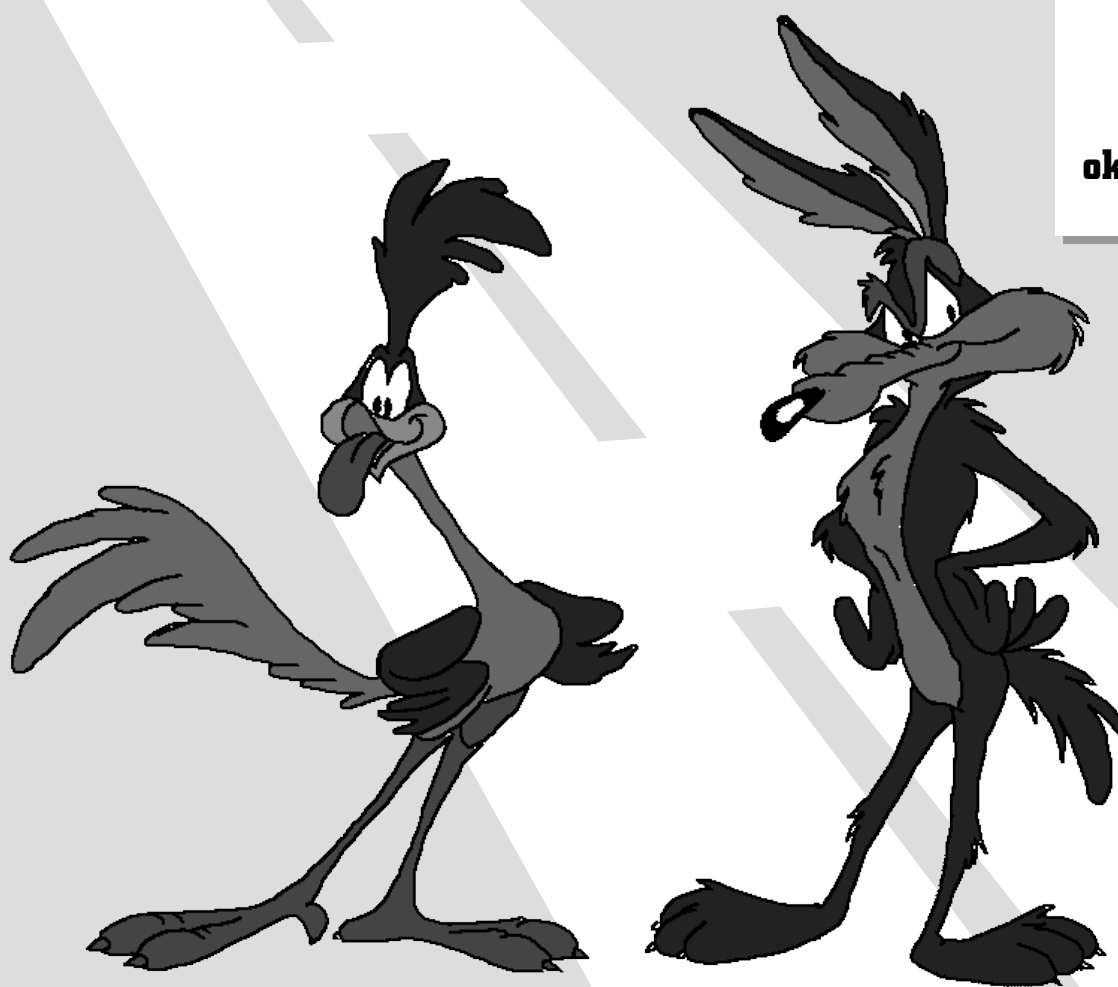


# ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

**4**

okt - dec  
2014



*10 januari nieuwjaarsreceptie*  
*Lopen tijdens de feestdagen*  
*8 februari Noord-Aa Polderloop*

# 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](mailto:info@roadrunnerszoetermeer.nl)

## Bestuur

Voorzitter: Herman Roosenboom  
Secretaris: vacant  
Penningmeester: Erik Hartevelt  
Bestuurslid TC: Kees van Oosterhout  
e-mail: [bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto: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](mailto: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 - 361 692 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](mailto:konico@ziggo.nl)

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 1 maart.

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

**Kopij** voor de website en de Roadie: Ellen van Luenen, e-mail: [redactie@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:redactie@roadrunnerszoetermeer.nl)

# Inhoud

|     |    |                                       |
|-----|----|---------------------------------------|
| Blz | 5  | Voorwoord                             |
|     |    | Commissie van advies                  |
|     | 6  | Hoe gaat het nu met Jos?              |
|     |    | Lief en leed                          |
|     | 7  | Kerstgroet                            |
|     | 8  | Is het tijd voor André Bakker?        |
|     | 9  | Inlooppreekuur sportdiëtiste          |
|     |    | Fysiotherapeutisch spreekuur          |
|     | 10 | Etienne den Toom, trainer van groep 1 |
|     | 11 | Lopen tijdens de feestdagen           |
|     | 12 | Berenloop                             |
|     | 13 | Lopen in 010                          |
|     | 14 | Een para...wat?                       |
|     |    | Devil's trail                         |
|     | 16 | Zomer en winter in één maand          |
|     | 18 | Noord-Aa polderloop                   |
|     | 19 | Geuzenloop                            |
|     | 20 | Crossfitten in de Romneyloods         |
|     | 21 | Vogelspotters opgelet – deel 2        |
|     | 22 | Klaverbladloop                        |
|     | 23 | Loop je hoofd leeg                    |
|     | 24 | Uitslagen                             |
|     | 27 | Dit was ed weer                       |



Voor alle relatie geschenken en werkkleding  
bel met 0252 - 620015 of ga naar [www.htdbranding.nl](http://www.htdbranding.nl)





Voet Medisch Adviescentrum  
**STARSHOE**  
www.starshoe.nl

dè sportschoen specialist!

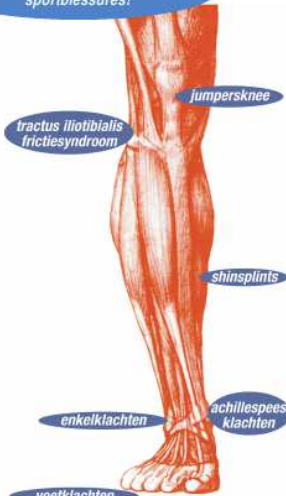


Ruim  
assortiment



Onderzoek  
voetstand

Goed schoeisel voorkomt  
sportblessures!



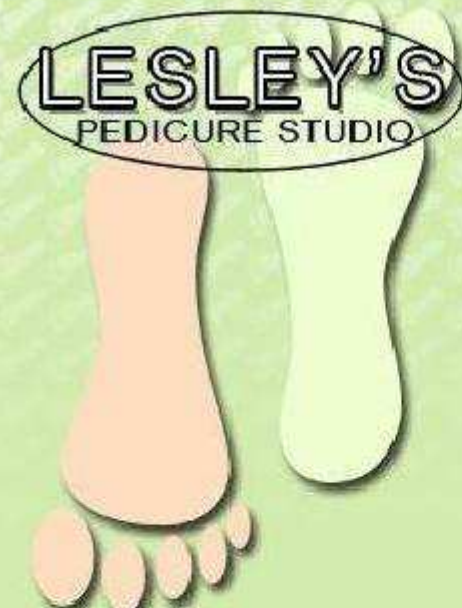
Dynamische  
analyse



Deskundig  
advies



PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO



**Pedicure**

[www.lesleys-pedicurestudio.nl](http://www.lesleys-pedicurestudio.nl)

Postduivenveld 3, 2727 DC

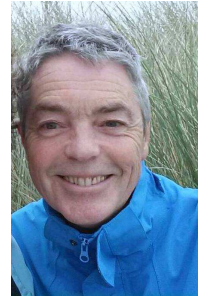
ZOETERMEER TEL: 06-20029013

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

# Voorwoord

Beste Roadies,

Zoals jullie misschien al gehoord hebben, is in afgelopen Algemene Ledenvergadering een bestuurlijke impasse ontstaan. Om hieruit te komen is door de ALV het voorstel aangenomen om een Commissie van advies samen te stellen. Deze commissie heeft de opdracht de ALV te adviseren hoe de impasse opgelost kan worden. Om dit goed te kunnen doen is de ALV geschorst tot april 2015. In de tussentijd zal het huidige bestuur „op de winkel passen” en alle dagelijkse en lopende zaken afhandelen.



Hebben jullie vragen over de hele gang van zaken of willen jullie een bijdrage leveren in het zoeken naar de oplossing, vraag ik jullie contact op te nemen met de voorzitter van de commissie, Albert Bos (oud voorzitter, oprichter en erelid RRZ). Jullie kunnen hem per mail bereiken [albertbos@ziggo.nl](mailto:albertbos@ziggo.nl).

Ondanks deze beslommeringen gaat het goed met de vereniging. We staan er financieel goed voor en draaien de commissies op volle toeren om de uitvoerend werkzaamheden soepel te laten verlopen.

Ook hebben de deelnemers van de najaars-kennismakingscursus deze met succes afgerond. De komende maanden worden zij voorbereid om in te stromen in de reguliere loopgroepen. Allemaal van harte welkom en een fijne tijd bij onze prachtige vereniging.

