer op te halen. Dit vindt plaats in het CKC tussen 10.00 en 12.15 uur.

Alle nieuwtjes, feiten en ontwikkelingen van de Geuzenloop zijn te lezen en volgen:

wordt Facebookvriend van de Geuzenloop: www.facebook.com/geuzenloop.zoetermeer. Uiteraard is veel informatie ook te lezen op onze website: www.geuzendag.nl/geuzenloop.htm

René van der Spek
Organisator



De vernieuwde organisatie van de Geuzenloop Zoetermeer, v.l.n.r. Huib Bazuin, Jos Spaanderman, René van der Spek, Leon Scholte en Marc van het Bolscher.

RRZ sporthelden

Tijdens de Olympische Spelen hebben we ruim twee weken genoten van prachtige sportprestaties van sporthelden in de meest geweldige takken van sport. Bij het zien van al die beelden kwam ik op het idee om te onderzoeken of er onder de Roadrunners verborgen sporthelden zijn in andere takken van sport dan hardlopen. Na een vluchtige onderzoeksrondje op een woensdagavond had ik een lijstje van mensen die toonaangevend gepresteerd hebben op diverse sportgebieden. Bowlen, schieten, langlaufen, voetbal, langebaan schaatsen en marathonschaatsen.

Eline Bavius, de marathonschaatser

Eline Bavius heeft een schaatsverleden. Ze heeft 23 jaar geschaatst en verschillende disciplines beoefend. Ze is begonnen met shorttrack, daarna gaan langebanen en geëindigd in de marathon. Op de foto zie je Eline in actie tijdens een marathonwedstrijd in Heerenveen. Zij draagt nummer 83. Deze prachtige foto is genomen in haar laatste jaar als marathonschaatster. Ze rijdt met drie andere rijdsters van de Leontienploeg op kop om de eindsprint aan te trekken voor onze sprintster in de ploeg. Daarnaast verdedigde de ploeg het jongerenklassement, herkenbaar aan het witte pak.

De erelijst van Eline:

- Meervoudig Zuid-Hollands kampioen shorttrack
- 3^e op EK junioren langebaan
- Winnares 6-banentoernooi marathon
- 2^e in ploegenklassement Top Divisie marathon
- Gereden in de ploeg van Leontien van Moorsel
- Bijna versierd door Sven Kramer in een kroeg in Inzell tijdens trainingsstage :-)

Na 23 jaar op hoog niveau geschaatst te hebben kon ze het niet meer opbrengen om al haar vrije tijd naast het werken in het schaatsen te stoppen. „Als je mee wilt doen met de top moet je veel trainen en veel andere dingen laten. Dat wilde ik niet meer. Ik vond het schaatsen nog steeds wel leuk, maar wilde niet meer leven als een topsporter. En hoe leuk ik het ook vond, ik heb het nog geen seconde gemist. Ik geniet nu denk ik des te meer van alle leuke dingen die ik kan doen en van de vrije tijd. Kan ik mooi mijn tijd in het hardlopen stoppen.” aldus Eline.



Eline Bavius (nr. 83) in actie tijdens schaatsmarathon

Gita Kappetein de langlaufer

Gita Kappetein heeft een langlaufverleden en ze heeft in die tak van sport zelfs geschiedenis geschreven. Op de site www.langlaufpagina.nl kom je haar naam verschillende keren tegen. Ze begon in 1977 met langlaufen. Ze mocht van haar ouders naar een wintersportvakantie. Ze was net gestopt met wedstrijdzwemmen en haar vader trachtte haar te enthousiasmeren voor het langlaufen. Dat was een schot in de roos want Gita had aardig wat talent. Ze werd tweede bij de allereerste Nederlandse kampioenschappen voor junioren. Een jaar later werd ze op alle afstanden (5 en 10 km) eerste. Ze won toen van o.a. Olga Commandeur, in die tijd een goede 800 meterloopster. Als prijs kreeg ze een trainingsstage aangeboden in Ramsau. Trainend op de gletsjer werd ze gescout door twee heren die haar overhaalden om mee te doen aan de kampioenschappen voor senioren. Op de gletsjer ontmoette ze de Noor Sven Hoydal, de eerste bondscoach.

Wereldkampioenschappen langlaufen en biathlon

In 1979 werd ze, als zestienjarige, voor het eerst Nederlands kampioen bij de senioren in Ramsau. Daar zijn nog tv opnames van in de archieven van Studio Sport! Ook in 1984 en 1985 won ze weer op alle afstanden (5, 10 en 20 km). Naast wedstrijden op nationaal niveau nam ze als kernploeg lid ook deel aan lowlander wedstrijden en maakte ze vele tripjes naar wedstrijden in Duitsland. Verder nam ze in 1985 deel aan de wereldkampioenschappen langlaufen in Seefeld en in 1991 aan de wereldkampioenschappen biathlon in Lahti. „Mooie ervaringen, al eindigde ik wel in de achterhoede”, vertelt ze bescheiden. „In Lahti schoot ik niet al te best. Ik liep daar tweede graads bevriezing op aan mijn duimen en wijsvinger. Het was daar -19 en er stond heel veel wind en ik had maar een paar handschoenen aan. Wist ik veel! Weken later lagen er een paar heel dunne wollen handschoenen in de brievenbus. Had een Canadese deelnemer opgestuurd. Heel spontaan. Lief hè? Ik heb de handschoenen nog steeds”.



Om in conditie te blijven zat ze op atletiek en trainde ze op rolski's. Krachttraining stond ook op het programma. Gita had best wel moeite met de aandacht rondom haar successen. Wanneer ze een medaille kreeg omgehangen, verdween deze al rap in de jaszak. „Ik geef daar dus echt niets om. Bovendien stond in die periode het langlaufen nou ook niet bepaald bekend als een hippe sport. Integendeel. Het was eerder een sport voor oude mensen. Ik voelde me altijd een beetje in de verdediging gedrukt.” Gelukkig is dat beeld wel veranderd. Langlaufers worden wel degelijk gezien als grote atleten.



Onze Hollandse langlauflegende Gita Kappetein

Bert Kuiper de voetballer van het Nederlands Militair elftal

Je herkent nog steeds aan het loopje van Bert Kuiper dat hij van huis uit een voetballer is. Nu zijn er veel mensen die wel eens een balletje getrapt hebben maar het niveau waarop Bert gespeeld heeft is toch wel van een andere orde. In 1970 is hij geselecteerd voor het Nederlands Militair elftal.

Oproep via telegram

Tegenwoordig krijgen spelers een oproep via de sms. In 1970 gebeurde dat nog met een telegram. Het was een oefenwedstrijd tegen zaterdaghoofdklasser WHC uit Wezep. Deze selectie leverde hem ook een paginagroot interview op in de Nieuwe Haagse Courant (1970). Uit het groot leger van bijna 600.000 anonieme voetballers was Bert geselecteerd. Het militair elftal bestond voornamelijk uit jonge eredivisie spelers. Bekende namen uit die tijd: Co Adriaanse, Hans Bres en Johnny Oude Wesseling. De Haagse Bertje kreeg de kans om met hen te spelen en van hen te leren, lezen we in dat artikel.

