

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **2**
apr - jun
2014



In welke groep hoor ik thuis?

Je bent wat je draagt

Sportpsychologie

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 september.

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	5	Voorwoord
	6	Hoe is het nu met...
	7	Lief en leed
	8	Roadielezer in ver exotisch oord Jasper Hartevelt haalt krant met idee
	9	Ze kunnen wel mooi zijn,
	10	Lopen doet hopen: Een mooie, lange dag
	12	Terugblik ALV 22 april 2014
	13	De kracht van sportpsychologie
	14	Arie Perfors geslaagd voor trainersopleiding
	15	Teken
	16	Wachten tot je dorst hebt? Of toch niet?
	17	De Wassenaarse Zwemloop, zondag 31 augustus 2014
	18	Waar hoor je thuis?
	22	Klassiekersweekend: over kasseien naar grote hoogtes
	24	Peter Schrader snel bezig
	25	Je bent wat je draagt?
	27	Cindy en Ab
	29	Een nieuwe lichting Willem loopt 50ste halve in Renesse
	30	Zandvoort Circuit Run
	31	Alles is familie!
	32	Uitslagen
	35	Dit was ed weer

HTD
Branding
for
Business

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



De milieuvriendelijke drukker

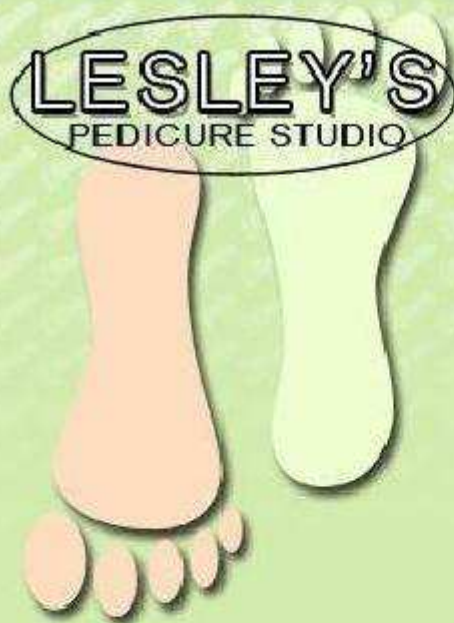
U kunt bij ons terecht voor:

- 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



Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC



ZOETERMEER TEL: 06-20029013

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

Voorwoord



Onze voorjaars-ALV was weer goede bezocht. Naast de door Ed Jacobs voor-gelezen limerick uit eigen werk over het plaatsen van de vlaggenmasten, werd door de ALV de waardering uitgesproken over de professionaliteit van jaarverslag 2013. Met dank aan onze penningmeester Erik Hartevelt. Na een uitgebreide verantwoording van ons huishoudboekje 2013 en met de goed-keuring van de kascontrolecommissie werd deze door de ALV goedgekeurd.

Verder is samen met de TC het nieuwe vergoedingenbeleid van het trainerscorps toegelicht. Ligt er een concept RRZ reglementen met onder andere het vernieuwde huishoudelijke reglement. En is het clubkledingbeleid definitief.

Voorzitter Herman Roosenboom

Ook hebben Martine Lemson en Daphne Sulkers laten weten, interesse te hebben in een bestuursfunctie. Het komende half jaar draaien zij als aspirant bestuurslid mee. Indien ze het bevalt worden zij in ALV van november als bestuurslid voorgedragen.

Sportief gezien hebben we weer een prachtige editie van de „Lopen Doet Hopen” estafette marathon achter de rug. Veel van onze leden deden met 'n team mee en steunden zo het goede doel „Stichting Roparun”. Ik heb van de organisatoren Leon Scholten en Inge Hulsen begrepen dat het een prachtig resultaat heeft opgeleverd van € 5.000,=.

Weer terug van even weggeweest is de Beetje Beter Marathon. Een gezellige estafettemarathon rondom het clubhuis. De baten gaan volledig naar het goede doel om kansarme kinderen van de vuilnisbelt in Cambodja. Ze een toekomst bieden, door te zorgen voor goede scholing e.d. Een prachtig initiatief.

Natuurlijk is René van der Spek met zijn team weer druk in de weer om de volgende editie van de Geuzendag te organiseren. Het belooft weer een groot succes te worden. Maar dit gaat niet zonder vrijwilligers. Geef je dus op om hieraan mee te helpen.

Als laatste wil ik nog laten weten, dat het bestuur mij heeft voorgedragen als Unieraadslid bij de Atletiekunie. Op het moment dat ik dit schrijf is de verkiezingsronde (alleen op verenigingsniveau) nog bezig. Ik heb er zin in, maar er zijn meer kandidaten! Bij verkiezing zal, wat mij betreft, dit geen grote invloed hebben om mijn voorzitterschap. Ik zal me iets meer moeten toeleggen op algemene zaken en de dagelijkse gang van zaken meer moeten overlaten aan de overige bestuursleden. Met Martine en Daphne erbij is dat ook geen enkel probleem

Voor geïnteresseerde is mijn kandidaatstelling en CV via onze website te downloaden.

Ik wens jullie allemaal een fijne zomerperiode. Voor de een nog even een laatste prestatie neerzetten en voor de ander is het gas terug nemen en ontspannen om in het komende seizoen er weer tegen aan te gaan.

Blijf gezond en in beweging.

Namens het bestuur,
Herman Roosenboom

Hoe is het nu met...

...Aad Vervaart?

Nadat hij tijdens het hardlopen al een aantal keren last had gehad van een pijnlijk gevoel op de borst ging Aad Vervaart eind maart langs de huisarts om e.e.a. te laten checken.

Tot zijn grote schrik lag hij even later in het Haga-ziekenhuis op de Leyweg te wachten op een bypass-operatie (dit is een behandeling bij ernstige vernauwingen in de kransslagaders van het hart). Het werd een flinke operatie want er waren vier omleggingen nodig. Na twee weken ziekenhuis mocht Aad weer naar huis en ging het naar omstandigheden goed met hem. Na vier weken ging het zelfs zo goed dat hij alweer twee keer per dag drie kwartier mocht wandelen. Tijdens die wandelingen door de wijk deed hij natuurlijk ook het clubhuis aan om zijn gezicht weer even te laten zien.

Wandelen is natuurlijk nog geen hardlopen maar na een bezoek aan de cardioloog kreeg Aad op 12 mei groen licht en mocht hij alles weer doen en ook het sporten weer oppakken. Hij is rustig gestart met opbouwen volgens het beginnersschema en hij voelt zich zelfs stukken beter dan voor de operatie. Op 25 mei zat Aad weer als vanouds in het clubhuis en liep mee met zijn collega-trainers, om de beginnersgroep te coachen naar hun eerste vijf km!

Aad, geniet van je vakantie en veel succes met het laatste stukje van je herstel!



...Henk Duinkerken?



Op zondag 13 april 2014 liep onze Roadie Henk Duinkerken uit groep 3 de laatste 20 km van de marathon van Rotterdam als haas. Vlak voordat hij finishte kreeg hij een hartstilstand. Gelukkig werd er direct goede eerste hulp geboden en kwam Henk weer bij kennis. Zelf had Henk nog nooit iets gemerkt of gevoeld maar na gesprekken met de deskundigen geeft hij aan dat hij wel signalen heeft gehad maar die niet heeft herkend. Na een aantal onderzoeken in het ziekenhuis is er een bypass operatie uitgevoerd en ook Henk is nu op weg naar herstel. Henk zegt zelf dat zijn gezonde, bewuste en sportieve leefstijl bijdraagt aan zijn herstel maar er ook voor heeft gezorgd dat hij niet eerder is getroffen door een hartstilstand. Het wachten is nog op de uitkomsten van het laatste onderzoek en als die helder en goed zijn staat niets Henk meer in de weg om, na de zomer rustig op te bouwen en zijn comeback te maken bij groep 3.

Tot die tijd is ook Henk aan het wandelen gegaan en zit nu op een tempo van 6,2 km per uur, nog 2 km erbij geeft hij aan en hij kan mee met groep 8!

Het is Henk opgevallen dat de cocktail van medicijnen die je krijgt als je hartproblemen hebt vele bijwerkingen heeft bij sporters. Onder andere het verzwakken van je spieren doet je jezelf de vraag stellen wat is wijsheid? Sporten of medicatie. Als er Roadies zijn die ook tegen dit probleem oplopen dan hoort Henk dat graag.

Henk, rustig aan met opbouwen, een goed herstel en succes met je comeback!

Yvonne Heemskerck

... Jaap Visser?

In de vorige Roadie hebben jullie kunnen lezen dat Jaap Visser 4 maart jl. een herseninfarct heeft gekregen. Na twee weken in het ziekenhuis is hij naar Vivaldi gegaan om te revalideren. Op dat moment kon hij zijn rechterarm niet gebruiken, zijn rechterbeen nauwelijks. Hij was volledig afhankelijk van sondevoeding en kon amper praten. Geestelijk is er niets aan de hand.

Inmiddels is hij van de sondevoeding af en gaat het praten steeds beter, al moet hij af en toe wel naar woorden zoeken. Woensdag 21 mei heeft hij, in zijn rolstoel, al weer een bezoekje aan de club gebracht. Eind mei heeft hij injecties in zijn rechterbeen gekregen en het is nu afwachten of daarmee iets van de functie weer terugkomt.



Jaap bezoekt op 21 mei de club

Jaap zal na het revalideren echter niet meer terug naar huis kunnen en we zijn nu met hem bezig een geschikt verpleeghuis te vinden.

Elleke en Nicky (dochters van Jaap)

Lief en leed

· Nieuwe leden

Rita Fernandes, Inge Simons, Lesley Pijpaert, Eline van der Kulk, Paula Borsboom, Alex Reterink, Gordana Massar, Rino Massar, Karel Lukassen, Eelco Bavelaar.

· Opzeggingen

Asha Bihari, Michelle Maat, Toke Bezuijen, Petra Kneppers, Gerben Post, Daphne Martinez, Onno van Leeuwen, Kris Gharbaran, Elian de Zwart, Anneke Perfors, Irene Perfors, Katja van 't Nedereind, Ton Brinkel, Marie-Elle Hofland, Maidy Vrolijk-Wensveen, Elliard Boomstra, Debby Paalvast, Eric van Caspel, Jenney Geerlings.

· Verstuurde beterschapskaarten

Jaap Visser, Rina Schreijenbergh, Frieda van Dorp, Jacques van Male, Jasper Harteveld, Aad Vervaart, Peter Corbijn. Sharon van Geijlswijk-Smit, Reini Schmitt, Henk Duinkerken, Jos Spaanderman, Meeke Flipse, Jan-Willem Weehuizen, Paul van Heukelem.

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 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 een mail naar leden@roadrunnerszoetermeer.nl

Tijden vastleggen

Heb je een wedstrijd gelopen en vind je het leuk om je tijden vast te leggen en te delen met clubgenoten. Ga dan www.wedstrijdresultaten.nl.

Roadielezer in ver exotisch oord

Rien Sikkel, een oud-lid van het eerste uur leest nog trouw elk kwartaal de Roadie. Hij woont in Bangkok en volgt de ontwikkelingen in de club op de voet.

Zo vond hij het leuk om de foto te zien van het oude tenue met de veel te korte, spannende broekjes. „Het broekje heb ik hier nog steeds liggen en het shirt draag ik zelfs nog wel eens. Het broekje kan inderdaad echt niet meer“, aldus Rien. „Helaas laten de temperatuur, het verkeer en de staat van het wegdek het niet toe om hier buiten te lopen, maar ik sta nog wel regelmatig op de loopband. Tot 10 km, langer op de loopband is te saai. „Rien houdt zelf zijn tijden bij en vergelijkt die met de tijden van zijn vroegere loopmaatjes. „Ik geniet ervan om te zien dat ik nog aardig kan meekomen voor zover je loopband-tijden met buiten lopen kan vergelijken“, merkt hij kritisch op. Met 2800 meter op de Cooper, 22.50 voor de 5 km en 48.24 op de 10 kan hij zo instromen in groep 2 als loopbandrunner. Rien gaat dagelijks als een echte Hollander op de fiets naar kantoor. Achterop een RRZ tasje met regenkleding die je als fietser in Bangkok altijd bij de hand moet hebben.



Jasper Harteveldt haalt krant met idee

4 | Zoetermeer

dinsdag 27 mei 2014

LENTEPRIJS 2014

Het project LentePrijs, een samenwerking tussen Fonds 1818 en AD Haagse Courant, is weer begonnen. Er is dit jaar 120.000 euro te verdelen onder de ingezonden projecten.

Een rondje van de zaak

ZOETERMEER | Elke vereniging heeft wel leden die net wat harder lopen dan de andere leden. Die net wat meer doen, 'who walk that extra mile'. Maar bij een hardloophclub heb je niet eens luie mensen, daar komt iedereen a'n stoel uit. En zeker Jasper Harteveldt met zijn LentePrijs-idee voor de Omloop Noord-Aa-jas.