Voor vragen of opmerkingen over de dagelijkse gang van zaken kunnen jullie ons als bestuur altijd aanspreken. Persoonlijk ben ik bereikbaar op [hroosen@planet.nl](mailto:hroosen@planet.nl) of 06-51911009.

Ik wens jullie allemaal heel fijne feestdagen en een goed begin van 2015.  
Blijf gezond en in beweging.

Namens het bestuur,  
Herman Roosenboom

## Commissie van advies

Tijdens de algemene ledenvergadering van 25 november jl. is het gebrek aan leden binnen het bestuur aan de orde gekomen. Dit en de aanleiding hiertoe, de onderlinge communicatie, verschillende karakters en de rol van de voorzitter hebben geleid tot een crisisachtige situatie. Om tot een oplossing te komen is een commissie van advies samengesteld, bestaande uit Hans Rolff, Ed Jacobs, Astrid Bakker, Bert Bos en Dayelle Sikkens. Later heeft Gert van Leeuwen zich aangesloten.

Het doel van de commissie is het in kaart brengen van de bestuurlijke en uitvoerende taken, het formuleren van competenties en het zo mogelijk vinden van nieuwe kandidaat leden. Parallel hieraan zullen gesprekken plaatsvinden met het huidige bestuur en andere betrokkenen.

Ook heeft de commissie toegezegd de leden te informeren over de voortgang. Inmiddels heeft een eerste inventariserend gesprek plaatsgevonden. Mocht je ideeën en/of opmerkingen hebben, schroom niet één van ons aan te schieten.

Dayelle Sikkens



## Hoe gaat het nu met Jos?

De zomervakantie van Jos Nouwt (groep 4) in de Dordogne stond deze zomer in het teken van de marathon in New York. Jos trainde in de Franse heuvels en deed dat precies volgens schema inclusief twee lange duurlopen van drie uur. De temperaturen in de Dordogne zijn een graad of 6 hoger dan in Nederland dus Jos was goed gewend aan het lopen in zomerse temperaturen. Op 28 september, de dag van de Geuzenloop was het een graadje of 23 en Jos liep de halve marathon als voorbereiding op New York. Vrij snel na het begin kreeg hij last van een heupblessure maar toch besloot hij door te lopen. Halverwege ging het erg moeizaam en hoewel het hem wel lukte om te finishen belandde hij in zijn hardlooptenue in het ziekenhuis. Een paar dagen en een aantal onderzoeken later gaf de cardioloog aan dat hij een licht hartinfarct had gehad en dat hij daar verder niets aan kon doen.

Inmiddels zijn we ruim twee maanden verder en is Jos hard bezig met zijn revalidatie. Hij werkt weer voor halve dagen en staat nog onder controle. Hij heeft nieuwe medicatie en moet er nu voor zorgen dat zijn hartslag niet boven de 150 komt. Na een nieuwe fietstest wordt bekeken of dat lukt. Daarna wordt het verdere herstelprogramma vastgesteld.

Hardlopen is nog even een brug te ver maar Jos heeft zich inmiddels aangesloten bij de cardiomannen van de zaterdagochtend wandelgroep en is daarmee gestart met zijn sportrevalidatie.

*Veel succes Jos de komende tijd met je revalidatie!*

Yvonne Heemskerk



*Jos Nouwt in werktenu*

## Lief en leed

### **Nieuwe leden:**

Petra de Koning, Nicolette Kloesmeijer, Nathalie van Velzen, Esther Vermandel, Anuschka Scheepers, Max Borger, Charlotte van der Mark, Marina Stout, Loes Uytendinck.

### **Opzeggingen per 31-12-2014:**

Bart Burger, Winny Kieboom, Marjolijn Musch, Alice van Eijk-Roeten, Jantien Meijer, Jolanda van Brecht, Marlous Termote, Rina Schreijenberg, Raymond Bruijninx, Ina Theunen, Debbie Nieland, Paula Borsboom, Guido van der Wal, Danielle van Leeuwen, Rino Massar, Nanette den Hartog, Joyce Spies.

### **Verstuurde beterschapskaarten**

Paul van Heukelum, Elleke Visser, Anneke Hogendoorn, Jos Nouwt, Berend Huttinga, Peter Corbijn, Marco in 't Veen, Rino Massar, Hans Hortensius, Jos Spaanderman, Martine Lemson, Jan van Rijn, Rob van Hees, Elly Burgering, Jasper Harteveld, Barbara Boxmeer, Sandra Blauw.

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

### **Inloggen op 'Mijn RRZ'**

Op [www.roadrunnerszoetermeer.nl](http://www.roadrunnerszoetermeer.nl) 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](mailto:leden@roadrunnerszoetermeer.nl)

### **Tijden vastleggen**

[www.wedstrijdresultaten.nl](http://www.wedstrijdresultaten.nl)

# DE ROADIE REDACTIE WENST U FIJNE FEESTDAGEN EN EEN SPORTIEF 2015!



*foto's Wim Bras*

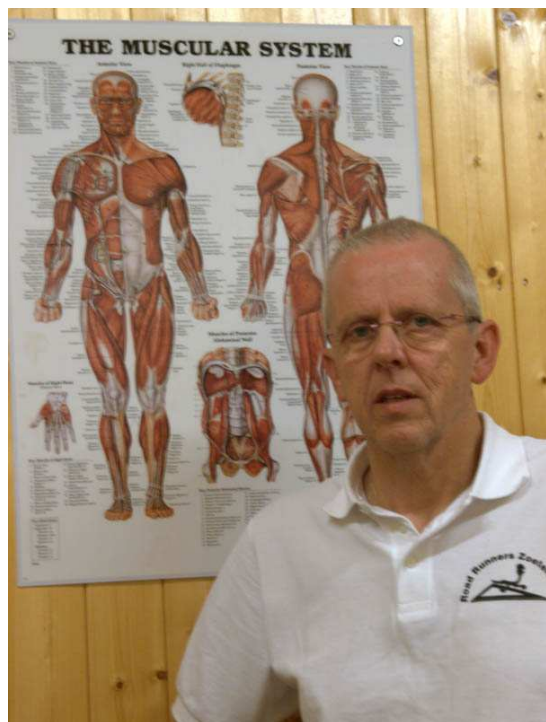
## Is het tijd voor André Bakker?

Na 10 jaar als sportmasseur mijn diensten heb verleend aan de leden van de Roadrunners heb ik besloten om te stoppen. Niet om een of andere duistere reden, maar gewoon omdat ik het tijd vond om eens de aandacht ergens anders op te focussen.

Ik ben sinds een 1 ½ jaar ook assistent trainer en lopen is toch mijn „ding“. Na een dergelijke heftige standbeencorrectie moet je altijd maar afwachten of je überhaupt weer kunt hardlopen. Nu dat wel het geval is wil ik graag meer tijd hierin stoppen.

Nu kun je je afvragen: vind je masseren dan niet meer leuk? Het antwoord daarop is heel simpel. Het boeit me nog steeds en ik zal het ook altijd bijhouden. Hierdoor kan ik het later als het lopen moeilijker en misschien niet meer gaat weer heel gemakkelijk oppakken. Ik zeg het vak dus ook niet geheel vaarwel. Ik blijf ook privé sporters bijstaan met massage en blessurebegeleiding. Maar niet meer bij de club.

Ik weet nog hoe ik er eigenlijk ben ingerold. Sport is gewoon een deel van mijn leven en ook functies binnen de diverse sportverenigingen maken daar deel van uit. Toen ik bij de Roadrunners kwam was ik zonder functie en ging lekker lopen. Op zich een verademing, even niets anders. Maar door de studie van mijn jongste dochter (fysio) werd mijn interesse opgewekt door datgene waar fysio zich mee bezig houdt. Het lichaam met al haar functies in relatie tot bewegen. Machtig interessant. Omdat ik geen studie fysio kon opstarten (later gedacht waarom eigenlijk niet) ben ik bij de sportmassage terecht gekomen.



André Bakker voor de spieren

Toen ik mijn schriftelijke deel had afgesloten en me klaar wilde stomen voor het praktijkexamen wilde ik graag wat meer ervaring opdoen. Ik heb toen Dianne Roosenboom benaderd die op dat moment voorzitter was van de SMC of ik geen stage kon lopen. Gelukkig zei ze spontaan van geen probleem en zo ben ik met gelijk een Roparun bijgevoegd als stage goed voorbereid naar mijn praktijkexamen gegaan. Hierna ben ik oktober 2004 ook gelijk toegetreden bij het massageteam van de SMC. In 2010 heb ik de voorzittershamer van de SMC overgedragen gekregen van Dianne en ik mag hem straks weer overdragen aan mijn opvolger Nick Raadschelders.

De 10 jaar dat ik actief was zijn voorbij gevlogen. Ik heb diverse leden mogen masseren en adviseren en heb dit met veel plezier gedaan. Ik kijk terug op een vruchtbare periode als sportmasseur. Ik heb in deze periode veel geleerd en mijn rugzak is gevuld met opgedane kennis.

Geheel verloren gaat deze jongen niet want ik blijf actief als assistent trainer en indien noodzakelijk als invaller bij de SMC mochten ze erg krap komen te zitten. Maar het team wat er nu staat heeft mijn volste vertrouwen en gaan zeker niet vaak een beroep op mij doen (verwacht ik). Verder heb ik toegezegd dat ik bij evenementen beschikbaar blijf als masseur van dienst. We zien wel wat de toekomst brengt.

