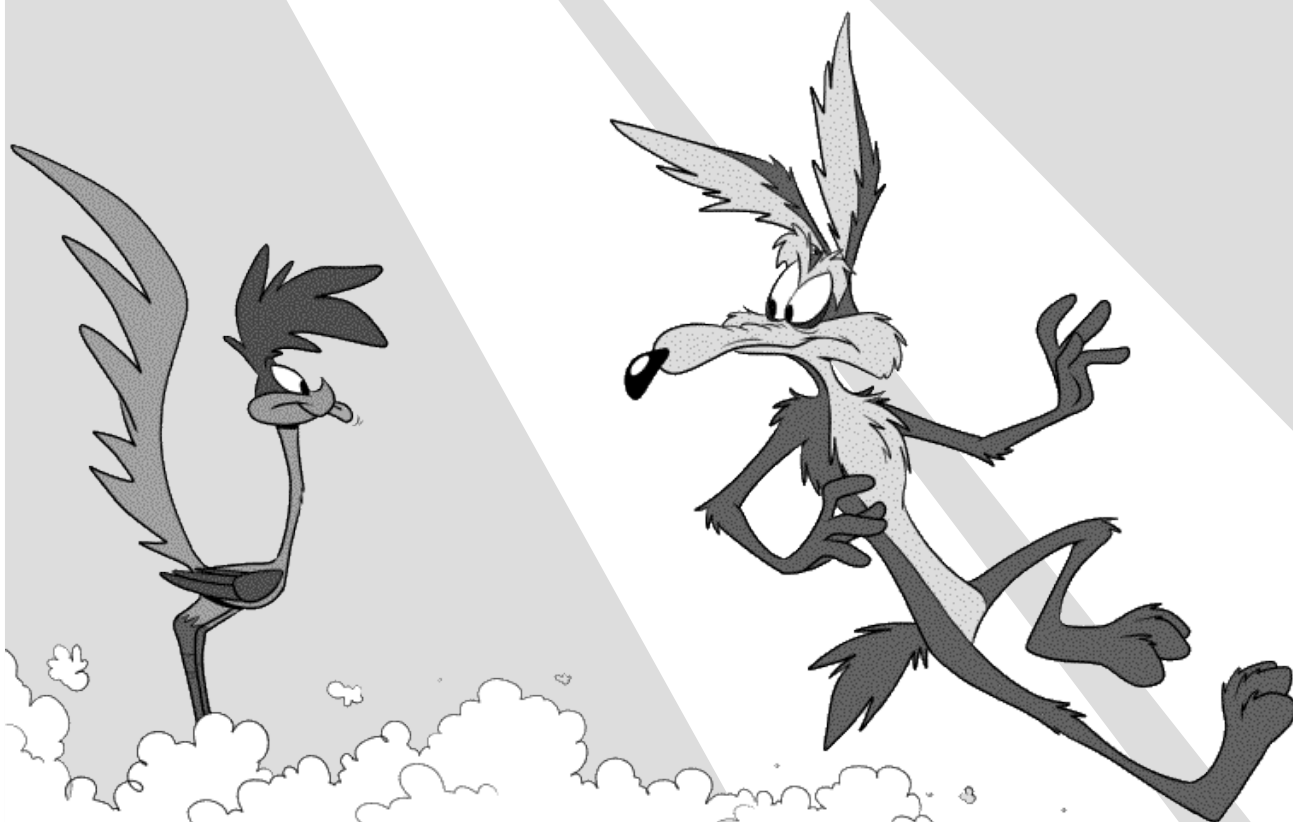


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - mrt
2015



Hardlopen is hip
Hardlopen en libido
3 mei: Lopen doet hopen

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 - 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

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

Roadie digitaal ontvangen? Log in onder 'Mijn RRZ' en geef dat aan in 'Mijn gegevens'.

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

Inhoud

Blz	4	Informatieavond 17 februari 2015 over het bestuur
	5	Voorwoord
	6	Lief en leed
	7	Quizmasters Johan & Jasper draaien er op los Goede doelen doen het goed!
	8	Hoe gaat het nu met Theo?
	9	Willem van Witzenburg nieuwe masseur
	10	Statistiek ledenbestand
	12	Vijftiende Noord-Aa Polderloop succesvol
	13	Informatieavond Corpus Activum
	14	The Road2Rotterdam
	16	SAAI versus HIP
	17	Plannen rond de Zoetermeerse plas
	18	Hardlopen is hip...
	19	Weet jij nog wat je kunt eten?
	20	Hardlopen en libido De big five op Kijkduin
	21	Mudmasters
	22	Lopen doet hopen
	23	CPC met tientallen Roadies
	24	Uitslagen
	27	Dit was ed weer

HTD
Branding
for
Business

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



Informatieavond 7 februari 2015 over het bestuur

Tijdens de algemene ledenvergadering van 25 november 2014 is het gebrek aan bestuursleden aan de orde gekomen. Dit gebrek heeft geleid tot een hoge werkdruk. De situatie die daar het gevolg van was en gebrekkige communicatie hebben er vervolgens toe geleid dat binnen het bestuur en in relatie tot een aantal commissies en evenementenorganisaties een crisisachtige situatie is ontstaan. Om tot een oplossing te komen is er een commissie van advies samengesteld, bestaande uit Hans Rolff, Ed Jacobs, Astrid Bakker, Bert Bos en Dayelle Sikkens. Later heeft ook 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/profielen en het zo mogelijk vinden van nieuwe kandidaat-bestuursleden. Parallel hieraan hebben gesprekken plaatsgevonden met het huidige bestuur en andere betrokkenen om een scherper beeld te verkrijgen van de oorzaken van de ontstane situatie.

Samenvattend komt de commissie van advies tot de volgende conclusies:

- De crisis is niet alleen veroorzaakt door gebrekkige communicatie en samenwerking binnen het bestuur als gevolg van verschillende ideeën over werkoptiek en botsende karakters, maar ook door veranderende omstandigheden. Dit kwam vooral tot uitdrukking in onduidelijkheden in de besturingswijze en daarmee samenhangend de onderlinge miscommunicatie binnen het bestuur en naar de commissies.
- Onze vereniging is inmiddels uitgegroeid tot een vereniging van 400+ leden.
- De huidige structuur en het minimale aantal bestuursleden past niet meer bij een vereniging van zo'n omvang. Dit vraagt om andere (professionelere) wijze van inrichting en besturen.
- Het is van belang dat er een duidelijke structuur wordt neergezet, waarbij er duidelijkheid is over de werkzaamheden, de primaire taken, verantwoordelijkheden en risico's van de rollen binnen het bestuur alsmede de communicatielijnen binnen de vereniging breed.

De commissie denkt hiermee een voorzet te doen in de professionalisering van onze vereniging, waar in gezamenlijke verantwoordelijkheid tot besluiten wordt gekomen, zonder hierbij de bevolegenheid van onze leden uit het oog te verliezen.