HERMAN JANDEN

A Jasper Harteveldt (rechts) en eigenaar Kees Verhagen van de Happy Moose. FOTO: 2009/J.A. VAN DER WOUDE

BE de Road Runners Zoetermeer (RRZ) staat grondhoud, verhoudend en geschiedend voornam. Hardlopen op weekendavonden mag, eveneens lopen ook. Er zijn voor de inmiddels 100 leden schiedend en geschiedend en de geschiedende trainers mogen bij de beginnende mensen in april en september steeds meer mensen begeleiden. „Dus merken jong en oud dat aan, die en dat, en die lopen bij elkaar ook 10 kilometer“, vertelt Jasper Harteveldt, oud-RRZ'er, oud-voorzitter van RRZ.

Elk jaar wordt er een wedstrijd georganiseerd met de naam 'Omloop Noord-Aa-jas'. Dit is een wedstrijd van 10 kilometer die wordt gehouden op zaterdagochtend. De wedstrijd wordt georganiseerd door de RRZ en de Happy Moose. De wedstrijd wordt gewonnen door de persoon die de meeste kilometers heeft gelopen. De wedstrijd wordt gewonnen door Jasper Harteveldt.

INZENGOEN

Iedereen kan meedelen aan de actie 'Omloop Noord-Aa-jas' van Fonds 1818 en AD Haagse Courant. Om aan te melden op 100 van de geldprijs (1.000 euro) van 1.000.000 en 10.000 euro moet het plan dat is ingezonden ten goede komen aan een maatschappelijk doel van ten minste vijf personen. Het geld wordt uitsluitend besteed aan maatschappelijke doelen. De wedstrijd wordt gewonnen door de persoon die de meeste kilometers heeft gelopen. De wedstrijd wordt gewonnen door Jasper Harteveldt.

Nieuwe lopen

Voor trainers van RRZ, inclusief hun diploma bij Aan Sluiter (aan-sluiter.nl), de Nederlandse maatschappelijke organisatie van 1818. Dit wordt ook wel 'het maatschappelijke' (maatschappelijke, pijn en stress). Maar voor de sportieve, Gevoel lekker rond de glas jagers is ook leuk, want de laatste maatschappelijke bijeenkomst.

5,5 kilometer lang steeds een uitdaging die zowel jong als oud aankant

—Jasper Harteveldt (RRZ)

Een rondje Noord-Aa met hindernissen vanaf het clubhuis of de Happy Moose. Dit is het idee waarmee Jasper Harteveldt, trainer van de ochtend-groepen, meedingt voor de lentedprijs. Een halve pagina in het AD met foto waarin Jasper het idee enthousiast uitlegt. Prima RRZ-promotie.

Ze kunnen wel mooi zijn,

maar als ze niet lief voor je zijn...

Dat zegt Mark Nonhebel. Nee, niet over vrouwen, maar over... hardloopschoenen. Mark is eigenaar van Starshoe, de sportschoenenspeciaalzaak van Zoetermeer en sponsor van Road Runners. Mark heeft, zegt hij zelf, een schoenentik. De juiste persoon dus, om te raadplegen over schoenenfetisjisme of functionele schoenenliefde, waar een aantal mannelijke Roadies (volgens de vorige Roadie) in ernstige mate last van blijken te hebben. Of vonden alleen de vrouwen dat?

De eerste vraag die ik daarom aan Mark stelde, is of er verschil is tussen mannen en vrouwen die schoenen komen kopen?

Mark: Mannen letten vooral op de technische aspecten van de schoen. Hun aandacht heb je als je daar over vertelt. Vrouwen haken dan af, die hebben vooral oog voor het uiterlijk en de kleur van de schoen. Bij vrouwen moet je bij het openen van de doos beginnen met te zeggen dat ze niet op de kleur moeten letten. Kleur is geen goede leidraad bij het kopen van schoenen. Overigens zijn zowel mannen als vrouwen het daar over eens, als ze vaker schoenen kopen: een schoen moet vooral goed lopen. Uiteindelijk kiezen we allemaal voor de functionele schoenenliefde.

Maar toch even doorgevraagd: als kleur dan geen goede leidraad is bij de aankoop van schoenen, waarom zijn hardloopschoenen dan toch altijd zo fel gekleurd?

Mark: Door de felle kleur, straalt een hardloopschoen vooral snelheid uit. Maar dat zegt meer over de fabrikant, dan over de schoen. De fabrikant wil aandacht trekken en opvallen tussen zijn concurrenten. Ze gaan daarbij echt over de top. En dan kun je er ook nog felgekleurde veters in een contrasterende kleur bij kopen. Fabrikanten introduceren vaak ook een complete lijn met bijpassende kleding. Ook daarmee spelen ze in op het modegevoel, waar vrouwen meer last van lijken te hebben dan mannen. Maar pas op, want kleding gaat langer mee dan je schoenen. Dus matchen heeft niet zo veel zin.



ladies run pijnacker, gesponsord door Starshoe

En dan nog even testen. Fabeltje of feit: dure schoenen zijn altijd beter dan goedkope schoenen?

Mark: Nee, dure schoenen zijn niet per definitie beter dan goedkope schoenen. Starshoe let ook niet in de eerste plaats op de prijs. De beste schoen is de schoen die de juiste vertaling vormt tussen jouw voet en de ondergrond. Hiervoor zijn specifieke eigenschappen als stijfheid, buigpunten, stabiliteit en demping van de schoen van belang. Om aan al deze eisen te kunnen voldoen, levert Starshoe overigens alleen schoenen uit het hoogste prijssegment. Goedkoop hoeft dus niet altijd duurkoop te zijn. Schoenen kopen zonder goede analyse is dat juist altijd wel.

Vervolgens vroeg ik Mark of er wat valt te zeggen over trends in de ontwikkeling van schoenen?

Mark: Van trends in schoenen is niet echt meer sprake. Die zijn voorbij. Ook de trend om schoenen te kopen op internet is op z'n retour. Klanten komen weer terug naar de speciaalzaak. Daar kunnen de schoenen ter plekke worden uitgetest. En als ze toch niet blijken te bevallen, kun je teruggaan en wordt een oplossing gezocht. Wel is er duidelijk sprake van een aantal trends in hardlopen, zoals trail

running, boot camps, colour runs en ladies runs. Het voordeel van colour runs en ladies runs is dat ze een jonger publiek aanspreken. Daarmee verjongt de doelgroep (van oudere mannen naar jongere vrouwen). Vooral trial running vereist aangepaste schoenen met een groffer slijtprofiel voor meer grip op de ondergrond en waterdicht bovenwerk voor meer bescherming. Datzelfde geldt ook voor boot camps die off road plaatsvinden.

En natural running dan, vroeg ik aan Mark Oftewel: de beste schoen is geen schoen?

Mark: Natural running en zeker lopen zonder schoenen is alleen verantwoord als de ondergrond de juiste eigenschappen heeft om de voet natuurlijk te laten bewegen en steun geeft aan het skelet. Ook is extra trainen van been- en voetspieren noodzakelijk. Anders is er een groot risico op blessures. Asfalt is geen geschikte ondergrond, een (stads)marathon lopen op blote voeten onverantwoord. Blootvoets de warming up doen op de atletiekbaan, gras of zand is daarentegen wel goed voor het trainen van de reflexen.

En tot slot: als je een PR wilt lopen, moet je goede schoenen kopen?

Mark: Met goede schoenen gaat de belastbaarheid van je voeten omhoog, dus kun je langer en sneller lopen. Ook een goede afwikkeling en stabiliteit met een goede schoen verhogen de voorwaartse beweging en dus je snelheid. Een „snelle” kleur kan daarbij helpen als motivator, maar is zeker niet doorslaggevend. Overigens zijn goede training en looptechniek zeker zo belangrijk als je een PR wilt lopen. En daar zijn jullie goed in, toch?

Kees van Oosterhout

Een mooie, lange dag

Lopen doet Hopen estafette marathon en wandeltocht



Het is 05:00 uur op zondag 4 mei. De eerste vrijwilligers van de Lopen doet Hopen estafette marathon en wandeltocht gaan aan de slag. Zij gaan op pad om de route van de wandeltocht uit te zetten. Twee uurtjes later ontgrendelt Huib het clubgebouw van de Road Runners Zoetermeer om het koffieapparaat aan te zetten. Binnen een uur wordt er immers een flinke ploeg vrijwilligers verwacht die de start van 28 estafette teams en 188 wandelaars gaan voorbereiden. Met elkaar lopen de deelnemers een bedrag van € 4.580,85 bij elkaar voor Stichting Roparun. Het geld wordt gebruikt om de leefomstandigheden voor mensen met kanker te verbeteren.

08:30 uur: De vrijwilligers gaan aan de slag. Dranghekken sjuwen, broodjes smeren, de start opbouwen. Ervaren Road Runners als Ed, Jasper en Thomas ondersteunen de mensen van Lopen doet Hopen met hun jarenlange ervaring. Fijn om een beroep te mogen doen op zulke verenigingsmensen. Dan gaan om 9:00 uur de eerste wandelaars op pad. Het promotiewerk van Ariane de Winter heeft zeker effect: uiteindelijk zullen er 188 wandelaars van start gaan.



Roparungevoel in Zoetermeer

11:00 uur: Het startschot klinkt voor het eerste van de in totaal 28 deelnemende estafette teams. Onder de deelnemende teams maar liefst 6 teams die begin juni ook van start gingen in de Roparun. Leuk om op deze manier een stukje Roparun-gevoel naar Zoetermeer te halen. Rond het middaguur komen de eerste wandelaars terug van hun ronde om de Zoetermeerse Meerpolder. Die mensen van Sportiefwandelgroep Zoetermeer weten er een straf tempo op na te houden.

Dan is er ineens lichte paniek. In de buurt van de A12 bij Nootdorp blijken een paar routepijlen verdwenen te zijn. De meeste teams lopen verkeerd. Maar gelukkig heeft iedereen een kaart en routebeschrijving mee, zodat de teams het juiste spoor weer oppikken.



Genieten!

13:00 uur: Voor de 2^e keer vandaag vult het Buytenpark zich met estafette teams. Bij de verzorgingspost is het een drukte van belang. Estafette lopers grissen wat fruit mee, terwijl de wandelaars de tijd nemen om hier in het zonnetje van een bakkie koffie of thee en een stroopwafel te genieten. Daarna komt de polder. De zon schijnt uitbundig. Het voorjaar is uitbundig groen en jong vee dartelt vrolijk in de wei. Ondertussen schuiven de kilometers soepel onder de schoenen en fietsbanden door. Af en toe staat er iemand langs de kant die wat water of een banaan aangeeft. Bij de kilometerbordjes lijkt het wel een fietsenstalling. Veel teams gebruiken deze punten om van loper te wisselen. Een geweldige glimlach

14:37 uur: Sneller dan verwacht passeert het eerste team de finish lijn. Team Vitam valt deze eer te beurt. 3 uur en 7 minuten hebben ze er over gedaan. Helaas wordt het klassement opgemaakt op basis van het zo dicht mogelijk benaderen van de vooraf opgegeven eindtijd. Team Vitam had vooraf ingezet op 3 uur en 40 minuten.

Als laatste team finisht Team HulsenBos met onder andere Road Runners Inge Hulsen en Arie Bos. Zij zijn slechts 1 minuut en 21 seconden langzamer dan de opgegeven tijd. Daarmee leggen zij beslag op de 4^e plaats. Wat Team HulsenBos gemeen heeft met de overige deelnemende teams: de geweldige glimlach op een ieders gezicht. Zo te zien hebben alle deelnemers genoten van een leuk sportief evenement, het lopen in teamverband, het prachtige weer en de mooie route.

Asperges

Dezelfde Inge Hulsen die zojuist over de finish kwam heeft haar Limburgse roots gebruikt om uiterst voordelig 50 kilo asperges in te kopen. Deze asperges worden aan de finish verkocht. De opbrengst is uiteraard voor het goede doel. Wij kijken terug op een geweldige dag. Een dag waarop wij genoten van de door Road Runners Zoetermeer geboden gastvrijheid. Een dag waarop alle deelnemers genoten van een heel leuke sportieve dag. Een dag waarop ik zelf heel vrolijk werd van al die blije gezichten. Een dag waarop we met z'n allen ook nog eens € 4.580,85 ophaalden voor het goede doel. Wat ons betreft krijgt Lopen doet Hopen volgend jaar zeker een vervolg.

Bedankt allemaal!

