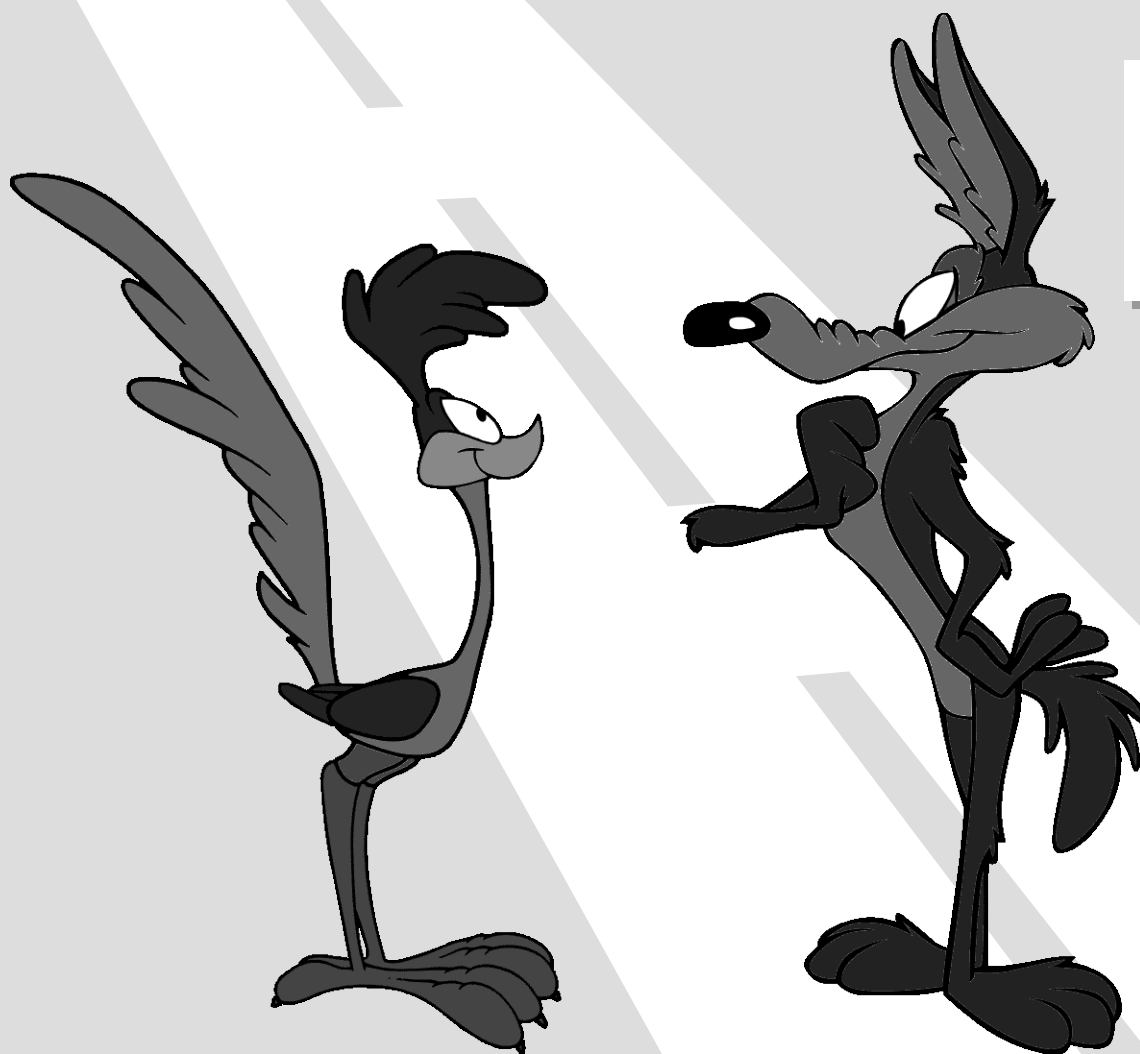


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

3

okt - dec
2014



In memoriam Annet en Jaap

De 28 kilo van Riz

Veel berg-verhalen

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 •
Peter Schrader 06 - 439 757 01
• groep 4 •
Arie Perfors 06 - 163 692 52
• groep 5 •
Wim Lootens 06 - 248 452 96
• 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 / kennismakingscursus •
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 december.

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	In memoriam Annet de Jong
	7	In memoriam Jaap Visser Zonder Jaap is alles ander
	8	Hoe is het nu met Jasper? Lief en leed
	10	Een interview met Nicole Hofland, groep 3
	11	Loopclinic: hoe is jouw loopritme?
	13	Eigenwijs Leren!
	15	La préparation pour le Marathon du Mont-Blanc
	16	Beetje Beter marathon 2014
	17	Zeldzaam Woudaapje in Zoetermeer
	18	Roadies op het water
	19	65 én een podiumplek
	20	Mag het een onsje meer zijn?
	22	Openingsklassieker nieuwe stijl: Run-bike-run
	23	De verschrikkingen van de West Highland way
	24	Krachttraining verbetert duurprestatie bij hardlopen en wielrennen
	25	Fysiotherapeutisch Spreekuur RRZ Fietsweek Road Racers
	28	Nijmeegse Vierdaagse 2014
	29	Een weekendje Valkenswaard
	31	Wat te doen bij stevig onweer?
	32	Uitslagen
	35	Dit was ed weer



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



De milieuvriendelijke drukker

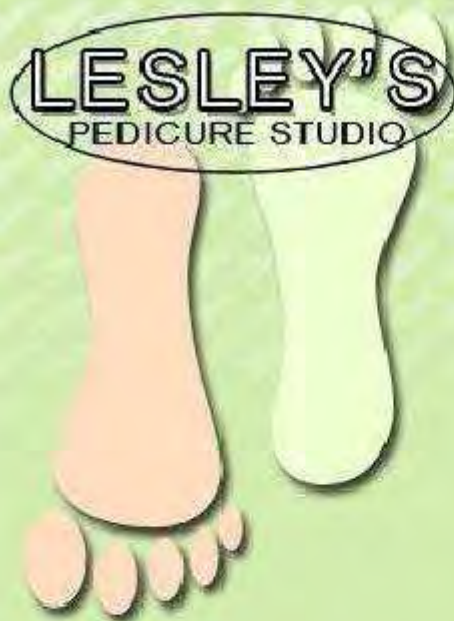
U kunt bij ons terecht voor:

- 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 • Bredevoortse 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

Het waren bewogen maanden, waarin jullie weer hebben laten zien wat het betekent om lid te zijn van ons club. Kordaat, regelend maar vooral een warme omgeving waar troost kon worden gevonden. Wat er op 17 juli en daarna is gebeurd is niet te bevatten. Het onmenselijke politieke spel heeft de waarom vraag nog steeds niet kunnen of willen beantwoorden. Het verdriet om het verlies van ons dierbare lid Annet de Jong en haar man Wim Bakker is er niet minder om. Alsof het nog niet genoeg was overleed kort erna onze senior en „de altijd de handen uit de mouwen stekende” Jaap Visser. Wij zullen ze missen.



Voor diegenen die het nog niet wisten: Cindy van de Hengel en Ab Leeflang hebben aangegeven niet langer als trainer beschikbaar te zijn. Na lange trouwe dienst gaan ze ermee stoppen. Ze hebben wel al aangegeven zich te blijven inzetten bij al onze evenementen. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Maar wij als vereniging zijn we er blij mee

Cindy was tevens de drijvende kracht achter de Mini-Triatlon, het startevenement van het nieuwe loopseizoen. Fijn dat Ed Jacobs zich dit jaar heeft ontfemd over de organisatie van het evenement, maar nu als Run-Bike-Run. Een geweldige ervaring met een heerlijk door Diederik verzorgde afsluitende lunch. Ed en Diederik bedankt.

Cindy en Ab nogmaals bedankt voor alles wat jullie voor de club hebben betekend.

Bestuurlijk zitten we op dit moment even lastig. Kees Oosterhout heeft aangegeven het bestuur te gaan verlaten. We hebben met Kees afgesproken dat hij tot de komende ALV nog voorzitter van de TC is en een nieuwe bestelronde van Roadieshirts verzorgt.

Verder heeft Peter van Zijp zijn functie als ledenadministrateur na jarenlange trouwe dienst neergelegd. Door het online administratiepakket en de koppeling met de Atletiekunie is de leden administratie veel eenvoudiger geworden. Daardoor kunnen de resterende taken worden samengevoegd met die van het penningmeesterschap.

De dagelijks gang van zaken kan tijdelijk door de penningmeester en mij worden opgepakt. Wetende dat de meeste uitvoerende taken al door commissies en evenementenorganisaties op een goede wijze – zowel kwalitatief en kwantitatief – worden opgepakt.

Wij willen dit moment wel aangrijpen het bestuur voor de toekomst flexibeler en efficiënter te maken. Bijvoorbeeld door nog meer taken te delegeren aan (nieuwe) commissies. Het uitwerken en doorvoeren van deze verandering doen wij liever niet alleen. Dus, hebben jullie opbouwende kritiek, ideeën, adviezen of willen jullie in bestuurlijke zin meehelpen? Laat het ons weten! Wij horen graag van jullie. Ik ben bereikbaar op hroosen@planet.nl of 06-51911009.

Ik wens jullie allemaal een gezonde start van het nieuwe seizoen.
Blijf gezond en in beweging.

Namens het bestuur,
Herman Roosenboom

In memoriam Annet de Jong

We hebben met ongeloof alle beelden gezien en met verbazing geluisterd wat de verantwoordelijken met ons hebben verteld. Nog steeds zijn vele vragen onbeantwoord. Vragen die belangrijk zijn bij de verwerking van het verlies bij de families, vrienden en andere betrokkenen.

Wat kunnen wij nog toevoegen aan alles wat al is gezegd. Iedereen heeft een eigen gedachte, verhaal of herinnering aan Annet de Jong en haar man Wim Bakker.

Een van die gedachten heeft Marja Ellen Verhoef, vriendin van Annet, in een gedicht verwoord. Dit wil ze graag met ons delen.

ALS EEN VOGEL

*Na de aanslag was de band met de vliegveiligheidsinstructies
direct verouderd*

maar wisten zij veel

*Zij dronken net daarvoor nog koffie, lazen een boek, liepen
door het gangpad, waren verliefd en keken naar de wolken*

Een vliegtuig met bestemmingen

*Hoe voelt dat om voor de laatste keer te praten, de laatste bladzijde te lezen, voor de laatste keer te
luisteren naar de kinderen, voor het laatst te slapen*

wisten zij veel, het voelde gewoon

Op de grond waren de plannen ongelijk aan boven

*De anarchie lachte terwijl ze haar misdadige complot smeedde. Eén wapen stond al klaar om het
leven uit die vlucht te blazen*

maar wisten zij veel

*en je dacht vast al aan straks na de landing en je dacht vast al aan straks aan het doorreizen en je
dacht vast al aan straks aan de nieuwe plaatsen die je ging zien en je dacht vast al aan straks aan de
familie die je zo lang niet gevoeld had*

*Het zijn zeker hele mooie laatste gedachten geweest. Zo immens verdrietig dat niemand deze
laatste gedachten zal gaan kennen*

*Met één massavernietigingsinslag verdwenen 298 verjaardagen, verdwenen alle gedachten als een
vogel zonder vleugels*

ongelukkig gelukkig wisten zij dat niet



Wij zullen nog vaak terugdenken aan onze Annet. Vriendelijk, terughoudend, maar duidelijk als het haar raakte en als ze iets wilde bereiken.