Fin. var.	GR	Dienst	ONGECCLASSIFIEERD	Opsteller/diensz.	Volgnummer																																																		
U BENT Geselecteerd voor het Ned. MIL. VOETBAL- TAIL/ U MOET ZICH OP 220770 TE 1600 UUR MEIDEN TE WEZEP STATION. OP 250770 TE 1500 UUR TE ASSEN STATION.																																																							
<table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>B</td> <td>C</td> <td>TVA</td> <td>1540</td> <td>PER</td> <td>PAK</td> <td>17</td> <td>PER</td> <td>PAK</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Boekbinder</td> <td>Rang en naam opsteller</td> <td colspan="2">Verzendgemachtigde</td> <td colspan="4">Persaaf</td> </tr> <tr> <td colspan="3">BLAD</td> <td colspan="2">Persaaf</td> <td colspan="2">handtekening</td> <td colspan="3">Persaaf bij klank</td> </tr> <tr> <td colspan="3">VAN</td> <td colspan="2">Tfn nr</td> <td colspan="2">Functie</td> <td colspan="3">Naamsterie</td> </tr> <tr> <td colspan="10">Spec. aanw...</td> </tr> </table>						A	B	C	TVA	1540	PER	PAK	17	PER	PAK	Boekbinder			Rang en naam opsteller	Verzendgemachtigde		Persaaf				BLAD			Persaaf		handtekening		Persaaf bij klank			VAN			Tfn nr		Functie		Naamsterie			Spec. aanw...									
A	B	C	TVA	1540	PER	PAK	17	PER	PAK																																														
Boekbinder			Rang en naam opsteller	Verzendgemachtigde		Persaaf																																																	
BLAD			Persaaf		handtekening		Persaaf bij klank																																																
VAN			Tfn nr		Functie		Naamsterie																																																
Spec. aanw...																																																							

het telegram waarmee de voetbalcarrière van Bert begon

Op TV met Ted de Braak

Vanaf augustus 1970 heeft hij oefenwedstrijden met het A-elftal gespeeld tegen de amateurs van WHC, de BVO's Sparta, Vitesse, de Graafschap, MVV, Volendam en een echte interland tegen, toen nog, West Duitsland. Ze verbleven in Friesland en werden 's avonds in een rechtstreekse TV-uitzending van het populaire programma „Met liedjes het land in” van de besnorde Ted de Braak, voorgesteld. Daarna kreeg hij leuke reacties van mensen die hem in Scheveningen herkenden van de TV.

Jan Zwartkruis, destijds de coach van het Nederlands Militair elftal, wilde dat hij werd overgeplaatst van de legerplaats Seedorf naar Den Haag, zodat hij kon blijven trainen en voetballen bij zijn club DUNO en elke woensdag naar het KNVB sportcentrum in Zeist kon komen. En zo geschiedde.

Na de diensttijd heeft Karel Jansen van de VVCS hem aanbevolen bij ADO. ADO speelde die jaren

top 5. Na vier proeftrainingen en wedstrijdjes met Jezek op de tribune kon hij een amateurcontract krijgen. Dat heeft hij echter geweigerd. Hij is daarna nog tot zijn 24^e bij DUNO gebleven en vervolgens naar SV'35 gegaan. Bij SV'35 voetbalde hij met één van de groten der (Haagse) aarde, Roadrunner Jasper Hartevelt, die in die tijd topscorer van Den Haag was.



sv"35 in '74, Bert 4^e van rechtsboven, Jasper Hartevelt 3^e van linksboven

Bart Schippers, de alleskunner

Bart Schippers heeft even moeten graven en kwam diverse oude „succesjes” tegen in verschillende sporten die hij heeft beoefend: bowlen, schietsport en ook iets van autosport. Bart heeft vanaf de begin jaren 80 tot 2001 (dus ruim 20 jaar) op redelijk hoog niveau gebowld. Zijn thuisbasis was Bowling de Hofstede in Rijswijk. Hij heeft een aantal jaren in de nationale competitie gespeeld. Dat betekende 1 x per maand op zondag bowlen in Sittard of in Emmen of dichterbij huis in Amsterdam en natuurlijk in Rijswijk. Vlak onder de hoofdklasse of eredivisie.

De belangrijkste troef van de Tropische winkel

Bart herinnert zich dat hij in de plaatselijke kampioenschappen wel een keer op het podium heeft gestaan. „3^e plaats bij de singles met een gemiddelde score per game van precies 200 pins. Ik weet niet meer precies in welk jaar dat was en ik heb er ook geen bewijs of foto van. Er is nog wel een krantenartikel zonder datum gevonden met een aardige vermelding als „...de belangrijkste troef van de Tropische Winkel...”. Ja, ja ik heb wel de Haagsche Courant gehaald dus”, memoreert Bart. Hij kijkt met veel plezier en ook trots terug op bijvoorbeeld het competitiejaar 1996-1997 waarin hij met het 5-mans team genaamd de Tropische Winkel 1^e is geworden in de League in Rijswijk. Best wel een mooie prestatie omdat de League in Rijswijk landelijk gezien als één van de hoogste werd beschouwd en waarin veel bowlers uitkwamen die in de nationale ploeg zaten. Bart: „Van die 1^e plaats heb ik nog wel het bewijs. Zie de foto van de beker. Die Tropische Winkel heeft ook echt bestaan. Het was een winkel met Surinaamse lekkernijen in de Boekhorststraat in Den Haag. Eigenaar en medebowler Hendrik Bhikie was ook zo aardig om sponsor van ons team te zijn.



Een jonge trefzekere Bart Schippers (1^e van rechts, 1993)

Samen sterker door bowlinghero Michael Sassen

„In die tijd maakte ook Michael Sassen deel uit van ons team. En semi-profbowler uit Scheveningen met een gemiddelde score van ruim 220 pins per game. En als hij erbij was, gooide iedereen beter.”

Zijn beste seizoen was 2000/2001, daarna heeft Bart nagenoeg niet meer op een bowlingbaan gestaan. Zijn thuisbaan Bowling de Hofstede in Rijswijk bestaat ook niet meer. Die is een aantal jaren geleden afgebrand. „Het is net als met fietsen, je verleeft het niet echt. Meedoen op bijvoorbeeld een jaarlijkse sportdag van het werk levert nog steeds wel behoorlijke hogere scores op dan de gemiddelde recreant. Maar dan neem ik natuurlijk nog wel de eigen bowlingbal mee...”



Mieke Houtman langebaanschaatser in het gewest

Mieke Houtman woonde met haar ouders in Den Haag op loopafstand van De Uithof. Omdat de opening van de 400 meter baan nog op zich liet wachten, werd ze eerst lid van een kunstrijvereniging waar ze echt goed heeft leren schaatsen. Na twee seizoenen kunstschaatsen heeft ze tot groot plezier van haar vader die zelf ook schaatste, de overstap gemaakt naar het hardrijden. Een seizoen lang heeft ze toen goed geoefend op haar Vikingnoren tijdens een kennismakingscursus via de gemeente.

Tegen Yvonne van Gennip

In 1978 is ze lid geworden van een hardrijvereniging. „Ik had redelijk talent en na een maand mocht ik tijdens een interclubwedstrijd in Haarlem mijn eerste wedstrijd rijden tegen de latere Olympisch kampioene Yvonne van Gennip. Ik heb die interclubwedstrijd in mijn leeftijdscategorie toen gewonnen! Op de schaatsvereniging dachten ze dat ze met een nieuw talent te maken hadden. Nou dat viel achteraf heel erg mee hoor. Ik heb het gebracht tot de gewestelijke selectie.” Veel foto's heeft ze niet meer van haar sportverleden. Een vaag kiekje is alles wat ze nog heeft.



Mieke Houtman in actie op de lange baan in het gewest

Beroemde trainers

Mieke is als A-junior op 18 jarige leeftijd in haar categorie clubkampioen geworden. Ze heeft een paar maal in Inzell wedstrijden gereden en ze heeft verschillende beroemde trainers gehad, waaronder Hans Veldkamp, de vader van de latere olympisch kampioen Bart Veldkamp. Ze heeft op bijna alle ijsbanen in Nederland, in die tijd nog niet overdekt, wedstrijden gereden. Bart Veldkamp en Jaques Orie zaten bij haar op de vereniging. Tijdens de zomer-training trainde ze nog wel eens met Ria Visser. Mieke is op haar 23^e gestopt met wedstrijdschaatsen omdat ze vaak te kampen had met migraine. „Zodra er natuurijs ligt, ben ik wel weer op het ijs te vinden en schaats dan toertochten. De schaatstechniek verloor je niet. Al is de hoek in mijn benen geen 90 graden meer hoor!”, vertelt ze enthousiast.