Stichting Lopen doet Hopen

Leon Scholte, Gerard Wijnen, Inge Hulsen en Nicole Hofland



De statistieken

startnr	teamnaam	42,2 of 21,1	teamcaptain Naam	verwachte tijd	werkelijke tijd	afwijking 100,00%	plaats	
7	Will's Angels	42,2	Anita Fokke	3:51:00	3:51:02	0,01%	1	Hele marathon
11	Trojan runners	42,2	Marcel Schneiders	3:52:18	3:52:05	-0,09%	2	
21	RUN CHICKIES	42,2	Leontine van de Laar	4:13:12	4:12:14	-0,38%	3	
24	HulsenBos	42,2	Inge Hulsen	4:13:12	4:14:33	0,53%	4	
12	The Fifties	42,2	Bart Schippers	4:00:00	4:02:04	0,86%	5	
15	Nesselande 1	42,2	Margriet van Loon	4:01:09	4:03:21	0,92%	6	
16	Nesselande 2	42,2	Margriet van Loon	4:01:09	4:03:21	0,92%	6	
18	CHA 1	42,2	Anja Brand	3:50:11	3:45:06	-2,21%	8	
10	RAP88	42,2	Niels Veldhuizen	4:01:09	3:55:08	-2,49%	9	
27	Run4Hope	42,2	Laurens van der Splinter	3:33:00	3:26:25	-3,09%	10	
26	Runaholics	42,2	Nicole Hofland	3:25:00	3:15:59	-4,40%	11	
17	De Proefkonijnen	42,2	Bart Mooy	2:52:47	2:44:25	-4,84%	12	
3	Zicht Capelle	42,2	Jelle van Dam	3:47:54	3:35:08	-5,60%	13	
14	Xerxes Zaterdag 3	42,2	Peter van Loon	3:40:10	3:26:08	-6,38%	14	
28	Commongoal 2	42,2	Patrick Snoeck	4:01:09	3:45:26	-6,51%	15	
25	The Funtastic Six	42,2	Marian Bolder	4:26:32	4:07:43	-7,06%	16	
1	4x40=42	42,2	Wouter Jansen	3:31:00	3:11:45	-9,12%	17	
20	FMO	42,2	Huub Cornelissen	3:31:00	3:05:43	-11,98%	18	
4	Commongoal 1	42,2	Patrick Snoeck	4:01:09	3:28:32	-13,52%	19	
2	Roparun Team 101 Van Herk	42,2	Diana van Heelsbergen	3:50:11	3:18:03	-13,96%	20	
8	Tempo Doeloe	42,2	Victor Roumimper	4:13:12	3:36:41	-14,42%	21	
5	team Vitam	42,2	Rinus Verhart	3:40:10	3:07:18	-14,93%	22	
22	Carpe diem	42,2	Sandra Pas	4:30:00	3:48:51	-15,24%	23	
9	Handbalheroes	42,2	Maike Friggen	4:13:12	3:32:27	-16,09%	24	
6	The Young Ones	21,1	Bart Scholte	2:00:34	2:00:47	0,18%	1	Halve
19	CHA 2	21,1	Marianne van Baalen	2:25:31	2:23:37	-1,31%	2	
23	The fast and the beautiful	21,1	Renata van der Ploeg	2:14:41	2:11:54	-2,06%	3	
13	Never Pr	21,1	Raimond Kientz	1:55:05	1:46:49	-7,19%	4	

Terugblik ALV 22 april 2014

Herman (voorzitter) spreekt zijn waardering uit voor de betrokkenheid die de leden tonen als een van de leden met lief of leed te maken krijgt.

Herman memoreert het feit dat Peter Schrader recent een drietal clubrecords heeft verbroken en overhandigt hem daarvoor een attentie.

Er staan nu drie vlaggenmasten voor het clubgebouw die door Road Runners en lopers voor evenementen ingezet kunnen worden. Ed toont zijn waardering hiervoor door een limerick voor te dragen:

„Het bestuur van de Road Runners uit Zoetermeer
verdroeg het gedram en gezeik van Ed niet meer.
Dus zette het na ampel beraad
ineens wel heel kortdaat
niet 1 of 2 maar wel 3 prachtige vlaggenmasten neer“.

De ledenvergadering spreekt zijn waardering uit voor de professionaliteit van het jaarverslag 2013. Erik (penningmeester) wijst er op dat het boekjaar is afgesloten met een positief resultaat.

Rond de zomer evalueren de trainers het nieuwe lopen. Met de trainers zal worden nagegaan hoe het beleid van het nieuwe lopen in praktijk wordt gebracht.

Na de zomer wordt bij de leden nagegaan wat zij in de praktijk ervaren van het nieuwe lopen. Op deze manier hoopt de TC de kwaliteitsverbetering als gevolg van het nieuwe lopen zichtbaar te kunnen maken.

Herman licht toe dat het bestuur de afgelopen maanden heeft gewerkt aan het aanpassen en moderniseren van de reglementen. Dit heeft geleid tot een viertal documenten: een huishoudelijk reglement, een gedragsreglement, een privacyreglement en een gedragscode voor het bestuur. Het bestuur wil de leden in staat stellen om de komende periode hierop te reageren. Per roadiemail wordt aangekondigd hoe en wanneer leden kunnen reageren.

Kees (secretaris) kondigt de start aan van een nieuwe bestelperiode, waarin nieuwe kleuren beschikbaar zijn. Het is nog niet gelukt om een Roadieshirt met lange mouw te vinden (van een goede kwaliteit tegen redelijke prijs). Daar zoeken we nog even verder naar.

Het bestuur zorgt ervoor dat de leden minimaal 1 maal per jaar een Roadieshirt kunnen bestellen, waaronder in ieder geval een rood shirt voor deelname aan officiële wedstrijden.

Daphne Sulkers

De kracht van sportpsychologie

Het is zoals het is

Goed worden in je sport. Dan kun je letten op voeding, rust en trainingsschema's. Natuurlijk speelt ook aanleg een rol: fysieke kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en technische vaardigheid. Je kunt echter ook beter worden in je sport als je beseft welke mentale factoren een rol spelen. Sportpsychologie kan daarbij een handje helpen. Bij sportpsychologie gaat het om gedachten, gevoelens en gedrag tijdens het sporten. Het gaat om vragen als: Wat zijn je sterke en zwakke punten als sporter? Hoe ga je als sporter om met spanning? En wat is nodig om je (opnieuw) te motiveren tot presteren?

Wil je goed worden in je sport dan spelen dus ook mentale factoren een belangrijke rol:

- Acceptatie: dat je op dat moment zo goed bent als je bent;
- Geduld: datgene waarvan je veel nodig hebt als je ambitie hebt om toegewijd te kunnen trainen op alle noodzakelijke gebieden;
- Plezier: het oprecht genieten van de activiteit die je uitvoert.

Je eigen training, inzet, betrokkenheid, vasthoudendheid en de keuze om ergens goed in te worden, daar heb je invloed op. Je tegenstander, weersomstandigheden, blessures (gedeeltelijk) zijn onderdelen die je niet kunt controleren. Steek daar ook dan geen energie in. De vraag die je jezelf steeds weer kunt stellen is: Heb ik invloed en kan ik iets veranderen? Zo niet, dan maak ik me er ook niet druk over (acceptatie). Geniet van je sport en laat komen wat er komt (plezier), om vervolgens te beseffen dat je alleen maar goed kunt worden en kunt „winnen“, door je eigen inzet, de „medewerking“ van anderen, die bereid zijn te verliezen. Heel kort door de bocht „de weg naar de top wordt geplaveid met andermans teleurstellingen“.

Dit artikel is een samenvatting van een interview met Frits Avis, praktijk- en docent sportpsycholoog VSPN. Hij begeleidde veel topsporters, topteam en trainer/coaches. Hij is een boeiend verteller en ik ben de gelukkige geweest een actieve avondsessie voor masseurs van hem te mogen volgen. Zijn motto hanteer ik nog steeds. Deze luidt „het is zoals het is“

Bron: blad Langs de Lijn (datum niet bekend)
André Bakker, SMC Road Runners Zoetermeer

Arie Perfors geslaagd voor trainersopleiding

Er zijn trainers die afscheid nemen maar gelukkig komen er ook weer nieuwe bij. Arie Perfors heeft onlangs zijn trainersopleiding behaald van de Atletiek Unie. Een nadere kennismaking met Arie.

Waarom ben je de trainerscursus gaan doen? Wat was jouw drijfveer?

Ik ben in april 2013 vervroegd met pensioen gegaan. Daardoor kreeg ik meer tijd voor andere activiteiten. Omdat RRZ te weinig trainers had en omdat er bovendien nog een paar trainers binnen een jaar zouden stoppen, ben ik de trainerscursus gaan volgen. Ik was in het verleden al jeugdschaatsleider bij YVZ geweest en heb daaraan ook altijd veel plezier beleefd. Daarnaast vind ik het interessant om via deze cursus meer over looptechniek, trainingsvormen etc te leren.



Wat wil je bereiken?

Komend seizoen ga ik groep 4 trainen. Ik hoop vooral te bereiken dat de lopers plezier aan de trainingen beleven. Daarnaast hoop ik dat het aantal lopers dat daadwerkelijk traint omhoog gaat. En natuurlijk wil ik de lopers helpen hun ambities waar te maken. En dan maakt het niet uit of dat gaat om PR's te lopen, een keer een marathon te volbrengen of gewoon blessurevrij de trainingen te blijven volgen.

Wat kunnen de mensen die in jouw groep lopen van jou als trainer verwachten?

Ik ben van plan om in de zomerperiode een inventarisatie te maken van de verwachtingen en ambities van de lopers van groep 4. Ook wil ik weten welk soort trainingen zij graag of juist liever niet doen. Daarbij hoop ik ook zicht te krijgen op de redenen waarom sommigen zelden of nooit een training volgen. De uitkomst van die inventarisatie is voor mij de basis voor het trainingsprogramma, dat ik samen met de hulptrainers zal opstellen voor de periode vanaf september.

Wat is je het meeste bijgebleven van de trainerscursus?

Het belang van loopscholing. Daarmee kun je soms veel gemakkelijker tijdswinst boeken dan met meer of zwaarder te trainen. Ik zal zo nu en dan zeker een blokje loopscholing in een training verwerken.



Wil je verder nog iets kwijt?

Ik heb het ontzettend naar mijn zin bij RRZ en ik hoop dat ik met mijn trainerschap een zinvolle bijdrage aan de club kan leveren.

Arie Perfors

Teken

Regelmatig vragen lopers mij wat teken zijn, hoe je ze kunt herkennen, waarom ze gevaarlijk zijn en wat je er tegen kunt doen.

In de zomer, maar ook tijdens voor- en najaar moet je bij het lopen door het buitengebied rekening houden met teken. Die zitten op bomen, maar ook op struiken en gras. Ze wachten tot er een dier of mens voorbij komt en laten zich daar dan opvallen. Vervolgens bijten zij zich aan het slachtoffer vast om diens bloed op te zuigen. Het zijn hoofdzakelijk de vrouwelijke teken, die bijten aangezien zij veel meer behoefte aan voedsel hebben dan de mannetjes. Een tekenbeet kan de ziekte van Lyme veroorzaken. Uit onderzoek in 2006 is gebleken, dat ongeveer een kwart van de teken in Nederland is besmet met de *Borrelia*-bacterie. Deze bacterie veroorzaakt de ziekte van Lyme. Hoewel dus ongeveer een kwart besmet is, leidt een beet in niet meer dan 2% van de gevallen (dus bij 1 op de 50 beten) daadwerkelijk tot de ziekte van Lyme.



Mannetjesteek



Sommige vrouwtjes kunnen 624 x hun gewicht aan bloed opnemen

Teken lijken op spinnen omdat ze 8 poten hebben. Je kunt ze duidelijk herkennen aan het ontbreken van een duidelijke scheiding tussen kop en romp.

Bij een tekenbeet zal er na 4 tot 10 dagen een rood plekje op de huid verschijnen. Dit plekje wordt steeds groter tot soms wel een doorsnee van 40 cm. De plek is meestal pijnloos en jeukt in het algemeen niet. Meest voorkomende locaties zijn romp, benen, oksels en liezen. Na de infectie kunnen griepachtige klachten optreden. Als de *Borrelia*-bacterie na de infectie in de bloedbaan terecht komt, kan een aandoening van het zenuwstelsel het gevolg zijn. Die kan tot een veelheid aan klachten leiden.

Je kunt je het best wapenen tegen tekenbeten door lichaamsbedekkende kleding te dragen. Als het warm is, is dat niet echt lekker en zul je toch geneigd zijn deze waarschuwing in de wind te slaan. Het is dan in ieder geval wel verstandig om jezelf bij het douchen te controleren op het voorkomen van teken op je lichaam. Let vooral goed op de warme plekken van je lichaam (oksels, liezen, knieholtes, ellebogen, achter je oren, enz).

Als je een teek ontdekt en/of na een paar dagen een rood plekje, ga dan voor alle zekerheid naar je huisarts!

Ed Jacobs

Wachten tot je dorst hebt? Of toch niet?

De meningen over drinken en hardlopen waaieren alle kanten op. Moet je nu wel of niet drinken voor, tijdens en na het lopen? En hoeveel dan? En wat doet alcohol met je lichaam? We gingen op onderzoek uit en vonden diverse websites met de volgende wetenswaardigheden over lopen en drinken voor amateurlopers.