Wij wensen de kinderen, familie en vrienden heel veel kracht bij de verwerking van dit verlies. Als het nodig zullen wij helpen en anders houden we gepaste afstand.

Annet en Wim, jullie worden gemist.

Bestuur Road Runners Zoetermeer

In memoriam Jaap Visser

Als 64- jarige werd Jaap lid van onze vereniging. Hij had nog ambities en was fanatiek. Het kan altijd beter, leek zijn motto te zijn. Op latere leeftijd moest hij zijn ambities bijstellen, maar knokte om het beste uit zichzelf te halen. Hij vond het heerlijk en genoot er zichtbaar van.

Samen met zijn vriendin Leida was hij een graag geziene gast. Jaap en ook Leida voelde zich thuis bij ons. Hij was altijd in voor een praatje.

Hij was er altijd als er iets te doen was en hij voelde zich nooit teveel om de handen uit de mouwen te steken. Iedereen herkende ze ook, als ze voor de zoveelste keer weer de medailles uitreikten.

Zelfs toen hij op het laatst in de rolstoel zat wilde hij toch bij zijn club zijn. En als Jaap iets wilde, deed hij dat ook. Tot groot genoegen van z'n „loop“maatjes

21 juli 2014 op zijn verjaardag is Jaap rustig ingeslapen

Wij zullen Jaap en zijn onaflatende hulpvaardigheid en zijn tevreden glimlach zeker missen. Het ga je goed Road Runner. Want dat was hij in hart en nieren.

Leida, Pieter, Nicky en Elleke, houdt hem in ere. Hij verdient het. Veel sterkte met het verwerken van het verlies.

Bestuur Road Runners Zoetermeer

Zonder Jaap is alles anders

Wij willen iedereen bedanken die tijdens het verblijf van onze partner en vader Jaap Visser in het revalidatiecentrum Vivaldi steeds weer aandacht voor hem en ons hebben gehad.

Terwijl wij in afwachting waren op een plekje in een verpleeghuis is hij, op zijn 80^e verjaardag, toch nog onverwacht overleden.

Het doet ons goed zoveel kaarten, bemoedigende woorden, een kus of een handdruk te hebben ontvangen na het overlijden van Jaap.

Met trots kijken wij als familie terug op de mooie en waardige crematieplechtigheid. Het is voor ons een fijne en troostrijke gedachte dat Jaap in zijn leven voor velen zoveel heeft betekend.

Leida, Pieter, Nicky en Elleke



Jaap Visser, Roadrunner in hart en nieren

Hoe is het nu met Jasper?

Jasper Harteveld is een van de enthousiaste trainers van de ochtendgroepen en actief lid van de Evenementencommissie van de RRZ. Drie jaar geleden werd hij geopereerd aan zijn knie door ene dokter Mullers. Een net afgestudeerde arts uit Zwitserland die een spraakmakende techniek had ontwikkeld voor zijn knieproblemen.



Helaas mislukte de operatie en heeft Jasper al drie jaar lang dagelijks last van zijn knieën. Traplopen, wandelen en hardlopen alles doet hem pijn. En dat terwijl hij net pas 64 is geworden en voor de rest topfit is. Jasper bezocht onlangs opnieuw het ziekenhuis en werd voor de keuze gesteld voor een nieuwe kunstknie of een hersteloperatie. Dan wordt er een stukje 'donormateriaal' tussen het onderbeen en het bovenbeen geplaatst. Het resultaat zou moeten zijn dat Jasper dan van een soort van O naar X benen gaat.

Gezien het feit dat de kunstknie bij mannen minder kans van slagen heeft dan bij vrouwen (50 tegen 80%) heeft Jasper gekozen voor de hersteloperatie. Omdat hij eerst nog wat andere zaken op zijn to do lijstje heeft af te werken vindt deze naar verwachting plaats in januari 2015. Het proces van herstellen en revalideren duurt ongeveer 6 tot 7 maanden. Maar het resultaat is dan dat Jasper weer 1,5 uur kan hardlopen zonder pijnklachten en zijn herstelde knie in ieder geval 10 tot 15 jaar mee gaat.

Aanhoudende knieproblemen bij Jasper

Het duurt nog even maar alvast veel succes en sterkte de komende periode Jasper!

Yvonne Heemskerk

Lief en leed

• Nieuwe leden

Debbie Nieland, Danielle van Leeuwen, Howard Lesley Pijpaert, Eline van der Kulk, Paula Borsboom, Alex Reterink, Gordana Massar, Rino Massar, Karel Lukassen, Eelco Bavelaar, Rob Reinhardt, Marije Krijts, Monica Dobbelaar, Carolina Gonzalez Perez, Herma van der Starre, Sandra Blauw, Bianca de Bruijn, Alice van Eijk-Roeten, Chantal de Graaf, Tim van Kempen, Ferry Onderwater, Loekie Rotee-Valstar, Martijn Schmale, Sabrina Soonius-Rodewijk, Monique Verkijk-van Beijeren, Yvette Visser, Gerrit Zeilstra, Marc Duijzer, Chantal Smink, Nicoline Keller, Ingrid Olieman, Chantal Veninga, Patrick van den Berg.

• Opzeggingen

Katja van 't Nedereind, Ton Brinkel, Marie-Elle Hofland, Maidy Vrolijk-Wensveen, Elliard Boomstra, Debby Paalvast, Eric van Caspel, Jenney Geerlings, Gerben van der Lubbe, Hans Jansen, Christina Lootens, Robyn van Heezik, Rob Steinz, Rosanne Burger, Karen Nuijten, Willem van der Klugt, Chantal de Graaf, Marije Krijts, Anita Kap, Brenda Meershoek, Frans Kortekaas, Ans Backx-Mureau, Petra Niekamp, Carolina Gonzalez Perez, Michel Degger, Naomie Matil, Neomi van Rossum.

• Verstuurde beterschapskaarten

Nicole Hofland, Jan Brouwer, Matty van Dijk, Peter Hazebroek, Marco in 'Veen, Hans Scheffelaar. Ken je iemand die gebleesd is? Geef het door aan Elly van der Kooy (konico@ziggo.nl) en zij zorgt voor een kaartje.

Inloggen op 'Mijn RRZ'

Op de nieuwe website hebben velen al een keer ingelogd op hun persoonlijke pagina. Heb jij dat nog niet gedaan, doe dat dan binnenkort eens om je gegevens te controleren of aan te vullen. Ben je je gebruikersnaam vergeten of heb je vraag of suggestie? Stuur dan een mailtje naar leden@roadrunnerszoetermeer.nl

Tijden vastleggen

www.wedstrijdresultaten.nl

Pieter van Teeffel stopt met interviews

Helaas heeft Pieter van Teeffel aangegeven te stoppen met het schrijven van Interview. De redactie bedankt Pieter voor alle interessante verhalen die hij heeft geschreven voor de Roadie.

Jarige Wim Bras

Op 18 september was onze huisfotograaf Wim Bras jarig. Hij trakteerde de woensdagochtendgroep op kakelverse moorkoppen die Arie Bos had gebakken.

Heb je trek gekregen? Kijk dan eens op <http://ariesbakery.nl/>



Wim Bras trakteert (bron: www.ariesbakery.nl/)

Handdoek lenen = handdoek terugleggen!

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt. Je komt net onder de douche vandaan en je komt erachter dat je je handdoek vergeten bent. Geen nood. Gelukkig liggen er in het mandje in de gang reserve-handdoeken voor algemeen gebruik. Er is echter een stelregel: als je een handdoek leent, leg dan ook een schone terug. Het mag gerust en andere zijn, of desnoods leg je een hele stapel terug.



We zijn altijd op zoek naar nieuwe "oude handdoeken". Dus heb je nog wat oude handdoeken in de kast liggen, neem ze mee. Op de club komen ze goed van pas.

Waar is de groene schuur?

Regelmatig hoor je trainers opdrachten geven dat er gelopen moet worden tot de Groene schuur. Bijna iedereen weet wat er bedoeld wordt. Lopen tot de parkeerplaats vlak voor het bruggetje bij het Geertje. Geen schuur te zien maar dat is niet relevant. Heel lang geleden stond daar wel een groene schuur. Onlangs stond ik heel onverwacht oog in oog met de groene schuur. Op een heel andere plek met een fier wapperende Heinekenvlag. Die groene schuur blijf je verbazen.



De groene schuur bestaat echt!

Een interview met Nicole Hofland, groep 3

Hoe doet ze dat?

Geen zin. Slecht weer. Druk op het werk. Moe. Geen tijd. Voor velen zit hier wel een goede reden bij om de training een keer voorbij te laten gaan. Bij Nicole Hofland spoken deze afleiders echter vrijwel nooit door het hoofd. Ze is er bijna altijd. Maar hoe doet ze dat toch? Wat houdt haar voortdurend op de been?

Ze is er weliswaar de afgelopen periode even uit geweest, maar dat had een goede reden. Ze had een blessure. Voor Nicole moeilijk om te accepteren dat na 3 jaar fanatiek hardlopen nu voor het eerst de rem erop zit. „Dan merk je hoezeer je gehecht bent aan je sport”, vertelt ze. Verder is afhaken voor Nicole dus geen optie. Heeft ze dan wellicht heel veel tijd over?

Runnershigh

Nicole: „Hardlopen zit helemaal in mijn systeem. Misschien kun je het wel een soort verslaving noemen. Dylan, mijn echtgenoot noemt het altijd een runnershigh. Niet te vergelijken met topsport natuurlijk. Dat laat ik over aan mijn zoon Lamar. Hij werkt hard aan zijn tenniscarrière en zet zich maximaal in om iets te bereiken in deze sport. Mooi om te zien. Verder werk ik in ons eigen bedrijf TPF inkoop+services. Zo ben ik lid van de Ondernemingsvereniging RVOZ. Daar ben ik vicevoorzitter. Ik houd ervan om nieuwe plannen te maken en hard te werken”.

„Euhhh jongens, het regent wel heel erg hard...”

Ook de nieuwe media helpen een handje mee aan de groepsdruk. De groepsapp met daarin Nicole, Erik, Lisette, Ben, Wilmer en Sandra houdt iedereen scherp. Een twijfelachtig: „Euhhh, jongens het regent wel heel erg hard...” wordt gepareerd door een „ok prima! Dan gaan we met de auto.” Of een „ja, ik zie het. Tot zo!”. Nicole vertelt: „Met dit groepje zijn we drie jaar geleden begonnen met de introductiecursus. Inmiddels zijn we bevriend geraakt. En ook dat maakt het leuk om elkaar dan te zien bij de club. Na de introductiecursus zijn we begonnen met wedstrijden overal in Nederland. We schrijven ons regelmatig in voor grotere en kleinere loopspektakels. Dat is leuk om met elkaar te doen en je weet waar je voor traint.”

Geen podiumplek, maar toch...

„En als ik dan meedoe met een wedstrijd dan ga ik toch om mijn tijd te verbeteren. Ik scoor natuurlijk geen podiumplek, maar toch. Weer een minuutje van mijn tijd af vind ik super. En dan de sfeer die het helemaal afmaakt, de muziek, de mensen aan de kant. Ja, daar doe ik het voor.”



Nicole en haar mannen

Is er dan echt nooit een dag dat je geen zin hebt?

Nicole: „Nee eigenlijk niet. Afhaken en geen zin zijn eigenlijk nooit opties. Toen ik tijdens die blessure weer rustig aan het opbouwen was kreeg ik de berichtjes uit de groep: „we zijn al begonnen hoor, waar blijf je nou“. Dat maakte het heel lastig, want ik wilde niets liever dan gewoon weer meelopen in groep 3.”