De conclusies zijn vervolgens met de huidige bestuursleden besproken. Daarop hebben zij besloten de vereniging de ruimte te laten een nieuw bestuur te installeren en terug te treden. Dit tekent de bevolegenheid van de huidige bestuursleden, die zich de afgelopen jaren hebben ingezet en daarmee ook veel werk hebben verzet. De commissie van advies wil graag zijn waardering uitspreken voor de inzet van het huidige bestuur en de toezegging om de werkzaamheden op een goede manier over te dragen.

Om het nieuwe bestuur een goede start te kunnen geven, is Gert van der Houwen (professioneel coach en lid van onze vereniging) bereid gevonden het nieuwe bestuur in het eerste jaar te coachen. Uiteraard voor zover het nieuwe bestuur hiermee kan instemmen.

De belangrijkste conclusies en aanbevelingen zoals die op 17 februari 2015 zijn gepresenteerd, zijn opgenomen in een presentatie. [Deze is hier te bekijken.](#)

Hoe nu verder?

In april wordt zo mogelijk een nieuw bestuur gekozen met 5-9 leden. De commissie van advies wil voor de ALV van april met een advies (voorstel) komen. Wil je je aanmelden dan gaan wij graag het gesprek met je aan. Mail naar [*dayelle.sikkens@gmail.com*](mailto:dayelle.sikkens@gmail.com) o.v.v. aanmelding bestuur RRZ. Ook voor vragen kun je hier terecht.

Daarnaast zal de commissie inhoudelijke onderwerpen in kaart brengen die als gevolg van de ontstane situatie mogelijk zijn blijven liggen zoals de aansprakelijkheid/risico's bij evenementen.

Met vriendelijke groet,
De Commissie van Advies

Voorwoord

Beste Roadies

Met een dubbel gevoel schrijf ik mijn laatste voorwoord. Enerzijds trots op waar we nu als vereniging staan en anderzijds neem ik met pijn in mijn hart afscheid als voorzitter van deze prachtige vereniging.

Begonnen in april 2005 als bestuurslid met de specifieke taak om als bouwcoördinator de nieuwbouw van ons huidige clubhuis te realiseren. Ruim 3 jaar later in november 2008 gingen de deuren open. Een geweldig moment. De vereniging bloeide als nooit tevoren.

Doordat Astrid Bakker als voorzitter stopte, heb ik in april 2009 het stokje overgenomen. We zaten midden in de tijd van veranderingen. De crisis had toegeslagen, maar niet bij ons. Financieel kwamen we er steeds beter voor te staan. Er was ruimte voor vernieuwing. Met de nieuwe website is een mooi platform geschapen om goed te kunnen communiceren met de leden. De vernieuwde financiële- en ledenadministratie leverde een grote tijdsbesparing op. Ook onze (loop)evenementen De Geuzendag, de Noord-Aa Polderloop en de maandelijkse 3Plassenloop worden in de regio alomd. Het 'nieuwe lopen' kreeg vorm. De Atletiek Unie is zeer te spreken over onze brede aanpak, het inpassen van veranderingen in onze loopsport en van de sociaal/ maatschappelijk omgeving. Waar andere verenigingen het moeilijk hebben, doet ons cluppie het goed.

Na 10 jaar bestuurslid waarvan 6 jaar voorzitter wordt het tijd om de verantwoordelijkheid over te dragen.

Allereerst wil ik mijn beide aftredende bestuurders Erik Harteveldt en Kees van Oosterhout bedanken voor de steun in de afgelopen periode. Het ging niet altijd vanzelf, maar we hebben ons er doorheen geslagen. Met enige trots dragen we een financieel gezonde vereniging met een prachtig sociaal maatschappelijk hart, over aan het toekomstige bestuur.

Om dit goed te kunnen doen, vragen wij iedereen om naar de komende ALV op donderdag 23 april te komen. Als bestuur zullen wij ons dan over 2014 financieel verantwoorden en voorlopige begroting voor 2015 neerleggen, waarna de Commissie van Advies het nieuwe bestuurlijke beleid voor de komende jaren aan jullie gaat voorleggen. Na goedkeuring van dit beleid zullen zij het nieuwe bestuur voorstellen. Nadat zij gekozen zijn, wordt afscheid genomen van het oude bestuur.

Als laatste rest mij alle vrijwilligers enorm te bedanken voor hun inzet en wil ik iedereen vragen het nieuwe bestuur de tijd te gunnen om zich te kunnen settelen.

Persoonlijk blijf ik lekker hardlopen bij deze wereldvereniging. Ga met mijn vrouw Dianne heerlijk wandelen om deze zomer voor de 2^{de} keer de Nijmeegse Vierdaagse uit te lopen. Ga samen met mijn zoon investeren in ons eigen bedrijf. Ik ga me zeker niet vervelen.

Blijf gezond en in beweging.

Namens het bestuur,
Herman Roosenboom



FWa Drukwerk
De milieuvriendelijke drukker



drukwerk
posters

vormgeving

FSC

folders

huisstijl

milieuvriendelijk

printen

kwaliteit

www.fwadrukwerk.nl | De milieuvriendelijke drukker

Lief en leed

Nieuwe leden

Brian de Jong, Peter van der Werff, Marinda Vis, Nancy Luijken, Marleen van Schaik, Ineke Spaans, Anne Marie Lolkema, Martin Krommendijk, Rien van Dijk, Yvonne Gijseman-Hoek, Carl Hoffman, Peter van der Hoek, Wilma van den Bosch, Judith Winterkamp, Ingeborg Wijzenbroek, Peter van Daal, Debby Vissers, Trudy van Dinter, Charlotte van der Mark, Ingeborg Lagendijk, Ingrid Olieman, Nick Winkel, Julie Winkel, Marga van der Tol, John Hogebrug, Helga Fluit, Patricia Kuijper, Danielle Prins, Daan Dissevelt.

Opzeggingen

per 31-12-2014

Eline van der Kulk, Georgette Rensen, Henk Verbart, Ron Dijkhuizen, Marina Stout.

per 31-03-2015

Nick Winkel, Julie Winkel, Marga van der Tol, Stef Kleinherenbrink, Wieke Lijzenga, Maria del Mar Encabo de Ariba, Mariette de Groot, Yolanda Jenner, Aleksandra Andjelic, Marco in 't Veen, Constantine van der Veen, Inge Ribbens, Claudia van Bemmelen, Wilma Verhoef, Len Moret, Liesbeth Goverde, Berry van Es, Frank Eilbracht, Joyce Batist.

Verstuurde beterschapskaarten

Rob Vreijling, Arie Bos, Sabrina Soonius, Anita Hoefsloot, Peter Schrader, Theo Houtman, Carla Jongerius, Paul Beeren, Huib Bazuin, Maureen Verkaik, Marian Bolder.

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

Inloggen op 'Mijn RRZ'

Op de [website](#) hebben velen 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

Redactie neemt afscheid van Constantine

Constantine van der Veen gaat de club verlaten. Dat betekent dat zij helaas ook afscheid neemt van de redactie. Met haar drukke baan in Utrecht lukte het niet meer om tijd vrij te maken voor het hardlopen. We vinden het erg jammer en we gaan je zeker missen. Wie weet, zien we je over een paar jaar weer terug op de club. Veel succes met alles.