Meer vochtopname door zout

Sportdrink bevat een kleine hoeveelheid natrium (zout), om de vochtopname door het lichaam te bevorderen. Studies laten zien dat atleten die dergelijke sportdranken gebruiken, meer vocht opnemen dan degenen die alleen water drinken.

Minder vetverbranding door alcohol

Alcohol zorgt ervoor dat je vetverbranding minder snel gaat. In plaats daarvan verbrand je meer koolhydraten. Dus loop je om af te vallen? Dan kun je dat wijntje of biertje beter laten staan.



Wacht maar tot je dorst hebt...

Dat je moet drinken tijdens het sporten om „dehydratie” te voorkomen, wordt je aangepraat door de makers van sportdrankjes, aldus wetenschapper Eva Teuling. „Zowel het tijdschrift voor hardlooptrainers (ProLoop), als het gerenommeerde wetenschappelijke tijdschrift British Medical Journal (BMJ) schreven over dit onderwerp met als conclusie: wacht maar met drinken tot je écht dorst hebt. Volgens hen is het „gevaar van dehydratie” ons aangepraat. Er is nog nooit iemand overleden door dehydratie tijdens het sporten, echter, er zijn al wel 16 gevallen bekend van overlijden door over-hydratie (teveel drinken) tijdens het sporten, en meer dan 1600 ernstig zieken.”

„Dus waarom „moet je drinken voor je dorst hebt”? Er is maar één dier dat drinkt voordat hij dorst heeft. En die dorst niet kan lessen met water. Ik adviseer alle amateurhardlopers dat ze zonder water gaan trainen. En na afloop een lekker glaasje water drinken.”

Voorkom afsterving van hersencellen: ren eerst een rondje

Alcoholconsumptie zorgt voor afsterving van de hersencellen. Inspanning zorgt juist voor een vermindering van celdood. Onderzoek onder ratten heeft laten zien dat wanneer er voor de consumptie van alcohol bewogen wordt, er minder sprake is van beschadiging aan de hersenen. Of dit ook voor mensen geldt is nog onvoldoende bewezen. Maar het is het proberen waard: ren een rondje vóór je aan de borrel begint.

Een biertje als aanvulling op de koolhydraten

Het is een fabeltje dat bier na een wedstrijd een goede bron is voor het aanvullen van de benodigde koolhydraten. Een pilsje van 0,2 liter bevat slechts 8 gram koolhydraten. Reken maar uit hoeveel glazen dat zijn, als je ervan uitgaat dat je ongeveer 125 gram koolhydraten nodig hebt in de eerste uren na een zware inspanning.

Bronnen:

Het gevaar van watervergiftiging bij marathonlopers, Bernhard te Boekhorst, PRO LOOP, juli 2012

The truth about sports drinks, BMJ July 2012

Vliegende vrouwen

www.prorun.nl/gezondheid

www.alcoholengezondheid.nl

www.runinfo.nl

De Wassenaarse Zwemloop, zondag 31 augustus 2014

We gaan regelmatig richting Wassenaar voor een training op locatie. Een mooi gebied met veel uitdagingen. Wil je een keer iets anders dan lopen, dan kun je op zondag 31 augustus je lol op. Dan organiseert de Wassenaarse Reddingsbrigade de Wassenaarse zwemloop bij de Wassenaarse slag.

Je zwemt een stuk in zee onder het wakend toezicht van de Wassenaarse Reddingsbrigade. Daarna loop je een stuk door de duinen. Je kan kiezen voor verschillende afstanden. Je kan het allemaal zelf doen maar je mag het ook met zijn tweeën doen.

Programma

Hele afstand: 1 km zwemmen, 10 km lopen start om 16.00 uur

Halve afstand: 500 meter zwemmen, 5 km lopen start om 16.45 uur

Duo-deelname

Duo-deelname (1 zwemmer, 1 loper) is mogelijk.

Inschrijven kan via de site <http://www.wassenaarsezwemloop.nl/>



Waar hoor je thuis?

Test in welke groep je thuishoort

In 2001 heb ik een test gemaakt om tot een groepsindeling te komen. 13 jaar later wil ik opnieuw deze test onder de aandacht brengen. Natuurlijk met de nodige aanpassingen, want de tijden zijn veranderd en de groepen ook. De groepsindeling die we hanteren bij de Roadrunners is gebaseerd op tijdwaarnemingen. De tijd die je nodig hebt op de 10 kilometer is de graadmeter voor de juiste groep. Loop je rond de 55 minuten op de 10 kilometer dan hoor je thuis in groep 5. Bij 50 minuten zit je al in groep 4. Loop je rond de 30 minuten of zelfs sneller dan moet je maar in groep 1 gaan lopen of naar een andere club gaan. Doe je er echter langer over dan 1 uur en 45 minuten dan is het misschien een goed idee om aan een andere sport te gaan denken. Het zijn allemaal pasklare richtlijnen. Kale feiten. Ik durf te beweren dat het mogelijk is om zonder tijdregistratie toch de juiste groep te kunnen vaststellen. Via een simpel testje kun je vrij eenvoudig achterhalen waar jij als loper het beste thuishoort. Kruis één antwoord aan dat het beste bij jou past.

Doe de test en check of je in de goede groep loopt

1. Er staat een testloop op het schema. Wat ga je doen?

- a. Lopen en proberen de tijd van de vorige keer te verbeteren.
- b. Vooraf de tijden bekijken van andere lopers en kijken of je die kunt verslaan.
- c. Gewoon hetzelfde als anders; lekker trainen en proberen er het beste van te maken.
- d. Navragen bij anderen, wat een testloop eigenlijk is.
- e. Je blijft weg, en gaat voor jezelf lopen.
- f. Je blijft weg en gaat lekker een avond voor de buis.
- g. De avond ervoor vroeg naar bed, voeding aanpassen en zorgen dat je uitgerust bij de training verschijnt.
- h. Je loopt mee maar laat je de kop niet gek maken. Je loopt gewoon in de D1 modus.

2. Op het programma staat een duurloop van 70 minuten. Na 60 minuten zijn jullie bij het clubhuis en de trainer stopt ermee. Hij vindt het mooi geweest. Hoe reageer jij?

- a. Je stopt met een balend gevoel. Je kijkt vluchtig of er iemand misschien met jou een stuk wil doorlopen.
- b. Je bent blij dat hij eerder stopt. Je zat er bij 55 minuten al doorheen.
- c. Al mopperend stop je, maar je doet geen poging het gezag van de trainer te ondermijnen.
- d. Wat op het schema staat is leidend en dat wrijf je de trainer onder zijn neus.
- e. Je accepteert de keus van de trainer. Het is goed zo.
- f. Je hebt helemaal niet in de gaten dat de training 10 minuten korter was en begint gewoon braaf aan de cooling down.
- g. Je begint niet eens aan een duurloop van 70 minuten.

3. Wat is je favoriete parcours?

- a. Lekker rustig de polder in, de vertrouwde omgeving.
- b. Op fietspaden waar de honderdjes goed zichtbaar zijn.
- c. Natuurgebieden op diverse locaties.
- d. Gladde asfaltwegen waar je vooral aan je snelheid werkt.
- e. Alles is goed, er is nog zoveel te ontdekken.
- f. Afwisselende ondergronden.
- g. Maak niet uit, ik ben toch druk met praten.
- h. Zoetermeerse parken en groenstroken, niet steeds die polder in.

4. Een nieuwe loper (m/v) meldt zich in de groep. Tijdens de training loopt deze persoon vooraan en gaat net even iets harder dan de rest. Wat is jouw reactie hierop?

- a. Je bent jaloers op het gemak waarmee hij loopt. Je zou dit zelf ook willen.
- b. Je adviseert hem na afloop om een volgende keer een groep hoger te trainen. Er is niets zo frustrerend als iemand in de groep te hebben die voor de troepen uit loopt.
- c. Je probeert hem de voordelen te laten zien van het samen oplopen.
- d. Het is super gezellig met de lopers voor en achter je. Je hebt niet in de gaten hebt dat er een nieuwe loper voorop loopt.

- e. Je zoekt iemand waarmee je een blok vormt en laat niemand meer passeren.
- f. Laat maar lekker lopen, deze persoon komt zichzelf later wel tegen.
- g. Nietszeggend haal je hem in alsof het je geen enkele moeite kost.
- h. Prima toch, iedereen heeft zo zijn eigen tempo.

5. De trainer is de weg kwijt en de training lijkt vreselijk uit te lopen. Hoe reageer je?

- a. Tanden op elkaar en gewoon verder gaan.
- b. Stug doorlopen zonder een spier te vertrekken.
- c. Zeer chagrijnig loop je door en bedenkt waarom dat nu net jou moet overkomen.
- d. Verdwalen is niet echt mijn ding en je belt het thuisfront op om opgehaald te worden.
- e. Stoppen, op adem komen en dan maar weer verder gaan in hetzelfde tempo.
- f. Tandje lager en zorgen dat je weer thuis komt.
- g. Oh leuk, kunnen we lekker langer lopen.

6. Wat is je beste tijd op de 10 km

- a. Rond de dertig minuten.
- b. Net onder de veertig minuten.
- c. Drie kwartier.
- d. Onder de 50 minuten.
- e. Geen idee, met de auto doe ik er denk ik 10 minuten over.
- f. In de 50.
- g. Een uurtje?
- h. Iets meer dan een uur.

7. Wat is je favoriete kleur Roadieshirt

- a. Wit
- b. Zwart
- c. Rood
- d. Blauw
- e. Rose
- f. Geel
- g. Kobaltblauw
- h. Groen
- i. Alle kleuren zijn goed
- j. Geen van de kleuren vind ik mooi, want ik wil een shirt met lange mouwen.

Bereken de score

Zoek in de matrix het aantal punten behorende bij het antwoord dat jij hebt gegeven. Tel ze bij elkaar op en zoek de Groep erbij.

	vraag 1	vraag 2	vraag 3	vraag 4	vraag 5	vraag 6	vraag 7
a	2	10	10	4	7	2	4
b	4	12	4	10	2	4	12
c	7	2	7	12	12	6	2
d	16	4	2	14	14	8	10
e	10	7	14	7	16	16	14
f	12	14	7	7	10	10	7
g	7	16	16	2	4	12	16
h	14		12	16		14	16
i							7
j							2



De uitslag

14- 27 punten	Je hoort thuis in groep 1
28-41 punten	Je hoort thuis in groep 2
42- 69 punten	Je hoort thuis in groep 3 of 4
70-83 punten	Je hoort thuis in groep 5
84-97 punten	Je hoort thuis in groep 6
98-111 punten	Je hoort thuis in groep 7
112 of meer	Je hoort thuis in groep 8

De karakteristieken van de groepen

Groep 1

Groep 1 kun je zien als de Jupiler League binnen de vereniging. Een echte mannengroep. De lopers zijn zelfverzekerd en gedreven. De uitrusting waarmee ze lopen is professioneel. Ze hebben allemaal de nieuwste tijdregistratiesystemen met gps, hartslagmeters en sommigen dragen tuigjes met waterzakken met slangen eraan. In deze groep beoefenen de lopers verschillende disciplines. Trailrunners, triatleten, extreme lopers, marathonlopers en circuitlopers. Ieder heeft zijn eigen doelstelling en is daar sterk op gefocust. Onderling is er veel respect voor elkaars prestatie. Zo fanatiek als ze zijn tijdens de training, zo makkelijk slaat dit om als de training is afgelopen. Na gedane arbeid komt de AXE uit de sporttas en is het tijd voor een biertje.

Groep 2

De dynamiek binnen groep 2 verschilt sterk van die van groep 1. Dat komt onder andere door de groepsgrootte en de gemengde samenstelling. Meer mensen betekent meer geklets. Een aantal vrouwen erbij werkt als een verdubbelaar. In deze groep is onderling meer strijd. Er wordt meer naar elkaar gekeken. Er is onderling meer competitie omdat de doelen meer overeenkomen. De lopers zijn erg gedreven, maar het lukt ze net niet om door te breken tot de Jupiler League en ze blijven noodgedwongen hangen in de subtop. Het gebrek aan loperstalent compenseren ze door er veel over te praten op een technische manier vol lopersjargon.

Groep 3 & 4

De groep 3 en 4 zijn de ultieme happy lopers. Deze mensen voelen niet de druk van de hogere regionen en ze staan ver af van de langzamere groepen. Ze zijn realistisch genoeg om te weten dat het topniveau niet haalbaar is. Dit zijn de in-balans-groepen. Ze zijn tevreden waar ze lopen, zijn enthousiast en kennen geen jaloezie. Ze lopen onbevangen en vrij samen wedstrijden en stimuleren elkaar. Twee groepen met een groot sociaal gevoel. De verschillen tussen 3 en 4 zijn lastig waar te nemen. Het is niet voor niets dat ze vaak samen optrekken. Groep 4-lopers zijn net iets fanatieker, ze zijn lichter, trekken sneller op en houden het soms iets langer vol.