Rare mensen

„Ik ben bij de Roadrunners terecht gekomen door een vriendin. Een jaar eerder hadden we bedacht dat de Vierdaagse in Nijmegen wel een leuk plan was. Daar gingen we ook keihard voor trainen en we liepen 'm uit. Toen zaten we aan de borrel en zeiden we tegen elkaar: „What's next.“ En next werd toen het hardlopen. Nooit gedacht hoor dat ik dat zou gaan doen. Ik vond lopers altijd maar rare mensen. En dan die gekke warming up alsof je niet warm wordt van het lopen,” zegt ze breed lachend.

„Dat is nu wel anders hoor. Ik vind de club gezellig. Het is leuk om te sporten en ook nog gezellig een praatje te maken. Inmiddels heb ik die blessure gelukkig achter de rug en ben ik weer terug in groep 3. Al is het wel via de golfbaan. Een nieuwe sport die ik nu samen met mijn man doe. Ik vind lopen écht fijn. De verbondenheid met elkaar en de humor. Die halen iedereen er doorheen. Toch?”

Constantine van der Veen

Loopclinic: hoe is jouw loopritme?

Wat doe jij als iemand je vraagt om je hardloopschoenen uit te trekken en te gaan rennen op blote voeten? Dan sta je met je goed-afgemeten-bij speciaalzaak-gekochte-hardloopschoenen wel even met een mond vol tanden. De twintig Roadies die mee deden aan de clinic over loopritme van Yvonne Bontekoning en Pepijn van Ballegooijen gaven zich niet snel gewonnen. De eigen hardloopschoenen gingen uit en een nieuw barefoot schoenenpaar lag klaar om aan te trekken. Wat een gevoel, wat een ruimte bij de tenen en vooral wat anders! Iedereen liep wat onwennig rond op de schoenen en vroeg zich af wat er ging gebeuren.



Blootvoets trainen

Eenmaal buiten begon Pepijn de training aan de hand van een aantal oefeningen. Zo was, op het oog de simpelste oefening, het moeilijkst. Probeer het maar eens uit: ga op je hurken zitten en houd je hielen plat op de grond. Slechts een paar lopers lukte het om zo te kunnen zitten. De rest wiebelde wat heen en weer of, in mijn geval, viel bijna om. Door de schoenen die we tegenwoordig dragen (hakken, schoenen met dikke zolen etc.) zijn bepaalde spieren in onze voeten en benen onderontwikkeld. Wil je die spieren weer ten volle benutten, moet je ze langzaam gaan trainen. Veel in en rond het huis lopen op blote voeten is bijvoorbeeld al een training.

Parcours

Na de warming-up volgde het echte werk en deden we diverse oefeningen. Langzame en snelle oefeningen combineerde Yvonne met verschillende hardloopritmes. Zo moesten we bij één onderdeel lopen op het ritme van 'Hoedje van papier'. Dat was om korte kleine passen te oefenen waarbij het lichaam meer naar voren was gericht. Alsof je tegen de wind in loopt. Als grote afsluiter van de clinic had Yvonne een heel parcours klaargelegd. Bij elk onderdeel moest je heel bewust een ander loopritme of loophouding aanmeten. Elke stap werd zo een bewuste stap. Volgens Yvonne loopt een loper met een soepele, ritmische loopstijl efficiënter, sneller en is minder blessuregevoelig. Bovendien ziet het er mooi en atletisch uit. Volgens haar kan iedereen lichtvoetig leren lopen. Uiteraard blijven er verschillen in talent, maar met bewust hardlopen en focussen op je ritme wordt je een betere loper.

Soepel en ritmisch lopen vind ik nog steeds een grote uitdaging. Soms schiet ik tijdens het hardlopen in een houding of ritme dat lekker loopt, maar niet perse efficiënter of lichtvoetiger is. Met de clinic van Yvonne en Pepijn ben ik mij veel meer bewust van mijn houding en ritme. De barefoot schoenen heb ik zelfs aangeschaft! Op advies van Yvonne wandel ik daar voorlopig alleen nog op.

Wil je zelf natural running uitproberen? Begin dan eerst met natural walking, want de spierspanning en intensiteit moeten langzaam opgebouwd worden. Hieronder de oefeningen die tijdens de clinic aan bod kwamen.

Natural walking oefeningen

- Loop met blote voeten over een boomstaam
- Loop blootvoets over grind
- Loop blootvoets met een 'normale' voetafwikkeling over beton
- Loop blootvoets over beton en wikkel je voet af van de teen naar de hak
- Zet blootvoets van één voet eerst de hak neer en van de andere voet eerst de tenen en wissel dan om
- Loop met barefoot schoenen over asfalt en stenen. Maar jezelf daarbij eerst goed lang, zodat je op de tenen loopt.
- Loop met barefoot schoenen over een houten steiger
- Doe een tripling op de plaats en voer de snelheid steeds verder op
- Loop een rondje en let daarbij op het ritme van je passen (180 a 200 passen per minuut)

Yvonne Bontekoning heeft een praktijk voor sportpodologie en bewegingsanalyse en is gespecialiseerd in het verhelpen en voorkomen van hardloopblessures. Ze is docent bij de Atletiekunie en de Academie voor Podologie en geeft o.a. les in hardlooptechniek.

Pepijn van Ballegooijne is Barefoot coach en verkoopt online ook barefoot schoenen via www.barefootschoenen.eu

Daphne Sulkers



Kleurrijke verzameling minimalistische schoenen

Eigenwijs Leren!

Met een grote groep hadden we ons ingeschreven voor verschillende afstanden in het Mont Blanc gebied van Chamonix. Zelf wilde ik graag de marathon lopen, maar deze was binnen 10 minuten uitverkocht. Ik wist niet dat je zoveel dwazen had die een berg op wilde lopen en er nog voor wilde betalen ook!

Vorbereidingen op het wedstrijdje

Zo werd het voor mij de trail du Mont Blanc. Een wedstrijdje over 23 km met twee heuveltjes en boven op de derde heuvel lag de finish. De voorbereiding er naar toe was optimaal. In het voorjaar af en toe lekker trainen in het Buytenpark en Meijendel en verder gewoon de schema's van groep 1 een beetje gevolgd. Zo verliep mijn voorbereiding zoals bij elke wedstrijd. Doe maar gewoon en maak je niet druk. Het is tenslotte 23 kilometer, dat loop ik wel vaker.

Op vrijdag vloog ik naar Geneve waar we met zijn vieren een auto hadden gehuurd om naar Chamonix te rijden. Daar aangekomen ontmoeten we de rest die al in opperste paraatheid waren omdat ze de toppers van de 80 kilometer (ja je leest het goed, 80 kilometer rennen door de bergen?????) van start hadden zien gaan. Na een heerlijke lunch en een goed diner rond een uur of twaalf naar bed, want je moet tenslotte wel fit zijn voor de start die om 07:00 uur was.

Vlak voor de start

Ik stond om kwart voor 6 op. De andere in mijn huisje die de 23 kilometer liepen waren er al uit, hadden hun hardloopkleden al aan waren druk in de weer met het vullen van hun rugtas. Ik dacht echt, waar is dat allemaal voor nodig, beetje water en een zakje chips moet toch voldoende zijn? Onderweg waren ook nog twee punten waar je versnaperingen kon krijgen, dus niet te veel mee dacht ik, is alleen maar gewicht.

De eerste 6 km

Om 07:00 uur iedereen vrolijk aan de start. Vanaf het grasveld zag ik waar we naar toe gingen lopen. Ik begon me toch een klein beetje zorgen te maken. Moest ik wel zo relax zijn? Met trompettergeschal en koeienbellen gingen we van start. De eerste drie kilometer waren vlak, geen problemen (tussentijd 14 minuten). De volgende kilometer voelde aan als het beklimmen van de Mont Blanc, maar deze heuvel had ik op het grafiekje niet eens gezien. De zorgen werden groter. De kilometertijd daalde naar 08:00 minuten. Ik zag mensen wandelen, dacht dat het een hardloopwedstrijd was?

Ik bikkelde door en zag de supporters roepen naar me dat het erg goed ging. Blijkbaar deed ik mezelf anders voor dan ik me voelde. Dat was pas kilometer 6. Toch maar tempo terugnemen. Dat ging beter, gelukkig, een bergtrail valt best mee.

Tussenstand bij 11 km

Na 11 kilometer was er wat te eten en drinken, snel het een en ander in mijn mond gestopt en weer verder, er was geen tijd te verliezen (waarom eigenlijk niet?). De supporters stonden me weer op te wachten, nog steeds fris, fruitig en vrolijk, ik al iets meer aangedaan, maar had mijn vertrouwen weer terug.

Na een mooie brug over de weg begon het echte werk. Ik zag op mijn horloge dat ik nog maar 10 kilometer hoefde te lopen, over het algemeen iets waar ik met zo'n 40 minuten mee klaar ben. Nu niet!

Het lijkt wel of de weg recht naar boven gaat. Als ik vooruit kijk zie ik de wolken en niet het uitzicht wat ik zou moeten hebben van de omgeving. Dus dan maar lopen met de kin op de borst en gaan. Nou ja gaan... De kilometer tijden werden steeds langzamer. Het was geen zeldzaamheid dat ik op mijn horloge 11 minuten zag staan. Dat was nieuw voor me, en dat terwijl mijn inspanning toch echt voelde als of ik 2 minuten de kilometer liep.



Minachtend toekijkende gems

Nieuwe energie kreeg ik van een gems die als de Lion King 4 meter boven het parcours rustig al die dwazen aanschouwden die op zijn territorium aan het hoesten, proesten en zuchten waren. De hoorns op zijn hoofd lieten zien dat je geen ruzie met hem moest krijgen.

Na een grote klauterpartij van zo'n 800 hoogtemeters stond er een stukje vlak parcours op de grafiek. Nou vlak was het, ze hadden er alleen niet bijverteld dat het bezaaid was met stenen, stenen en nog eens stenen. Om hier normaal doorheen te lopen kom je twee benen te kort. In plaats van uitrusten was het van steen naar steen springen. Dat leverde mee mijn eerste kramp op. En ik moest nog een kilometer of 7! Gelukkig zag ik in de verte een spandoek en een berghut. Dus dacht, daar moet het zijn!

Nog 5...

Met kramp in mijn benen kroop sprintte ik naar boven, maar helaas, de euforie kwam te vroeg. Nog 5 km te gaan en ik was helemaal kapot. Bovenop kon je het parcours zien lopen. Heerlijk naar beneden over de net omschreven stenen en daarna via een prachtig grindpad omhoog. En als toetje een stuk zwarte piste, helaas alleen omhoog.

Vanaf de zwarte piste stonden mijn hardloophvrienden me op te wachten. Mooi om te zien, maar ik was niet in staat er iets mee te doen. Normaal heb ik mijn bekkie bij, maar ergens onderweg heb ik die laten liggen (was te veel gewicht). Bijna kruipend kwam ik boven, waar de supporters vol energie iedereen toejuichte. Na de finish kwam de opluchting. Wat was het mooi, wat was het intens, eigenlijk leek het wel een heel lang gesprek met mezelf. En wat heb ik een hoop geleerd van mezelf!