Quizmasters Johan & Jasper draaien er op los

Naast lopen en bitterballen eten op de woensdagavond gebeuren er nog meer gezellige activiteiten op de club. Zondag 8 maart deden er weliswaar een hoop Roadies mee aan de CPC maar er was ook nog een groep thuis gebleven om aan de muziekquiz mee te doen. Johan & Jasper waren de quizmasters en tevens muziekprofessors. Er streden 7 teams om de titel beste muziekkenner. De namen van artiesten waren soms weggezaakt bij het publiek, maar het publiek kon de hits van weleer nog uit volle borst meezingen. Een heel gezellige middag voor de hele familie.



Jasper (l) en Johan (r) aan de draaitafel (foto's Wim Bras)

Goede doelen doen het goed!

Binnen de vereniging zijn veel mensen actief met goede doelen. Leon Scholte organiseert weer op 3 mei de estafetteloop en wandeltocht Lopen doet hopen. De opbrengst gaat naar Stichting Roparun. Frieda van Dorp is bezig om geld in te zamelen voor Alpe d'Huez. Zij wil die berg twee keer op gaan rennen. Ze heeft al een taartenactie georganiseerd om geld te verzamelen.

Samenloop voor Hoop

Herman van den Hatert is actief voor de 24-uurs wandeltocht, Samenloop voor Hoop. De opbrengst is voor het KWF. Het wandelevenement start op 13 juni om 15.00 uur en eindigt een dag later op 14 juni om 15.00 uur: 24 uur lang wandelen in de omgeving van het Van Tuylpark vanaf de Atletiekvereniging Ilion.

Herman van den Hatert is teamcaptain en hij gaat met een team van ongeveer 15 wandelaars ervoor zorgen dat er gedurende 24 uur minimaal één loper op het parcours wandelt. Het team heet H D L of wel Hopen doet Lopen. Informatie vind je op de flyer op de bar in het clubhuis of via de site

<http://samenloopvoorhoopzoetermeer.nl/>

Dit zijn maar een paar voorbeelden van mensen die binnen onze vereniging werken aan goede doelen. Een deel van de opbrengst van de Noord-Aa polderloop en de Geuzenloop komt ook altijd ten goede aan een goed doel. We vormen een vereniging met een groot hart.

Hoe gaat het nu met Theo?



Theo Houtman uit groep 3 is klip en klaar als ik hem vraag hoe het nu met hem gaat. De operatie is geslaagd maar de patiënt helaas overleden...

Maandag 19 januari reedt Theo Houtman zijn standaard woon-werkverkeer op zijn ATB-fiets door de groene polders rondom Zoeterwoude. Het was een beetje glad en bij het passeren van een wegwerkerspaaltje raakte hij die met het uiterste puntje van zijn stuur. In een split second, zelf herinnert hij zich er niets meer van, werd hij gelanceerd en lag hij te creperen van de pijn op het wegdek. Gelukkig schoten een paar dorpsbewoners hem te hulp en werd hij door een strooiwagen met fiets en al thuisgebracht.

Door zijn vrouw werd hij direct naar het ziekenhuis gebracht en daar werd een gebroken heup geconstateerd. Vier uur later was Theo zonder complicaties geopereerd en begon zijn herstel. Het zag er goed uit en na twee nachten in het ziekenhuis mocht hij weer naar huis met een paar krukken. De wintersport en de CPC moest Theo deze keer maar aan zich voorbij laten gaan. Daarvoor in de plaats kwam drie keer in de week fysiotherapie om zijn spieren te versterken en stabiliteit in de heupen terug te krijgen. De behandelend arts gaf eind februari aan dat het op de röntgenfoto allemaal ok was en dat Theo weer mocht lopen.

Maar het lopen gaat nog niet vanzelf. De spieren vinden het moeilijk om op gang te komen en het lijkt wel of ze in de knoop zitten aldus Theo. Hij beweegt zich voort als een oud mannetje en heeft veel last van zijn spieren die maar niet willen. Zondag ging hij, als supporter en organisator, mee met een aantal business teams van zijn werkgever naar de CPC en hoewel hij zelf niet liep en vijf uur langs de kant stond voelde dat voor hem alsof hij een marathon had gelopen.

Volgens de fysiotherapeut nog een week of 5 en dan loopt Theo weer als een kievit. Veel succes en sterkte de komende periode Theo!

Yvonne Heemskerk

Willem van Witzenburg nieuwe masseur

Sommigen hebben het misschien al gezien. Anderen misschien nog niet. Maar per 1 januari ben ik bij het team van sportmassieurs van de Roadrunners gekomen. Laat ik mij eens voorstellen.

Ik heb een aantal jaar fanatiek op het korte baan getraind. Je moet hierbij denken aan afstanden tot 1500 meter. En het liefst maar 200 tot 400. Kort en snel, dat was hoe ik trainde. 5 kilometer was eigenlijk al een heel eind. Door de flinke krachtexplosies helaas ook regelmatig lichte en ook wat zwaardere blessures gehad. Tegenwoordig wil ik wat anders. Langere afstanden, maar vooral meer genieten. Samen trainen in plaats van individueel trainen en presteren. Een lange weg om dat om te bouwen, maar bij de Roadrunners zit ik op mijn plek.

In de tijd dat ik aan atletiek deed heb ik veel gebruik gemaakt van sportmassage, fysio en andere begeleiding. Door de blessures (die je eigenlijk moet zien te voorkomen) maar vooral voor de verzorging. De sportmassage en de verzorging hebben mij altijd geboeid en in 2013 heb ik ervoor gekozen zelf de opleiding sportmassage te gaan doen naast mijn baan. Een erg leuke opleiding waarin ik veel heb geleerd.

Deze kennis en ervaring wil ik natuurlijk graag in de praktijk gebruiken. En hiermee jullie, de Roadrunners, verder helpen, blessures helpen voorkomen en als je geblesseerd bent geweest, jullie weer helpen op de weg naar boven of misschien beter, de weg naar de finish.

Groeten en veel loopplezier,
Willem van Witzenburg



PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO



Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure



Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC  ZOETERMEER TEL: 06-20029013

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

9

Statistiek ledenbestand 2015

Door: Erik Hartevelt

Zoals gebruikelijk in de eerste Roadie van het jaar de statistieken van het ledenbestand. De peildatum is dit keer 1 januari 2015. De leden die met ingang van het nieuwe jaar opgezegd hebben en deelnemers aan de kennismakingscursus die lid zijn geworden zijn in de cijfers verwerkt.

Leeftijd en lidmaatschap

Per 1 januari 2015 telt RRZ 433 leden. Dit zijn er helaas 25 minder dan een jaar geleden. De mannelijke leden zijn nog steeds in de meerderheid, ouder en langer lid. Opvallend is dat de groep 60-plussers bij de mannen aanzienlijk groter is dan bij de vrouwen. Zouden we de 60-plussers buiten beschouwing laten dan zijn de aantallen mannen en vrouwen vrijwel gelijk. Wel blijven de mannen gemiddeld 3 jaar ouder en 3 jaar langer lid.