Ellen van Luenen

Sta je niet in dit overzicht en wil je graag je verhaal kwijt over je sportverleden, stuur dan een mail naar e.vanluenen@gmail.com



Wat was het warm tijdens de CPC



Noord-Aa Polderloop weer een enorm succes

Ondanks de harde wind waren ruim 500 lopers afgekomen op de Noord-Aa Polderloop, georganiseerd door de RoadRunners Zoetermeer (RRZ). En zij kregen waar voor hun geld. Niet alleen omdat de polder er echt Hollands uitzag en de laatste drie kilometers vól in de wind lagen – dus zwaar maar wel voldaan aankomen – maar ook omdat er gelegenheid was voor massage en de keuken voor erwtensoep had gezorgd. Als leuke bijkomstigheid gezamenlijk kijken naar de gouden race van Ireen Wüst. Kortom een heerlijke sportmiddag in een gezellige ambiance.

Organisator Frans van den Hengel vatte het kort samen: „Een typische verenigingsloop met een regionale uitstraling”. En voorzitter Herman Roosenboom voegde daaraan toe: „Dit is nou zo écht RoadRunners, zoveel leden die hun beste beentje vóór zetten.” Want kenmerkend voor de wedstrijddag was toch wel het grote aantal vrijwilligers, dat – goed op elkaar ingespeeld – de organisatie strak in handen had. Andere reacties waren: „super georganiseerd, ik kom volgend jaar zeker weer terug” en „eigenlijk véél leuker dan de CPC”.

De uitslagen gaven duidelijk blijk van de invloed van de (tegen)wind: De hoofdafstand van 15 km werd gewonnen door Peter Schrader (53:43) en door Gonny Verschoor (1:11:21), de 10 km door Johan Horst en bij de vrouwen door Eline Bavius en de 5 km werd gewonnen door Robbin Pieterman en door Iris van Aken. Bij de Business Runs waren de winnaars van dit jaar dezelfde als vorig jaar namelijk De Rietdekkers op de 5 km en de gemeente Zoetermeer op de 10 km.



Trailrunning: lopen en puur genieten!

TrailRunning is een mooie uitdaging voor iedere hardloper die eens wat anders wil dan een wedstrijd op het asfalt. Geen gedrang in het startvak en minder focus op een nog snellere tijd. Wel een fysieke uitdaging, volledig gericht op beleving én in de prachtigste uithoeken van Nederland.

TrailRunning is wel echt anders lopen dan op de weg. Het gaat niet om snelheid, maar om gevoel en balans. Je moet je concentreren om op de ongebaande paden je voet op de juiste plek neer te zetten. Het voordeel is dat het speelse karakter van een trail zorgt voor minder stress en meer ontspanning. Je loopt in een mooie omgeving, middenin de natuur en je kiest je eigen pad: genieten dus!

Balans

Door Trails te lopen bouw je kracht op in je benen en krijg je sterkere enkels. Het is ook een training voor je bovenlichaam doordat je continu moet 'balanceren'. Het gaat om de juiste balans tussen snelheid enerzijds en veilig lopen anderzijds. De zachtere en afwisselende ondergrond beperken de impact op je gewrichten, waardoor je makkelijker langere afstanden kunt lopen.

Van plan om mee te doen?

„Het mooie van TrailRunning is de enorme vrijheid die het toevoegt aan het lopen”, zo omschrijven kenners hun ervaring. En zo ervaren wij bij de RoadRunners ook de trainingen in Meijendel. Dus als je om bent en ook eens mee wilt doen bereid je dan goed voor. Zorg in elk geval voor goede trailschoenen. Dit zijn lichtgewicht schoenen die flexibel zijn en prettig lopen op een zachte ondergrond. Andere tips als voorbereiding en tijdens het lopen:

- Bouw langzaam op.
- Maak kortere stappen
- Zorg voor een afwisselend trainingsschema
- Houd je ogen goed op het trailpad
- Houd heuvelafwaarts je snelheid in de gaten om blessures te voorkomen

Je komt op de mooiste plekken

TrailRunning is ontstaan in bergachtige gebieden met smalle, spannende paadjes. Maar ook ons vlakke Nederland kent genoeg inspirerende gebieden waar je dwars door de bossen of duinen kunt rennen. De laatste jaren worden steeds meer trailruns georganiseerd. Vaak is het aantal deelnemers beperkt, omdat de runs door natuurgebieden lopen. Maar juist die kleinschaligheid, in combinatie met een spectaculaire route op de mooiste plekken geven TrailRunning een ongekende charme.

Constantine van der Veen



Trailrun events

De Veluwezoomtrail, 22 juni 2014

Op zondag 22 juni 2014 gaat alweer de vijfde editie van dit event van start. Er zijn 3 afstanden: voor de beginners (13 km), voor gevorderden (27 km) en voor de liefhebbers (53 km). De start is bij het bezoekerscentrum Veluwezoom in Rheden. Inschrijving kan via www.veluwezoomtrail.nl/inschrijving

INOV-8 Wieringermeertrail, 29 juni 2014

Op 29 juni 2014 is de INOV-8 Wieringermeertrail geopend. Met een maximaal aantal deelnemers van 200 zal ook deze trail snel volgeboekt zijn, dus... wees er snel bij. Kijk op: www.trailrunning.nl

Beetje Beter (estafette)Marathon

Op zaterdag 21 juni 2014 is het zover: de tweede marathon van Zoetermeer! Na de succesvolle eerste editie in 2010 hebben wij besloten elke vier jaar de Beetje Beter Marathon te organiseren. Een (psycho-) zware marathon. Pas na 21 rondes bereiken de deelnemers de finish. Zwaar, maar doordat deelname met teams van 5 lopers mogelijk is, is deze marathon vrijwel voor elke loper toegankelijk. Belangrijker nog, dit evenement staat geheel in het teken van het goede doel: de Stichting Beetje Beter. Sportieve prestatie, teamgeest, gezelligheid en betrokkenheid gaan hand in hand met een beetje beter leven van de kinderen in Cambodja.

De Beetje Beter marathon bestaat uit de volgende onderdelen:

- Kindermarathon (2009 meter)
- Individuele marathon (42.195 meter)
- Estafettemarathon (42.195 meter)

De Beetje Beter Marathondag bestaat niet alleen uit hardlopen. Het wordt een gezellige dag voor jong en oud, loper en niet-loper. Het parkoers loopt letterlijk rondom het gezellige clubhuis van de Road Runners Zoetermeer. De start en finish en de wisselzone van de estafette liggen direct naast de tuin van het clubhuis. In de tuin van de Roadrunners vinden live optredens plaats, is er een kidsplein en een sponsoplein ingericht en is er voldoende gelegenheid voor de lopers en supporters om partytenten neer te zetten en te loungen.

Na afloop is er gelegenheid om deel te nemen aan de Beetje Beter BBQ. De dag wordt afgesloten met de Beetje Beter party. Tijdens het feest vinden de diverse huldigingen plaats en wordt de opbrengst voor de Stichting Beetje Beter bekend gemaakt.

Aan de website: www.beetjebetermarathon.nl wordt momenteel de laatste hand gelegd. Inschrijven is binnenkort mogelijk. Zet 21 juni alvast in je agenda en formeer een team! Nadere info volgt via de Roadie-mail.

Retro of modern? Zie jij het verschil?