Tips & Tricks



Ik denk dat al die andere dwazen op de berg die meeliepen dit ook hebben meegemaakt en doorstaan. Het klinkt gek, maar het smaakt naar meer. Je hebt iets gedaan waarvan je vooraf denkt, dit doe ik even, je komt jezelf onderweg een keer of 7 tegen en toch volbreng je de tocht. Ik weet niet welke stoffen daarbij allemaal vrijkomen in je lichaam, maar het smaakt zo goed! Op naar de volgende uitdaging maar dan in elk geval veel beter voorbereid. Daarom de volgende tips voor dwazen die ook eens iets anders willen doen alleen op asfalt lopen:

Bereid je goed voor!

Ga goed op tijd naar bed.

Neem meer mee dan alleen water en een zakje chips in je rugzak.

Geniet van de omgeving en supporters.

Start rustig, ook al is het vlak.

En als laatste...

Luister naar je teamgenoten! Soms zeggen ze wel eens wat zinnigs!

Andreas de Graaf

Helemaal kapot

La préparation pour le Marathon du Mont-Blanc

Mijn voorbereiding op de marathon van de Mont-Blanc begon eigenlijk zonder dat ik het wist in november 2013. Tijdens de Meijendelloop van 25 km over zandpaden en heuvelachtig terrein kreeg ik de smaak te pakken. Vervolgens ging ik mee met de zondagochtendloopjes in Meijendell. Daar werd al snel gesproken over een halve of hele marathon in de bergen. Maar toch liep ik er toen nog niet direct warm voor.

Na een aantal zondagochtenden in Meijendell kwamen de Salland Trail en de trail in La Roche en Ardenne ter sprake. Het inschrijven voor deze trails was al een uitdaging op zich zelfs en ik liep zoals gewoonlijk weer achter de feiten aan. Op zondagochtend ging het nog steeds over de voorbereidingen voor de Marathon du Mont-Blanc. Dat vond ik toch echt te lang, te hoog, te duur en daar was ik nog niet aan toe. Ik liep tenslotte nog maar net een jaar.

Keuze voor trailrunning

Tijdens de Salland trail van 25 km werd ik toch wel geprikkeld en sprak de sfeer van de trail en alles wat daar om heen hangt mij wel heel erg aan. Geen gestress en gevloek bij de start en respect voor ieders plekje. Mensen die elkaar een goede loop toewenste bij het inhalen. Stoppen als je valt en dan vragen of het wel gaat. Een dag later liep ik de 10 km bij City-Pier-City en daar was het een heel ander verhaal. Op zondagavond maakte ik de balans op en wist ik het zeker! Ik ga trails lopen en héél misschien ook wel de 23 km op de Mont Blanc.



Krachttraining works

Vanaf dat moment luisterde ik met gespitste oren naar verhalen over berglopen en trainingsschema's van de andere „Mont-Blanc gangers“. Binnen de RoadRunners hadden zich inmiddels een man of tien zich ingeschreven voor dit weekend. Zelf werd ik steeds enthousiaster en heb ik op de sportschool uitgelegd wat mijn doel was en hulp gevraagd om samen een trainingsschema op te stellen om mij in topvorm te brengen. Een betere core training en krachtverbetering in mijn bovenbenen was het advies. Dus er werd een hele serie squats, deadlifts, buikspier- en stabiliteitsoefeningen op de bosu bal aan mijn programma toegevoegd. De eerste geslaagde proef was de Puinduin run (ook wel de Alpen van Den Haag genoemd).

Mijn eerste generale

Nu nog de echte proef, de trail in La Roche en Ardenne, tijdens het Pinksterweekend. Dit was de generale repetitie voor de Mont-Blanc. Een trail van 37 km in de Ardennen met een temperatuur van rond de 30 graden was nieuw voor mij. Voor het eerst in jaren was ik weer eens zenuwachtig voor een sportprestatie en dat was een heerlijk gevoel. Mijn camelbag was gevuld met Vitargo, de gelletjes ingepakt, mijn bandana zat op mijn hoofd en de trailschoenen had ik aan. Daar kon het in ieder geval niet aan liggen. Verder luisterde ik goed naar alle ervaringen en tips van de anderen uit onze groep. Na 4.40 uur kwam ik kapot en vol met kramp over de streep. Deze loop was zeker trailwaardig. Door het water, over omgezaagde bomen en heuvels. Ik was klaar voor de 23 km van de Mont-Blanc, misschien wel voor de hele marathon, maar daar was geen plek meer voor.

Dit smaakt naar meer

De maandag voor de start moest Mike van Wichen zich helaas afmelden voor de Mont-Blanc en kreeg ik zijn startnummer voor de hele marathon. De grote vraag was nu wel: ben ik hierop voorbereid? Na 5.55.29 uur en 42 geweldige mooie en intens zware kilometers verder had ik het positieve antwoord. Dankzij mijn loopvrienden kijk ik terug op een geweldige voorbereidingsperiode en een super mannenweekend. Volgend jaar volgt er een nieuwe uitdaging: The Swiss Alpine Marathon!

Wordt vervolgd...

Marc van het Bolscher

Beetje Beter marathon 2014

Op zaterdag 21 juni 2014 werd de tweede Beetje Beter Marathon gehouden bij de Roadrunners. Dit evenement was om meerdere redenen volledig geslaagd. De drie doelen werden bereikt:

- Een geslaagd sportief evenement;
- Een gezellige dag voor jong en oud, loper en niet-loper;
- Een opbrengst van minimaal 15.000 euro voor de Stichting Beetje Beter

Onderstaand wat 'facts and figures':

Nieuw parcoursrecord: 2.29.34 gelopen door het team 'Snel een Beetje Beter'. Zij verpulverden het oude record van 'Loop Vrij' (2.52.06). Tomeloos Blauw werd tweede en liep met 2.44.45 ook nog onder het oude record.

Het snelste damesteam, zeg maar meidenteam, liep 3.20.53. Dit waren de 'Young Blondes for Cambodia'.

Er deden 32 teams mee en in totaal ruim 150 lopers. 25 vrijwilligers hebben dit evenement mede doen slagen. Het aantal toeschouwers hebben wij niet geteld, maar zij waren er in grote getalen. De tuin van de Roadrunners leek wel een festival terrein.

Ruim 200 mensen namen na afloop deel aan de BBQ.

De netto opbrengst van het evenement was 15.384 euro. Een groot deel van dit bedrag is dankzij de inspanning van de lopers via de lotenverkoop bijeengebracht. Zo'n 15 sponsors hebben dit nog aangevuld. Met dit bedrag kunnen de projecten in Cambodja ruim een half jaar worden gefinancierd.

Allen bedankt. Wij kijken nu al uit naar de derde editie!
Ruud en Jacqueline namens Stichting Beetje Beter Marathon



Zeldzaam Woudaapje in Zoetermeer



In het Noord-Aa gebied was deze zomer iets bijzonders aan de hand. Een familie Woudaapjes was neergestreken. De zeer zeldzame vogeltjes nestelden in het riet van de plas en hebben drie jongen grootgebracht. Het ouderpaar vloog om de haverklap heen en weer, soms met een uur of langer ertussen, om de drie jonge woudaapjes te voeren.

De rijen mannen én vrouwen in kaki afritsbroeken waren haast niet te omzeilen tijdens de hardlooptraining in juli. Het stoffige uiterlijk van de ornithologen verbleekte tegenover de hightech verrekijkers met zoomlenzen en fotocamera's op statieven. Vogelkenners waren zeer verheugd over de komst van de zeldzame vogels naar Zoetermeer, maar maken zich ook zorgen. De woudaapjes zijn zeer schuw en hebben veel rust nodig om hun jongen groot te brengen, als er teveel drukte door fotografen en vogelaars ontstaat, kan dat invloed hebben op de vogels.

Er blijkt nog meer te zien in het riet naast de Benthuizer plas; dodaarzen, sperwers en gele kwikstaarten. Er gebeurt van alles.



Foto Twee jonge Woudaapjes samen: Adri de Groot
Foto vogelaars: Wim van Herpen

Roadies op het water

Soms maken de loopgroepen wel eens uitstapjes naar andere sporten. Zo waren er afgelopen zomer groepen de weg inruilden voor het water.



De groepen 6, 7 en 8 in de roeiboot

De groepen 6, 7 en 8 gingen een dagje roeien bij het Geertje gecombineerd met een leerzame puzzeltocht. Die dag is er veel gezongen, het verschil bijgebracht tussen stuur- en bakboord en iedereen weet hoeveel lelies en kroos er in de sloten zit. Er is gezwoegd tot het eelt op de handen stond. Na afloop kon iedereen tijdens de prijsuitreiking bijkomen met koffie en taart.

De groepen 1 en 2 gingen ook het water op maar die hebben het anders aangepakt. Zij gingen op bezoek bij de Dutch Dragons om kennis te maken met het varen in een drakenboot. Verdeeld over twee boten gingen zij het water op. De plas lag er schitterend bij, windstil en mooi vlak water. Binnen onze vereniging doen we het heel goed in de Drakenboten. We hebben zelfs twee leden die onlangs meegedaan hebben aan de wereldkampioenschappen in Ravenna.



De groepen 1 en 2 oefenen in de Drakenboot

65 én een podiumplek

„Dat ik dit nog mag meemaken!”

Het moet niet gekker worden! Ik heb net de pensioenge-rechtigde leeftijd bereikt en direct bij mijn eerste halve marathon als 65-plusser loop ik in de prijzen. Op 7 septem-ber 2014 stond de halve van Oostland in Pijnacker op het programma. Het was behoorlijk warm, eigenlijk geen lekker loopweer. Er stonden samen met mij nog wat Roadies aan de start. Direct na de start moest ik zoonlief Ferdi laten gaan. Ik liep in het kielzog van Gerrit. Na ongeveer twee kilometer gaf ik Gerrit aan dat we toch echt te hard vertrokken onder deze warme weersomstandigheden en dat we gas terug moesten nemen. Gerrit sloeg mijn advies in de wind, ging onverdroten door en verdween al snel uit beeld. Ferdi was al lang niet meer te zien. Ergens achter mij liepen Ricky, Piet, Marja en Eugenie. Ik liep, ondanks de warmte, een vlak schema.

Na ongeveer 15 kilometer verscheen plotsklaps mijn zoon weer in beeld. Hij moest zijn snelle start bekopen en probeerde bij paps in het kielzog te kruipen. Helaas voor hem moest hij toestaan dat „die ouwe” bij hem weg liep. En toen kwam rond de 18^e kilometer ook Gerrit weer in beeld. De man met de hamer had zijn werk goed gedaan en Gerrit zat er helemaal doorheen.

Onverwacht eerste Roadie

Het was „erop en erover” en ik liep plotsklaps als eerste Roadie in de wedstrijd. Nog fraaier werd het toen ik ’s avonds thuis was en berichtjes kreeg met de mededeling dat ik na afloop omgeroepen was om op het podium te verschijnen. Ik bleek de eerst aankomende 65-jarige geweest te zijn in een netto tijd van 1:45:12! Wat een verrassing was dat en bijzonder jammer dat ik de huldiging op het podium gemist heb. Wat een gemiste kans. Nog nooit eerder op het podium gestaan en daar nu dus helaas géén foto van. Het was trouwens dubbel Roadiefeest want ook Marja liep in de prijzen. Zij was 3de in de V55-categorie. Ook Marja heeft de huldiging niet meegemaakt. Blijft toch jammer, maar het goede gevoel nemen ze ons niet meer af!