De groep van 54 mannelijke 60-plussers verhoogt de gemiddelde leeftijd en lidmaatschapsduur van zowel de groep mannen als de vereniging als geheel aanzienlijk. Deze groep 60-plussers is gemiddeld 13,5 jaar lid. Opvallend is dat zij gemiddeld al 51 jaar oud waren toen zij lid werden. Er lijkt sprake van enige vergrijzing maar gelukkig wordt dat deels gecompenseerd doordat nieuwe leden nu 8 jaar jonger zijn.

Het algemene beeld is dat bij aanvang van het lidmaatschap mannen en vrouwen ongeveer even oud zijn en dat de zowel de in- als uitstroom bij de vrouwen een stuk groter is. De vrouwen houden het hardlopen eerder voor gezien wat uiteindelijk een meerderheid van oudere mannen veroorzaakt.

Kennismakingscursus

Per 1 januari 2015 zijn er 8 mannen (gemiddelde leeftijd 42,3 jaar) en 19 vrouwen (gemiddelde leeftijd 41,8 jaar) lid geworden. Deze 27 leden hebben allemaal deelgenomen aan de laatste kennismakingscursus.



Woonplaats

Zoals verwacht woont de meerderheid van de leden in Zoetermeer. 8% woont in een andere gemeente. Uit de wijk Noordhove komen de meeste mannen en de wijk Oosterheem levert de meeste vrouwen.

Gebruik website

Eind 2013 is de huidige website online gegaan. Daar kan ingelogd worden op 'Mijn RRZ' waar allerlei nuttige informatie te vinden is. Ook kunnen leden daar hun gegevens zoals vastgelegd in de ledenadministratie inzien en wijzigen. 77% van de leden heeft ooit een keer ingelogd. Slechts 14% van de leden heeft een foto van zichzelf geüpload en maar 40% ingevuld in welke groep hij of zij loopt. De Roadie wordt steeds meer digitaal gelezen. Liefst 82% ontvangt een aankondiging per e-mail dat een nieuw exemplaar online staat.

Bank

De ING Bank is bij zowel de mannen als de vrouwen veruit het populairst. Ruim 60% heeft daar een rekening lopen.

Donateurs

Een aantal leden zijn afgelopen jaar donateur geworden waardoor er momenteel 35 zijn. Zeven meer dan een jaar geleden. Vanwege de diversiteit van de donateurs zijn hun gegevens niet meegenomen in de statistieken.

Vragen over deze statistieken kun je sturen naar administratie@roadrunnerszoetermeer.nl

RRZ Ledenstatistiek | Peildatum 1 januari 2015

Mannen		Vrouwen	M+V
240	Geslacht	193	433
55,4%	Geslacht %	44,6%	100%
51,9	Gem. leeftijd	46,5	49,5
8,7	Gem. jaren lid	5,1	7,1
43,6	Gem. leeftijd aanvang	41,9	42,9

Mannen	Leeftijd	Vrouwen	M+V
1	16 - 19	1	2 0%
1	20 - 24	3	4 1%
4	25 - 29	6	10 2%
6	30 - 34	15	21 5%
14	35 - 39	20	34 8%
26	40 - 44	24	50 12%
30	45 - 49	50	80 18%
57	50 - 54	33	90 21%
47	55 - 59	26	73 17%
33	60 - 64	10	43 10%
17	65 - 69	4	21 5%
4	70+	1	5 1%
240	Totaal	193	433

Mannen	Jaren lid	Vrouwen	M+V
100	0 - 4	129	229 53%
51	5 - 9	33	84 19%
36	10 - 14	14	50 12%
30	15 - 19	10	40 9%
18	20 - 24	6	24 6%
5	25+	1	6 1%
240	Totaal	193	433

Mannen	Woonplaats	Vrouwen	M+V
221	Zoetermeer	177	398 91,9%
19	Overige	16	35 8,1%
240	Totaal	193	433

Mannen	Wijk	Vrouwen	M+V
7	Buytenwegh	3	10 2%
40	De Leyens	25	65 15%
6	Dorp	12	18 4%
9	Driemanspolder	5	14 3%
8	Meerzicht	14	22 5%
45	Noordhove	29	74 17%
29	Oosterheem	32	61 14%
2	Palenstein	4	6 1%
33	Rokkeveen	21	54 12%
34	Seghwaert	31	65 15%
8	Stadscentrum	1	9 2%
19	Buiten Zoetermeer	16	35 8%
240	Totaal	193	433

Mannen	Mijn RRZ	Vrouwen	M+V
192	Ooit ingelogd	140	332 77%
45	Foto geüpload	17	62 14%
123	Groep ingevuld	50	173 40%
177	Contact zichtbaar	133	310 72%
193	Roadie per e-mail	163	356 82%

Mannen	Bank	Vrouwen	M+V
140	ING Bank	120	260 60%
56	ABN AMRO	37	93 21%
35	Rabobank	30	65 15%
9	Overige	6	15 3%
240	Totaal	193	433

Mannen	Donateurs	Vrouwen	M+V
11	Algemeen	5	16 46%
6	Fietser	0	6 17%
5	Wandelaar	8	13 37%
22	Totaal	13	35

15e Noord-Aa Polderloop succesvol

De Noord-Aa Polderloop lijkt alweer een eeuwigheid geleden. Toch is het wel de moeite waard om nog een keer stil te staan bij dit goed geslaagde evenement. Een record aantal van 600 lopers, mooie tijden, de handdoek was een mooie en praktische herinnering en een gestroomlijnde organisatie. Met een groot aantal vrijwilligers is het gelukt om er weer een mooi, regionaal, sportief evenement van te maken met een gezellige en gemoedelijke derde helft waar wij als vereniging bekend om staan.

Hoe nu verder?

Na deze feestelijke lustrumeditie is het de vraag hoe het nu verder gaat met dit mooie evenement. De grote kartrekkers Frans en Cindy van den Hengel en Els van Suffelen hebben afscheid genomen als organisatoren. Zij hebben dit vanaf het begin gedaan en met de jaren hebben ze een behoorlijke routine opgebouwd. Het is onvoorstelbaar wat er allemaal bij zo'n loop komt kijken. Contacten met gemeente, sponsoren, de tijdregistratie, tenten opzetten, het parcours, vrijwilligers, prijzen, catering, parkeerbeleid etc. etc. Dit trio heeft altijd alles tot in de puntjes verzorgd. Het bestuur heeft hen bedankt voor hun inzet als organisator over de afgelopen 15 jaar. Wie staat er nu op om dit van hen over te nemen? Een loop met zo'n goede naam mag natuurlijk niet verloren gaan.



Informatieavond Corpus Activum

Op dinsdag 13 januari 2015 heeft Corpus Activum een presentatie gegeven over 'belasting versus belastbaarheid'. Velen van jullie weten al dat Corpus maandelijks een spreekuur houdt op het clubhuis voor lopers met vragen over blessures. Elke eerste en derde woensdag van de maand tussen 21.00 en 22.00 uur.