Wanneer je naar foto's uit het verleden kijkt dan zie je soms kledingstukken voorbij komen die tegenwoordig echt niet meer kunnen. Minuscule herensportbroekjes, oversized katoenen shirts en ruimvallende glimmende trainingspakken met vale vlammotieven.

Er zijn echter ook items die de tand des tijds doorstaan als je ze maar lang genoeg in de kast laat liggen. Zo loopt er iemand op de club met een tight met een fleurige, dynamische print. Deze tight is echter zó 2014! Past perfect bij de modern gekleurde schoen van nu.

De werkelijkheid is echter dat deze tight eigenlijk een plek verdient in het museum van oudheden. Hij stamt uit de 80'er jaren. Ruim 30 jaar voor een stukje elastisch weefsel is een unicum. Hier hebben we echt te maken met een kwaliteitsartikel dat zijn moderne waarde heeft behouden. Bijgaand twee foto's van tights. Eén exemplaar uit de eighties en één uit de collectie van 2014 geheel in lijn met de nieuwste

mode. Een knappe kop die het verschil ziet tussen de retro en de moderne variant.



Ellen van Luenen

Meedoen aan een circuit

„Ik doe mee aan een circuit“. „Circuit? Welk circuit? Zandvoort?“ Nee, niet zo'n circuit.

Bij hardlopen betekent meedoen aan een circuit dat je een aantal wedstrijden loopt die samen „een geheel“ vormen. Bovendien is het zo dat je aan een minimum aantal wedstrijden moet deelnemen om in het „circuitklassement“ opgenomen te worden.

Onder leiding van Etienne

Er zijn verschillende soorten circuits. Crosscircuits, strandcircuits, wegcircuits en er zijn er vast nog veel meer. In mijn geval gaat het om een wegcircuit waar ik kon kiezen uit drie afstanden om op te strijden: de korte afstand (5 km), de middenafstand (10 km) of de lange afstand (15 km tot een halve marathon).

Hoe dit tot stand kwam? Onze trainer Etienne vroeg „ons“ (groep 1) aan het begin van het seizoen of er mensen waren die zin hadden om dit seizoen mee te doen aan een circuitje. Een dozijn mensen had daar wel oren naar. Twee voor de lange afstand en de rest ging voor de 10 km. Ook mij leek de 10 km wel wat. Deze afstand loop ik niet zo vaak en dit was een goede kans om op deze afstand wat progressie te boeken. In totaal bestaat het circuit uit 8 wedstrijden. Het seizoen loopt van november tot mei. De inschrijving werd ons erg makkelijk gemaakt, want Etienne mocht in zijn eentje al onze inschrijvingen verzorgen en deed dat ook, waarvoor hulde.

Pijpenstelen en pr's

Onze eerste wedstrijd was in Mijdrecht. Daar liepen we in de stromende regen. Desondanks werd er zeer goed gelopen en regende het niet alleen pijpenstelen maar ook pr's. We hebben er nu vier lopen op zitten en de resultaten blijven onverminderd goed. Zelf heb ik mijn pr al drie keer aangescherpt: van 42:27 naar 40:31. De snelste man van onze groep, Polar Peter, heeft zelfs al twee keer op het podium gestaan en zit met zijn tijden dicht tegen diverse clubrecords aan.

Samen uit, samen thuis

Ik vind het een zeer geslaagd experiment. Het versterkt het groepsgevoel, met uiteraard altijd enige gezonde onderlinge competitiedrang. Het is bovendien gewoon gezellig. Steevast wordt er gezamenlijk vanuit het clubhuis vertrokken en na afloop natuurlijk nog wat (koffie) gedronken. En na de prijsuitreiking waar we dus tegenwoordig stevast op moeten wachten gaat de hele groep voldaan weer terug naar Zoetermeer. Net een schoolreisje.

Door regelmatig een wedstrijd van een bepaalde afstand te lopen leer je deze bovendien echt „kennen“ en hem beter in te delen. Zo ben ik zelf de eerste kilometers telkens wat sneller van start gegaan. Ik heb geen specifieke voorbereiding voor deze wedstrijden. Ik loop gewoon de trainingen mee en probeer op zaterdag te rusten of een lichte duurloop mee te doen.

Ik kan het dan ook iedereen aanbevelen, in welke groep je ook loopt. Dus ik zou zeggen: „Tot volgend seizoen!“

Raimond Kientz



circuitlopers Raymond, Kees en Nick

Ruud van Zon: over getallen, tijden en trouw

Zijn zwager

Ruud van Zon houdt van zijn familie en zijn (vrienden)club. Is het voor veel Roadies een hele kunst om het evenwicht te bewaren tussen thuis en RRZ, voor Ruud zijn thuis en RRZ juist heel stevig en als vanzelfsprekend met elkaar verbonden. Het begon al toen Ruud besloot samen met zwager Piet een marathon te gaan lopen, dat was in 1991. Ze liepen Rotterdam „op hun eigen manier” – om Ruud te citeren – „dik binnen de vier uur” en dat moest nog beter kunnen. In 1992 werden de twee zwagers lid van de Roadrunners en al snel werden ze door Bert Bos spontaan naar groep één overgeheveld. En nu nog steeds loopt hij zijn tomeloze rondjes, en na al die jaren nog steeds met diezelfde zwager. Over getallen, tijden en trouw komen we nog vaker te spreken met Ruud.

Zijn vrouw



Over getallen en trouw gesproken. Ruud, geboren in 1949 in Rijswijk aan de Vliet, ontmoette zijn vrouw Trudy (in Delft op dansles) in 1970 en de twee zijn nu al 43 jaar getrouwd. En als hij niet een paar jaar eerder met de VUT was gegaan had hij ook nog 50 jaar bij dezelfde baas gewerkt. Ruud is opgeleid als elektronica-monteur bij Enraf-Nonius. Enraf-Nonius was een destijds in Delft gevestigd bedrijf dat medische en wetenschappelijke apparaten en instrumenten vervaardigde. Zonder dat hij van werkgever veranderde, veranderde zijn werkgever steeds van naam. Zo werkte Ruud achtereenvolgens bij Enraf-Nonius, Delft Instruments en Bruker-Nonius, en dat 45 jaar lang. Trudy en Ruud kregen in Rijswijk twee zonen en, het verhaal lijkt op dat van veel Roadrunners, de familie zocht na de komst van de kinderen naar meer woonruimte en kwam zo in Zoetermeer terecht. De familie betrok een woning aan het Fledderusplan en daar wonen ze nu al weer 25 jaar.

Zijn nichtje

Ruuds sociale betrokkenheid zorgt ervoor dat hij zich naast het hardlopen ook gaat inzetten voor het clubblad. Hij gaat stukjes schrijven en dat blijft natuurlijk niet onopgemerkt. Ruud wordt hoofdredacteur, als opvolger van Paul van Heukelum en voorganger van Ellen van Luenen. Die stukjes gaan bijvoorbeeld over zijn uitstapje naar zijn nichtje op Terschelling. Daar had Ruud toch zo'n leuke wedstrijd gelopen. Zijn verhaal over de Berenloop op Terschelling sloeg aan en grote groepen Roadies hebben het fameuze parcours langs de haven, door de duinen, over het strand en terug over de Longway afgelegd. En dat als gevolg van Ruuds familiebezoekje.

Over ons clubblad gesproken, Ruud heeft alle Roadies vanaf oktober 1987 tot nu toe nog in zijn bezit. Hij heeft ze allemaal in zijn computer gezet en uit al die prachtige berichten is zowel het jubileumboekje samengesteld dat in 2012 werd uitgegeven als ook het introductieboekje dat alle nieuwe leden krijgen.