Ruud van Zon



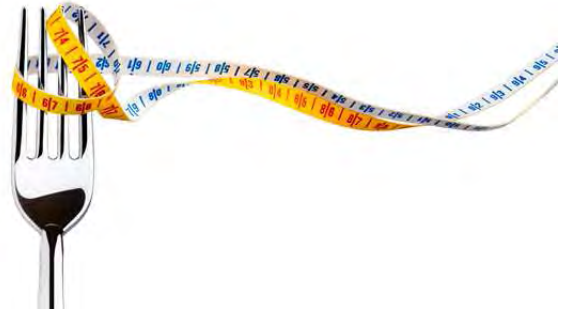
Mag het een onsje meer zijn?

Riz doorbreekt de 28 kilo-grens en leeft helemaal op.

Terwijl ik zit na te genieten van een moorkop na een training op de woensdagochtend, hoor ik ademloos het verhaal aan van Riz die succesvol de strijd met de kilo's is aangegaan. Een geweldige prestatie. Ze heeft definitief afscheid genomen van het lijf waarin ze zich niet meer gelukkig voelde. Nu is ze een brok energie en ze ziet er uit als een zelfbewuste vrouw met de looks van een model. Een mooi moment om nader kennis te maken met haar.

De vrouw in de blauwe, lange badjas

Een aantal weken geleden ving ik in het clubhuis een gesprek op tussen een loopster die ik niet kende en Jan Willem, over het begin van de kennismakingcursus. Ze vertelde hoe moeilijk ze het toen had met twee minuten hardlopen, en al dat gewicht dat ze mee moest sjouwen. Het ging gepaard met pijn in enkels, heupen en andere gewrichten. Ik keek haar aan en zag geen grammetje overgewicht. Ik probeerde me in te beelden of ik haar al eerder gezien had maar had er geen voorstelling bij. Na lang denken wist ik het ineens weer. Zij was de vrouw in de blauwe badjas.



Ik had een beeld voor me van een gezellige, stevige dame die de tijd nam om te douchen en daarna heerlijk op het gemak rond hobbelde in een blauwe badjas. Dat is vrij uitzonderlijk want de meesten hangen snel een handdoekje om en dan is het klaar. Het beeld van de dame die ik voor me had kwam helemaal niet overeen met de afgetrainde meid die op dat moment naast me stond te praten. Wat een verschil, tien jaar jonger, kilo's lichter en kilometers per uur sneller. En dat allemaal in 10 maanden tijd.

De vrouw in de blauwe badjas heet Riz. Een aparte naam, afkomstig van Mariska. Riz vertelt dat steeds meer mensen haar naam inkortten tot Riz en ze koost een aantal jaar geleden om deze vlotte naam voortaan te gebruiken.

Van crashdieet naar Sonja Bakker



Riz, nu 38 jaar, heeft een hoop narigheid achter de rug. Verschillende overlijdensgevallen in haar directe omgeving kort achter elkaar, een relatie die haar beknelde en allerlei samenhangende gezondheids-problemen. De medicijnen die ze voorgeschreven kreeg, gaven haar een hoop rust maar uiteindelijk ook een lijf waar ze niet mee wist om te gaan. Ze voelde zich steeds verder weg zakken in een lijf dat toenam in gewicht. „Op een gegeven moment woog ik 85 kg en dat was voor mij de limit. Ik walgde van die kledingmaat 44 en wilde hier rigoureus een einde aan maken”, vertelt ze strijdlustig. Het lukte haar in begin 2012 wonderwel om met een of ander crashdieet in een mum van tijd 25 kilo er af te werken. Lekker aan de shakes, het ging als een drolle. Zo snel als de kilo's eraf vlogen, zo snel kwamen ze er ook weer bij. Na een tijdje was ze weer terug bij af. „Er zaten meer kilo's aan

dan ik er afgewerkt had. Ik was weer bijna terug op 90 kilo.” Ze realiseerde zich dat er meer moest gebeuren dan alleen het eten aanpassen. Ze besloot in september 2013 mee te doen aan de kennismakingcursus bij de RRZ. Een heel serieus voornemen en gedreven tot het bot. De avond voordat het begon ging ze bijtijds naar bed en dronk ze geen druppel. Er mocht niets meer tussenkomen. Ze moest en zou aan de start verschijnen van de kennismakingcursus.

De eerste training kwam heel erg hard aan. Ze kon zich absoluut niet voorstellen dat ze in tien weken tijd een 5 km kon lopen. Dankzij de overtuiging en support van de trainers is het haar gelukt. Samen met een hele groep toewerken naar een sportieve prestatie is haar uitstekend bevallen. „Ik kreeg er een heel sociaal gebeuren bij, fantastisch was dat, vertelt ze. Tegelijkertijd met het lopen was ze ook weer met een dieet begonnen. Geen vieze shakes of punten tellen tot je erbij neervalt maar Riz haalde Sonja Bakker erbij. Met gezonde maaltijden, gezonde tussendoortje in combinatie met sporten is ze 28 kilo kwijtgeraakt in zes maanden. Zestig kilo was haar streefgewicht en daar zit ze nu al lang onder. De dieetgoeroe is zelf ook onder de indruk geraakt van Riz's resultaat en ze krijgt een plek in het eerstvolgende boek dat verschijnt.



Van maat 44 naar 36

Nu de kilo's eraf zijn betekent dit ook een andere kledingmaat. Van maat 44 naar 36. Daar zit een hoop loze stof tussen. Er moest een volledig nieuwe garderobe komen. Leuke korte jurkjes. Riz voelt zich er heerlijk bij. Riz is nog steeds een veelvraat. Niet op het gebied van eten maar tegenwoordig op het gebied van sport en bewegen. Ze heeft een 1/8 triatlon gedaan, is een graag geziene gast op dance events en ze zit op salsa dansen. En ze heeft nog meer plannen, in ieder geval een keer een 10 kilometer en een keer een 21 km wedstrijd lopen. Prikfels genoeg!

De wijze lessen van Riz

Riz is absoluut voornemens om te zorgen dat ze deze keer niet gaat jojoën en dat alle kilo's er weer aan vliegen. „Ik ben nu veel zelfbewuster te werk gegaan. Veel geleidelijker en niet alleen maar toewerken naar het moment dat je die strijd met de kilo's hebt gewonnen. Mijn motto is nu: Vergeet het resultaat maar koester de weg er naar toe”.

Riz is op dit moment helemaal happy op allerlei gebied. Sportief, lichamelijk en niet geheel onbelangrijk ok op het gebied van de liefde bloeit er een fijne relatie op.

Ellen van Luenen



Riz voor en na de metamorfose

Openingsklassieker nieuwe stijl: Run-bike-run

Na de vakantieperiode beginnen we het nieuwe seizoen altijd met een gezamenlijk evenement. Dit jaar gingen we voor de run-bike-run als alternatief voor de mini triatlon. Er stond weliswaar geen zwemmen op het programma maar nat zijn we wel degelijk geworden. Toch was de regen geen spelbreker. Op de foto's zie je louter lachende gezichten. Het was een zeer geslaagd evenement.



De verschrikkingen van de West Highland way

Bob en Frits zijn twee Roadies die van een andere planeet komen. Zij komen niet meer aan de start voor een wedstrijd van 10, 21 of 42 kilometer. Zij willen altijd meer, langer en verder weg. Dit jaar zijn ze in Schotland geweest voor de jaarlijkse race door de Highlands, de West Highland Way. De deelnemers vertrekken rond middernacht op de langste dag van het jaar en gaan ononderbroken door tot Fort William. Het is een route waar ervaren wandelaars 6 tot 10 dagen over doen. Frits van der Lubben heeft hem gelopen in 34 uur en 19 minuten en is een van de 895 mensen die deze race hebben voltooid sinds 1987. Bob was erbij om Frits te begeleiden en verslag te doen.



Uitstappen is geen optie

Frits startte heel goed. Na 15 uur kreeg hij gezelschap van Bob die op dat moment instapte om samen met Frits het laatste stuk te lopen. Dit bleek achteraf een behoorlijk eind over lastige en steile etappes. Paden bedekt met grote, scherpe stenen. Klimmen met een hoofdlamp op. Frits kreeg het heel moeilijk. Eten ging niet meer, alles deed pijn en alle energie leek op te zijn.

De vele uren op de ongelijke paden begonnen zich wreken. Bij het voorlaatste checkpoint kon Frits niets anders meer dan op een bank liggen. Hij zag het niet meer zitten om nog 22,5 steile kilometers af te leggen en besloot uit te stappen. Hij reikte zijn chip aan de medewerkster van het checkpoint met de mededeling dat hij er uit stapte. „NO, YOU ARE NOT, WALK ON!“ zei de medewerkster. Frits was onder de indruk en besloot door te gaan.

„Hoe lang we ook over deze etappe doen, we gaan hem uitlopen“, sprak hij zichzelf toe. We trokken de schoenen weer aan, vulden het water bij en gingen weer op pad. Op een gegeven moment hadden we nog 11 kilometer te gaan en dat moest binnen drie en een half uur. Dat lijkt een makkie maar na 140 kilometer is elke kilometer een lijdensweg. Na veel zwoegen hebben we het gered, en we waren nog op tijd voor de prijsuitreiking. Iedere finisher werd naar voren geroepen om de zo verdiende goblet te ontvangen. De laatste finisher kreeg de goblet uitgereikt door de winnaar. Wat een verrassing. Frits moest het podium op en werd toegejuicht door een volle zaal. Met beide armen omhoog... tranen in de ogen voor ons allebei. Ik denk niet dat we deze dagen ooit zullen vergeten. Bedankt voor 19 uren gezelschap, je ontzettende doorzettingsvermogen en een onvergetelijke ervaring. Frits je bent een held.

Bob Verbrugge



Frits (l) en Bob (r) kunnen weer lachen

Krachttraining verbetert duurprestatie bij hardlopen en wielrennen

Intensieve krachttraining naast duurtraining heeft een positief effect op de duurprestatie bij wielrennen en hardlopen. Dit blijkt uit een gedegen literatuurstudie over het effect van krachttraining op de duurprestatie,

Duuratleten denken vaak dat krachttraining de duurprestatie negatief beïnvloedt. Twee gerenommeerde onderzoekers* hebben bij wielrenners en hardlopers onderzocht of krachttraining een positieve of negatieve invloed heeft op de duurprestatie. Zij onderscheiden twee vormen van krachttraining: explosieve krachttraining of krachttraining met hoge weerstand. Als een atleet een beweging zeer snel uitvoert met lage weerstand is de krachttraining explosief. Bij krachttraining met hoge weerstand moet de atleet een hoge weerstand overwinnen. Uit het onderzoek komt naar voren dat krachttraining de spierfunctie verbetert dankzij een verhoogde maximale spierkracht. Welke soort krachttraining een atleet kiest maakt voor de duurprestatie bij hardlopen niet veel uit. Bij wielrennen lijkt krachttraining met hoge weerstand beter te werken dan explosieve krachttraining voor verbetering van de fietsprestatie. Ook blijkt zware krachttraining bij wielrenners een positief effect te hebben op de maximale sprintsnelheid.

Zowel bij wielrennen als bij hardlopen heeft krachttraining in combinatie met duurtraining een positief effect op de duurprestatie. Hierbij moet de atleet beginnen met minstens 2 keer krachttraining per week, bij voorkeur aan het begin van het wedstrijdseizoen. De positieve effecten van de krachttraining kunnen vervolgens tijdens het wedstrijdseizoen behouden blijven met 1 keer per week krachttraining. In ieder geval bleek uit geen enkele studie dat krachttraining een negatief effect had op de prestatie.