Voorkomen van sportblessures

Hoe ontstaan sportblessures en nog belangrijker hoe voorkom je ze? Pascal Matla, sportfysiotherapeut bij Corpus, gaf een levendige presentatie aan de trainers, assistent trainer en sportmassieurs. „Het doel is om jullie meer inzicht te geven in het ontstaan en misschien wel het allerbelangrijkste het voorkomen van sportblessures. Dat is geen overbodige luxe, want van 1,6 miljoen hardlopers in Nederland krijgen ongeveer 600.000 een blessure. Opvallend genoeg lopen hardlopers meer risico als ze in een groep hun sport bedrijven, dan als ze alleen lopen.”

Tijdens de presentatie van Pascal kwamen een aantal factoren naar voren die van belang zijn om blessures te voorkomen.

- Zoek een goed evenwicht tussen belasting en belastbaarheid;
- Pas het herstel aan zodat het past bij je leeftijd, algehele gezondheid, techniek en genetische factoren.

De looptechniek en sportbelasting is een continu proces dat in de loop van de tijd verandert. Als lopers kunnen we meer aan dan we denken. Het is belangrijk om een goede mix te maken in ontspanning en sportbelasting.



Veel interesse

Pascal was blij verrast met opkomst voor zijn presentatie: „Het doet mij goed om te zien dat er binnen de Roadrunners zoveel interesse is in dit onderwerp. Iedereen heeft er belang bij om meer kennis tot zich te nemen over dit onderwerp. Ik heb de avond daardoor heel positief ervaren. Veel leuke reacties gekregen en er werden interessante vragen gesteld. Dank daarvoor!”

De avond was bijzonder nuttig. Het bracht nieuwe inzichten in de opbouw van trainingen. Pascal Matla heeft aangeboden nog een keer terug te komen bij de Roadrunners.

Nick Raadschelders

The Road2Rotterdam

September 2014. Met een groepje Roadrunners zitten we bij elkaar en merken op dat het lopen van een marathon een doel is wat we 'ergens, ooit eens' behaald willen hebben. De fantasieën worden al snel concrete plannen. We lezen boeken, surfen op internet, maken gebruik van de vele ervaringen die er bij de leden van RRZ zijn en zodra de inschrijving geopend is zijn wij één van de eersten die ons inschrijven: **Marathon Rotterdam 2015**.

De datum, 12 april, vergeten we niet meer. We vergelijken schema's en passen deze aan aan de persoonlijke omstandigheden zoals werk, gezin en type loper. We blokken de zaterdagmorgens in de agenda voor de lange duurlopen. We plannen wedstrijden en testlopen. Vanaf begin Januari wordt het steeds serieuzer terwijl wij genieten van de mooie routes die we overal lopen. Tijdens de duurlopen testen we uit op welke voeding we het lekkerst lopen, welke gel kan mijn maag verdragen, wil ik lopen met muziek, hoe snel kan ik starten, en nog veel meer. We regelen teamkleding, paars shirt met het Roadrunnerslogo en de tekst '42,195 km Rotterdam 2015'. Het thuisfront weet inmiddels ook dat we lopen. Afspraken kunnen niet gemaakt worden nadat we het schema gecheckt hebben en er hangt steeds wel een set kleding aan de waslijn. We zijn er bijna, de langste duurloop komt in zicht en dan gaan we afbouwen. Een klein beetje zenuwachtig zijn we wel, maar we hebben er vooral heel veel zin in! Rotterdam, here we come!

Marja Ellen Verhoef, Priscilla Deijs, Ricky Martens, Eline van der Toorn



Bij de Rottemeren



Met Bert van Den Haag naar Zoetermeer gelopen





Woensdagochtend-training



25 km Midwinter marathon Apeldoorn, Asselronde



Zaterdagmorgen-training



Na afloop natuurlijk ook een cooling-down



In Breda voor de 30 km testloop



Gehaald!



RRZ-shirt met maratontekst:
42,195 km Rotterdam 2015



CPC, trainen in allerlei weertypes.

Rotterdam, here we come!!

SAAI versus HIP



De lente komt er aan en dat betekent automatisch dat er meer leven komt in de brouwerij. De natuur kleurt lekker frisgroen en de Roadies halen hun frisse Roadie-shirts tevoorschijn uit de winterberging. Kleur is tegenwoordig wel heel erg hip. Die zwarte conventionele legging, de huidkleurige sport-BH en de witte schoenen kunnen echt niet meer. Het moet allemaal wat fleuriger tegenwoordig. Van onderbroek tot schoenveter. Tijd voor kleur!!!



Plannen rond de Zoetermeerse plas

We lopen onze rondjes rond de plas zonder er verder bij na te denken. We lopen er omheen, linksom of rechtsom, en iedere keer weer blijft de Plas ons boeien. Nu is er sinds kort rond 'onze' plas een hoop te doen. Op 1 februari presenteerden twee wethouders vergaande plannen voor het recreatieve gebied. Het gaat om verbetering van het strand, het aanleggen van speelnatuur en de aanleg van een dijk met een brug en eilandjes (zie tekening). Volgens een bericht zou het gaan om 'plannen die nog in ontwikkeling zijn' maar tegelijkertijd gaf de gemeente aan nog vóór de zomer 2015 te willen starten.

Een brug te ver?

De dijk wordt voorzien van een vaste brug met een doorvaarthoogte van 1,40 mtr. De dijk met vaste brug is voorzien tussen 'Het Lange Land' en de 'Broekwegkade'. Vanaf globaal de surfschool/Chinese restaurant wordt een dijk met brug dwars door het water naar de andere oever getrokken. In het water komen allemaal kleine rietlanden. Met deze dijk kan er een rondje Noord Aa gelopen worden zonder door de wijk te hoeven lopen. In feite een korter rondje Noord-Aa.



Het plan roept bij omwonenden van de Broekwetering veel tegenstand op. Ook het Hoogheemraadschap was verrast door het plan. Bewoners hebben zich georganiseerd in een community Zoetermeerse Plas en ze gaan de strijd aan voor het behoud van het open karakter van de plas. Het laatste woord is er nog niet over gezegd maar het is niet te verwachten dat er op korte termijn gebouwd gaat worden. Wil je meer weten? Kijk dan eens op de site www.zoetermeer.nl/noordaa.

Hardlopen is hip...

Ook als Roadrunner kan het je niet ontgaan zijn: hardlopen is hip. Van een saaie sport waarbij (vooral) mannen eenzaam in een afgeknipte trainingsbroek de benen zonder reden onder hun lijf uit rennen, is hardlopen tegenwoordig dé sport voor iedereen die er ook maar een beetje bij wilt horen. Ongeveer een miljoen Nederlanders rennen zich elke dag de benen uit hun lijf. Uit cijfers blijkt dat nog nooit zoveel mensen een marathon hebben gelopen. De vraag is: waarom eigenlijk?

Deskundigen denken dat we dit in elk geval niet alleen voor onze gezondheid doen, zo staat in de Belgische krant De Morgen. Er zijn meer redenen...

Sociaal visitekaartje

Volgens professor sportbeleid Jeroen Scheerder van de KU Leuven is een hardloopwedstrijd uitlopen een sociaal visitekaartje, waarmee je maandag op het werk kunt uitpakken.