Groep 5

Groep 5 vormt de middenmoot van alle groepen. Er hangen vier groepen boven en vier onder (inclusief kennismakingsgroep). Deze groep heeft een brugfunctie. Als het even wat minder gaat zit je zo een groepje lager. Gaat het daarentegen lekker snel, dan stoot je zo door naar wat algemeen beschouwd wordt als de snellere groepen. Groep 5 heeft de functie van een doorgangshuis met tijdelijke opvang. Het is een groep waarin je in korte tijd klaargestoomd wordt voor een doorstart of je komt er heel snel achter dat je ambities te hoog gegrepen waren. Als je 5 voorbij bent dan begin je er echt bij te horen op lopersgebied. Dan is het tijd om na te denken over trainerslogboeken en tijdsregistratiesystemen.

Groep 6

Groep 6 zijn pure trainingslopers. Ze lopen bijna geen wedstrijden. Ze lopen voor het lopen, omdat het goed is. Ze willen zich fit voelen en op gewicht blijven. Groep 6 lopers voelen geen doorgroeidrang. Ze hebben al een hele reis achter de rug via verschillende groepen en vinden het best zo. Een tevreden

groep lopers, zonder specifieke ambities. Geen gekkigheid uithalen, niet te veel bijzondere trainingsvormen, geen verrassingen onderweg. Gewoon een stukkie lopen zoals op het schema staat. Met zijn allen tegelijk van A naar B zonder stofzuigen en het liefst in het aangegeven tempo op het schema.

Groep 7

Hier lopen de sociale lopers. Het gaat soms hard, soms minder hard, maar elk tempo wordt gestaag voortgezet. Tijd om veel bij te praten is er zeker. Het begint al tijdens de warming-up en eindigt pas bij de cooling-down.

Ze hebben tijdens het lopen oog voor hun omgeving. Ze zijn blij met de ontdekkingen die ze doen. Hoe groen Zoetermeer is en wat een leuke weggetjes er rond de Noord-Aa liggen. Het is een vrouwvriendelijke groep met een klein afvaardiging mannen (voornamelijk de trainers).

Lopers in deze groep zijn op een grote ontdekkingsreis. Ze maken kennis met het lopen van wedstrijden en slurpen alle kennis over hardloopschoenen, hardloopkleding en voeding op. Naast het sociale contact in echte leven bevinden ze zich ook op allerlei internetforums, Facebook, Pinterest, Twitter etc.

Groep 8

Groep 8 zijn de starters en herstarters. Starters vanaf de kennismakingscursus en herstarters na een periode van blessureleed. Starters vanaf nul, na jarenlang niets aan lopen of sport te hebben gedaan via de kennismakingscursus, doorgroeien naar een uur onafgebroken lopen. Het motto van deze groep: Slow progress is better than no progress.

In deze groep overheerst het trotse gevoel. Trots op elke stap meer die gelopen wordt. Op elke seconden die sneller gaat. Na elke stap staat er weer een nieuw PR in de boeken. Ze lopen over het algemeen allemaal hetzelfde tempo ongeacht of er sprake is van D1 D2 of D3. Fanatieke aanhangers van buienradar zijn ze absoluut, want een drijfnat hardlooppak houden ze niet van. Een groep vol spirit en positieve energie. Het merendeel van de herstarters is blij dat ze weer kunnen lopen en de nieuwkomers zijn blij met de progressie die ze wekelijks maken.

Het is ook een heel diverse groep wat leeftijd betreft. In deze groep zie je veel meer jonge gezichten dan in de overige groepen. Dat is een goede ontwikkeling die we vast moeten houden.

Conclusie

Is deze test het begin van de grote RRZ-herindeling of blijkt dat het merendeel gewoon in de goede groep zit? De test zal het uitwijzen hoewel het wel behoorlijk wat concentratie en rekenwerk eist. Als nu blijkt dat er toch een groot verschil is tussen de werkelijkheid en het testresultaat, praat er dan eens over met de trainer. Blijf niet stil staan, beweeg mee en ontdek zelf de verschillen per groep.

Ellen van Luenen

Klassiekersweekend: over kasseien naar grote hoogtes

Op één van de brainstormsessies op woensdagavond in het RRZ clubgebouw werd het idee geboren. Een wielrenweekend ging het worden, gebaseerd op de bekende voorjaarsklassiekers: Ronde van Vlaanderen, Waalse Pijl, Luik Bastenaken Luik en Amstel Gold Race. Na inventarisatie werd de volgende ploeg gevormd: Johan Hofland, Ad Smits, René Pruijn, Nico van der Kooij, Karel Sliedrecht, Frans van Haaster en Martin van Sommeren.

Een onvervalste Fijnaartse kasseienstrook

Vrijdag 2 mei Zoetermeer – Roosdaal (B) 202 km

Vol goede moed starten we om 08.30 uur vanuit het clubhuis RRZ. De weersvoorspelling voor vandaag is gunstig. De constructie voor de komende dagen is dat 6 man fietsen en 1 man (3 per dag) om beurten de bus rijdt met daarin de bagage, reserve onderdelen en eten.

Eerste obstakel is Rotterdam en in het bijzonder de Maastunnel. Via roltrap naar beneden; fietsend onder de Maas door en met de lift weer omhoog; 6 RRZ'ers en 1 gedoodverfde Rotterdammer, die uit Den Haag blijkt te komen. Schept een korte band tijdens de liftgang.

Daarna naar Rhoon om met het Rhoonse Veer de Oude Maas over te steken. Om 10.00 uur komen we bij de pont, waar de schipper ons meedeelt dat het eerste veer naar de overkant vertrekt om 11.20 uur. Dat schiet een flink gat in ons dagschema. Na wat heen en weer gepraat met de sympathieke veerman besluit deze ons toch direct over te zetten; niet naar de oorspronkelijke plek aan de overkant maar iets dichterbij, zodat we onze tocht kunnen voortzetten.

Verder via de Haringvlietbrug waar de eerste stop is gepland. We drinken koffie in het Dorpscafé. Daarna verder via een onvervalste Fijnaartse kasseienstrook, waarvan wij dachten dat we die alleen in België zouden tegenkomen. De route voert ons langs de Antwerpse haven dus troosteloze omgeving met stank van olieraffinaderijen.

Tweede stop is in Boom centrum, even voorbij Antwerpen. Gezien de kou eten we snel wat en rijden verder naar de eindbestemming. Ons B & B in Roosdaal – gehucht O(nze) L(ieve) V(rouwe) Lombeek – is voor een fietsgroep erg luxe. Hoewel B & B anders doet vermoeden is er een uitstekende menukaart, zodat de dagevaluatie onder gunstige omstandigheden plaatsvindt. Karel is in zijn nopjes want hij heeft voor de eerste keer de 200 km grens overschreden en zal dat op zondag nog een keer doen. Tot nu toe stond zijn afstand PR op 148 km en dus is hij apetrots op zichzelf en is zijn missie eigenlijk al geslaagd.



Vlnr: Roadracers Martin van Sommeren Ad Smits, Johan Hofland, Nico van der Kooij, Frans van Haaster en René Pruijn. Fotonemer Karel Sliedrecht ontbreekt hier op de foto

Krakend en piepend komen we boven

Zaterdag 3 mei Roosdaal (B) – Banneux (B) 165 km

Vandaag rijden we in oostelijke richting van grofweg ten zuiden van Brussel naar ten zuiden van Luik. Korter dan gisteren maar met een nog steeds noordelijke wind en een heuvelachtig parcours lastig met aan het eind een paar venijnige beklimmingen. Het Vlaamse en Waalse boerenlandschap is fraai.

De eerste stop is in het dorpspark van Walhain. Er is geen horeca dus camping tafel en – stoelen uit de bus en onder een genoeglijk zonnetje eten we een broodje. De 2^e stop wordt Huy, waar de eerste serieuze klimuitdaging ons wacht: de beruchte **Muur van Huy**. Het beruchte imago wordt waarheid: „Muur” is een terechte term voor deze puist. Krakend en piepend komen we allemaal boven en beseffen we dat dit soort uitdagingen nog een paar keer gaan tegenkomen.

De volgend klim is de **Côte de Chambralles** bij Aywaille. Met 147 hoogtemeters in 1550 meter is dit een echte kuitbijter, die een serieuze krachtinspanning vergt. Ook hier komen we allemaal goed boven en dan wacht de beruchte **Côte de La Redoute**, dikwijls de scherprechter in Luik-Bastenaken-Luik. Ook de Redoute wordt bedwongen, hoewel Johan even van de fiets moet en Nico letterlijk en figuurlijk stil valt. Met stukken van 22 % en een lengte van 1,7 km is dit de zwaarste klim van de dag. Moe maar voldaan komen we aan in Banneux waar we inchecken in het hotel.

Vechtend voor iedere pedaalomwenteling komen we boven

Zondag 4 mei Banneux (B) – Ospel (NL) 201 km

De rit van vandaag is de zwaarste van de toer. Niet alleen rijden we vandaag 201 km maar in het begin zitten een aantal flinke beklimmingen. De eerste die we tegenkomen is de **Thier de Coo**. Althans we denken dat dat de eerste is maar we rijden eerst de **Côte du Maquisard** op, een geleidelijke klim van 3 km met een gemiddeld stijgingspercentage van 5,1 %. Daarna missen we in eerste instantie de Thier de Coo. Als we er na 1 km achter komen rijden René, Frans, Ad en Martin terug om de klim alsnog te doen. Voorwaar geen doetje: 187 hoogtemeters in 1,8 km. Voor iedere bocht hoop je de top te zien maar hij blijft maar doorstijgen. Vechtend voor iedere pedaalomwenteling komen we boven, blij dat we deze rotzak kunnen afvinken.

Dan naar Stavelot voor een weldadige koffiestop. Een heerlijk zonnig terras met lekkere koffie zorgt voor enig herstel. Vervolgens via een kasseienafdeling in Stavelot over de brug van de Warche naar de **Col du Stockeu**. Door veel renners als de moeilijkste klim van de Ardennen beschouwd. Dit zijn de imposante gegevens: hoogteverschil 225 m en een lengte van 2,3 km. We dalen af via de kant van de Côte de Wanne en rijden naar de **Col de la Haute Levée** in Luik. Vervolgens voert de GPS ons naar het circuit van Franchorchamps, waar een wedstrijd aan de gang is. Van alle gerenommeerde racemerken zien we de fraaiste boliden: Maserati, Lotus, zelfs een Donkervoort rijdt er rond. Via Maastricht komen we in Bunde bij Meerssen, waar we de 2^e stop hebben en vervolgens na enige navigatieperikelen op naar Ospel. Nog een stuk fietsen in België (via Maaseik) en dan lange rechte wegen langs het kanaal Wessem-Nederweert en het Julianakanaal.

We logeren boven een eetcafé maar vandaag mag de kwalificatie „eet” eraf. De keuken is gesloten dus zijn we aangewezen op het enige culinaire bedrijf in Ospel: het cafetaria. Frans haalt patat, kroketten en frikadellen, die onder het genot van een lekker biertje worden genuttigd.

Er wordt flink doorgeblazen

Maandag 5 mei Ospel – Zoetermeer 175 km

Na een goed ontbijt met ham en eggs vertrekken we richting Zoetermeer. De wind komt uit zuidoostelijke hoek dus niet ongunstig. Het belooft de warmste dag te worden. Via een zandpad komen we bij de eerste stop in Diessen, waar dienstdoend chauffeur Karel een heerlijk terras heeft ontdekt. Hier nuttigen we een heerlijk kopje koffie met appelgebak. We gaan verder langs het Wilhelmina kanaal en steken bij Dussen de Bergsche Maas over en bij Gorinchem de Merwede. We komen langs mooie, verstile dorpen. In de Alblasserwaard aangekomen rijden we via Groot Ammers naar de 2^e stop. Hier nuttigen we onze laatste broodjes, waarna we via de pont en Schoonhoven op bekende wegen naar huis fietsen. Ondanks de zware voorgaande dagen wordt er flink doorgeblazen en rond 17.30 komen we aan in Zoetermeer.

Dit smaakt naar meer!

We hebben een zware maar unieke en schitterende rondreis door Nederland en België gemaakt. Behalve op basis van het chauffeursschema heeft niemand het zich gemakkelijk gemaakt door onderweg de bus op te zoeken, grote klasse! De organisatie was perfect. Van routeplanning, tussenstops en hotels tot het eten onderweg. Complimenten en dank aan de organisatoren. Eindconclusie: dit smaakt naar méér!