Rene Massaar, Sport Fysiotherapeut



krachttraining heeft positief effect op duurprestatie

* Rønnestad BR, Mujika I (2013) Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: a review. Scand. J. Med. Sci. Sports, DOI: 10.1111/sms.12104

Fysiotherapeutisch Spreekuur RRZ



Wij zijn verheugd met de verlenging van de samenwerking tussen RRZ en Corpus Activum via het Fysiotherapeutisch Spreekuur. Het Fysiotherapeutisch Spreekuur vindt plaats op de eerste en de derde woensdag van de maand in de bestuurskamer, tussen 21.00 en 22.00 uur. Er hangt een inschrijffijst bij de massagekamers, maar er is ook natuurlijk ook een mogelijkheid tot vrije inloop direct na de training.

Het spreekuur is gratis, geheel vrijblijvend en laagdrempelig

Sportfysiotherapie is bedoeld voor mensen die een blessure hebben opgelopen tijdens sporten en zo snel mogelijk hun sportbeoefening weer willen hervatten. Daarnaast ook voor mensen die niet goed weten hoe zich voor kunnen bereiden op een sportevenement of wedstrijd.

Een sportfysiotherapeut onderscheidt zich van een algemeen fysiotherapeut door zijn bekendheid met diverse sporten, zijn ervaring met sporters, zijn brede sportspecifieke, vakinhoudelijke kennis en vaardigheden, en het kunnen integreren van sportspecifieke eigenschappen in een persoonlijk revalidatieplan.

Door deze specifieke eigenschappen begrijpt een sportfysiotherapeut als geen ander wat er gebeurt bij diverse sporten en kan je daardoor goed adviseren en eventueel begeleiden bij je herstel.

Zorg dat je kunt blijven sporten en voorkom herhaling van dezelfde sportblessures. Vraag uw sportfysiotherapeut.

Wat doen wij:

- Anamnese: inventarisatie klachtenbeeld
- Eventueel gevolgd door een klein onderzoekje
- Informeren en adviseren
- Geen uitgebreid onderzoek
- Geen behandeling

René Massaar, Sportfysiotherapeut Corpus Activum

Fietsweek Road Racers

De jaarlijkse fietsweek van 23 t/m 30 augustus is dit jaar doorgebracht in de Vogezen. Onze uitvalbasis was Sportherberg Le Gros Chêne in Plombières- les-Baines zoals gewoonlijk weer perfect uitgezocht en gereserveerd door Nico.

Op zaterdagmiddag zijn we, na een vlotte reis, al om 15.00 u in het hotel. Nico is dan nog onderweg met de motor. Helaas regent het en wordt er gelijk koers gezet richting bar waardoor het geplande middagritje komt te vervallen. Als ook Nico arriveert zit de stemming er al goed in en moet de avond nog beginnen. Na de gebruikelijke flesjes rood en wit bij het diner beginnen we vol overmoed aan het plannen van de routes.

Ervaren hoteleigenaar én fietser

René heeft flink geïnvesteerd en de allernieuwste Garmin aangeschaft waarbij met behulp van hoteleigenaar Michel de routes kunnen worden ingeladen. Michel Snel is een zeer ervaren Cyclo-rijder met meerdere overwinningen en hoge klasseringen van o.a. de Marmotte, Dolomieten Marathon en Trois Ballons op zijn naam en jarenlang lid geweest van het Veltec Cyclo Team. Hij runt samen met zijn vrouw Anita sinds 2004 het hotel en is zodoende zeer goed op de hoogte van de fietsroutes in de Vogezen.

Pittige eerste dag

De volgende ochtend is het fris, maar wel droog en vertrekken we vanwege de afstand met de auto naar Le Thillot, zo'n 40 km oostelijk richting „Ballons des Voges”. Na het vertrek volgt al vrij snel de 9 km lange klim naar de Ballon d'Alsace (1247 m) wat met een gsp* van 7% een pittig begin genoemd mag worden. Via de schitterende Route Joffre volgt de Col du Hundsrück (748 m) die ook 9 km lang is maar met een gsp van 4,5% prima te doen is. Via Willer-sur-Thur gaan we richting Grand Ballon (1424 m) en na 16 km klimmen met een gsp van 6% gaan we aan de koffie op het hoogste punt in de Vogezen. Na een

* gsp gemiddeld stijgingspercentage

mooie afdaling naar Le Markstein gaan we wederom via een fraaie Route des Crêtes richting La Bresse. Vlak voor Le Thillot moeten we nog de Col du Ménil (621 m, lengte 6,5 km, gsp 2%) over. Volgens mijn Garmin heb ik 5.36 u op de fiets gezeten, 125 km gereden met een gem* van 22,5 km/u en bijna 2500 m geklommen met een gem hs van 139, niet slecht voor de eerste dag!

Cols with no name

De volgende dag hebben we een jarige in ons midden, René wordt 57. Maar vanwege de goede weersomstandigheden en de slechte voorspelling voor dinsdag besluiten we de festiviteiten uit te stellen. We vertrekken vandaag vanuit het hotel richting Remiremont. Nico begeleidt ons vandaag op z'n andere fiets, de BMW. We krijgen als opwarmertje de Col du Peutet (684 m). Vervolgens naar La Bresse voor de eerste koffiestop en via een paar cols with no name beginnen we aan de laatste 5 km naar Le Hohneck (1362 m). Daarna volgt de spectaculaire afdaling naar Gérardmer. Na de koffie volgt de 5 km lange Col de Sapois (834 m) waarvoor we al gewaarschuwd werden. En ja hoor heel even tikt Garmin de 17% aan. Na nog wat op- en afdalingen zijn we na wederom 125 km terug bij het hotel, nu met 2000 hm† en een gem van 23 km/u.

Het culturele uitje

Na 2 pittige dagen komt een regendag goed uit, dus vandaag een cultureel uitje. Na de koffie in Gérardmer volgt een lange wandeling langs het meer. 's Middags in het hotel kijken we naar de Vuelta, bezoeken we de bar en maken we plannen voor de volgende dag.

De kuitenbijter

Woensdagochtend is het mistig en fris met een miezerregentje, maar de voorspellingen voor later op de dag zijn goed. Vandaag een rondje met 3 cols uit de 10e etappe van de Tour de France 2014. We vertrekken wederom vanuit Le Thillot en beginnen rustig met de Col de Croix (678 m) van de 3e categorie, 4 km klimmen met een gsp van 4,5%. Vervolgens krijgen we de Col des Chevrères (916 m) van de 1e categorie. Daarna koersen we naar de finishberg van de Tour, ook van de 1e categorie. Deze 6 km lange klim met een gsp van 8,5% is een echte steile kuitenbijter met vlak onder de top zelfs uitschieters van 20%. Hier plaatste Vincenzo Nibali zijn flitsende demarrage voor zijn overwinning op Quatorze Juillet.



De finishstreep op La Planche des Belles Filles

* gem gemiddelde
† hm hoogtemeters

De koninginnenrit

We drinken koffie in de eenvoudige uitspanning boven en omdat het dood loopt dalen we dezelfde weg weer af. Na de afdaling begint gelijk de laatste klim naar de Ballon de Servance (1216 m). En ook hier zit het venijn weer in de staart met stukken van 10%. Hierna volgt nog een mooie afdaling naar Le Thillot en staan er 70 km, 2000 hm en een gem van 20 km/u op de Garmin. Met minder km's dan vorige dagen, maar met 4 cols wordt deze rit door iedereen, mede door de vele steile stukken, als zwaar ervaren en daardoor officieel uitgeroepen tot de koninginnenrit.

Prachtig parcours

De volgende ochtend zien we voor het eerst een blauwe lucht en gaan we op pad vanuit het hotel voor een rustig rondje. We rijden vandaag een groot deel van de Route des Mille Étangs, een route van 60 km langs verschillende, soms kunstmatige, meren ten zuiden van Plombières-les-Bains. Geen aansprekende cols maar het gaat constant op en neer over een prachtig parcours, door vele dorpjes. Soms wordt het toch weer erg steil zoals de 4 km lange klim naar het dorpje La Montagne (kan ook niet anders) met een piek van 17%. Al met al een mooie zonnige dag die voor het eerst deze week eindigt met een biertje buiten op het terras na 95 km met toch nog 1500 hm en een gem van 23 km/u.



Logistiek overleg op een van de fraaie weggetjes op de Route des Mille Étangs.

Patat en ijs

Op de laatste fietsdag gaat Nico na het ontbijt terug op z'n motor naar Zoetermeer i.v.m. een bruiloft en de rest vertrekt voor wederom een rustig rondje. Maar waar je ook rijdt in deze omgeving, het gaat altijd op en neer. Aangezien ook de vermoeidheid toeslaat gaat het dan ook héél rustig aan. De route is wederom schitterend evenals het weer. De koffiestop is in een rokerig 60 er jaren café in Uzemain en in het centrum van Remiremont stoppen we voor de afsluitende pizza met cola lunch. Bij terugkeer blijkt dat we nog 950 m hebben geklommen met een gem van 24 km/u. En na de hele week goede, gezonde maaltijden met pasta, rijst, kip, vis en veel groente is er vanavond patat met grote stukken vlees en als toetje een ijscoupe met slagroom.

En na een mooie fietsweek met redelijk weer en zonder lekkende banden, valpartijen, blessures of ander ongemak is iedereen zaterdagmiddag rond 15.00 u terug in Zoetermeer.

De groep met deelnemers Ad Smits, René Pruyn, Martin van Sommeren, Jeroen Evers, Nico v/d Kooij en Richard Willems was redelijk aan elkaar gewaagd, met zelfs hier en daar nog een fanatiek sprintje voor de eerste plaats op de top. Bedankt mannen!!

Nijmeegse Vierdaagse 2014



Eens wat anders dan hardlopen

Altijd wel gedacht dat ik ooit de Nijmeegse Vierdaagse zou lopen, maar dan pas wanneer hardlopen er niet meer in zou zitten. Herman en ik zijn geboren en getogen op een steenworp afstand van Nijmegen en als kind heb ik regelmatig met gladiolen in mijn armen naar mijn vader uit staan kijken. Maar toch, in 2014 waren Herman en ik één van de 45000 deelnemers, wij gingen voor de 4 x 40 km.

Startbewijs bemachtigen

De 'schuldige' was mijn Canadese zwager. Na vier keer als militair de vierdaagse gelopen te hebben wilde hij graag het zilveren kruisje halen. In 2014 zou dat gebeuren en meerdere familieleden namen zich voor de stoute wandelschoenen aan te trekken. Om gezondheidsredenen heeft mijn zwager af moeten haken en ook de rest van de familie liet het afweten. Voor ons geen reden er van af te zien. We waren in januari al begonnen met trainen en in ons hoofd was het al lang een feit: Wij gaan de Vierdaagse lopen! Mits we een startbewijs krijgen. De inschrijving was gelukt middels Via Vierdaagse. Kost een hoop en er zijn een aantal regels aan verbonden, maar je bent dan wel verzekerd van een startbewijs.

Wandelen in de weekenden

Het hardlopen heeft een aantal maanden op een lager pitje gestaan. De weekenden gingen we wandelen, door de weeks hardlopen. We genoten van onze wandelingen. Je hebt toch meer tijd om te genieten van de omgeving dan wanneer je hardloopt. Meestal liepen we een door Herman uitgezochte route, zoals naar Woerden, daar met de trein terug tot station Oost in Zoetermeer en van daaruit weer wandelend naar Noordhove (totaal 37,24 km). Of naar Leiden. Daar



als een toerist de stad bezocht om daarna via een andere route weer naar Zoetermeer te lopen. (33 km) Maar we liepen ook georganiseerde tochten zoals de Bloesemtocht in de Betuwe (30 km) en de Falcontocht (onze eerste 40) in de omgeving van Arnhem.