Socioloog Ignace Glorieux van de Vrije Universiteit Brussel is het hier mee eens. „Ook in onze vrije tijd willen we presteren. Of het nu om koken of lopen gaat, het draait toch vaak om indruk maken en erbij horen. Zijn we goed in iets, zoals de halve marathon van de CPC uitlopen, dan etaleren we dat met plezier op Facebook. Zodat iedereen kan zien dat we een tof en spannend leven leiden, waarin geen seconde verloren gaat.”

Stress

Alleen zorgt die invulling van vrije tijd ook voor stress volgens Glorieux: „We zijn bang dat we iets missen. Dat maakt ons heel onrustig en in sommige gevallen zelfs depressief. Want kijken hoe anderen zichzelf opblazen, maakt allesbehalve gelukkig.”

Vroeger was een marathon uitlopen iets heroïsch, zegt sportcoach Paul Van Den Bosch: „Vandaag wordt eerst gevraagd in welke tijd je dat hebt gedaan. De eisen komen almaar hoger te liggen, en om voor vol te worden aangezien, moet men daaraan voldoen,” aldus Van Den Bosch.

Verstandige manier

Tot slot zegt professor Scheerder: „We willen extreme prestaties leveren en leggen de lat voor onszelf heel hoog. Vraag is of we dit op een verstandige, gezonde manier doen. Meer is niet altijd beter.”

Tulpenrun

En met die uitspraak is de redactie Vrouw van de Telegraaf het helemaal eens. Want ook een loop van 2,5 of 5 kilometer is al een hele prestatie! Dus al ben je net gestart met deze hippe sport, werk je aan je comeback of wil je gewoon een loopje in een schitterende omgeving schrijven je dan in voor de [Tulpenrun](#) op zaterdag 11 april in de Keukenhof.

Yvonne Heemskerk



Weet jij nog wat je kunt eten?

Superfoods, speltbrood, gluten- en lactose vrij, weet jij nog wat goed is?

Heb je ook moeite om in de hedendaagse supermarkt te lopen? Voorheen gangbare voedingsmiddelen zoals brood en zuivel worden massaal ingeruild voor producten waarvan wij zo'n 10 jaar geleden nog nooit hadden gehoord. Nee, je volkorenboterham ruil je in voor een speltbroodje en met een lekker appeltje kun je tegenwoordig echt niet meer aankomen: een schaalpje gojibessen is wel het minste wat je bij je moet hebben. Weet jij als hardloper nog wat goed voor je is? In deze kolom neem ik een aantal producten onder de loep.

Brood: worden we er dik van?

Nee, van brood zelf word je niet dik. Eén volkorenboterham bevat ongeveer 80 calorieën en die hoeveelheid is ongeveer gelijk aan 1 appel. De dikmakers zijn vooral de zaken die OP de boterham gaan. Wil je op de lijn letten? Kies dan voor magere vleeswaren, 30+ kaas of beleg jouw boterham eens met stukjes fruit (banaan, peer of appel). Brood is geen dikmaker en met alle kilometers die hardlopers afleggen, past het prima in je dagelijkse voeding. Kies bij voorkeur wel voor volkoren-, rogge- of zuurdesembrood. Met 4 – 6 sneetjes per dag krijg je verscheidene B-vitaminen, jodium en veel vezels binnen. Een prima onderdeel van je dagelijkse voeding als hardloper!

Is speltbrood dan niet beter?

Speltbrood lijkt qua samenstelling erg op regulier brood. Beiden bevatten koolhydraten, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen. Echter de gluten (eiwitten) in speltbrood hebben een andere samenstelling dan de gluten in tarwebrood. Gluten zijn nodig om brood luchtig te maken. Er is dus niet zoveel verschil tussen de broodsoorten. Waarom zien we het dan nu zo vaak terug? Sommige mensen geven aan dat zij speltbrood makkelijker te verteren vinden en minder last hebben van buik- en darmklachten. Er ontbreekt momenteel nog wetenschappelijk bewijs hiervoor.



Wil je speltbrood proberen? Let op de verpakking wanneer je speltbrood koopt: aan de meeste broden zijn andere graansoorten toegevoegd, zoals tarwe.

Superfoods = super hard lopen?



Chiazaad, gojibessen of tarwegras: allemaal voedingsmiddelen die ons een gezond en lang leven beloven. Door een hoog gehalte aan antioxidanten en goede voedingsstoffen worden positieve effecten aan de gezondheid toegeschreven. Wetenschappelijk is echter niet bewezen welke effecten dit zijn. Feit is wel dat deze voedingsmiddelen relatief duur zijn en niet overal te krijgen zijn.

Gelukkig hebben we ook 'gangbare' en goedkopere Superfoods in onze supermarkt die een breed scala aan voedingsstoffen leveren:

- Boerenkool en broccoli: deze groenten bevatten heel veel vitamine C. Niet voor niets dat onze boerenkool als Superfood in Amerika wordt aangeprezen!
- Noten, olijfolie en avocado zijn rijk aan onverzadigde (goede) vetten
- Bessen en bramen zitten boordevol antioxidanten

Wat echt goed voor je is? Lekker variëren en blijven genieten! Wil je meer informatie of persoonlijk voedingsadvies? Ancilla Sterrenburg – E: ancilla@vodiservice.nl - T: 06-42237326 – W: www.vodiservice.nl

Hardlopen en libido

Het kan maar niet op met hardlopen. Hardlopen is werkelijk overal goed voor. Het lijkt erop of de lijst met voordelen almaar groeit.

Hardlopen heeft een aantal voordelen op de geest zoals het verminderen van stress, het verbetert de stemming, het vergroot het zelfvertrouwen en het voorkomt psychische klachten. De gunstige effecten van hardlopen op het lichaam zijn ook legio. Door hardlopen leef je langer, het geeft hartziekten minder kans, het houdt de botten gezond, het verbetert het denkvermogen doordat je brein verjongt en het voorkomt zwangerschapsdiabetes.

Effect onder lakens

Je kan het zo gek niet bedenken. Hardlopen is hét middel om gezond van geest en lichaam te blijven. Onlangs is er een Brits onderzoek verschenen en daaruit blijkt nu dat hardlopen een gunstig effect heeft op ons libido. We voelen ons zelfverzekerder en fit. Na het hardlopen is de hoofdpijn verdwenen en kunnen we er weer vol voor gaan. We voelen ons sterker, slank, slim, jong en happy. Een beter uithoudingsvermogen en sterkere spiercontrole leveren je niet alleen tijdens het hardlopen een verbeterde prestatie, de effecten werken ook door onder de lakens. Het blijkt dat sporters meer seks hebben dan niet sporters. En als Roadrunners zijn we natuurlijk allemaal sporters. Mannen die na hun 50ste blijven sporten blijken ook nog eens minder last te hebben van impotentie. Dit verklaart waarom de gemiddelde leeftijd van de mannen in onze vereniging boven de vijftig ligt. Kortom blijf hardlopen en alle problemen verdwijnen als sneeuw voor de zon.



Ellen van Luenen

De big five op Kijkduin

Regelmatig trekken we er als groep op uit om te lopen op locatie. Een andere omgeving en een andere ondergrond is goed voor de broodnodige variatie. Laatst was groep 5 op locatie in Kijkduin waar ze getuige was van een zeldzaam tafereel. Na wat intensief heuvelwerk in de duinen, stond de groep ineens oog in oog met vijf grote Schotse hooglanders. Zo zie je maar dat je niet per se naar het Paul Kruger Park in Zuid Afrika hoeft af te reizen om de big five te zien.