Zijn neef

Honderdttwintig halve marathons en twaalf hele heeft hij gelopen. En dit respectabele aantal wedstrijden heeft Ruud vastgelegd op de computer. Wat begon als een aardigheidje, en een vriendendienst aan zijn zwager Piet (zijn tijden nam Ruud natuurlijk mee), groeide uit en hier komt weer een familielid in het verhaal: zijn aangetrouwde neef – Etienne den Toom, trainer van groep 1 – blijkt een begenadigd loper en ook zijn tijden worden opgenomen in het bestand. Ruud werkt alle Roadies door, stelt lijsten op van clubrecords en wat dertien jaar geleden als een familiebestand begon, groeit al ras uit tot hét referentiedocument voor de hele club (ga op de club-site naar „vereniging”-„clubrecords”). Ook beheert hij samen met Anton van der Lubbe de registratie van gelopen tijden (ga op de site naar „nieuws”-„looptijden” en klik op www.wedstrijdresultaten.nl).

Zijn vrienden

„Wat zo speciaal is aan de Roadrunners”, en hier zit Ruud op zijn praatstoel, „is dat we binnen onze club aandacht voor elkaar hebben. Niet zozeer de tijd van de wedstrijd is belangrijk, als je het maar doet, dat is de prestatie”. Wat kan ik hier nog aan toevoegen!

Pieter van Teeffelen

Uitslagen op www.wedstrijdresultaten.nl

Er zijn vele sites in omloop waar je uitslagen kunt registreren maar er bleek binnen de club toch behoefte te bestaan aan de uitslagenregistratie zoals we die gewend waren op de oude Roadrunners-site. Hiervoor is binnen de website nu een link gemaakt naar [wedstrijdresultaten.nl](http://www.wedstrijdresultaten.nl).



Wedstrijdresultaten.nl



Home
Ledenoverzicht
Resultaten invullen
Eigen resultaten
Uitloggen
Resultaten overzicht
Eigen info

Resultaten van wedstrijden

Datum	Resultaat
02-03-2014	20 van Alphen
02-03-2014	De Hardloopwinkel Roadrunnersloop
23-02-2014	3 Plassenloop 23 februari 2014
23-02-2014	Trail by the Sea
23-02-2014	Open Texelse crosskampioenschap
22-02-2014	Midden Delfland Halve Marathon
16-02-2014	Atledo Cross
16-02-2014	Delftse Houtloop
15-02-2014	Fortuna Marathon testloop
15-02-2014	Texel Trail

[Meer resultaten >>](#)

Komende wedstrijden

Datum	Naam	Locatie
08-03-2014	Halve van Oostvoorne	Oostvoorne
08-03-2014	Salland Trail	Nijverdal
09-03-2014	City Pier City loop	Den Haag
16-03-2014	De VoorschotenLoop	Voorschoten
22-03-2014	Strongrun	Zoetermeer
23-03-2014	Lenteloop	Eerbeek
30-03-2014	Zandvoort Circuit Run	Zandvoort
30-03-2014	3 Plassenloop 30 maart 2014	Zoetermeer
05-04-2014	Vuurtoren Trail Ameland	Hollum
06-04-2014	Spieren voor Spieren	Hilversum

[Meer wedstrijden >>](#)

Hoe werkt het?

Anton van der Lubbe heeft deze site gebouwd, en Ruud van Zon verzorgt het beheer. Hij zet de wedstrijden erin waar Roadies aan deelnemen en iedereen kan zijn eigen tijd ingeven en aangeven of er sprake is van een PR. De ingevulde resultaten worden ook gebruikt voor de uitslagenlijsten in de Roadie. Kijk op onze huidige website www.roadrunnerszoetermeer.nl onder „nieuws” en „looptijden”. Je ziet daar de link naar <http://www.wedstrijdresultaten.nl>

Mijn wedstrijdresultaten

Wedstrijd	datum	Afstand	Tijd	PR	km/h	Tijd/km
Spijkenisse Marathon	13-12-2009	21.1	01:57:20	ja	10.79	5.33
City Pier City	14-03-2010	21.1	02:01:15		10.44	5.44
City Pier City loop	15-03-2008	21.1	02:12:01		9.59	6.15
Dotterbloemloop	09-11-2008	15	01:19:56	ja	11.26	5.19
33e Dotterbloemloop	08-11-2009	15	01:20:29		11.18	5.21
Dotterbloemloop	11-11-2007	15	01:21:29		11.05	5.25
Wedstrijd in het kader van de autoloze zondag	21-09-2003	10	00:50:20		11.92	5.02
Starshoe Autoloosloop 2008	21-09-2008	10	00:52:36		11.41	5.15
Dotterbloemloop	14-11-2004	10	00:52:49		11.36	5.16
Royal Ten	30-05-2010	10	00:52:57		11.33	5.17
Keesloop	12-09-2007	10	00:53:02		11.31	5.18
Autoloos loop	18-09-2005	10	00:53:22		11.24	5.20
Dotterbloemloop	13-11-2005	10	00:53:35		11.20	5.21
6e Keesloop	02-09-2009	10	00:53:36		11.19	5.21
Starshoe Autoloosloop 2009	20-09-2009	10	00:53:56		11.12	5.23
1 van de 4 (2e editie)	08-12-2002	10	00:54:00		11.11	5.24
City Pier City Loop (CPC)	23-03-2002	10	00:54:23		11.03	5.26
Geuzenloop	30-09-2012	10	00:54:38		10.98	5.27
Starshoe Autoloosloop	26-09-2010	10	00:54:39		10.98	5.27
Klaverbladloop	11-11-2012	10	00:55:12		10.87	5.31

[Vorige \[1 \] Volgende](#)

Er is op die site géén informatie over leden in te zien. Wedstrijdresultaten maakt alleen gebruik van je naam, andere (persoons) gegevens worden hier niet geregistreerd en er is geen koppeling met de ledenadministratie.

Je kunt inloggen met je oude inloggegevens maar als je die niet meer weet kun je ze op de site opnieuw aanvragen. Hopelijk gaan veel leden van deze mogelijkheid gebruik maken. Het handige van www.wedstrijdresultaten.nl is dat je meteen kunt zien wat je loopmaatjes gepresteerd hebben en alles wat je in het verleden geregistreerd had aan tijden staat er ook nog gewoon in.