Eén weekend liepen we twee keer een lange tocht: De Veenlandroute en de Bos-en Heide tocht in Limburg, respectievelijk 38 en 43 km. Deze laatste heb ik ervaren als de mooiste wandeltocht door ons gelopen.

En dan is het zo ver. Spannend door allerlei onzekerheden. We hadden wel twee dagen achter elkaar 40 km gelopen, maar geen vier! Houden onze voeten het vol? Hoe is het om met hoge temperaturen te lopen? Wat als een van beiden uitvalt? En al was het iedere dag wéér spannend, alle zorgen bleken overbodig. We waren goed getraind. Hadden in totaal bijna 600 km in de benen. De voeten hebben zich keurig gedragen. Het herstel was iedere nacht weer zodanig, dat het de volgende dag ook weer lukte. We hebben alle adviezen in acht genomen en hebben ons gehouden aan een schema. Misschien ben ik alle moeilijke momenten vergeten, maar: Wat een feest! Wat een spektakel! Hardlopen is nog steeds mijn sport, maar deze ervaring was ongekend. Het smaakt naar meer.

Dianne Roosenboom-Spanjers



Gladiolen en het kruisje voor Dianne en Herman

Een weekendje Valkenswaard



Jaarlijks gaat de groep „Uitrusten doe je maar thuis” aan het eind van de zomer een weekend op pad. Deze keer naar Valkenswaard in Brabant. Bij aankomst werden we meteen door de programmaleidsters in Brabantse sferen gebracht met koffie en een appelpunt van Bakker Proost. Direct daarna kregen we een snelcursus Brabantse taal- en letterkunde zodat we ons verstaanbaar konden maken bij de plaatselijke bevolking.

Hieronder een aardige invuloefening:

Brabants	Hollands
Houdoe	...
Bakske leut	...
Kei	...
Wè zeejde gij?	...
Da zen goei botterhammen	...
Un toerke maffen	...
Perd in de wieg! Ammehoela!	...

Ijs van Ome Jan

Met deze woordenschat in onze rugzak gingen we via een Wandelknooppuntenroute richting Waalre naar het zonnige terras van Ome Jan. Wie kent hem niet? Ome Jan heeft het lekkerste ijs met aardbeien van heel Zuidoost Brabant! Op de terugweg misten we een paar knooppunten waardoor we een uur later thuiskwamen voor het avondeten (geen punt, er was nog genoeg). En dat was nog niet alles, want

het zomeravondzwemmen ging niet door omdat het zwembad kapot was. Dan maar naar de kroeg. Dit bleek een heel gezellig alternatief. Door een lekke band moesten we met z'n allen terug lopen en tot overmaat van ramp had één dame een verkeerde kamersleutel waardoor ze bij een ander in bed moest slapen. Godnondeju. Ondanks alles hebben we 's nachts toch un toerke kunnen maffen en gedroomd van de leuke dag.

Starten met fitness



Picknicken in het bos

In de omgeving hebben flora en fauna ons veel te bieden: paddenstoelen (ja, ook die rode met witte stippen), herten, struisvogels en schapen; 's avonds vlogen de muggen, wespen en darren om onze oren. Het kon ons niet deren. We hadden lol en zongen karaoke tot in de kleine uurtjes. Wij uit de Haagse regio zongen uiteraard Oh, oh, Den Haag en het repertoire van Andre Hazes werd uit volle borst gezongen door de gasten uit de Amsterdamse regio.

En dan onvermijdelijk de laatste dag: na de ochtendgymnastiek en een flink ontbijt gingen we nog voor een kleine fietstocht naar Leende inclusief zoektocht en een picknick in het bos van Heeze. Daarna inpakken en richting Zoetermeer.

Het was te voorspellen dat niet iedereen de volgende morgen fris en fruitig aan de fitness in het bos begon en zeker de buikspieroefeningen waren best pittig. De rest van de dag was plezierig en stond in het teken van de Groote Heide

Fietsknooppuntenroute: door bos en hei, door maïsveld en weiland, door nostalgische dorpjes met prachtige boerderijen fietsten we helemaal naar België, naar Achelse Kluis. Een abdij voor stilte en rust, maar niet op het terras! Menig fietser en wandelaar streek daar neer voor zen goei botterham met een bakske leut of een Trappist uit eigen brouwerij.



De weg kwijt

Tot slot, Niet beschreven, wel waar gebeurd:

- een paar dames vlogen tijdens een hevige regenbui Xenos binnen om regenponcho's van 1 euro te kopen waarna het prompt droog werd
- een zeer geoefende golfster in de groep won de 1^e prijs met bosgolfen
- er was 1 dame die een „hole in two” scoorde
- we hebben in een kring staan zingen bij die grote paddenstoel, rood met witte stippen, maar het kaboutertje zat er niet op
- volgens de huisregels is het verboden te snurken
- bij een „bijna botsing” met een wielrenner vloog 1 dame de berm in
- de Stayokay dacht dat wij Haagse hooligans waren, waardoor wij een borg van 350 euro moesten betalen

wij gaan nu lekker „thuis uitrusten”. Houdoe Valkenswaard, het was Kei gezellig!!!

Lidwien van den Aardweg

Wat te doen bij stevig onweer?

Helaas heb je als loper weinig opties als je middenin een onweersbui terechtkomt. Het beste en makkelijkste is dus om dat te voorkomen. Tegenwoordig kun je via het weerbericht op internet of je app heel goed inschatten wat de risico's binnen de komende anderhalf uur zijn. Maak daar gebruik van en kies eventueel een route die meer kans op bescherming biedt.



Wat je dan tegen onweer kan beschermen? Niet veel. De meeste mensen worden niet rechtstreeks door een onweersflits getroffen, maar vaker via de grond of met tussenkomst van een lang object vlakbij dat geraakt wordt. Daarom is het schuilen onder bomen risicovol en dat geldt ook voor hoge metalen objecten als masten en lantaarnpalen.

Natuurlijk kies je niet die ene eenzame boom in de wijde omgeving, maar ook in de buurt van een bosje hoge bomen is het dus niet volledig veilig. En heel bos is wel weer veiliger dan een open veld of een beperkt bosje. Een open plek in het bos is een nog iets betere optie.

Dan maar knielen in het veld of in een kuil? Zodat je niet meer het hoogste punt in de omgeving vormt en je het oppervlak van je lichaam verkleint tot een kindermaatje? Dat advies biedt je nauwelijks extra veiligheid. Hetzelfde geldt voor het advies om je voeten zo dicht mogelijk bij elkaar te zetten. Alleen de gevolgen van de klap kun je dan wellicht iets beperken.

Zo snel mogelijk naar binnen

Wat rest je dan? Zo snel mogelijk binnen bescherming zoeken, het liefst in een groot gebouw. Een boerderij misschien? Ook auto's zijn een behoorlijk veilige optie. Niet vanwege de rubberen banden, maar vanwege de kooiconstructie rondom (kooi van Faraday). Natuurlijk kun je ook nog altijd proberen om op tijd en zo snel mogelijk in de tegengestelde richting weg te lopen. Dat zijn meteen twee vliegen in één klap...



Roadies Peter Schrader (rechtsboven) en Jacqueline Veth (linksonder) op podium tijdens de Geuzenloop (foto's Wim Bras)

Uitslagen

9 juni 2014

Moved to Help, Merksplas (B), 8,4 km

Joyce Dijkhuizen 0:52:45

13 juni 2014

Stratenloop, Weelde (B), 9 km

Joyce Dijkhuizen 0:51:09

14 juni 2014

Kapellekensloop, Minderhout (B), 10,6 km

Joyce Dijkhuizen 0:52:47

15 juni 2014

Amersfoort marathon, Amersfoort, 10 km

Kees Beerda 0:57:59

Rondje Voorne, Brielle, 62,7 km duo-loop

Martine & Robert 5:16:40

18 juni 2014

Stratenloop, Hoogstraten (B), 10 km

Joyce Dijkhuizen 0:49:08

20 juni 2014

Dwars door Turnhout, Turnhout (B), 10 km

Joyce Dijkhuizen 0:56:29

21 juni 2014

West Highland Way Race, Milngavie, 155 km

Frits van der Lubbe 34:19:50

22 juni 2014

Veluwezoomtrail, Rheden, 14 km

Eline Bavius (1^e dame) 1:10:24

Daniel Jonker 1:16:52

27 km

Wouter Sanders 3:05:18

Herentals-Tielen, Tielen (B), 21,1 km

Joyce Dijkhuizen 2:04:34

Halve van Nootdorp, Nootdorp, 21,1 km

Ricky Martens 1:45:59

Robert van der Linden 1:50:38

Ruud van Zon 1:51:33

Nelleke Vaassen 2:01:15 pr

Marja Verhoef 2:01:33 pr

Peter Schrader 2:01:41

Dobbeloep, Nootdorp, 10 km

Bart Mooy 0:47:50

Rabo Molenloop, Voorburg, 10 km

Edward Boerkamp 0:48:34

27 juni 2014

Cross du Mont Blanc, Chamonix (F) 23 km cross

Andreas de Graaf 3:21:29

Jan Peter Willemsen 4:11:29

Remco Arnoldus 4:18:09

Howard Pijpaert 4:42:26

29 juni 2014

Marathon du Mont Blanc, Chamonix 42,2 km

Jan van Rijn 5:41:00

Marc van het Bolscher 5:55:29

Marcel Kloesmeijer 6:30:38

3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km

Peter Schrader 0:17:20

Kees Willigenburg 0:21:33 pr

Ellen Duijzer 0:21:55

Ed Helsloot 0:22:59

Céline Sira-de Voogd 0:23:27

Ruud van Zon 0:23:38

Joyce Dijkhuizen 0:26:27

Nelleke Vaassen 0:26:50

Ferry van Velzen 0:27:18

Paula Borsboom 0:27:24

Elly den Hollander 0:28:37

Rene Smit 0:28:51

Alex Reterink 0:28:52

Albert Waasdorp 0:29:26

Co van Beijeren 0:31:25

2 juli 2014

Midomeravondloop, Bleiswijk, 5 km

Barbara Bazuin-Boxmeer 0:32:16

15 km

Peter Schrader 0:57:27

Bas Albers 0:57:53

Wijnand Bavius 1:02:08

Kees van Oosterhout 1:03:24

Ronald Kersten 1:05:21

Gerard van Schaik 1:06:40 pr

Gerrit van Putten 1:08:31

Kees Willigenburg 1:09:52 pr

Wilmer van Kampen 1:09:52

Edwin Adams 1:10:08

Vincent Kleijweg 1:10:14

Jacques van Male 1:10:32

Bart Mooy 1:11:37

Jerry Kenbeek 1:12:12

Ricky Martens 1:12:24

Peter Hazebroek 1:13:07

Donny Camman 1:13:08 pr

Ad Peltenburg 1:13:27

Ruud van Zon 1:13:30

Céline Sira-de Voogd 1:13:51

Guus Freriks 1:13:55

Ben van de Pol 1:14:10

Huib Bazuin 1:15:46

Ed Helsloot 1:16:28

Joyce Dijkhuizen 1:16:47

Marja Ellen Verhoef 1:21:15 pr

Nelleke Vaassen 1:21:21 pr

Martin Smit 1:22:50

Eugenie Hofwijks 1:25:40 pr

Marielle Ivens 1:26:22

Leontine van de Laar 1:29:09

Lisette van Burkum 1:38:12

5 juli 2014

Chaamloop, Chaam, 10 km

Joyce Dijkhuizen 0:50:44

6 juli 2014

10 van Noordwijk, Noordwijk, 10 km

Kees Willigenburg 0:47:29

Huib Bazuin 0:49:50

Marja Ellen Verhoef 0:53:43

Nelleke Vaassen 0:56:54

Barbara Bazuin-Boxmeer 1:03:36

13 juli 2014

Kerkpolderloop, Delft, 5 km

Raimond Kientz 0:22:15

18 juli 2014

Beach Run, Kijkduin, 4 km

Peter Hazebroek 0:26:49

Priscilla Deijs 0:30:29

Nelleke Vaassen 0:30:52

Eugenie Hofwijks 0:30:56

Eline van der Toorn 0:31:45

5,6 km

Marja Ellen Verhoef 0:37:47

8 km	
Peter Schrader	0:39:58
Jan van Rijn	0:42:18
Andreas de Graaf	0:44:14
Ricky Martens	0:52:54
Arie Bos	1:06:22