Mudmasters 2015!

Wat een belevenis! Nooit gedacht dat door de modder tijgeren, over hooibalen heen springen en tot mijn kin in de blubber liggen zou aanvoelen als een overwinning. Maar dat voelde het wel. Het begon als een weddenschap met vrienden om samen de Mudmasters te gaan lopen. Je kon kiezen voor een parcours van 6, 12, 18 of 42 kilometer. Het idee was om gezamenlijk de 6 km te lopen. Uiteindelijk bij het inschrijven heeft een vriend ons allemaal ingeschreven voor de 12 km. Ik herhaal: 12 KILOMETER! Dat is een afstand die ik als gemiddelde groep 7-loper al een uitdaging vind. Tel daar nog eens 35 obstakels bij op en je weet welke uitdaging voor mij lag...

Na een flinke griep die heel Nederland doortrok in februari heb ik minimaal kunnen trainen. Met geknepen billen en zweethanden stond ik dan ook aan de start van de Mudmasters. Na tien zenuwplasjes en een pittige warming-up onder leiding van de Korps Mariniers gingen we om 13.10 uur van start. De eerste obstakels gingen gemakkelijk maar naarmate het parcours vorderden werden de obstakels steeds groter of natter. Tot twee keer toe ben ik mijn schoen verloren in de modder, mijn voeten en benen verkrampde door het ijskoude water en ik ging bijna kopje onder in een tunnel met het water tot aan onze kin. Ondanks dat was de sfeer fantastisch: iedereen hielp elkaar de obstakels over en daagde elkaar uit om angsten te overwinnen. Nooit geweten dat ik zo ver durfde te gaan en ik heb er geen moment aan gedacht om te stoppen.

Het allermooiste van de dag vond ik dat bij een van de laatste obstakels een Roadie genaamd Martin van Baarle mij vrolijk toegemoet zwaaide (Roadies zijn ook overal!). Hij had zijn camera in de aanslag en heeft deze geweldige foto gemaakt. Dankjewel Martin!



Ben jij ook toe aan een nieuwe uitdaging en wil je je grenzen verleggen? Bekijk de filmpjes van de Mudmasters 2015 en schrijf je in voor de Mudmasters in september via www.mudmasters.nl.

Daphne Sulkers
Roadiegroep 7

Lopen doet hopen

estafette-marathon en wandeltocht 2015

Op zondag 3 mei aanstaande is ons clubhuis weer het startpunt voor de Lopen doet Hopen estafette-marathon en wandeltocht. Lopen doet Hopen is een unieke gelegenheid om met je sportvrienden en –vriendinnen gezamenlijk actief te zijn. Stel jij ook een team samen?

Hoe werkt het?

Het parcours leg je in de vorm van run-bike-run af. De route voert vooral over vrij liggende fietspaden door de polders rond Zoetermeer. Dit jaar voert de route de hardlopers onder andere naar Hazerswoude en Zoeterwoude. De volledige route is duidelijk van routepijlen en kilometerbordjes voorzien. Je kunt met je team deelnemen aan de halve of aan de hele marathon.

Lopen voor het goede doel

Met jouw deelname draag je ook bij aan de kwaliteit van leven voor mensen met kanker. De opbrengst van Lopen doet Hopen wordt namelijk volledig overgemaakt aan Stichting Roparun.

Wandeltochten

Naast de estafette marathon (42,2 km en 21,1 km) organiseren we ook wandeltochten van 7, 15 en 25 km. De start voor de wandeltochten is bij Happy Moose.

Verdere informatie

Uitgebreide informatie en routeinformatie vind je op de website: www.lopendoethopenzoetermeer.nl

Net als voorgaande jaren hopen wij weer veel Road Runners aan de start te mogen verwelkomen.

Leon Scholte



CPC met tientallen Roadies

Duizenden lopers, waarvan tientallen Roadies, gingen zondag 8 maart weer op pad voor de 41ste editie van de City-Pier-City. Lopen in die mooie stad achter de duinen blijft iets bijzonders, vooral als het de eerste lekkere voorjaarsdag is. Je moet er tegenwoordig vroeg bij zijn met inschrijven, anders kun je het vergeten. Met de CPC is het nieuwe seizoen begonnen. Voor het gevoel zeggen we dan de winter vaarwel en kan bijna de verlichting op onze kleren opgeborgen worden.



Uitslagen

16 november 2014

Trail Uewersauerl, Heiderscheid (Lux)
50,1 km
 Frits van der Lubben 6:59:33

13 december 2014

Meeuwen Makrelen, Scheveningen,
16,1 km
 Ricky Martens 1:19:55
 Jacques van Male 1:25:21
 Edwin Adams 1:27:10
 Ben Brinkel 1:27:17
 Joyce Dijkhuizen 1:28:15
 Rob van Hees 1:28:20
 Robert van der Linden 1:29:55

Ameland Adventure Run, Nes,
21,1 km
 Ad Peltenburg 1:44:17

14 december 2014

Canicross, Zundert,
4,5 km
 Joyce Dijkhuizen 0:20:43

Spark Marathon, Spijkenisse,
10 km
 Peter Schrader 0:35:56 pr

21,1 km
 Kees van Oosterhout 1:37:45

42,2 km
 Céline Sira-de Voogd 3:53:10

20 december 2014

Linschotenloop, Linschoten,
10,5 km
 Gonny Verschoor 0:47:25
 Wouter Sanders 0:48:16
 Edwin Adams 0:48:30
 Lisette van Burkum 1:04:42

21,1 km
 Gerrit van Putten 1:35:34 pr
 Kees Willigenburg 1:43:34
 Theo Houtman 1:45:05
 Ingrid van Elp 1:51:00 pr
 Martin Smit 1:55:33
 Marja Ellen Verhoef 1:56:59 pr
 Ricky Martens 1:57:00

21 december 2014

Broekloop, Ulvenhout,
20 km
 Joyce Dijkhuizen 1:46:48

3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
 Jacqueline Veth 0:23:05
 Dolf Strikwerda 0:23:42
 Erwin Huizinga 0:26:15
 Alex Reterink 0:29:32
 Edwin van Velzen 0:29:33
 Karel Knoester 0:34:29

Stadsparkloop, Groningen,
16 km
 Ad Peltenburg 1:18:10

26 december 2014

Kerstcross, Galder,
5,7 km
 Joyce Dijkhuizen 0:26:48

28 december 2014

Oliebollencross, Delft,
4,6 km
 Erik Rotee
 Ben van de Pol 0:25:15
 Nicole Hofland

8,5 km
 Peter Schrader 0:35:46
 Ingmar de Groot 0:45:36
 Karin van Tongeren 0:45:43
 Jacques van Male 0:46:34
 Wouter Sanders 0:48:02