Martin van Sommeren

De cijfers van de toer op een rij:

Totale afstand: 740 km; Totaal aantal hoogtemeters 3840					
				Stijgingspercentage	
	Naam	Lengte (m)	Hoogteverschil (m)	Gemiddeld	Maximaal
dag 2	Muur van Huy	1300	133	11,20%	19%
	Côte de Chambralles	1550	147	9,50%	20%
	Côte de la Redoute	1700	162	9,70%	22%
dag 3	Côte du Maquisard	3000	154	5,10%	10%
	Thier de Coö	1800	187	10,60%	17%
	Col du Stockeu	2300	225	9,70%	19%
	Col de la Haute Levée	3600	202	5,60%	11%

Peter Schrader snel bezig

(03-03-2014)



Roadie Peter Schrader heeft een unieke prestatie geleverd. Hij verbeterde twee clubrecords in één week! Een goede reden om hem tijdens de algemene ledenvergadering in het zonnetje te zetten. Tijdens de 3 Plassenloop (5 km) van zondag 23 februari 2014 noteerde hij een tijd van 0:16:32. Daarmee was hij 18 seconden sneller dan de oude tijd op naam van Jan Schipper uit 1996.

zondag 2 maart 2014 zette Peter tijdens de Roadrunnersloop in Leiden op de 15 km een tijd neer van 0:52:17. Maar liefst 1 minuut en 38 seconden sneller dan het oude record op naam van Ruud Wagemaker uit 1992. Peter, van harte gefeliciteerd met de behaalde successen!

Je bent wat je draagt?



Sinds de introductie van het Roadieshirt –en zeker sinds de recente uitbreiding van het aantal beschikbare kleuren– is duidelijk zichtbaar wat een kleurrijk gezelschap de RoadRunners vormen. Nu wisten we natuurlijk al dat onze club uit een bonte verzameling persoonlijkheden bestaat. Die maar een paar dingen gemeen hebben: ze houden van hardlopen en ze zijn eigenwijs? Met de komst van het Roadieshirt kunnen we ook (enigszins wetenschappelijk?) nagaan of dat ook werkelijk het geval is. Want kleuren zijn een belangrijke indicator van je persoonlijkheid. Wat voor persoonlijkheden treffen we zoal aan? We gaan daarbij uit van de veronderstelling dat de kleurverdeling van de bestelde Roadieshirts daarvoor een goede indicator is.

De rode Roadie

Traditioneel de echte Roadie? Rode mensen kun je beschrijven als krachtige types. Ze hebben veel wilskracht, zijn doelbewust, veeleisend, vastberaden en prestatiegericht. Maar pas op: ze hebben ook negatieve kanten. Die uiten zich in controlerend, agressief, dominant, drammerig en intolerant gedrag.

22 % van de Roadies is een rode persoonlijkheid, iets meer mannen (23 %) dan vrouwen (21 %).

De blauwe Roadie

Blauwe mensen zijn voorzichtig, nauwkeurig, analytisch, gedetailleerd en objectief. Je weet wat je hebt aan deze mensen en dat is belangrijk. Toch kun je ook kriebelig van ze worden, want ze kunnen zich verliezen in pietluttigheid en besluiteloosheid. Daarbij kunnen ze argwanend, koud en afstandelijk zijn.

Als we de lichte (azuurblauw) en de zware (donkerblauw) gevallen voor het gemak maar even samen nemen, is 26 % van de Roadies blauw, bij de mannen (30 %) wat meer dan bij de vrouwen (22 %).

Komen we bij de zwart – witte types. Zwart is het „nee”, in tegenstelling tot „ja” van wit. Zwart is ook negatief in tegenstelling tot het positieve van wit.

De zwarte Roadie

Mensen die een voorkeur hebben voor zwart staan afwijzend tegenover emoties die van buiten henzelf komen en ontkennen soms ook hun eigen emoties. Er is een diepere laag die je niet in het daglicht wilt laten zien. Als je een duidelijke voorkeur hebt voor zwart, is het waarschijnlijk zo dat je een duidelijk „nee, laat me met rust”-gevoel hebt.

19 % van de Roadies heeft een zwarte persoonlijkheid, iets meer vrouwen (20 %) dan mannen (17 %). Wijkt de Roadieman en –vrouw hier wat af van het algemene beeld dat van mannen en vrouwen bestaat, als het om emoties gaat?

De witte Roadie

Mensen die gek op wit zijn, zullen wat moeite kunnen hebben om met beide benen op de grond te staan!, zijn nogal „zweverig” en leven waarschijnlijk in een eigen wereldje, waarbij fantasie en dromen een grote plaats in nemen. Wit staat soms voor kou, kilte, steriel. Het kille deugdzaam wit voorkomt soms dat we in contact komen met onze woede, ons verlangen, ons verdriet, onze wens om een schuinsmarcheerder te zijn.

Gelukkig is de witte Roadie maar een kleine categorie, want als je contact met de grond lastig vindt, wordt hardlopen wel lastig: 8 % van de Roadies heeft een witte persoonlijkheid, iets meer mannen (10 %) dan vrouwen (5 %).

De gele Roadie

Zonnetjes in huis, dat zijn gele mensen. Door hun dynamisch, enthousiaste, overtuigende en optimistische aard en expressieve persoonlijkheid word je vrolijk van deze mensen. De valkuil van gele mensen is dat ze opgewonden en chaotisch kunnen zijn en overhaast beslissingen kunnen nemen. Ook kunnen ze in hun enthousiasme weleens pronkerig en indiscreet zijn.

De Roadie is blijkbaar geen type om vrolijk van te worden: 9 % van de Roadies is geel, iets meer mannen (11 %) dan vrouwen (8 %).

De groene Roadie

Groene mensen zijn de lieve types. Ze zijn zorgzaam, relatiegericht, harmonieus en ontspannen. Met hun eeuwige geduld zijn het fijne mensen in de omgang. Het is erg prettig om groene mensen in je vriendenkring te hebben. Een gevaar van groen types is dat ze soms traag en passief gedrag vertonen en afhankelijk en koppig kunnen zijn.

Moeten we onze vrienden waarschuwen: slechts 6 % van de Roadies heeft een groene persoonlijkheid, nagenoeg evenveel bij de mannen (7 %) als bij de vrouwen (6 %).

De roze Roadie

In de westerse cultuur straalt roze vrouwelijkheid, zachtheid en intimiteit uit. Een roze persoonlijkheid is vaak romantisch en vriendelijk. Als je aangetrokken wordt tot deze kleur, is dat een bewijs dat je graag de dingen doet op jouw manier en kiest voor exclusief.

Hier komt de Roadieman en –vrouw (gelukkig?) weer tegemoet aan het algemene beeld dat over mannen en vrouwen bestaat: 10 % van de Roadies is roze, duidelijk meer vrouwen (18 %) dan mannen (3 %).

Conclusie

De gemiddelde Roadie is blijkbaar geen type dat je graag in je vriendenkring wilt hebben, omdat je er vrolijk van wordt. Vandaar dat ze elkaar bij voorkeur opzoeken (aan de bar op woensdagavond?). De Roadie is prestatiegericht, vertrouwt bij voorkeur op cijfers in plaats van emoties en laat de romantiek (zoals het hoort?) graag over aan de vrouw.

Zeker weten of je de goede kleur voor je Roadieshirt hebt besteld? Doe zelf een kleurentest, bijvoorbeeld www.vitaconsult.nl/kleurentest. En voor de zekerheid: in het najaar komt er waarschijnlijk weer een nieuwe bestelronde.

Kees van Oosterhout
Martine Lemson

Cindy en Ab

lopen, genieten en lachen na vele jaren trouwe dienst

Cindy van den Hengel, ze was 17 jaar trainer, en Ab Leeflang, ruim 10 jaar trainer. Ze stoppen als trainer bij de Roadrunners. Natuurlijk blijven ze lopen bij de club maar na al die jaren is het tijd voor „nu effe wat anders” om Cindy en Ab te citeren. Ze hebben zo’n twee, drie keer per week training gegeven, talloze trainingsschema’s gemaakt voor alle groepen, tientallen keren Meijendel gedaan, vele 1/8 triatlon seizoenen gestart en ontelbare ooievaartjes in de benen.

De weg naar de Roadrunners



Cindy van den Hengel werd in Lahore (Pakistan) geboren. Haar vader werkte bij „Universal pictures”. Haar vader reisde met het werk mee en Cindy’s route naar Zoetermeer liep via Singapore en Bangkok. Op haar tiende kwam ze in Nederland aan. Thuis had ze altijd Engels gesproken en ze sprak geen woord Nederlands. Met haar ouders ging ze in Rijswijk wonen waar ze naar school ging en waar ze ook Frans ontmoette. Cindy weet niet meer precies waar, maar volgens Frans op een eindexamenfeest. Ze trouwen, gaan in Den Haag wonen en Cindy gaat bij de gemeente Den Haag werken. Net als zovele andere jonge stellen in die tijd trekken ze naar Zoetermeer, waar ze eerst een flatje betrekken in Meerzicht. Het is dan 1989 en daarna verhuizen ze naar een eengezinswoning in Seghwaert. Frans en Cindy krijgen twee dochters. Frans blijft bij de gemeente Den Haag werken, Cindy kan bij de gemeente Zoetermeer aan de slag. Dan begint haar hardloopt-geschiedenis, ze sluit zich aan bij RAP ’88: in het nog piepjonge Zoetermeer heeft een groep enthousiastelingen een kledkamer gehuurd in een nieuwe sporthal in Noordhove. Haar enthousiasme voor het hardlopen is geboren. Maar omdat Frans steeds weer met mooie verhalen

thuis komt van de Roadrunners (toen nog met een clubhuis aan de Rosweide) besluit ook Cindy om in 1991 naar RRZ over te stappen. Cindy is inmiddels moeder geworden, en gaat op zoek naar een manier om haar twee dochters een ochtendje ergens onder te brengen zodat zij ook op zaterdagochtend hard kan lopen.

Ab Leeflang is geboren in Scheveningen aan de Westduinweg en net als bij Cindy (maar langs een iets kortere route) liep zijn weg naar de Roadrunners via Rijswijk waar hij opgroeide en zijn schooltijd doorbracht. Als kind had hij altijd straaljagerpilot willen worden en verdraaid het was hem bijna gelukt maar na zes dagen alle selecties doorstaan te hebben, strandde hij net te vroeg. Beroepsmilitair leek hem ook prachtig, maar zijn dienstplicht bracht hem tot andere inzichten. Hij wordt computeroperator bij CVB (nu bekend als Reaal) en later vertrekt hij naar Helvetia, een verzekeraar. Zijn carrière als programmeur verloopt goed en Ab wordt analist-programmeur (bij de Informatica-Projectgroep) en daarna systeemconstructeur bij Stad Rotterdam (het latere ASR). Intussen heeft Ab Annemiek leren kennen en hij verhuist in 1987 met Annemiek naar Zoetermeer en gaat er wonen in de nieuwbouw aan de Lommerbaan. Ze krijgen twee kinderen, een jongen en een meisje. Maar het werk, en het bijbehorende vele reizen, knaagt aan hem en Ab neemt een beslissing: „Hier word ik niet gelukkig”, hij volgt zijn hart en gaat op zoek naar ander werk. Om zijn humeur op te krikken besluit hij meer te gaan sporten. Op een goede dag maakt hij een praatje met Betty Wentink. Zij raadt hem aan om eens bij de Roadrunners te gaan kijken. Hij is er langs gegaan en lid geworden. Het is dan 1995 (Zes jaar later zou Betty hem ook nog eens adviseren bij de brandweer te solliciteren, ook daar is hij prima op zijn plek terechtgekomen). De Roadrunners blijken een schot in de roos en ook Annemiek wil graag hardlopen, maar tja, wat zouden ze met de kleine kinderen doen op die zaterdagochtenden?



„Lopen is leuk en je wilt wat terugdoen voor de club”

Met een groep enthousiaste vrijwilligers wordt een kinderopvang opgezet en in korte tijd vormt de club een wezenlijk onderdeel van hun leven. Cindy vat die rol bondig samen: „Naast mijn werk is dit het andere”. Cindy en Ab doorlopen een vergelijkbaar spoor op weg naar hun trainerschap. Beiden worden

al vrij snel na hun komst bij de club assistent-trainer en na een paar jaar gaan ze op voor hun examen als trainer. Cindy in 1997, Ab in 1998. Waarom ze trainer werden? Over het antwoord hoeven ze niet lang na te denken: „Gewoon omdat lopen leuk is en je wilt iets terug doen voor de club”. Op groep 1 na hebben ze alle groepen wel eens onder hun hoede gehad, ledere groep is leuk, aldus Cindy: “Bij de beginners geniet je van de grote vooruitgang die de lopers maken, je ziet mensen opleven”. „Bij hogere groepen klets je wat af tijdens lange duurlopen en leer je elkaar kennen”.