21 juli 2014

Dwars door Kasterlee, Kasterlee (B), 16,1 km	
Joyce Dijkhuizen	1:31:19

26 juli 2014

Lauwersmeer-Ulrum, Ulrum, 21,1 km	
Ad Peltenburg	1:50:59

27 juli 2014

3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km

Raimond Kientz	0:21:02
Gonny Verschoor	0:22:04
Piet van Veen	0:22:26
Erik Harteveld	0:25:00
Vincent Kleijweg	0:26:35
Paul van Vliet	0:27:20
Kees Beerda	0:27:40
René Smit	0:27:53
Marcel den Hollander	0:29:14
Karel Knoester	0:37:35
Caroline Nieman	0:37:35
Eugenie Hofwijks	0:37:35
Bert Kuiper	0:37:35
Wouter Sanders	0:37:35
Arie Bos	0:37:35
Idius Felix	0:37:35
Ricky Martens	0:37:35
Jan Willem Weehuizen	0:37:35
Nelleke Vaassen	0:37:35
Theo Janssen	0:37:35
Judith Rietveld	0:37:35
Joke Gvozdenovic	0:37:35
Frieda van Dorp	0:37:35
Leon Scholte	0:37:35
Margriet Bargerboos	0:37:35
Jan Jungschlager	0:37:35
Trudi Janssen	0:37:35
Ed Helsloot	0:37:35
Marja Ellen Verhoef	0:37:35
Dirk Pronk	0:37:35
Ferry Onderwater	0:37:35
Ineke v. Houwelingen	0:37:35
Thomas Speekman	0:37:35
Lidwien v/d Aardweg	0:37:35

31 juli 2014

Strandloop, Noordwijk, 8 km	
Joyce Dijkhuizen	0:50:16

1 augustus 2014

Herentals loopt, Herentals (B), 18,2 km	
Joyce Dijkhuizen	2:00:00

2 augustus 2014

Balijlloop, Pijnacker, 13,2 km	
Marja Ellen Verhoef	1:15:53
Nelleke Vaassen	1:15:53

6 augustus 2014

Halve marathon, Poppel (B), 21,1 km	
Joyce Dijkhuizen	2:04:50

15 augustus 2014

Merkspas feest, Merksplas (B), 12,6 km	
Joyce Dijkhuizen	1:07:34

16 augustus 2014

Balijlloop, Pijnacker, 13,2 km	
Marja Ellen Verhoef	1:17:26
Eugenie Hofwijks	1:18:18 pr

23 augustus 2014

Bradelierloop, de Lier, 10 km	
Gerrit van Putten	0:44:16 pr

29 augustus 2014

Landlopersjogging, Wortel (B), 9 km	
Joyce Dijkhuizen	0:50:57

31 augustus 2014

Dorpsloop, Teteringen, 10 km	
Joyce Dijkhuizen	0:50:04

3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km

Peter Schrader	0:17:07
Piet van Veen	0:22:10
Ad Peltenburg	0:22:30
Theo Janssen	0:23:28
Rene Smit	0:23:42
Paul van Vliet	0:24:53
Marcel den Hollander	0:28:48
Chantal Smink	0:32:37
Albert Waasdorp	0:32:42
Nancy Kientz	0:32:50
Raimond Kientz	0:32:51

6 september 2014

Pierenloop, Ravels (B), 10 EM (16,1 km)	
Joyce Dijkhuizen	1:26:55

7 september 2014

Vlietloop, Voorschoten, 10,4 km	
Peter Schrader	0:37:04
10 EM (16,1 km)	
Kees Willigenburg	1:18:16 pr

Fisherman's Friend Strongmanrun, Hellendoorn, 21 km

Remco Arnoldus	2:33:47
Marc van het Bolscher	2:33:48
Jan van Rijn	2:33:50
Andreas de Graaf	2:33:51
Jeroen van de Ruit	4:01:10
Mike van Wichen	4:01:11
Sarah Bertrand	4:01:11

Haarlemmermeerrun, Hoofddorp, 21,1 km

Kees van Oosterhout	1:40:31
---------------------	---------

Halve van Oostland, Pijnacker, 10 km

Johan van Doesum	0:46:47
21,1 km	
Ruud van Zon	1:45:15
Gerrit van Putten	1:47:29
Ricky Martens	1:50:06
Piet van Veen	1:51:41
Marja Ellen Verhoef	2:01:06 pr
Eugenie Hofwijks	2:17:29

13 september 2014

Jungfrau Marathon, Interlaken (Ch), 42,2 km

Ben Schaaf	5:22:39
------------	---------

Ganzenvanloop, Galder, 10 km

Joyce Dijkhuizen	0:52:43
------------------	---------

RUN, Winschoten, 100 km

Frits van der Lubben	11:53:23 pr (clubrecord)
----------------------	-----------------------------

Bunniks Mooiste, Bunnik, 12 km

Liesbeth Edelbroek	1:11:48
--------------------	---------

20 september 2014**Vredesloop, Den Haag,
10 km**

Huib Bazuin	0:48:06
Elly Burgering	0:50:56
Tom Speekman	0:54:01
Richard Willems	0:54:43
Leontine van de Laar	0:57:48
Jolanda Huttinga	0:59:11
Erwin Huizinga	0:59:12
Mirjam Huttinga	0:59:16 pr
Veronique Ramakers	1:00:10
Frieda van Dorp	1:03:22
Marion Post	1:03:23

21 september 2014**Den Haag marathon, Den Haag,
21,1 km**

Ricky Martens	1:44:45
Marja Ellen Verhoef	1:58:00 pr
Peter Schrader	1:58:01

**Damloop by Night, Zaandam,
4 EM (6,4 km)**

Roderick de Roo	0:38:48
Clara Blok	0:42:18
Wendy van Dijk	0:42:18

**Dam tot Damloop, Amsterdam,
10 EM (16,1 km)**

Rob Verhoeven	1:30:36
Priscilla Deijs	1:31:44 pr
Laurens v.d. Splinter	1:34:33 pr

Caroline Nieman	1:37:34 pr
Barbara Boxmeer	1:44:18
Eline van de Toorn	1:45:30
Saskia Vogel	1:45:39
Patricia van Etten	1:45:42
Herman Middendorp	1:50:23

**Trail by the Sea,
Westenschouwen,
10 km**

Eline Bavius	0:50:35
Daniel Jonker	1:59:52
Pieter van Teeffelen	2:25:35

**Beekse Marathon,
Hilvarenbeek,
30 km**

Ronald Kersten	2:28:34 pr
----------------	------------



Dit was ed weer

Geschreven en ongeschreven regels bij wedstrijden

Wat je eigenlijk zou moeten weten als je aan een wedstrijd deelneemt.

Het startnummer is een borstnummer. Draag het goed zichtbaar anders kan het gebeuren, dat je niet wordt geregistreerd bij de finish. Wanneer je gefinisht bent en terug wilt om een maatje te begeleiden (wat eigenlijk verboden is) doe dit dan zonder chip en borstnummer om verwarring bij de registratie van de finishers te voorkomen.

Schrijf altijd je naam, telefoonnummer van je partner (of ouders) en je bloedgroep achterop je borstnummer.

Neem veiligheidsspelden mee voor het geval ze op zijn. Spuug houdt echt niet op een bezweet shirt.

De meeste van ons zijn recreanten. Alleen degenen die een wedstrijdlicentie hebben zijn wedstrijdlopers. Een wedstrijdlicentie kan door elk lid van de Atletiekunie worden aangevraagd. Zij kost in 2014 € 21,25. Je mag dan bij grote wedstrijden in het wedstrijdvak starten en bij een aantal wedstrijden krijg je korting. Verder mag je (als je je daarvoor kwalificeert) deelnemen aan officiële kampioenschappen. Als je dat gaat doen, moet je wel in clubkleding (rood shirt met logo en zwarte short of tight) lopen. Bij alle andere wedstrijden is clubkleding niet verplicht, maar je maakt met onze kleding wel reclame (?) voor de club.

We hebben bij de Road Runners de afspraak, dat we als verenigingsnaam bij wedstrijden alleen de afkorting „RRZ” gebruiken. Dit vergemakkelijkt het zoeken in de uitslaglijsten naar de resultaten van onze leden.

Neem bij kans op regen een vuilniszak mee. Knip er 3 gaten in voor je hoofd en armen en je hebt een goedkoop regenjack voor in het startvak.

Als je langzamer loopt dan de mensen om je heen, ga dan uiterst rechts lopen om anderen de kans te geven je te passeren. Ga nooit ineens stilstaan, maar rem langzaam af en wijk geleidelijk naar rechts uit. Wandelen doe je altijd rechts!

De chip is bepalend voor je gelopen tijd, maar de aankomstvolgorde (visuele waarneming) is bepalend voor de uitslag. Bij wedstrijden met een groot aantal deelnemers is het daardoor mogelijk, dat je een snellere tijd hebt gelopen dan degene die vóór jou in de uitslag staat. Dit komt doordat je later over de startstreep bent gegaan dan die ander en de afstand dus in een kortere tijd hebt afgelegd.

Zet je gelopen tijd via de link op de RRZ-site op www.looptijden.nl of op www.wedstrijdresultaten.nl. Bij de laatste link is je tijd alleen zichtbaar voor de andere RRZ-leden en hij komt ook in de Roadie.

Bij officiële wedstrijden, die voldoen aan de eisen van de Atletiekunie, zijn officials aanwezig. De wedstrijdleader is herkenbaar aan een rode band om zijn/haar mouw. Scheidsrechters dragen een groene band om de mouw. Verder zijn ook de starter, tijdwaarnemers en speaker officieel gekwalificeerd maar niet als zodanig herkenbaar.

De afstand bij een officiële wedstrijd wordt gemeten langs de kortste route en mag nooit te kort zijn, wel mag het maximaal 0,1% te lang zijn. Dat lijkt heel weinig, maar is dus bij een 5 km maximaal 5 meter, op een 10 km maximaal 10 meter en bij een marathon zelfs 42 meter. Bij officiële wedstrijden wordt het parcours van tevoren nagemeten en gecertificeerd door officials van de Atletiekunie.

Bij wegwedstrijden dient iedere 5 km een drankpost (water of een andere verfrissing) in het parcours opgenomen te zijn.

En tot slot: houd er altijd rekening mee, dat iedereen meedoet voor zijn/haar plezier. Verknaal dat nooit!

Ed

De spreuk van deze keer:

Wie völle zegt, mot ook völle wetten. (Wie veel zegt, moet ook veel weten; Achterhoeks)

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