Ik wil iedereen die mijn handen hebben gevoeld bedanken voor het vertrouwen wat jullie mij hebben geven en de mooie tijd die ik heb mogen uitoefenen als sportmasseur bij de Roadrunners.

Met sportieve groet,  
André J. Bakker



# Inlooppreekuur sportdiëtiste

**Wist je dat? Een sportdiëtiste zich vooral bezig houdt met...**

Wedstrijdvoorbereiding, maag-darmklachten, sporters met diabetes, herstelvoeding, voedingssupplementen, ongewenst gewichtsverlies, beheersing vet- en spiermassa of vermoeidheid? Als sportdiëtiste ben ik gespecialiseerd in voeding bij sport. Ik houd mij dus niet alleen bezig met mensen die willen afvallen, maar ik zet voeding in om goede sportprestaties te leven. Voeding die afgestemd is op je trainingsniveau helpt je om goed in je vel te zitten, beter te presteren en ook weer snel te herstellen.

Voeding leeft onder sporters, maar ik merk ook dat er veel vragen zijn zoals: Hoeveel koolhydraten heb ik nu precies nodig? Is het nu wel of niet beter om te eten voorafgaand aan training? Hoe komt het dat ik vaak kramp heb tijdens training? Mijn loopmaatje gebruikt voedingssupplementen, heb ik dat ook nodig? Wat heb ik extra nodig nu ik een marathon ga lopen? Ik ben net begonnen met lopen, maar ik wil ook gewicht verliezen – hoe doe ik dat? Naast het bestaande team van de sportfysio en de masseurs, zag ik een mooie aanvulling om als sportdiëtiste aan te sluiten bij de RRZ.

**Wie ben ik?**



Mijn naam is Ancilla Sterrenburg-Kluin en ik heb een diëtistenpraktijk in het Gezondheidscentrum Zoetermeer in het Stadshart. Daarnaast heb ik een specialisatie in sportdiëtetiek gedaan aan het Olympisch Trainingscentrum Papendal. In mijn vrije tijd ben ik zelf ook fervent hardlooper, waardoor ik mij goed kan inleven in de vragen en klachten van jullie als lopers. Mijn streven is altijd om een voedingsplan op maat te maken, waarin het niveau van training en de leefstijl van de sporter goed zijn afgestemd. Immers, de voedingsbehoeften en wensen van een beginnende loper zijn anders dan die van een doorgewinterde marathonloper.

**Spreekuur**

Het sportvoedingskundig spreekuur is een proefperiode van zowel de RRZ als diëtistenpraktijk VodiService. Je hoeft voor het spreekuur geen afspraak te maken: je kunt gewoon naar binnen lopen voor een korte vraag of advies. De screening of het advies is kosteloos en vrijblijvend. Mocht je een uitgebreid voedingsadvies willen (of behoeven), ben je vrij om daarin je eigen keuze te maken voor een diëtiste.

**Iedere 2de woensdagavond van de maand is er een inlooppreekuur van 21.00 – 22.00.**



[www.vodiservice.nl](http://www.vodiservice.nl)

Email: [ancilla@vodiservice.nl](mailto:ancilla@vodiservice.nl)

tel: 06-42237326

## Fysiotherapeutisch Spreekuur RRZ

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 inschrijflijst 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

## ***„Waar je de lat legt bepaal je zelf”***

Nog even en dan staat het befaamde „kerstboomdocument” bij de lopers van groep 1 weer in de mailbox. Dus lopers van groep 1: „check je mail!”. Etienne den Toom is trainer van deze groep. „Inmiddels zijn deze eindejaaroverzichten een traditie geworden,” vertelt Etienne. „Zo rond kerst verstuur ik ze altijd. Een goed moment om terug te kijken op je prestaties van het afgelopen jaar en je nieuwe doelen voor 2015 te bepalen.”

„Als trainer vind ik het belangrijk om te weten waar mijn mensen staan. Mijn doelstelling is altijd dat ze uit zichzelf halen wat zij zelf willen. En dat hoeft niet altijd sneller te zijn. Gezelligheid staat bij onze club voorop. Daarnaast wil iedereen een prestatie neerzetten. Waar je die lat legt, bepaal je zelf. De één zit net in een fase waarin werk of gezin voorop staat en doet een training minder. De ander gaat juist helemaal voor een snelle tijd.”

### ***Tomeloos en hecht!***

Etienne is 48 jaar en geboren en getogen in Terneuzen. Hij mist Zeeland niet. Is tevreden met de zee in de buurt en de weilanden rond Zoetermeer. Hij is al 16 jaar verbonden aan de Road Runners waarvan de laatste 5 jaar als trainer. Hij traint groep 1. Daarnaast is hij onderdeel van een groepje vroege vogels die binnen de club beter bekend staan als de Tomelozen\*. Trainer „Den Toom” met zijn groep „niet te bedwingen en onstuitbare” hardlopers. Het kenschetst de energie en de drive van groep 1. Zij starten, sinds de geboorte van zijn zoon Luuk, altijd vroeg op zaterdag. In de zomer om half 8, in de winter om 8 uur. En twee keer per jaar lopen ze een marathon ergens in Nederland of Europa.

„Het is een hechte en energieke groep”, beaamt Etienne. „Als we een marathon doen, koppelen we daar altijd een weekendje weg aan vast. Zo zijn we onder andere in Dublin en Hamburg geweest en vorig jaar was de bestemming Spijkenisse. Onze partners doen ook aan hardlopen en zijn tevens lid van de club. Dus die zijn ook altijd van de partij.”

En dat de banden binnen de club hecht en zelfs familiair van aard zijn blijkt wel uit zijn relatie. Etienne is getrouwd met Irma. Zij is het nichtje van de vrouw van Ruud van Zon.



*Etienne den Toom met zijn zoontje Luuk*

### ***Welkom in groep 1***

Een hechte groep, maar nieuwe lopers zijn altijd van harte welkom. „Ik vind het leuk als er nieuwe lopers in groep 1 bijkomen, verklaart Etienne. „Het begeleiden van iemand die leergierig is en sneller wil worden. Ervaren lopers vinden hun eigen weg wel. Die komen ook voor het sociale gebeuren en ze hebben een schema nodig. Iemand die nieuw is kun je daar nog in begeleiden en uitleggen hoe het werkt en waarom. Dat tempo’s belangrijk zijn om vooruit te komen en dat als je te hard traint je het risico loopt op blessures”.

### ***Lappenmand***

Etienne heeft een poos niet kunnen hardlopen. Sinds mei vorig jaar heeft hij te kampen met vage gezondheidsklachten. „Geen blessure, maar slapeloosheid en warmte uitstraling. Geen touw aan vast te knopen. Tempo terug nemen, zwemmen in plaats van hardlopen? Het hielp niets. De sportarts dacht aan overtraining. Telkens als ik maar een klein beetje aan sport deed kwamen de klachten terug. Uiteindelijk kwam ik terecht bij een osteopaat. Die kijkt niet alleen naar het bewegingsapparaat en spieren, maar ook naar zenuwbanen en organen. Hoewel de oorzaak nog steeds onduidelijk is helpt dit wel. Ik ben nu

\* Tomeloos:

1) Bovenmatig 2) Breideloos 3) Buitengemeen 4) Bandeloos 5) Buitensporig 6) Extreem 7) Losbandig 8) Mateloos 9) Niet te bedwingen 10) Niet te stuiten 11) Onbedwingbaar 12) Onbesuisd 13) Ongetemd 14) Onstuimig 15) Ontoombaar 16)

weer rustig aan het opbouwen. Het liefst wil ik weer lekker lopen en ik hoop dat het niveau van groep 1 weer gaat lukken. Maar kan dat niet dan loop ik een niveau lager. Dan stel ik mijn doelen bij.”

### ***Een file los je ook niet op***

„De assistent trainers hebben het goed opgepakt en nemen de trainingen van groep 1 over. Ik ga gewoon mee met de fiets.” Etienne berust hierin. Hij wordt er gek genoeg niet gefrustreerd of chagrijnig van. Etienne: „Het is een beetje vergelijkbaar met een file. Je staat erin en kunt je er druk om maken, maar je lost het toch niet op. Geen energie insteken dus.”

Constantine van der Veen

## ***Lopen tijdens de feestdagen***

Feestdagen zijn ontzettend leuk, al hebben ze vaak één nadeel: overgewicht. Veel te veel eten en veel te veel drinken. Al die verleidingen zijn niet te weerstaan. Toch hoef je niet in de stress te schieten als je tussen de kerstkransjes door gewoon door blijft sporten. Er zijn diverse feestelijke gepaste evenementen. Op die manier voorkom je het volgevreten gevoel en start je fit het nieuwe jaar.



- 14 december 2014, Kerstmannenloop, Zoetermeer
- 21 december 3 Plassenloop Zoetermeer
- 26 december Kerststrandloop Scheveningen
- 26 december Kerststrand cross Den Haag
- 28 december Oliebollencross Delft
- 3 januari Ontbijtloop Barendrecht
- 3 januari 2015 Oliebollencross Den Haag
- 4 januari 2015 Meerhorstloop Stompwijk
- **10 januari Road Runners Zoetermeer Welkomstreceptie met nieuwjaarsloop**

### ***Kerststrandcross Uitgelicht:***

Op vrijdag 26 december 2014 organiseert ons 'Haagse neefje' de Hague RoadRunners Kerststrandcross.