Ruud van Zon

Uitslagen

14 december 2013

Adventure Run, Ameland

21,1 km

Ad Peltenburg 1:43:46

Meeuwen Makrelen, Scheveningen

16,1 km

Andre Bult 1:22:54

Edwin Adams 1:23:36

Rob van Hees 1:24:34

Vincent Kleijweg 1:24:38

Ricky Martens 1:24:47

Jacqueline Veth 1:24:55

Jacques van Male 1:26:28

Ed Helsloot 1:26:58

Ben Brinkel 1:26:58

Gonny Verschoor 1:29:12

Wouter Sanders 1:29:12

Frits van der Lubben 1:32:28

Elly van der Kooij 1:35:43

Sandra Smits 1:40:30

Liesbeth Edelbroek 1:40:54

Marja Ellen Verhoef 1:44:31

Nelleke Vaassen 1:44:31

Inge Hulsen 1:44:31

N201 Run, Aalsmeer

15 km

Peter Corbijn 1:22:01

Firoza Narain 1:22:04

Edwin Hessing 1:23:37

15 december 2013

Spijkenisse marathon, Spijkenisse

5 km

Bas Albers 0:17:20 pr

Nancy Kientz 0:33:00

10 km

Marcel den Hollander 0:43:32

Ellen Duijzer 0:47:17

Elly den Hollander 0:58:55

Irma den Toom 1:11:11

21,1 km

Peter Schrader 1:18:27 pr

Kees van Oosterhout 1:31:06

Nick Raadschelders 1:31:43

Etienne den Toom 1:31:45

Raimond Kientz 1:32:57 pr

Peter Hazebroek 1:37:21

Kerstmannenloop, Zoetermeer

10 km

Ricky Martens 0:45:24

Adventscross, Morfelden (D), 10 km

Jerry Kenbeek 0:42:06

Lido Cross, Waalwijk

4,5 km

Joyce Dijkhuizen 0:24:57

21 december 2013

Linschotenloop, Linschoten

10 km

Edwin Adams 0:44:42

Wouter Sanders 0:46:47

Hans Hortensius 0:50:32

Barbara Schildkamp 0:51:52

Renate Kaptein 0:52:08

Frank Eilbracht 0:55:08

Erwin Huizinga 0:55:30

Veronique Ramakers 0:59:53

Frieda van Dorp 0:59:41

Marion Post 1:03:00

John van Stuijvenberg 1:07:18

21,1 km

Marc van het Bolscher 1:34:16 pr

Remco Arnoldus 1:38:39 pr

Gerrit van Putten 1:38:57 pr

Kees Willigenburg 1:43:19 pr

Ben Brinkel 1:43:06 pr

Karin van Tongeren 1:43:15

Theo Houtman 1:44:07

Willem v/d Klugt 1:46:22 pr

Rob van Hees 1:47:55

Theo Janssen 1:49:23

Martin Smit 1:51:09

Andre Bakker 1:53:47

Ingrid van Elp 1:55:09 pr

Leon Scholte 1:55:14 pr

Paul Geelen 1:58:05

Peter Corbijn 1:58:52

Nelleke Vaassen 2:01:08

Sarah Bertrand 2:07:41 pr

Leontine van der Laar 2:10:18 pr

Victor Roumimper 2:10:21 pr

Jeroen van de Ruit 2:10:22 pr

22 december 2013

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Ingmar de Groot 0:21:30

Erik Hartevelt 0:24:10

Jacques van Male 0:24:18

Inge Hulsen 0:26:40

Rene Albers 0:28:55

Dobbeloop, Nootdorp

15 km

Joyce Dijkhuizen 1:18:03

25 december 2013

Kerstcross, Breda

8 km

Joyce Dijkhuizen 0:44:29

26 december 2013

Kerstcross, Den Haag

7,2 km

Miel Piso 0:36:59

Klaas de Vries 0:43:58

27 december 2013

Derde Kerstdagloop, Arnhem

21,1 km

Miel Piso 1:39:30

Ricky Martens 1:43:50

Frits van der Lubben 1:48:20

28 december 2013

6-uursloop, Epe

Bob Verbrugge 52,172 km

29 december 2013

Oliebollencross, Delft

9,2 km

Peter Schrader 0:38:29 pr

Nick Raadschelders 0:46:51

Raimond Kientz 0:48:17

Jacques van Male 0:50:14

Ingmar de Groot 0:52:24

Ricky Martens 0:53:42

Klaas de Vries 0:57:160

Silvesterlauf, Frankfurt am Main (D)

10 km

Jerry Kenbeek 0:43:48

31 december 2013

MRRC Silvesterlauf, Munchen (D)

5 km

Jerry Kenbeek 0:31:30

4 januari 2014

Oliebollencross, Den Haag

8 km

Ingmar de Groot 0:40:31

Florijnwinterloop, Woudenberg

10 km

Klaas de Vries 0:53:38

Sarah Bertrand 1:04:43

Jeroen van de Ruit 1:04:50

Vincent de Knecht 1:07:43

5 januari 2014

Meerhorstloop, Stompwijk

10 km

Piet van Veen 0:47:27

Priscilla Deijs 0:54:41 pr

Ricky Martens 0:54:42
Ruud van Zon 0:54:42

15 km
Jacqueline Veth 1:09:18

LCL Bosloop, Leiden

10 km

Bas Albers 0:36:47
Nick Raadschelders 0:40:34
Andreas de Graaf 0:40:47
Raimond Kientz 0:41:48
Kees van Oosterhout 0:42:05
Peter Hazebroek 0:43:26
Martijn Looman 0:43:37
Gerard van Schaik 0:45:33

15 km
Peter Schrader 0:54:06 pr
Jan van Rijn 1:02:46
Elly Burgering 1:19:49

Halve van Rockanje, Rockanje

21,1 km
Jacques van Male 1:43:29
Ben Brinkel 1:48:34

11 januari 2014

Gouweboscross, Waddinxveen

10,4 km
Raimond Kientz 0:49:18

12 januari 2014

PWN Halve, Egmond aan Zee

21,1 km
Kees van Oosterhout 1:37:56
Ingmar de Groot 1:41:21
Ricky Martens 1:41:43
Marcel van Dijke 1:56:20
Donny Camman 1:57:15
Andre Bakker 1:59:23

Haagse Strandmarathon, Wassenaar

42,2 km
Bob Verbrugge 4:48:24

18 januari 2014

Stayokay Vondelparkloop, A'dam

10 km
Jerry Kenbeek 0:44:06
Sarah Bertrand 0:54:14

19 januari 2014

Rokkeveense Dekkerloop, Ztm

5 km
Vincent Kleijweg 0:26:03

10 km
Wijnand Bavius 0:42:38
Ronald Kersten 0:43:59

Piet van Veen 0:48:46
Donny Camman 0:49:27
Naomi Matil 0:56:24
Pieter van Teeffelen 1:00:23

15 km

Eline Bavius 1:16:04 pr
Daniel Jonker 1:19:09 pr
Priscilla Deijs 1:25:48
Ricky Martens 1:25:53
Ruud van Zon 1:25:53
Peter Corbijn 1:29:25
Klaas Wind 1:29:25
Bianca Hesselius 1:29:33
Richard Willems 1:34:02
Nelleke Vaassen 1:34:11
Marja Verhoef 1:34:11
Matty van Dijk 1:36:23
Saskia Vogel 1:36:23
Patricia van Etten 1:38:44
Albert Waasdorp 1:40:13

Clingendaelcross, Wassenaar

4,7 km
Gita Kappetein 0:19:32

7,1 km

Peter Schrader 0:27:35
Raimond Kientz 0:32:53
Gerard van Schaik 0:34:53
Ingmar de Groot 0:36:54
Gonny Verschoor 0:37:19
Klaas de Vries 0:40:58
Rina Schreijenberg 0:46:18
Jantien Meijer 0:47:07

Stadsparkloop, Groningen

16 km
Ad Peltenburg 1:20:01

26 januari 2014

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km
Ruud van Zon 0:23:31
John Hagers 0:24:59
Jacques van Male 0:27:00
Marc Walraven 0:27:30
Brigitte Huttinga 0:29:00
Jolanda Huttinga 0:29:31
Mirjam Huttinga 0:29:50

10 Mijl van Uithoorn, Uithoorn

10 km
Nick Raadschelders 0:40:25
Raimond Kientz 0:40:34 pr
Kees van Oosterhout 0:40:37 pr
Gerard van Schaik 0:44:00 pr
Anton van der Lubbe 0:46:38

10 EM (16,1 km)

Peter Schrader 0:57:21 pr

Spiridoncross, Rijen

5,6 km
Joyce Dijkhuizen 0:30:10

Puinduinrun, Kijkduin

3,2 km
Priscilla Deijs 0:21:44
Anita Fokke 0:28:47

6,3 km

Edwin Adams 0:37:21
Wouter Sanders 0:37:45
Marja Verhoef 0:45:32
Veronique Ramakers 0:47:57
Frieda van Dorp 0:48:26
Marion Post 0:51:43

9,4 km

Marc van het Bolscher 0:49:54
Mike van Wichen 0:51:39
Marcel Kloesmeijer 0:51:39
Ricky Martens 0:54:14
Ben Brinkel 0:57:28
Jeroen van de Ruit 0:57:49
Sandra Smits 1:03:11