Rompstabiliteit

En dan is er altijd die aandacht voor het individu: voor veel lopers is luisteren naar het eigen lichaam niet makkelijk. Cindy en Ab hebben, meestal op subtiele manier en soms wat minder subtiel voor de dovere exemplaren, hun lopers geholpen bij het vinden van evenwicht in trainingsopbouw. Samen hebben ze de aandacht voor rompstabiliteit geïntroduceerd. De circuittrainingen van Cindy zijn famous: planken op de parkeerplaats van Snowworld, „sit-ups” op de houtsnippers in het Prielenbos.

Een laag haakje en een blote foto

Vanaf 1997 tot nu toe is een lange tijd. Je zou een dik boek kunnen schrijven van alle herinneringen. Het clubleven bruist en alle leden doen hun best en doen vooral mee. De club telde nog niet zo veel leden als nu, maar als Jasper de bus naar Linschoten regelde, was die bus binnen een week volgeboekt. Etten-Leur, Egmond, Renesse, allemaal plaatsen met mooie herinneringen. En Meijndel dan, samen met Klaas de Vries had Ab een route voorbereid en op locatie ook de dag van tevoren gelopen. De lopers hebben de klok op de Waalsdorpervlakte van alle kanten gezien en de training duurde wel lekker lang. Met de hele groep van Den Haag naar Zoetermeer en dat in een sneeuwstorm is best pittig maar de beloning in de vorm van een likeurtje onderweg en een pannenkoek en grote verhalen achteraf geeft je voldoening. Ab: „Als 18 man in hun blote billen voor je op de foto gaan, dan is dat leuk voor mij, maar het is vooral geweldig dat ze dat samen doen” (voor de geïnteresseerden, de foto hangt in het clubhuis, kan niet missen). Cindy: “En vergeet ook niet dat lage haakje voor mijn handdoek dat de lieve dames voor me bij de douche in het nieuwe clubhuis hebben gemaakt”.

Iedereen is gelijk

Wat de club ook uniek maakt is dat iedereen in zijn hardloopspullen gelijk is. Ab: „Ik heb de chauffeur van de minister en de adviseur van de minister in één groep gehad”. En iedereen nam ook iets mee als er op locatie uit de kofferbak koffie werd gedronken. Als het dan even tegen zit, of als het zelfs heel erg tegen zit - Ab kan er zelf van meespreken, zijn vrouw kwam te overlijden, - dan zijn er je clubmaten die je er weer bovenop proberen te helpen. Om met de woorden van Bert Kuiper te spreken: „De vraag was niet of Ab terug zou komen maar wanneer hij er weer zou zijn”.

„Nu effe wat anders”

Na al die jaren als trainer maken Cindy en Ab graag ruimte voor anderen. Vergis je niet, drie keer per week een training verzorgen of een trainer regelen is een hele verplichting. Die verplichting raken ze nu kwijt en het is ze van harte gegund. Cindy wil meer gaan wandelen op de dinsdagen en op zondag meedoen aan „Boot camp”. Ab heeft een paar jaar geleden Yvette bij de Roadrunners ontmoet, een belangrijk deel in zijn leven, en daar maakt hij graag tijd voor vrij. Daarnaast gaat hij een cursus fotografie volgen en wil hij verder met zijn fitnesstrainingen. En waarschijnlijk ten overvloede: ze blijven allebei lopen bij de club.

Cindy en Ab zijn eensgezind in wat het trainerschap hen heeft gebracht: „Lol, respect en gezelschap”, „het brengt je ook ervaring, je groeit”. En alsof ze het samen gerepeteerd hebben, vertellen ze: „We voelen ons vooral entertrainers: sportief bezig zijn, maar ook vooral je sociaal opstellen en met een open oog voor de natuur”. „Die ooievaars bij het Geertje, prachtig”. „Lopen, genieten en lachen”, maar „nu effe wat anders”.

Cindy en Ab, bedankt, jullie zijn goud waard voor de club.
Pieter van Teeffelen

Vrijwilliger worden? Heel graag!

De wereld staat niet stil en ook de club maakt veranderingen door. Misschien is de komst van ons mooie clubhuis wel symbolisch voor die veranderingen. Van zelf meegenomen koffie naar een keuze van espresso of cappuccino. Van een deinende houten vloer naar een breedbeeldscherm met stereo-installatie. Maar ook van een honderdtal leden naar meer dan 450 leden. Gelukkig zijn er een paar nieuwe gezichten, maar hun aantal blijft beperkt. Dus heb jij interesse om assistent-trainer of trainer te worden? Meld je dan aan...

Een nieuwe lichting

De kennismakingscursus is traditiegetrouw weer afgesloten met de 3plassenloop. In drie maanden tijd zijn ruim dertig mensen klaargestoomd om 5 kilometer af te leggen. Een heel diverse groep bestaande uit herintreders, nieuwe beloften, twee trainers-vrouwen en starters. Er zat veel enthousiasme en drive in de groep. Het mooie van zo'n groep is dat iedereen dezelfde focus heeft ook al kost het de een wat meer moeite dan de ander. Iedereen werkt toe naar die magische 5 kilometer. Het is de trainers ook deze keer weer gelukt om de klus te klaren. Trots staan ze met zijn allen op de groepsfoto. Missie geslaagd!



Willem loopt 50ste halve in Renesse

Willem Hoogendoorn, RRZ lid van het eerste uur heeft in Renesse zijn 50ste marathon gelopen. Een bijzondere prestatie. Na een fietsongeval een paar jaar geleden was het twijfelachtig of hij ooit nog zou kunnen lopen. Zijn knie wilde niet altijd meewerken. Na lang revalideren en heel veel doorzettingsvermogen is het hem gelukt een ½ marathon te volbrengen. Een onvoorstelbare prestatie. Het was zeker niet zijn snelste tijd, maar in alle opzichten was dit wel zijn mooiste overwinning. Daar gaan we meer van horen!



Willem (midden) aan de finish van zijn 50ste halve.

Zandvoort circuit run

Een van de voorjaarsklassiekers is de zandvoort circuit run. Een 12 km loop over het race circuit in Zandvoort en over het strand.

Elke jaar zijn er altijd een stel Roadies die aan deze klassieker meedoen. Met hun Ferrari rode RRZ-shirts waren ze een opvallende verschijning.

Vroeg in het voorjaar was het met 21 graden erg warm voor de tijd van het jaar.

Marian Bolder, Elleke Visser, Marion Post, Anita Fokke, Veronique, Marco en ontbrekende man (Will Boshuijzen?) en Leontine van de Laar



Alles is familie!

Er gebeurt van alles, een ochtendtraining op het terrein van voetbalclub SVC, weekendje weg met lopers en familie naar de Ardennen, de Mont Blanc beklimmen en samen wedstrijden doen zoals in Zandvoort op het circuit en de Royal Ten.



Deelnemers Mont Blanc marathon



Zandvoort circuit run



Royal Ten



Uitslagen

9 maart 2014

CPC, Den Haag, 5 km

Mariette de Groot	0:29:30
Margriet Verbeek	0:29:43
Clara Blok	0:31:26
Marilon Schmale	0:31:59
Desiree Pronk	0:32:34
Ellen Kloesmeijer	0:32:57
Anja Koetsier	0:33:16
Wilma Verhoef	0:33:21
Will Boshuizen	0:33:48
Marc Walraven	0:35:20
Roderick de Roo	0:36:03

10 km

Leo Voermans	0:55:48 pr
Melvin Zwennicker	0:59:49
Merijn Dijkema	1:02:54

21,1 km

Marcel van Dijke	1:51:28
Laurens van der Splinter	2:18:00

15 maart 2014

Plassenloop, Reeuwijk, 10 km

Leontine van de Laar	0:54:36 pr
Marja Ellen Verhoef	0:54:36

15 km

Karen Nuijten	1:17:21
Rob van Hees	1:17:22
Liesbeth Edelbroek	1:25:37

16 maart 2014

Voorschotenloop, Voorschoten, 10 km

Andreas de Graaf	0:38:56
Gerard van Schaik	0:43:31 pr

10 EM (16,1 km)

Peter Schrader	0:56:22 pr
(verbetering 23 jaar oud clubrecord)	
Elly Burgering	1:21:51

Klooster Run, Meer (B), 11,3 km

Joyce Dijkhuizen	0:59:13
------------------	---------

Stadsparkloop, Groningen, 16 km

Ad Peltenburg	1:19:25
---------------	---------

Drunense Duinenloop, Drunen, 21,1 km

Ronald Kersten	1:34:14 pr
----------------	------------

De LingeLoop, Beesd, 10 km

Eugenie Hofwijks	0:58:04
------------------	---------

22 maart 2014

Monnikenloop, Schiermonnikoog, 10 EM (16,1 km)

Ad Peltenburg	1:20:16
---------------	---------

23 maart 2014

Lenteloop, Almere, 30 km

Peter Schrader	1:52:48 pr
Ingmar de Groot	2:32:12 pr

Dobbeloop, Nootdorp, 15 km

Ricky Martens	1:12:04
---------------	---------

Lenteloop, Eerbeek, 21,1 km

Vincent Kleijweg	1:38:55 pr
Gonny Verschoor	1:41:24 pr

29 maart 2014

Arcade halve marathon, Naaldwijk, 21,1 km

Priscilla Deijs	2:01:48 pr
Ricky Martens	2:01:48
Marja Ellen Verhoef	2:03:52

Lansingerlandloop, Bleiswijk, 5 km

Jerry Kenbeek	0:20:53
---------------	---------

10 km

Gerard van Schaik	0:43:55
Richard Willems	0:56:47

30 maart 2014

Circuit Run, Zandvoort, 12 km

Esterella de Roo	1:12:10
Leontine van de Laar	1:13:49
Roderick de Roo	1:13:56
Marco in t Veen	1:15:08
Will Boshuizen	1:16:10 pr
Veronique Ramakers	1:19:03
Lucien Beckand	1:19:04
Maureen Verkaik	1:19:04
John Suijker	1:19:05
Marian Bolder-Bronswijk	1:21:56 pr
Marion Post	1:23:10
Anita Fokke	1:31:00 pr
Elleke Visser	1:36:17

3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km

Remco Arnoldus	0:22:08
Jacqueline Veth	0:22:15
Ed Helsloot	0:23:02
Jacques van Male	0:23:19
Ruud van Zon	0:23:22
Rene Smit	0:24:08
Andreas de Graaf	0:25:07
Marja Ellen Verhoef	0:26:01

5 april 2014

Limburgs Zwaarste, Heerlen, 80 km trail

Frits van der Lubben	11:15:42
----------------------	----------

6 april 2014

Asics Medio Maraton, Madrid, 21,1 km

Ricky Martens	1:45:18
---------------	---------

Braasemloop, Roelofarendsveen, 5 km

Barbara Bazuin	0:28:56 pr
----------------	------------

10 km

Bas Albers	0:39:26
Andreas de Graaf	0:39:39
Nick Raadschelders	0:40:46
Peter Hazebroek	0:45:03
Huib Bazuin	0:49:05 pr
Marja Ellen Verhoef	0:53:21
Nelleke Vaassen	0:55:57

21,1 km

Peter Schrader	1:16:14
Elly Burgering	1:47:33

Drutenloop, Druten, 10 km

Barbara Schildkamp	0:51:13 pr
Renate Kaptein	0:53:19

9 april 2014

Leemputtenloop, Rijen, 10 km

Joyce Dijkhuizen	0:51:38
------------------	---------

11 april 2014

Lentejogging, Ravels (B), 10,5 km

Joyce Dijkhuizen	0:54:28
------------------	---------

13 april 2014**ABN-AMRO Marathon, Rotterdam,**
4,2 km

Vera Klarenbeek 0:27:49

10 km

Anita Hoefsloot 0:53:17 pr
 Marja Verhoef 0:54:32
 Priscilla Deijs 0:55:04
 Nelleke Vaassen 0:56:14
 Eugenie Hofwijks 0:56:54
 Veronique Ramakers 1:02:55

42,2 km

Kees van Oosterhout 3:18:43 pr
 Ronald Kersten 3:34:31 pr
 Ricky Martens 3:58:57
 Pieter van Teeffelen 4:18:11 pr
 Jorn de Snaijer 4:20:20 pr
 Kees Willigenburg 4:20:24 pr
 Robert van der Linden 4:20:24
 Firoso Narain 4:39:48
 Johan Gharbaran 4:39:56
 Martin Smit 4:51:07

Cascaderun, Hoogeveen,
5 EM (8 km)

Nick Raadschelders 0:31:42

21 april 2014**Oude Maasloop, Barendrecht,**
10 km

Marja Ellen Verhoef 0:54:45
 Eugenie Hofwijks 0:57:00

Lions Heuvelloop, Overveen,
15 km

Marc van het Bolscher 1:05:25 pr
 Gerard van Schaik 1:07:31 pr
 Vincent Kleijweg 1:08:44 pr
 Jacqueline Veth 1:13:10
 Ferdi Post 1:17:49
 Klaas de Vries 1:21:15

Paasloop, Pijnacker,
10 EM (16,1 km)