Alweer voor de 19de maal lost de Kerstman hier het startschot en het is een mooi loopje om de kerstcalorietjes ervan af te lopen en heerlijk even je hoofd leeg te lopen na alle familieperikelen van de eerste kerstdag.

Er kan gelopen worden over een afstand van 5 of 10 km, terwijl voor kinderen tot 12 jaar de mogelijkheid bestaat om 1,2 km te lopen. Daarnaast is er ook de mogelijkheid om te wandelen of nordic walking te doen.

Vanaf 10.00 uur is de inschrijving geopend bij de Aquajutter op de boulevard bij het havenhoofd. Er is geen voorinschrijving. Het inschrijfgeld bedraagt € 6,00. Kinderen tot 12 jaar kunnen gratis meedoen aan de 1,2 km. De start voor alle afstanden is om 12.00 uur op het Scheveningse strand bij het Noorderhavenhoofd. Het parcours loopt helemaal over het strand.

Alle deelnemers ontvangen na afloop een herinnering en voor alle lopers is er gratis een kop erwtensoep en een visje.

Voor meer info: <http://www.hagueroadrunners.nl/>



# Berenloop 2014

*Ruud van Zon is niet meer de piepjongste loper met zijn 65 jaar. Hij is er wel één met een enorme dosis loopervaring en een sterke mentaliteit. Onlangs liep hij geheel onverwachts een marathon op zijn geliefde Terschelling. Geen makkelijke opgave: hij kwam, zag en overwon. Lees hier zijn verslag.*

## **Zeg nooit „nooit“**

„Ik loop nooit meer een marathon“, zei ik vier jaar geleden. Plots borrelde het in de bovenkamer en ik dacht: „laat ik het toch weer eens proberen“!

En waar kun je dat beter doen als op Terschelling? Een gevecht met jezelf aangaan in de Berenloop! Niet de aller makkelijkste marathon maar wel een van de mooiste.

Ik had een mooi schema gemaakt maar was er niet toegekomen om alle broodnodige duurkilometers te maken. Slechts één keer een afstand van 32 kilometer, en dat ging nog moeizaam ook. Maar conditioneel voelde ik me goed en durfde de strijd met de elementen en mezelf wel aan.



Aan het weer kon het niet liggen, het was nog nooit zo warm geweest begin november! En dus stond ik op zondag 2 november aan de voet van de Brandaris in het startvak. De zon scheen, het was een graad of dertien, en er stond een stevige wind.

## **Windje mee, windje tegen**

De eerste 18 kilometer strak in de rug, het ging daardoor soepel. Maar toen we op de Boschplaat de terugweg aanvingen werd diezelfde wind een lastige, extra tegenstander. De halve marathon ging in 1:54:36, iets boven de vier uur leek haalbaar. Maar na 25 kilometer wilde de benen niet meer luisteren naar de opdrachten uit de hersenen. Het gebrek aan duurkilometers ging zich wreken en er moest noodgedwongen een aantal keren gewandeld worden. Kilometer tijden van boven de 12 minuten waren plotsklaps mijn deel! Bij kilometer 26 tikte Martijn Looman me in het voorbijgaan op de rug. Hij liep er soepel bij en vertelde me later dat hij op dat moment dacht dat ik wel snel op zou geven. Het spookte inderdaad door mijn hoofd maar toch bleef ik op de route.

*Ruud van Zon loopt even een marathon*



*The day before: parcoursverkenning*

### **Opleving**

Bij kilometer 31, nog voordat we het strand op moesten, kwam ik zowaar weer op gang. De ongeveer 3 kilometer lange strandpassage ging wel goed, het zand was goed te belopen. Alleen bij het verlaten van het strand moest ik mezelf omhoog worstelen.

Daarna was het ergste leed geleden en kon ik tot aan de finish blijven lopen. Op de vijf kilometer lange Longway, die zijn naam eer aan deed, werd ik op de fiets gesteund door Peter van Zijp en Ton de Veen. Dat was top! Mijn kilometer tijden gingen zowaar ook weer langzaam naar beneden. Mijn traagste marathon ooit maar ik was blij dat ik „gewoon” gefinisht was. Deze medaille krijgt een ereplaats.

Martijn liep uiteindelijk de hele Berenloop net binnen de vier uur. Albert Waasdorp, Jan Brouwer en Dianne & Herman Roosenboom voltooiden de halve marathon. Een prachtig lang weekend. Volgend jaar...??????

Ruud van Zon

## **Lopen in 010**

In Rotterdam kunnen ze als de beste loopevenementen organiseren. De Rotterdam marathon en de bruggenloop zijn de bekende wedstrijden waar veel lopers op af komen. Daarnaast zijn de loopevenementen van de Rotterdam Running Crew een ontzettend leuke ervaring. De Rotterdam Running Crew bestaat uit een stel loopgekke die lopen voor de fun, om fit te blijven, als uitlaatklep maar vooral omdat ze ontzettend van de stad Rotterdam houden. Rotterdam is het decor. Ze zijn een open club die één keer per maand neerstrijkt op een andere spannende en onverwachte plek in Rotterdam. Aanmelden voor een evenement kan via Facebook. Het kost niets, je hebt keuze uit drie afstanden 3, 6 of 9 km.



Like hun pagina en je ziet waar ze weer bij elkaar komen voor een spannende en uitdagende route. Elke maand een andere verzamelplek, elke keer een andere route en elke keer weer meer mensen. De laatste keer was de loop vanuit Rotterdam Zuid, vanuit Hotel New York kris kras over de kop van Zuid met 1000 lopers door donkere straten, via metrostations en allerlei andere barricades. Een heel aparte belevenis en absoluut de moeite waard.

De eerstvolgende is woensdagavond 7 januari.





## Een para... wat?

Ja je leest het goed, een paranormale middag in het clubhuis. Het klinkt heftiger dan het is. Zondagmiddag 2 november had de evenementencommissie twee mediums uitgenodigd. Twee lieve dames, Diana en Julia, waar je een consult van ongeveer 20 minuten kon bijwonen om kennis te maken met het paranormale.

Al snel druppelden de eerste aanwezigen om 14.00 uur binnen en heel rap waren er zo'n 40 aanwezigen. Vooraf kon iedereen zich inschrijven voor een consult. Zo kon je tarotkaarten laten leggen of je kon de hulp invoeren via edelstenen. Ruim 20 personen hebben een consult bijgewoond en zij hebben een inkijk gekregen wat ze op hun pad kunnen tegenkomen.



Louter positieve en enthousiaste reacties. Voor de één een bevestiging en mooi inzicht in het bestaan van alle dag, informatie over kinderen en familieleden of een mooie persoonlijke ervaring. Maar zo horen we in de wandelgangen van het clubhuis ook veelbelovende verhalen. Er zijn mensen die de man van hun dromen gaan ontmoeten of die aan de vooravond staan van hun hardloopjaar.

Het bijwonen van een consult was geheel vrijblijvend en niet iedereen had er behoefte aan. Maar dat hoefde ook niet. Gewoon lekker even chillen met een hapje en een drankje kon ook.

Zo aan het eind van de middag rond 18.30 uur was de laatste sessie afgerond. Wat de evenementencommissie betreft, maar vooral ook van de aanwezigen, een geslaagde middag en zeker voor herhaling vatbaar!

De evenementencommissie, Jan, Jasper, Mirjam en Bianca

## Devil's trail

Verduiveld mooi én verduiveld uitdagend

Deze Devil's trail speelt zich af in de Loonse en Drunense duinen en kent een paar duivelse kenmerken. Zo kunnen er 666 deelnemers inschrijven. De afstanden zijn: Lucifer trail (11,11 km), Moenen trail (22,22 km) en Helse trail (33,33 km). Er is een ook Devil's trail over de Utrechtse Heuvelrug, door het Amsterdamse bos en over de Duivelsberg in het Rijk van Nijmegen.



Op 19 oktober 2014 hebben Vincent Kleyweg, Gonny Verschoor, Wouter Sanders, Ricky Martin, Klaas de Vries, Joyce Dijkhuizen, Ingmar de Groot en ik (Ben Brinkel) meegedaan aan deze Devil's trail door de Loonse en Drunense duinen. Ron Dijkhuizen wilde met de hond mee rennen, maar honden en duivels gaan niet samen. Ron deed daarom niet mee en ging wandelen met de hond.



### ***Zwoegen door los zand***

Tijdens de trail is het stralend weer en met de 23 graden zelfs wat warm om te rennen. Maar het zorgde voor een uitstekende sfeer. Ricky Martin stopte af en toe even om foto's te maken van het prachtige gebied. De route gaat dwars door de natuur. Ongeveer 10 km is het zwoegen door los zand in de volle zon, de rest gaat over onverharde bospaden.

De meeste deelnemers van de Road Runners doen de 22,22 km. Het geheel is perfect verzorgd. Om de 200 meter staat er bordje en bij elke kruising staan verkeersregelaars. Er zijn fourageposten met drinken, fruit, chocolade en chips.