2 februari 2014

Midwintermarathon, Apeldoorn

18,5 km
Marc van het Bolscher 1:21:14 pr
Marcel Kloesmeijer 1:30:11
Karin van Tongeren 1:30:19 pr
Ricky Martens 1:30:19
Jerry Kenbeek 1:33:33

27,5 km

Peter Corbijn 2:37:18
Johan Gharbaran 2:39:41
Robert van der Linden 2:39:41
Firoso Narain 2:54:45

42,2 km

Jacques van Male 3:46:14
Bob Verbrugge 4:06:20

Wintercross, Zuidlaren

8 km
Ad Peltenburg 0:40:41

Groenhovenloop, Gouda

21,1 km
Marja Verhoef 2:04:38

Goirlecross, Goirle

4,8 km
Joyce Dijkhuizen 0:25:05

8 februari 2014

Leo Ammerlaanloop, Bleiswijk

5 km
Ricky Martens 0:26:06
Marja Ellen Verhoef 0:26:08
Carolynne Zevenhuizen 0:33:34

10 km

Rob van Hees 0:47:53
Anita Kap 0:55:06
Edwin Hessing 0:55:14

Peter Corbijn	0:55:25
Liesbeth Edelbroek	0:56:40
Hans Scheffelaar	0:59:13

Petzl Nightrail, Bergschenhoek
23,2 km

Wouter Sanders	2:44:47
----------------	---------

24,1 km

Miel Piso	2:21:09
Frits van der Lubben	2:57:22
Klaas de Vries	3:08:57

9 februari 2014

Noord-Aa Polderloop, Zoetermeer
5 km

Peter Hazebroek	0:22:20
Jan Willem Moggre	0:25:41
Henk Nieuwenkamp	0:26:51
Willem Hoogendoorn	0:27:13
Margriet Verbeek	0:29:28
Tessa van Bommel	0:30:31
Wendy van Dijk	0:31:00
Kees de Brabander	0:32:41
Romy Hartevelt	0:33:45
Debby Paalvast	0:33:48

10 km

Marc van het Bolscher	0:43:30 pr
Eline Bavius	0:44:14 pr
Gerard van Schaik	0:45:00
Gerrit van Putten	0:45:39
Daniel Jonker	0:47:54 pr
Jacques van Male	0:48:23
Bart Mooy	0:50:27
Arie Perfors	0:50:56
Barbara Schildkamp	0:52:37
Naomie Matil	0:54:31
Marielle Ivens	0:55:49 pr
Annet de Jong	0:56:17
Will Boshuizen	0:56:51
Marja Ellen Verhoef	0:56:59
Gernand Ekkelenkamp	0:58:10
Jeroen van de Ruit	1:00:14
Jolanda Huttinga	1:01:15
Leo Voermans	1:01:18
Veronique Ramakers	1:01:26
Brigitte Huttinga	1:01:34
Frieda van Dorp	1:01:36
Lesley Flink	1:02:50
Marian Bolder	1:02:52
Angelique Blaisse	1:02:57
Daphne Sulkers	1:02:57
Klaas de Vries	1:03:25
Margriet Bargerbos	1:04:03
Marion Post	1:04:05
Nanette den Hartog	1:05:43
Clara Blok	1:09:30

15 km

Peter Schrader	0:53:41 pr
Ronald Kersten	1:05:07 pr
Edwin Adams	1:09:27
Gonny Verschoor	1:11:17 pr

Ruud van Zon	1:11:40
Ricky Martens	1:11:41
Ad Peltenburg	1:12:37
Piet van Veen	1:12:58
Ingmar de Groot	1:13:06
Ed Helsloot	1:15:01
Erik Rotee	1:15:18
Edward Boerkamp	1:17:21
Nicole Hofland	1:21:39
Palau van Iersel	1:21:41
Leon Scholte	1:23:08
Jan Jungschlager	1:23:35
Sandra Westerman	1:23:32
Richard Willems	1:24:43
Priscilla Deijs	1:25:31
Nelleke Vaassen	1:27:20
Eline van der Toorn	1:27:20
Leontine van de Laar	1:28:38
Erwin Huizinga	1:28:38
Inge Hulsen	1:30:03
Vincent de Knecht	1:31:16
Victor Roumimper	1:31:54
Laurent Stolk	1:33:58
Cris Klaassen	1:38:32
Barbara Bazuin-Boxmeer	1:38:34
Albert Waaasdorp	1:41:26

Groet uit Schoorl Run, Schoorl
21,1 km

Remco Arnoldus	1:43:53
Jacqueline Veth	1:44:26
Karen Nuijten	1:57:41
Sandra Smits	1:58:51
Liesbeth Edelbroek	2:05:21

30 km

Mike van Wichen	2:28:04
-----------------	---------

Voorne 10 Engelse Mijl, Brielle
16,1 km

Martine Lemson	1:19:13
----------------	---------

Planterwaldlauf, Berlijn

5 km	
Jerry Kenbeek	0:19:56

15 februari 2014

Snertloop, Doetinchem

17,5 km	
Ton de Veen	1:35:15

Marathon testloop, Vlaardingen
25 km

Jorn de Snaijer	2:22:24 pr
Martin Smit	2:28:10

30 km

Kees van Oosterhout	2:18:36 pr
Raimond Kientz	2:28:59 pr
Pieter van Teeffelen	2:51:37 pr
Kees Willigenburg	2:51:37 pr

Texel Trail, de Koog

14,5 km	
Eline Bavius	1:12:24

Daniel Jonker	1:15:32 pr
Donny Camman	1:20:49

16 februari 2014

Delftse Houtloop, Delft

15 km	
Ricky Martens	1:12:58

Atledo Cross, Dongen

5,8 km	
Joyce Dijkhuizen	0:30:28

22 februari 2013

Midden Delfland halve, Schipluiden

10 km	
Marja Ellen Verhoef	0:53:31 pr

21,1 km

Piet van Veen	1:45:10
Ricky Martens	1:45:50
Ruud van Zon	1:49:36

23 februari 2013

Trail by the Sea, Renesse

41,9 km	
Miel Piso	4:22:16
Frits van der Lubben	4:56:43
Klaas de Vries	5:36:52

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km	
Peter Schrader	0:16:32
(verbetering 17 jaar oud clubrecord)	
Sarah Bertrand	0:24:59
Jose de Groot	0:25:22
Erik Hartevelt	0:25:55
Herman Roosenboom	0:25:56
Bart Lamers	0:26:27
Marc Walraven	0:27:07
Jack Pronk	0:31:29

Open Texels

Crosskampioenschap, Den Hoorn, Texel

8,5 km	
Ingmar de Groot	0:41:30

2 maart 2014

20 van Alphen, Alphen a/d Rijn

10 km	
Marja Verhoef	0:52:23 pr
Priscilla Deijs	0:53:51 pr
Nelleke Vaassen	0:55:02 pr

20 km

Martijn Looman	1:31:22
Ricky Martens	1:34:02
Paul van Heukelum	1:59:24

HRR loop, Leiden*10 km*

Kees van Oosterhout 0:41:24

Raimond Kientz 0:41:41

15 km

Peter Schrader 0:52:17 pr

(verbetering 20 jaar oud clubrecord)