Jacques van Male 1:16:39 pr
 Wouter Sanders 1:16:39 pr

27 april 2014**3Plassenloop, Zoetermeer,**
5 km

Jan-Peter Willemsen 0:21:54
 René Smit 0:22:56
 Céline Sira-de Voogd 0:23:29
 Marja Ellen Verhoef 0:25:16 pr
 Ricky Martens 0:25:16
 Vincent Kleijweg 0:25:47
 Joke Gvozdenovic 0:27:01
 Wendy van Dijk 0:29:21 pr

Enschede marathon, Enschede,
42,2 km

Ray Bruijninx 4:09:54 pr

LRRC Run, Leiden,
21,1 km

Joyce Dijkhuizen 1:52:48

Henk Hakker Memorial, Leiden,
30 km

Peter Schrader 1:55:55

Zier Running Lenteloop, Den Haag,
10 km

Will Boshuijzen 0:59:56

4 mei 2014**Ochtendjogging, Wortel (B),**
15 km

Joyce Dijkhuizen 1:27:23

Fruhlingscross, Hofheim im Taunus,
5 km

Jerry Kenbeek 0:19:39

Parkenloop, Delft,
10 km

Johan van Doesum 0:45:45 pr

15 km

Dolf Strikwerda 1:14:24

21,1 km

Ricky Martens 1:36:31
 Piet van Veen 1:41:22
 Ruud van Zon 1:54:52

Omloop van Noordwijkerhout,
10,5 km

Bas Albers 0:39:59
 Nick Raadschelders 0:41:20
 Kees van Oosterhout 0:43:01
 Andreas de Graaf 0:44:05
 Anton van der Lubbe 0:46:43
 Peter Hazebroek 0:50:53 pr

21,1 km

Peter Schrader 1:15:00 pr
 Elly Burgering 1:51:29

11 mei 2014**PPC loop, Leiden,**
14 km

Joyce Dijkhuizen 1:21:23

17 mei 2014**Nesseloop, Rotterdam,**
14 km

Eugenie Hofwijks 1:22:07

18 mei 2014**Parel der Kempen, Oostmalle (B),**
10 EM (16,1 km)

Joyce Dijkhuizen 1:26:14

Marikenloop, Nijmegen,
10 km

Veronique Ramakers 1:02:01
 Margriet Bargerboos 1:02:55 pr
 Marion Post 1:06:12
 Elleke Visser 1:11:36
 Anita Fokke 1:14:14

Leiden Marathon, Leiden,
10 km

Huib Bazuin 0:51:50
 John Bagers 0:56:08
 Russel Smit 0:56:49
 Kees Beerda 1:00:21
 Leontine van de Laar 1:00:59
 Barbara Bazuin 1:02:35
 Chris Klaassen 1:04:06
 Vincent de Knecht 1:04:26
 Bart Lamers 1:04:34
 Erwin Huizinga 1:04:57
 Nanette den Hartog 1:09:50
 Lisette Veninga 1:09:52

21,1 km

Gerard van Schaik 1:39:52 pr
 Wijnand Bavius 1:41:15 pr
 Wilmer van Kampen 1:42:32 pr
 Eline Bavius 1:44:48 pr
 Jacqueline Veth 1:45:17
 Edwin Adams 1:47:11
 Kees Willigenburg 1:48:48
 Celine Sira-de Voogd 1:50:18
 Ed Helsloot 1:52:30
 Rob van Hees 1:52:48
 Vincent Kleijweg 1:53:29
 Edward Boerkamp 1:54:10
 Daniel Jonker 1:54:20 pr
 Theo Houtman 1:54:26
 Theo Janssen 1:54:41
 Marcel van Dijke 1:55:59
 Bart Mooy 1:56:21
 Donny Camman 1:59:31
 Nelleke Vaassen 2:04:17
 Priscilla Deijs 2:07:20
 Ricky Martens 2:07:20
 Marja Ellen Verhoef 2:07:27
 Sarah Bertrand 2:16:25
 Inge Hulsen 2:24:48
 Arie Bos 2:24:48
 Eline van der Toorn 2:30:35
 Naomie Matil 2:34:53

42,2 km

Mike van Wichen 3:43:22
 Ronald Kersten 3:56:02
 Jacques van Male 3:59:19
 Gerrit van Putten 4:14:15 pr
 Gonny Verschoor 4:24:09
 Ingmar de Groot 4:26:12 pr
 Klaas de Vries 4:49:21

25 mei 2014**Westland Marathon, Maassluis,
42,2 km**

Eric van den Berg 3:50:50

**Royal Ten, Den Haag,
10 km**

Bas Albers 0:37:27
 Ed Helsloot 0:46:29
 Edward Boerkamp 0:48:24
 Guus Freriks 0:49:24
 Ildius Felix 0:51:32
 Nelleke Vaassen 0:53:19 pr
 Marja Ellen Verhoef 0:53:25
 Kees Fakkeldij 0:53:44
 Priscilla Deijs 0:54:25
 Ricky Martens 0:54:25
 Eugenie Hofwijks 0:56:09
 Jolanda Huttinga 0:59:24 pr
 Saskia Vogel 1:01:21
 Herman Middendorp 1:01:23
 Mirjam Huttinga 1:12:14

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Rino Massar 0:22:57
 Ruud van Zon 0:22:58
 Celine Sira-de Voogd 0:23:06
 Ben Brinkel 0:23:35
 Erik Hartevelde 0:25:20
 Paula Borsboom 0:25:37 pr
 Andreas de Graaf 0:25:37
 Richard Willems 0:26:38
 Marc Walraven 0:26:51
 Debbie Nieland 0:27:21 pr
 Veronique Ramakers 0:28:13 pr
 Elly den Hollander 0:28:24
 Helen Gordijn 0:28:25
 Marcel den Hollander 0:28:29
 Margriet Bargerbos 0:28:31 pr
 Lianne Nieuwenkamp 0:28:34 pr
 Riz Leijsten 0:28:42 pr
 Tessa van Bommel 0:28:57 pr
 Ineke v. Houwelingen 0:29:07
 Aline de Best 0:29:07
 Alex Reterink 0:29:30
 Piet Jan Boers 0:29:42
 Co van Beijeren 0:31:13

Dayelle Sikkens 0:31:52
 Peter van der Linde 0:32:01
 Karel Lukassen 0:33:06
 Gordana Massar 0:33:15 pr
 Anneke Hoogendoorn 0:33:44
 Wieke Lijzenga 0:33:55 pr
 Marianne de Best 0:34:11 pr
 Karin van der Linde 0:36:54

29 mei 2014**Hanepoelloop, Rijpwetering,
21,1 km**Joyce Dijkhuizen 1:48:44
Robert van der Linden 1:55:25**Golden Ten, Delft,
10 km**

Ricky Martens 0:44:39
 Marja Ellen Verhoef 0:53:19
 Nelleke Vaassen 0:54:29
 Eugenie Hofwijks 0:55:48
 Sarah Bertrand 0:56:18

31 mei 2014**Stuwwalloop, Oosterbeek,
15 km**

Wouter Sanders 1:13:20

1 juni 2014**Halve van Renesse, Renesse,
21,1 km**

Eline Bavius 1:43:36 pr
 Daniel Jonker 1:55:05
 Arie Perfors 1:56:30
 Donny Camman 2:00:47
 Ab Leeftang 2:24:46
 Willem Hogendoorn 2:24:46

**LRRC loop, Leiden,
21,1 km**

Raimond Kientz 1:38:40

**Ladiesrun, Rotterdam,
5 km**Tessa van Bommel 0:36:20
Vera Klarenbeek 0:38:07**7,5 km**

Mirjam Huttinga 0:56:45

10 km

Naomie Matil 0:52:04
 Jolanda Huttinga 0:58:51 pr
 Lisette Veninga 1:00:11

6 juni 2014**Stadsparkenfeestloop, Turnhout
(B),
9 km**

Joyce Dijkhuizen 0:47:14

7 juni 2014**Rondje Rijen, Rijen,
10 km**

Joyce Dijkhuizen 052:16

**IJsselsteinloop, IJsselstein,
10 km**

Lisette van Burkum 1:09:04

**les Boucles Ardennaises, la
Roche (B),
10 km**

Gideon Bouwman 1:13:08
 Ellen Kloesmeijer 1:33:57
 Roeland van Dijck 1:33:59

21,1 km

Jan Peter Willemsen 2:03:27
 Howard Lesley Pijpaert 2:09:20
 Elly Burgering 2:19:58
 Remco Arnoldussen 2:26:07

35 km Trail

Jan van Rijn 4:17:36
 Marc van het Bolscher 4:49:25
 Mike van Wichen 5:30:21

Dit was ed weer

Motivatie

Voordat ik met deze serie columns met de titel „Dit was ed weer“ begon, heb ik een serie geschreven onder de titel „Waar doe ik het voor“. In 50 columns heb ik toen beschreven wat mij motiveerde om te beginnen met hardlopen, te blijven hardlopen, te beginnen met training geven en doorgaan met training geven. Als je daar 50 columns aan kunt wijden, moeten er dus wel heel veel motieven zijn. Toch kwam ik er onlangs nog op één dag toevallig een paar tegen die ik jullie niet wil onthouden.

Het was een doordeweekse enigszins miezerige dag in mei. Mary, mijn echtgenote, wilde haar zomergarderobe graag aanvullen en vroeg of ik met haar meewilde naar Leidsenhage. Ik ben niet zo dol op dat soort activiteiten en stelde daarom een combinatie met een bezoek aan de Japanse tuin in Clingendael voor. Daar was Mary direct voor en zo liepen we dus voor het eerst in 25 jaar weer op Clingendael. Wat is dat toch een geweldig landgoed om te wandelen, maar zeker ook om hard te lopen! Dat werd dan ook druk gedaan.

Na onze wandeling over het landgoed en door de Japanse tuin gingen we met de auto via de Laan van Noi en dwars door Voorburg naar Leidsenhage. Ik geloof, dat we op dat stukje van zes kilometer wel zes keer hebben staan wachten voor een verkeerslicht. En iedere keer dat we stilstonden werden we ingehaald door groepjes of solitaire lunchlopers (kantoormensen die hun lunchpauze gebruiken om een stukje te gaan hardlopen). Nou als je dan niet jaloers wordt, weet ik het ook niet meer.

In Leidsenhage ging Mary kleding zoeken en passen. Ik vond een stoel vlakbij de paskamers en mocht daar getuige zijn van een - in mijn ogen, maar door hen zeker niet als zodanig bedoelde - zeer komische act door twee dames van midden zestig. De dames konden overigens gezien hun postuur duidelijk flink wat gerichte beweging of een cursus van de Weightwatchers gebruiken. Eén van de twee had een aantal zeer luchtige kledingstukken geselecteerd. Het waren duidelijk zogenaamde retro-stukken. De zestigerjaren spatten er vanaf: wit met daarop grote bloemen in oranje, bruin, rood en groen. De dame ging ze stuk voor stuk passen en kwam dan iedere keer naar buiten lopen om zichzelf in de spiegel te 'bewonderen' en om het oordeel van haar vriendin te vernemen. Nou dat oordeel was bij ieder kledingstuk meer dan lovend. Ik zat ondertussen stil te genieten en dacht: hoe erg kun je huichelen? Het paste namelijk allemaal van geen kant en stond werkelijk afschuwelijk. De luchtige stof sloot wel heel nauw aan op haar meer dan volslanke figuur en gaf zodoende de toch al niet malse contouren nog eens flink wat extra accent. Haar billen staken al fors naar achteren, maar kregen door de strakke stof welhaast het karakter van een bijzettafel (is overigens wel handig bij staande recepties om je glas op te zetten). De dames waren zich daar helemaal niet van bewust en liepen na het passen zeer tevreden en druk pratend over hoe mooi de kleding wel niet was naar de kassa. Hun middag was geslaagd. De mijne inmiddels ook...

Toen Mary klaar was met passen, reden we over de oude Voorweg via Wilsveen terug naar Zoetermeer. Thuis gekomen lag mijn nieuwe trainerslicentie bij de post. Geldigheid verlengd tot april 2018. Ik besloot dat dit na de motiverende gebeurtenissen op deze dag geen toeval kon zijn en dat ik dus nog maar een paar jaar door zal gaan.

En dan nog even dit:

Ik heb regelmatig gezeurd over het gemis van vlaggenmasten. Ze staan er nu. Daarom heb ik de volgende limerick gemaakt en op de ALV voorgelezen:

Het bestuur van de Road Runners uit Zoetermeer
verdroeg het gedram en gezeik van Ed niet meer.
Dus zette het na ampel beraad
ineens wel heel kordaat
niet 1 of 2 maar wel 3 prachtige vlaggenmasten neer.

Tot slot wens ik iedereen een prettige vakantie en ik hoop jullie allemaal na je vakantie weer extra gemotiveerd en uitgerust terug te zien.

Ed

De spreuk van deze keer:

Toeval bestaat niet.

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