### ***Venijn in de staart***

Ik rende zonder trailschoenen, maar vraag me af of ik die echt gemist heb. De vraag is of trailschoenen me beschermd zouden hebben tegen zwiakende enkels. Wat ik wel miste was de kilometeraanduiding. Het terrein was zo bochtig dat ik niet meer op mijn GPS horloge durfde te vertrouwen. Ik wist dan ook niet hoe ver ik was. Tijdens de laatste 5 venijnige kilometers was het duintje op-duintje af, en dat door mul zand. Ik verloor veel tijd, maar was niet de enige. Ook Vincent ging (ver voor mij) stuk op die laatste kilometers en moest zijn koppositie in het Road runner klassement afstaan.



De snelste van onze groep was Ingmar. De snelste vrouw was Karin. Die werd zelfs vierde in haar leeftijdscategorie. Ik eindigde samen met Wouter in 2 uur 32.

### ***More mystery?***

Een echte aanrader deze prachtige loop vol verrassingen! Volgens de website wordt er in het najaar van 2015 een mystery trail georganiseerd. Dan is het hardlopen vanaf Ameland naar het vaste land. Ook een bijzondere loop. Zet 'm alvast op je mysterylist en zorg dat je in 2015 inschrijft.

Ben Brinkel, groep 2



*deelnemers aan de Devils Trail*



## ***Zomer en winter in één maand***

Op zaterdag 1 november leek het wel een mooie zomerdag. Het was heerlijk lopen met korte broek en shirt met korte mouwen. De kale bomen verraadden dat het najaar was.

Heel anders was het op de laatste dag van november. Het was grijs en grauw en met 5 graden voelde het heel winters aan. Ondanks de kou, waren er veel mensen afgekomen op de 3Plassenloop. Er stonden 150 deelnemers aan de start waarvan ongeveer 40 mensen van de kennismakingscursus. Allemaal klaargestoomd om de 5 kilometer te voltooien. Samen met het trainerscorps hebben ze weer een prachtige prestatie neergezet.

Van 25 graden met zon...





... naar 5 graden met 50 tinten grijs



*Trotse deelnemers kennismaking (foto Wim Bras)*



*Daar gaan ze! (foto Wim Bras)*



# Noord-Aa Polderloop

## 8 februari

## 2015



5 / 10 / 15 km

Kidsrun en Business-run



[www.noord-aa-polderloop.nl](http://www.noord-aa-polderloop.nl)

© BP2014

## Vogelspotters opgelet – deel 2

***Na het signaleren van de woudaap kunnen we opnieuw vogels kijken op de Benthuizerplas!***

Voor de natuur is het najaar nu toch echt begonnen. Op de Benthuizerplas zijn veel soorten water- en moerasvogels te signaleren in de herfst en wintermaanden. De aalscholver, wilde eend, kraakeend, kuifeend, tafeleend, en smient laten zich van hun beste kant zien. Met wat meer geluk is het mogelijk om de prachtige ijsvogel waar te nemen. Volgens de ornitologen is de ijsvogel al neergestreken in het Prielbos.

Houd tijdens het hardlopen je ogen daarom goed open, want je weet nooit wat voor moois je onderweg tegenkomt.



*De sierlijke ijsvogel, fotografie Hans Mooiman*

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

FWA Drukwerk • Bredewater 26 • 2715 CA Zoetermeer • T: +31 79 343 06 80 • [www.fwadrukwerk.nl](http://www.fwadrukwerk.nl)



## Opbrengst Geuzenloop

De Geuzendag 2014 was in alle opzichten zeer geslaagd. Sportief, recreatief en met een groot hart.

In november kreeg Fred Brasser van de Stichting Hospice Groep Zoetermeer een cheque ter waarde van € 1.750,- overhandigd. Deze stichting was door de deelnemende verenigingen (RRZ, ZVZ, YVZ, Toervereniging Zoetermeer 77 en Sportief Wandelgroep Zoetermeer) aan de Geuzendag 2014 uitgekozen als Goede Doel.

Ruim 2.000 deelnemers en sponsors hebben dit geld ingezameld onder hardlopers, wandelaars, fietsers, zwemmers en skaters. Een mooi resultaat van een schitterende Geuzendag 2014. Op naar 27 september 2015.



## Van Den Haag naar Zoetermeer

Wie in de veronderstelling is, dat de mensen tijdens de doordeweekse ochtendtrainingen alleen maar bij elkaar komen om koffie te drinken, zit er goed naast. De ochtendtrainingen zijn veelzijdig, gedifferentieerd en pittig. Vaak is er inderdaad na afloop een koekje bij de koffie, maar dat hebben ze dan ook verdiend. Op een vrijdagmorgen in november reisde een RRZ ploeg met een enkeltje naar Den Haag om vervolgens van daaruit terug te lopen. Via Wassenaar, Meyendel, Voorschoten en Stompwijk een traject van bijna 30 km. De training was in handen van Bert Kuiper, Jasper verzorgde onderweg de catering en Diederik zorgde na afloop voor de koffie en de broodjes in het clubhuis.





*De ploeg die van Den Haag naar het clubhuis liep*

## ***Crossfitten in de Romneyloods***

Onze burens van de Scouting zijn druk bezig ons uitzicht te bederven. Aan de achterkant ligt al de fundering waar Pocahontas een clubhuis gaat bouwen. Geen overbodige luxe. Je hoeft geen bouwkundige te zijn om te zien dat het clubhuis een bouwval is. Het is wel jammer dat een deel van ons uitzicht op de plas verloren gaat. Eigenlijk zouden we hier een tegemoetkoming voor moeten krijgen om het uitzichtleed te verzachten. De kans op smartengeld is echter klein. Pocahontas heeft amper geld om een clubhuis te bouwen. Ik dacht meer aan een gebaar in natura. Het lijkt mij een goed idee als ze die lelijke Romneyloods naast het clubhuis aan ons schenken. Dat afzichtelijke golfplaten gedrocht. Ik heb namelijk een goede bestemming voor deze loods.



### ***Overdekte speeltuin***

Allereerst beginnen we met een opknapbeurt van de buitenkant. Een lik verf doet wonderen. De loods krijgt dan meteen een strakker uiterlijk. Aan de buitenkant strak, het interieur mag er ruig uitzien met graffiti. We gaan er een cross fit ruimte van maken. We schakelen firma De Rijk in om een paar stellingen neer te zetten. Stevige stellingen die dienst kunnen doen als sporttoestellen. We slepen een stel autobanden naar binnen voor een stevige workout en we maken de ruimte compleet met ballen, kettlebells, trekbanden en scheepstouwen. De ruimte moet een ruig hard core uiterlijk krijgen waarin we volledig los kunnen gaan: staan, zitten, lopen, rennen, gooien, tillen, dragen, duwen, trekken en klimmen. Een soort overdekte speeltuin voor volwassenen. Cross fit is hip en het is een goede aanvulling op het hardlopen. We kunnen de leden een oefenruimte aanbieden waar ze intensief het hele lichaam kunnen trainen. Coördinatie, snelheid, kracht en flexibiliteit zijn de toverwoorden. Zo zijn we klaar voor de toekomst en zal de gemiddelde leeftijd als een dolle gaan dalen.



Bijgaand een voorbeeld hoe onze cross fit ruimte er uit kan zien.



Ellen van Luenen



## Klaverbladloop

Het grote voordeel van een loop in Zoetermeer die onze zustervereniging Ilion organiseert, is dat er veel Road Runners kunnen meedoen. Niemand hoeft langs de weg te staan in zijn groene vrijwilligershesje en we kunnen zonder schuldgevoel lopen. Tijdens de Klaverbladloop kwamen er veel Road Runners voorbij. Heerlijk loopweer, goede prestaties, veel PR's en blijde gezichten. En als klap op de vuurpijl hebben uitsluitend Roadrunners alle drie de podiumplaatsen bezet van de businessloop. Wat een teambuilding!



# Loop je hoofd leeg

*Lekker de natuur in, verstand op nul je hoofd leegmaken. Doe je dat volgens de ChiRunning methode, dan loop je vooral voor de ontspanning. En gaat het dus niet om verder en harder, maar om ontspannen en blessurevrij lopen.*

Wil je beginnen met hardlopen of het lopen weer oppakken na een blessure, denk dan eens na over de variant ChiRunning. Bij 'gewoon' hardlopen draait het vaak om spierkracht, competitie en het halen van de eindstreep, maar bij ChiRunning staat ontspanning en je lichaamshouding centraal. Het is een vriendelijke, bewuste manier van lopen die zorgt voor minder blessures en meer geluk.

## Remmende gedachten

In de moderne wereld leven we onder omstandigheden die de mentale en fysieke balans bedreigen. We slapen minder, waardoor we vaak moe zijn. We rijden in auto's en brengen het grootste deel van de dag zittend door. Bovendien nemen we mentaal veel hooi op onze vork. Stress, drukte, somberheid, concentratieproblemen, bewijsdrang, zelfkritiek: veel mensen hebben er last van. Lichaam en geest zijn innerlijk met elkaar verbinden, dus heeft het onmiddellijk effect op de geest als je via sporten je lichaamsstress vermindert.

## Aan de slag met ChiRunning

### 1. Houding

Je hoofd is recht, van de bovenkant van je hoofd tot je voetzolen (je 'kolom' genoemd). Zo wordt je lichaamsgewicht gedragen door je constructie en niet door je spieren.