Elly Burgering 1:17:04

Bosloop, Kasterlee (B)*20 km*

Joyce Dijkhuizen 1:59:02

8 maart 2014**Halve van Haren, Haren***21,1 km*

Ad Peltenburg 1:41:37

Salland Trail, Nijverdal*25 km*

Andreas de Graaf 1:55:19

Marc van het Bolscher 2:03:03 pr

Mike van Wichen 2:05:07

Remco Arnoldus 2:21:39

Wouter Sanders 2:27:23

50 km

Bob Verbrugge 5:16:53

Frits van der Lubben 5:39:20

Halve van Oostvoorne, Oostvoorne*8 km*

Ellen Duijzer 0:36:12 pr

Marcel den Hollander 0:36:16 pr

Nancy Kientz 0:57:27 pr

Raimond Kientz 0:57:27 pr

21,1 km

Peter Schrader 1:16:08 pr

Nick Raadschelders 1:34:28

Martine Lemson 1:43:26

Anton van der Lubbe 1:43:26

9 maart 2014**CPC, Den Haag***5 km*

Bas Albers 0:18:56

Dolf Strikwerda 0:23:09

Eric van Caspel 0:26:31

Riz Leijsten 0:29:59

Wendy van Dijk 0:30:21

Tessa van Bommel 0:30:29

Ed Simonis 0:32:31

Jacques van Male 0:39:35

10 km

Wijnand Bavius 0:42:59

Raimond Kientz 0:45:44

Marc van het Bolscher 0:47:15

Wilco Krijgsman 0:48:38

Klaas de Vries 0:50:13

Anita Hoefsloot 0:56:47

Richard Willems 0:59:41

Joyce Batist 1:00:21

Inge Ribbens 1:00:38

Brigitte Huttinga 1:01:10

Caroline Nieman 1:01:20

Peter Schrader 1:01:30

Jantien Meijer 1:01:52

Vincent de Knecht 1:02:26

Nanette den Hartog 1:03:30

Bart Schippers 1:03:33

Mirjam Huttinga 1:03:34

Rina Schreijenberg 1:05:16

Daphne Sulkers 1:05:33

Marion Post 1:06:20

Marian Bolder 1:07:01

Jolanda Huttinga 1:07:41

Martin van Baarle 1:11:24

Jan Bos 1:11:41

Robert-Jan Oskam 1:12:47

Janny van Mullem 1:12:49

Anita Fokke 1:13:09

21,1 km

Ingmar de Groot 1:40:47

Ricky Martens 1:41:21

Gerrit van Putten 1:41:36

Rene Roosen 1:44:10

Theo Houtman 1:51:58

Rene Remmerswaal 1:55:20

Edward Boerkamp 1:56:06

Donny Camman 2:00:00

Ed Helsloot 2:01:16

Robert van der Linden 2:02:03

Johan Gharbaran 2:02:05

Edwin Hessing 2:02:32

Marja Ellen Verhoef 2:02:55 pr

Jan Jungschlager 2:04:32

Russell Smit 2:08:02 pr

Rob Verhoeven 2:09:03

Marielle Ivens 2:09:45

Priscilla Deijls 2:09:56

Kees Beerda 2:10:41

Leontine van de Laar 2:13:35

Eugenie Hofwijks 2:14:53

Eline van der Toorn 2:16:33

Martin Smit 2:19:47

Erwin Huizinga 2:22:31

Herman Middendorp 2:24:06

Patricia van Etten 2:25:02

Victor Roumimper 2:26:04

Matty van Dijk 2:26:11

Cris Klaassen 2:36:35

Dit was ed weer

Wat zijn wij toch een raar stelletje

Deze constatering komt uiteraard geheel voor mijn eigen rekening, maar wellicht begrijp je me als ik een stuk of wat zaken op een rijtje zet. Zaken, die wij heel gewoon vinden, maar waarvan je jezelf af kunt vragen (en de buitenwereld doet dat zeer zeker) of ze eigenlijk wel zo gewoon zijn:

we lopen nog steeds langs de plas in de richting van de **groene schuur** en we slaan af bij het **afgebrande gemaal**. Die schuur is jaren geleden afgebrand en dat het gemaal afgebrand is geweest is nu echt niet meer te zien. Op de plek van de groene schuur staat echt niets meer, maar in onze verbeelding is hij er nog steeds en blijven we ijzerenheinig volhouden dat we er langs lopen. En hetzelfde geldt voor het afgebrande gemaal waar we afslaan richting Stompwijk. Lekker duidelijk voor nieuwe leden...;

iets soortgelijks geldt voor de aanduiding **spruitenpad** (vroeger was dat het pad van Noordhove naar Benthuisen dat nu Vestingpad heet, tegenwoordig noemen we het pad ten noorden van Benthuisen dat Molenslootpad heet zo); er staan hooguit twee maanden per jaar sproeien. In sommige jaren ter voorkoming van uitputting van de grond zelfs helemaal geen...;

wij zijn de enige sporters, die **stofzuigen** tijdens het sporten. In het algemeen gebeurt dat het frequentst in de groepen waar de meeste vrouwen lopen (is dat nu rolpatroonbevestigend of gewoon puur toeval?)...;

wanneer we bij de club trainen doen we trouw mee met de warming up en cooling down, maar zodra we een wedstrijd gaan lopen wordt de dan oh zo belangrijke warming up in het algemeen ingekort tot een belachelijke lengte (tenzij er een trainer bij is). Van een cooling down, die dan toch ook echt bitter nodig is, lijken we nooit gehoord te hebben. Of willen we de volgende dagen lekker nagenieten van onze prestatie via de spierpijn onder het bij hardlopers nogal in zwang zijnde motto „pijn is fijn”...?;

ons **clubtenue** was oorspronkelijk een wit shirt met logo en een rode broek. Dit tenue werd behoorlijk veel gedragen bij allerlei wedstrijden, maar ook vaak op trainingen. Na kritiek vanuit de vrouwelijke leden werd het tenue een paar jaar geleden aangepast naar rood shirt met logo en zwarte broek. Dan verwacht je toch, dat dat minstens zoveel gedragen gaat worden als het oude. Nou mis, je ziet het bijna nooit...;

als je bij een willekeurige atletiekvereniging komt (en geloof me maar, ik ben bij heel wat atletiekverenigingen geweest) zie je dat **hekjes** gebruikt worden om iets af te zetten (bijvoorbeeld de baan) en als zeer geschikt hulpmiddel voor het uitvoeren van oefeningen. Bij ons is dat laatste volstrekt onmogelijk, omdat ze gebruikt worden als fietsenstalling. Terwijl er toch zulke mooie fietsrekken pal naast staan...;

noem mij één zichzelf respecterende sportvereniging met een eigen accommodatie of clubhuis, die er meer dan 26 jaar over heeft gedaan om een paar **vlaggenmasten** voor het clubhuis neer te zetten...;

in het jargon van de bioloog hebben vogels een nest, met een paar uitzonderingen zoals de adelaar die een horst heeft. Maar de renkoekoek (roadrunner) heeft gewoon een nest en zeker geen huis. Waarom hebben wij het dan toch iedere keer nog over ons clubhuis? Zullen we het dan maar niet gewoon het (road)**runnersnest** gaan noemen...?

ons jargon: de lange broek, die wij in de winter dragen wordt door niet-hardlopers een legging genoemd. Bij ons heet het een (runners)**tight**. Wist je overigens, dat „tights” Engels is voor maillot? We lopen dus eigenlijk in een maillot! Het jasje dat wij dragen heet bij ons plotseling een **jacket** en in de zomer noemen we het een **windbreaker**. En als klap op de vuurpijl hebben wij aparte sokken (**runningsocks**) voor links en voor rechts. Kan het nog zotter...?

bij iedere wedstrijd wordt de tijd bij de finish nauwkeurig geregistreerd en vaak staat er onderweg ook nog een klok. Toch zie je bijna iedereen bij de finish zijn/haar **horloge** raadplegen. Is dat een teken van wantrouwen of zijn we gewoon allemaal zo eigenwijs...?

we noemen ons **weglopers**, maar wanneer we op weg zijn willen we zo snel mogelijk weer terug naar huis.

Begrijp je nu de titel van deze column, of ligt het – zoals zo vaak – weer aan mij?
Ed

De spreuk van deze keer: *Road Runners doen het onderweg...*

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