### 2. Helling

Laat je kolom lichtjes naar voren vallen. Het idee is dat de zwaartekracht je dan vanzelf naar voren trekt. Je voet komt zachtjes neer, helemaal onder aan je kolom (nooit ervoor).

### 3. Onderlichaam

Terwijl je naar voren valt, licht je je voet van de grond om je val voor te zijn. Je gebruikt je benen op geen enkele manier om jezelf vooruit te bewegen, maar alleen voor steun tussen de passen.

### 4. Bovenlichaam

Je bovenlichaam is leidend. Je werkt mee met de zwaartekracht als je jezelf naar voren laat vallen. Door je ellebogen naar achteren te zwaaien, vorm je de contrabalans.

### 5. Pasfrequentie, versnellingen en paslengte

Bij ChiRunning blijft je pasfrequentie (het aantal keren dat je voeten per minuut op de grond komen) altijd hetzelfde. Wat wel steeds verandert, is je paslengte. Want als je snelheid toeneemt, worden ook je passen langer (en andersom).

## Focus op je houding

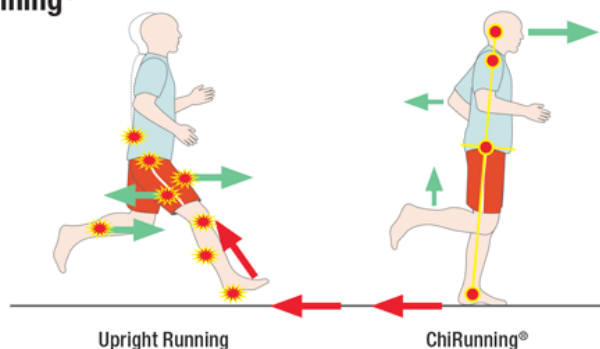
De bedoeling is dat je je lichaamshouding lang en recht houdt. Vanuit die lange, rechte lijn hel je zachtjes naar voren, zodat de zwaartekracht de beweging overneemt. Je valt als het ware naar voren zodat je wel een stap moet zetten, anders val je op je neus. Van die kracht maak je gebruik, en dan ontstaat er een heel natuurlijke en ontspannen manier van lopen. Ook land je met ChiRunning niet op je hak, maar op je middenvoet. Bij het landen op je hak worden je knieën en schenen belast, maar bij het landen op de middenvoet vangt je lichaam een minder grote klap op, waardoor je minder snel een blessure krijgt en lichter loopt.

Bekijk voor meer informatie de website [www.chirunning.nl](http://www.chirunning.nl).

Eerst meer lezen? 'Running Buddha. Je balans vinden met hardlopen' (Sakyong Miphan) en 'De kracht van ChiRunning. Mindful, efficiënt of blessurevrij hardlopen' (Marion Meesters).

Bron: Flow Mindfulness

**ChiRunning®**





# Uitslagen

## 20 september 2014

### Leontien Ladies Run, Rotterdam, 10 km

Petra de Koning 1:01:11

## 27 september 2014

### Halve van Katwijk, Katwijk, 10 km

Gerrit van Putten 0:47:20

Karin van Tongeren 0:51:12

21,1 km

Raimond Kientz 1:51:19

Wouter Sanders 1:52:19

Robert van der Linden 2:02:02

Joyce Dijkhuizen 2:04:04

## 28 september 2014

### Posbankloop, Velp, 6,2 km

Nicole Hofland 0:33:20

15 km

Wilmer van Kampen 1:11:34

Erik Rotee 1:14:03

### Singelloop, Utrecht, 5 km

Ingeborg Lagendijk 0:39:45

10 km

Kees Willigenburg 0:46:33 pr

### Geuzenloop, Zoetermeer, 5 km

Nathalie van Velzen 0:27:41

Ferry van Velzen 0:27:44

Annemarie Jacobs 0:29:45

Marcel den Hollander 0:29:54

Elly dan Hollander 0:30:43

10 km

Gerard van Schaik 0:43:25

Johan van Doesum 0:46:33

Jacqueline Veth 0:47:18

René Massaar 0:48:17

Ferdi Post 0:50:23

Patrick van den Berg 0:50:56

John van Stuijvenberg 0:51:03

Marja Ellen Verhoef 0:51:19 pr

Robert van der Linden 0:52:14

Richard Willems 0:52:37

Rob Verhoeven 0:54:25

Laurens vd Splinter 0:55:32 pr

Palau van Iersel 0:55:37

Marco Ephraim 0:55:43

Kees Beerda 0:55:54

Eugenie Hofwijks 0:56:29

Bianca Hesselius 0:56:53

Willem Hogendoorn 0:57:12

Gernand Ekkelenkamp 0:57:20

Dianne Roosenboom 0:58:04

Veronique Ramakers 0:58:37 pr

Lisette Veninga 0:59:50

Erwin Huizinga 1:00:02

Sabrina Soonius 1:00:24

Dayelle Sikkens 1:00:51

Eline van der Toorn 1:00:56

Saskia Vogel 1:01:07

Patricia van Etten 1:01:42

Margriet Bargerbos 1:02:11

Lesley Flink-Velthuisen 1:02:42

Marion Post 1:02:47

Brigitte Huttinga 1:02:56

Tessa van Bommel 1:03:23

Ineke van Houwelingen 1:03:24

Mirjam Huttinga 1:03:33

Wendy van Dijk 1:03:35

Albert Waasdorp 1:04:19

Dave Clarke 1:04:48

Ferry Onderwater 1:05:01

Chantal Smink 1:09:54

21,1 km

Peter Schrader 1:19:31

Bas Albers 1:25:08

Ronald Kersten 1:40:52

Ingmar de Groot 1:42:38

Jan-Peter Willemsen 1:43:37

Wijnand Bavius 1:44:13

Céline Sira- de Voogd 1:45:34

Remco Arnoldus 1:48:41

Ben Brinkel 1:51:35

Patrick van den Berg 1:56:46

Ricky Martens 1:56:58

Klaas de Vries 1:57:53

Anita Hoefsloot 2:05:04 pr

Jos Nouwt 2:05:10

Leontine van de Laar 2:09:16

## 4 oktober 2014

### Kustmarathon Zeeland, Burgh Haamstede, 42,2 km

Kees van Oosterhout 4:03:32

## 5 oktober 2014

### Hoge Veluweloop, Hoenderloo, 10 km

Frank Eilbracht 0:55:17

16 km

Remco Arnoldus 1:23:28 pr

Klaas de Vries 1:33:48

Ellen Kloesmeijer

42 km trail

Jan van Rijn 4:01:29

Mike van Wichen 4:24:08

Marc van het Bolscher 4:24:12

Lesley Howard Pijpaert 4:48:02

Marcel Kloesmeijer 4:48:04

### Huttenkloasloop, Oldenzaal, 5 km

Ruud van der Maaten 0:24:53

### Bredase Singelloop, Breda, 10 km

Wilmer van Kampen 0:44:10 pr

21,1 km

Priscilla Deijs 1:58:20 pr

Ricky Martens 1:58:20

### Rottmerenloop, Bleiswijk, 10 km

Joyce Dijkhuizen 0:49:39

Petra de Koning 1:03:37

21,1 km

Piet van Veen 1:47:42

## 12 oktober 2014

### Marathon Eindhoven, Eindhoven, 42,2 km

Ronald Kersten 3:46:44

### Bergse Plasloop, Hillegersberg, 10 km

Johan van Doesum 0:44:46 pr

## 19 oktober 2014

### Amsterdam marathon, Amsterdam, 8 km

Veronique Ramakers 0:47:16

Jacques van Male 0:48:17

Wilma Coenen 0:48:25

Marion Post 0:51:30 pr

21,1 km

Robert van der Linden 1:55:03

Johan Gharbaran 2:01:27

Jack Pronk 2:32:00

### DevilsTrail Drunense Duinen, Drunen, 22,2 km

Ingmar de Groot 2:16:03

Karin van Tongeren 2:18:07

Ricky Martens 2:23:10

Vincent Kleijweg 2:25:17

Wouter Sanders 2:32:03

Ben Brinkel 2:32:07 pr

Joyce Dijkhuizen 2:35:14

Gonny Verschoor 2:39:22

Klaas de Vries 2:44:09

### Waterfront Marathon, Toronto (Can), 42,2 km

Ad Peltenburg 3:56:42

## 25 oktober 2014

### Nasty Night Trail, Oostvoorne, 13 km

Klaas de Vries 1:21:00

**Halve van Monster, Monster,  
5,7 km**

Eugenie Hofwijks 0:33:38

**10 km**

Marja Ellen Verhoef 0:53:24

**26 oktober 2014**

**Marathon Brabant, Etten-Leur,  
21,1 km**

Ricky Martens 1:38:19

**3Plassenloop, Zoetermeer,  
5 km**

Johan van Doesum 0:20:59 pr

Patrick van den Berg 0:22:20

Huib Bazuin 0:22:25

Martin Smit 0:23:50 pr

René Smit 0:23:57

Klaas Wind 0:24:09

Andreas de Graaf 0:25:21

Erwin Huizinga 0:27:03

Albert Waasdorp 0:28:14

Margriet Verbeek 0:28:19

Tim van Kempen 0:28:45

Edwin van Velzen 0:29:52

**Dobbeloop, Nootdorp,  
10 km**

Petra de Koning 0:58:00

**1 november 2014**

**Garden Plaza Cross, Boskoop,  
4,5 km**

Gonny Verschoor 0:24:37

**9 km**

Gerard van Schaik 0:47:59

Jacques van Male 0:48:36

Ingmar de Groot 0:50:16

**2 november 2014**

**Berenloop, West-Terschelling,  
21,1 km**

Jan Brouwer 1:52:23 pr

Dianne Roosenboom 2:03:58

Albert Waasdorp 2:20:49

**42,2 km**

Martijn Looman 3:59:44

Ruud van Zon 4:36:58

**NYC Marathon, New York  
(USA),**

**42,2 km**

Robert van der Linden 4:20:42

Johan Gharbaran 4:44:30

**Laan v Meerdervoortloop, Den  
Haag,  
5 km**

Kees de Brabander 0:44:44

**10 km**

Jerry Kenbeek 0:45:18

Ricky Martens 0:46:56

Marja Ellen Verhoef 0:56:00

Arie Bos 0:56:48

Priscilla Deijs 0:57:53

Inge Hulsen 0:58:50

Petra de Koning 1:04:30

Nelleke Vaassen 1:04:31

Eugenie Hofwijks 1:04:32

**9 november 2014**

**Beekse Bosloop, Hilvarenbeek,  
20 km**

Joyce Dijkhuizen 1:45:18

**Rursee Marathon, Einruhr (D),  
42,2 km**

Frits van der Lubben 4:31:04

**Klaverbladloop, Zoetermeer,  
5 km**

Nathalie van Velzen 0:26:29

Ferry van Velzen 0:26:29

Marc Walraven 0:32:17

**10,23 km**

Wijnand Bavius 0:41:45

Gerard van Schaik 0:43:36

Ronald Kersten 0:43:38

Wilmer van Kampen 0:44:19

Ingmar de Groot 0:44:39

Gerrit van Putten 0:45:11

Vincent Kleijweg 0:45:12

Jacques van Male 0:45:38

Marcel den Hollander 0:45:51

Jacqueline Veth 0:46:18

Piet van Veen 0:46:33

Wouter Sanders 0:47:10

Gonny Verschoor 0:47:13

Theo Houtman 0:47:56

Karin van Tongeren 0:48:01

Edwin Adams 0:48:06

Rene Massaar 0:50:37

Elly van de Kooij 0:53:23

Roberto Nijenhuis 0:53:36

Arie Bos 0:53:43

Klaas de Vries 0:53:44

Willem Hogendoorn 0:55:05

Andre Bakker 0:55:21

Inge Hulsen 0:55:23

Erwin Huizinga 0:56:04

Kees Beerda 0:56:37

Klaas Wind 0:57:02

Sabrina Rodewijk 0:57:06

Margriet Verbeek 0:59:28

Lisette Veninga 0:59:37

Patrica van Etten 1:01:36

Margriet Bargerbos 1:02:41

Hennie van Zonneveld 1:03:49

Lesley Flink 1:03:49

Edwin van Velzen 1:04:51

Anita Fokke 1:05:01 pr

Marina Stout 1:05:03

Henny Elsendoorn 1:06:05

Matty van Dijk 1:06:19

Yvette Visser 1:06:31

Ferry Onderwater 1:06:39

Jacqueline Huijnen 1:07:22

Martin van Baarle 1:07:41

Desiree Pronk 1:10:00

Nicoline Keller 1:10:01

Loekie Rottee-Valstar 1:12:30

**15 km**

Peter Schrader 0:55:38

Bas Albers 0:56:54

Andreas de Graaf 0:59:52

Wilbert Hoogers 1:07:01

Ricky Martens 1:07:49

Jan Peter Willemsen 1:09:46

Edward Boerkamp 1:13:15

Guus Freriks 1:13:27

Jan Jungschlager 1:16:47

Theo Janssen 1:16:49

Ingrid van Elp 1:17:59

Patrick van den Berg 1:18:00 pr

Bert Kuiper 1:18:01

Jan Brouwer 1:18:07

Chantal Veninga 1:18:54

Marja Ellen Verhoef 1:19:20 pr

Nico van der Geest 1:19:26

Huib Bazuin 1:19:31

Palau van Iersel 1:19:58

Arie Perfors 1:19:58

Hans van Zonneveld 1:20:59

Laurent Stolk 1:22:31

Nicole Hofland 1:23:53

Sandra Westerman 1:24:11

Marielle Ivens 1:25:54

Martin Smit 1:28:25

Eugenie Hofwijks 1:28:37

Nelleke Vaassen 1:29:36

Victor Roumimper 1:32:59

Mieke Houtman 1:32:59

Caroline Nieman 1:33:00

Veronique Ramakers 1:33:19

Roeland van Dijk 1:36:29

Mirjam Huttinga 1:38:36

Brigitte Huttinga 1:38:37

Jolanda Huttinga 1:38:37

Dayelle Sikkens 1:38:38

Marion Post 1:38:59 pr

Frieda van Dorp 1:39:17 pr

Albert Waasdorp 1:40:46

**15 november 2014**

**Reeuwijkse Houtcross,  
Reeuwijk,**

**9 km**

Gerard van Schaik 0:46:29

**16 november 2014**

**Zevenheuvelenloop, Nijmegen,  
15 km**

Peter Schrader 0:55:31

Kees van Oosterhout 1:05:59

Jerry Kenbeek 1:06:27

Ricky Martens 1:06:46

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| Eline Bavius             | 1:06:48 pr |
| Wilmer van Kampen        | 1:07:19    |
| Ingmar de Groot          | 1:08:12    |
| Erik Rotée               | 1:10:02    |
| Edward Boerkamp          | 1:11:38    |
| Theo Houtman             | 1:12:47    |
| Kees Willigenburg        | 1:13:33    |
| Casper Neeteson          | 1:14:32 pr |
| Daniel Jonker            | 1:15:16    |
| Wilco Krijgsman          | 1:15:33    |
| Martijn Schmale          | 1:15:16 pr |
| Nico van der Geest       | 1:17:32    |
| Ben van de Pol           | 1:18:02    |
| Martin Smit              | 1:18:31    |
| Marja Ellen Verhoef      | 1:19:16 pr |
| Rob Verhoeven            | 1:19:51    |
| Arie Bos                 | 1:21:02    |
| Sandra Westerman         | 1:22:10    |
| Nicole Hofland           | 1:22:10    |
| Leon Scholte             | 1:23:00    |
| Richard Willems          | 1:23:39    |
| Donny Camman             | 1:23:42    |
| Merijn Dijkema           | 1:23:59 pr |
| Inge Hulsen              | 1:24:32    |
| Laurent Stolk            | 1:25:05    |
| Petra de Leeuw           | 1:25:59    |
| Yolanda Klerks-Verheijen | 1:27:43    |
| Eugenie Hofwijks         | 1:27:58    |
| Nelleke Vaassen          | 1:28:54    |
| Leontine van de Laar     | 1:29:00    |
| Eline van der Toorn      | 1:29:17    |
| John Suijker             | 1:30:00    |
| Maureen Verkaik          | 1:30:11    |
| Martin van Baarle        | 1:41:02    |
| Russel Smit              | 1:41:10    |

#### **Delftse Houtloop, Delft, 15 km**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Joyce Dijkhuizen | 1:17:22 |
|------------------|---------|

#### **Stadsparkloop, Groningen, 16 km**

|               |         |
|---------------|---------|
| Ad Peltenburg | 1:20:21 |
|---------------|---------|

#### **22 november 2014**

#### **Spirit goes British, Oud Beijerland, 10 EM (16,1 km)**

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Petra de Koning | 1:35:03 |
|-----------------|---------|

#### **23 november 2014**

#### **Medio marathon, Benidorm (S), 21,1 km**

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Ricky Martens      | 1:46:33 |
| Liesbeth Edelbroek | 2:11:13 |

#### **Dobbeloop, Nootdorp, 10 km**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Joyce Dijkhuizen | 0:46:32 |
|------------------|---------|

#### **29 november 2014**

#### **Meijendelloop, Wassenaar, 25 km**

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Peter Schrader        | 1:38:04 pr |
| Andreas de Graaf      | 1:47:01 pr |
| Bas Albers            | 1:47:01 pr |
| Vincent Kleijweg      | 2:02:53 pr |
| Remco Arnoldus        | 2:02:54 pr |
| Jacques van Male      | 2:04:48 pr |
| Karin van Tongeren    | 2:05:27 pr |
| Ingrid van Elp-Vink   | 2:15:40 pr |
| Frits van der Lubben  | 2:17:03    |
| Edwin Adams           | 2:18:11    |
| Robert van der Linden | 2:20:15    |
| Edward Boerkamp       | 2:20:45    |
| Klaas de Vries        | 2:23:31 pr |
| Marja Ellen Verhoef   | 2:25:42 pr |
| Ricky Martens         | 2:25:43    |

#### **Intersport Roden Cross, Norg, 9 km**

|               |         |
|---------------|---------|
| Ad Peltenburg | 0:43:07 |
|---------------|---------|

#### **Sint Nicolaasloop, Bleiswijk, 15 km**

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Peter Schrader    | 0:59:19    |
| Gerard van Schaik | 1:06:23 pr |
| Gerrit van Putten | 1:06:45 pr |
| Ferdi van Zon     | 1:07:53    |
| Piet van Veen     | 1:09:44    |
| Johan van Doesum  | 1:10:11 pr |
| Ruud van Zon      | 1:15:52    |

#### **30 november 2014**

#### **3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km**

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Marc van het Bolscher | 0:20:25 pr |
| Huib Bazuin           | 0:21:48 pr |
| Jacqueline Veth       | 0:22:02    |
| Andreas de Graaf      | 0:23:51    |
| Leo Voermans          | 0:24:39    |
| Klaas Wind            | 0:25:48    |
| Erwin Huizinga        | 0:26:54    |
| Edwin Hessing         | 0:27:06    |
| Albert Waasdorp       | 0:28:00    |
| Mirjam Huttinga       | 0:28:14 pr |
| Chris Klaassen        | 0:28:31 pr |
| Jolanda Huttinga      | 0:28:32 pr |
| Tessa van Bommel      | 0:28:46 pr |
| Clara Blok            | 0:28:53 pr |
| Jan Bos               | 0:28:57 pr |
| Peter Corbijn         | 0:28:58    |
| Charlotte vd Mark     | 0:29:31 pr |
| Bianca van de Plas    | 0:29:44    |
| Yvonne Vis            | 0:30:49    |
| Gerrit Zeilstra       | 0:31:28 pr |
| Odile Wentzel         | 0:32:03 pr |
| Ferry Onderwater      | 0:32:06 pr |
| Karel Lukassen        | 0:32:32 pr |
| Vera Klarenbeek       | 0:32:40    |

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Sandra Blauw        | 0:32:59 pr |
| Elisabeth Kuiper    | 0:34:56    |
| Hans van den Berg   | 0:35:48    |
| Laurens vd Splinter | 0:44:40    |
| Dayelle Sikkens     | 0:44:41    |

#### **T is voor niks, Geldrop, 21 km**

|                |         |
|----------------|---------|
| Ronald Kersten | 1:35:44 |
|----------------|---------|

#### **6 december 2014**

#### **AV Fortunaloop, Vlaardingen, 5 km**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Marja Ellen Verhoef | 0:24:35 pr |
|---------------------|------------|

#### **7 december 2014**

#### **Ter Speckeloop, Lisse, 10 km**

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Gerrit van Putten | 0:42:40 pr |
| Gerard van Schaik | 0:42:41 pr |

#### **Duinrellcross, Wassenaar, 8,5 km**

|                  |            |
|------------------|------------|
| Peter Schrader   | 0:38:25    |
| Vincent Kleijweg | 0:45:25 pr |
| Gonny Verschoor  | 0:47:53 pr |
| Ingmar de Groot  | 0:48:57    |
| Jacques van Male | 0:50:13    |
| Wouter Sanders   | 0:51:24    |
| Joyce Dijkhuizen | 1:00:00    |

#### **Voorne Duintrail, Oostvoorne, 38 km**

|                |            |
|----------------|------------|
| Klaas de Vries | 4:35:59 pr |
|----------------|------------|

#### **DSW Bruggenloop, Rotterdam, 15 km**

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Ricky Martens        | 1:07:44 |
| Patrick van de Berg  | 1:15:03 |
| Huib Bazuin          | 1:15:19 |
| Jorn de Snaijer      | 1:15:58 |
| Martin Smit          | 1:20:34 |
| Jan Jungschlager     | 1:20:44 |
| Leon Scholte         | 1:22:40 |
| Marja Ellen Verhoef  | 1:22:48 |
| Priscilla Deijs      | 1:23:34 |
| Marielle Ivens       | 1:23:57 |
| Ruud van der Maaten  | 1:24:56 |
| Petra de Leeuw       | 1:29:04 |
| Yolanda Klerks       | 1:29:22 |
| Eugenie Hofwijks     | 1:29:36 |
| Donny Camman         | 1:29:36 |
| Howard Pijpaert      | 1:30:15 |
| Nelleke Vaassen      | 1:31:19 |
| Leontine van de Laar | 1:31:45 |
| Ellen van Luenen     | 1:33:41 |
| Petra de Koning      | 1:36:10 |
| Roderick de Roo      | 1:36:56 |
| Esterella de Roo     | 1:36:59 |
| Joke de Ruiter       | 1:38:16 |
| Wilma Coenen         | 1:38:18 |
| Lesley Flink         | 1:39:07 |
| Marian Bolder        | 1:39:14 |



# Dit was ed weer

## Maak je niet dik

Mijn column gaat deze keer over (te) veel eten. Je zult wel denken: gut, dat is nou niet een bepaald origineel onderwerp in de Kerst- en Nieuwjaarsperiode. Maar dat zou wel eens heel erg kunnen meevallen. Dus niet te vroeg oordelen, eerst lezen. Ik ga namelijk niet vertellen, dat je niet te veel mag eten en ook niet dat je gezond moet eten, of hoe je moet eten om tot de beste vertering te komen. Nee, dat soort belerende kost laat ik graag aan anderen over. Deze column gaat over hoe je het teveel aan eten kunt compenseren. Hoe je de „begane zonde” weer kunt goedmaken.

Natuurlijk zou je je na de overvloedige maaltijden heftig op huishoudelijk werk kunnen storten. Tenslotte is dat een prima smoes om even afstand te kunnen nemen van de ongetwijfeld bij jou aanwezige oh zo geliefde schoonouders. Jouw afwezigheid wordt dan door hen zelfs hogelijk gewaardeerd, want je ontlast tenslotte hun dochter/zoon. Het is ook nog eens nuttig voor de compensatie van het overvloedige eten, want een uur afwassen is bij een persoon van 60 kg goed voor een verbruik van 108 calorieën en voor een persoon van 80 kg zelfs voor 144 calorieën\*. Vervolgens ga je de rond de tafel gemorste etensresten opzuigen en dan gebruik je in een uur 198 resp 264 calorieën.

Maar wij hardlopers zijn buitenmensen en willen dus buiten aan onze beweging komen. Is houthakken voor de openhaard of houtkachel dan een oplossing? Daarbij gebruik je 270 respectievelijk 360 calorieën. Ja, dat is pas effectief! Maar het is de vraag of jouw burens er wel zo blij mee zijn als je met de feestdagen buiten hout gaat hakken. Bovendien is het geen optie als je in een appartement woont en dus waarschijnlijk geen open haard of houtkachel hebt.

Dus dan maar iets sportiefs gaan doen dat wat minder overlast geeft? Wat dacht je van het uitlaten van je hond (of de hond van de burens als je er zelf geen hebt)? Dat levert in ieder geval een blijde hond en 180 respectievelijk 240 calorieën op. Echt zoden aan de dijk zet het qua compensatie niet, maar het buiten zijn is wel lekker.

Met z'n allen dan maar een stuk gaan wandelen? Dat compenseert al weer aanzienlijk beter: 280 respectievelijk 210 calorieën.

Maar er gaat toch maar niets boven onze favoriete bezigheid: het hardlopen. Voor de lopers van groep 8 levert het al een compensatie op van 588 respectievelijk 784 calorieën. Voor de lopers uit groep 1 gaat het om 690 respectievelijk 920 calorieën. Maar wie krijgt er zijn gasten nu zo gek om mee te gaan? Is ook misschien beter van niet. Bijt gewoon door de zure appel heen en blijf tijdens de aanwezigheid van het bezoek gewoon gezellig binnen en ga pas als de laatste gast zijn of haar hielen heeft gelicht als de wiedeweerga naar buiten voor jouw compensatie.

Wil je nog meer ideeën als alternatief? Ik heb er een paar voor je op een rij gezet:

|                               |                    | Calorieënverbruik bij een gewicht van 60 kg | Calorieënverbruik bij een gewicht van 80 kg |
|-------------------------------|--------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Hardlopen                     | 9,5 km p u         | 588                                         | 784                                         |
|                               | 10,5 km p u        | 630                                         | 840                                         |
|                               | 12 km p u          | 690                                         | 920                                         |
| Snelwandelen / survival       |                    | 390                                         | 520                                         |
| Zwemmen schoolslag recreatief |                    | 318                                         | 424                                         |
| Fietsen                       | 15 km p u          | 348                                         | 464                                         |
|                               | 22-26 km p u       | 600                                         | 800                                         |
|                               | 26-30 km p u       | 720                                         | 960                                         |
| Tennis                        | balletje slaan     | 300                                         | 400                                         |
|                               | competitief Enkel  | 480                                         | 640                                         |
|                               | competitief Dubbel | 360                                         | 480                                         |
| Voetbal                       | recreatief         | 420                                         | 560                                         |
|                               | competitief        | 600                                         | 800                                         |

Succes met jouw eetcompensatie en ik hoop je begin januari even slank op de training tegen te komen als half december! En anders lopen we het er samen in januari wel weer van af. Prettige feestdagen en alvast een goed begin. We zien elkaar weer bij de Nieuwjaarsloop of de receptie. En oh ja, eet smakelijk!

Ed

De spreuk van deze keer:

*Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel.*

# 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](http://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](http://www.lexvanwijkhoveniers.nl)  
[info@lexvanwijkhoveniers.nl](mailto:info@lexvanwijkhoveniers.nl)

# Lex van Wijk Hoveniers

Tuinadvies

Tuinontwerp

Tuinaanleg

Tuinonderhoud