31 december 2014

Oudejaarscross, Almelo,
10 km
 Andre Bakker 0:54:15

2015

1 januari 2015

Neujahrsmarathon, Zurich (S),
21,1 km
 Jerry Kenbeek 1:53:04

Sylvestercross, Soest,
9 km
 Gerard van Schaik 0:41:26

3 januari 2015

Oliebollencross, Den Haag,
3,8 km
 Marja Ellen Verhoef 0:21:47

7,5 km
 Vincent Kleijweg 0:36:48
 Gonny Verschoor 0:38:14
 Karin van Tongeren 0:40:00
 Ingmar de Groot 0:40:30

4 januari 2015

Halve van Westvoorne, Oostvoorne,
21,1 km
 Kees van Oosterhout 1:39:00

Bosloop, Leiden,
10 km
 Gerard van Schaik 0:43:33

Meerhorstloop, Stompwijk,
10 km
 Wijnand Bavius 0:42:53
 Huib Bazuin 0:45:48 pr
 Patrick van den Berg 0:45:55 pr
 Frank v Steenbrugge 0:51:18

15 km
 Peter Schrader 0:55:05
 Piet van Veen 1:10:39
 Jacqueline Veth 1:10:44
 Peter Hazebroek 1:10:55
 Willem v Witzenburg 1:14:48 pr
 Marja Ellen Verhoef 1:17:49 pr
 Ricky Martens 1:17:50
 Priscilla Deijs 1:22:14 pr
 Ruud van Zon 1:22:15

10 januari 2015

Zegerplasloop, Alphen a/d Rijn,
10 km
 Gonny Verschoor 0:44:38 pr

11 januari 2015

Halve van Egmond, Egmond,
21,1 km
 Peter Schrader 1:30:00
 Theo Houtman 1:46:15
 Ricky Martens 1:48:14
 Raimond Kientz 2:10:00
 Albert Waasdorp 2:31:18

Kopjesloop, Delft,
15 km
 Joyce Dijkhuizen 1:10:16 pr

Runnerworld Circuit Run, Leiden,
16,7 km
 Willem v Witzenberg 1:22:53
 Patrick van den Berg 1:22:58

**Poort naar heuvelland Trail,
Beek,
16 km**

Marc van het Bolscher 1:30:15
Frans van Haaster 1:44:48
Ellen Kloesmeijer 2:35:08

30 km

Mike van Wichen 3:02:48
Remco Arnoldus 3:08:00 pr
Howard Pijpaert 3:08:12
Marcel Kloesmeijer 3:08:13

18 januari 2015

**Clingendaelcross, Wassenaar,
8 km**

Gonny Verschoor 0:39:03
Ingmar de Groot 0:40:10
Karin van Tongeren 0:40:57

**Rokkeveense Dekkerloop, Ztm.,
5 km**

Marja Ellen Verhoef 0:24:19 pr
10 km
Ronald Kersten 0:41:31 pr
Richard Willems 0:54:10

15 km

Jerry Kenbeek 1:05:37
Ricky Martens 1:05:53
Patrick van den Berg 1:12:16 pr
Martin Smit 1:18:31
Henk Nieuwenkamp 1:27:03
Albert Waasdorp 1:38:01

25 januari 2015

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Céline Sira-de Voogd 0:23:04
Willem v Witzenburg 0:24:45
Klaas Wind 0:26:28
Will Boshuijzen 0:27:44
Laurens v.d. Splinter 0:28:27
Edwin van Velzen 0:28:42
Lili Oud 0:31:41

**Puinduinrun, Kijkduin,
6,3 km**

Marja Ellen Verhoef 0:41:38 pr
Veronique Ramakers 0:48:41
Frieda van Dorp 0:48:45
Marion Post 0:49:52 pr
Sarah Bertrand 0:50:19
Dayelle Sikkens 0:50:33 pr
Ineke v Houwelingen 0:52:51

9,4 km

Marc van het Bolscher 0:50:16
Mike van Wichen 0:50:57
Jan van Rijn 0:51:24
Remco Arnoldus 0:55:36 pr
Ricky Martens 0:58:15
Howard Pijpaert 1:00:01

**Uithoorns Mooiste, Uithoorn,
10 km**

Gerard van Schaik 0:43:26

1 februari 2015

**Canicross, Goirle,
5 km**

Joyce Dijkhuizen 0:23:55

**Treburer Crosslauf, Trebur (D),
3,8 km**

Jerry Kenbeek 0:15:32

**Midwintermarathon,
Apeldoorn,
25 km**

Ricky Martens 1:59:02
Marja Ellen Verhoef 2:23:28 pr
Priscilla Deijs 2:33:09 pr
Eline van der Toorn 2:35:26 pr

7 februari 2015

**Petzl Nighttrail, Bergschenhoek,
16,6 km**

Marcel Kloesmeijer 1:34:03
Jerry Kenbeek 1:34:05
Ricky Martens 1:35:31

**Leo Ammerlaanloop, Bleiswijk,
5 km**

Marja Ellen Verhoef 0:25:15
Paul van Heukelum 0:28:06

10 km

Liesbeth Edelbroek 0:59:31

8 februari 2015

**Groet uit Schoorl Run, Schoorl,
30 km**

Andreas de Graaf 2:40:45
Howard Pijpaert 2:40:46

**Noord Aa Polderloop,
Zoetermeer,
5 km**

Peter Hazebroek 0:21:01
Sabrina Soonius 0:27:00
Laurens v.d. Splinter 0:28:05
Rien van Dijk 0:28:43
Ferry Onderwater 0:31:29
Wilma Verhoef 0:32:18
Ingeborg Lagendijk 0:32:25
Sandra Blauw 0:32:31

10 km

Willem v Witzenburg 0:44:19 pr
Wouter Sanders 0:44:56
Dolf Strikwerda 0:48:33
Arie Perfors 0:51:16
Leo Voermans 0:52:57
Richard Willems 0:53:02
Theo Janssen 0:53:30
Henk Duinkerken 0:53:48

Joke Gvozdenovic 0:54:53
Hans Hortensius 0:55:00
Nathalie van Velzen 0:56:43
Ferry van Velzen 0:56:43
Margriet Verbeek 0:57:42
Marja Ellen Verhoef 0:57:43
Eugenie Hofwijks 0:58:06
Nelleke Vaassen 0:58:12
Ricky Martens 0:58:12
Nicole Hofland 0:59:18
Sandra Westerman 0:59:18
Lesley Flink 1:02:48
Tessa van Bommel 1:02:50
Clara Blok 1:03:09
Anita Fokke 1:03:55
Rob Reinhardt 1:05:23

15 km

Bas Albers 1:00:01
Ronald Kersten 1:04:44 pr
Gerrit van Putten 1:05:27 pr
Vincent Kleijweg 1:09:01
Gonny Verschoor 1:10:09 pr
Edwin Adams 1:11:05
Patrick van den Berg 1:11:20 pr
Piet van Veen 1:12:47
Ad Peltenburg 1:14:10
Céline Sira-de Voogd 1:14:38
Ruud van Zon 1:14:52
Ed Helsloot 1:15:48
Jan Jungschlager 1:16:40
Rob Verhoeven 1:17:22
Martijn Schmale 1:20:12
Ben Brinkel 1:20:14
Palau van Iersel 1:20:31
Edward Boerkamp 1:21:55
Petra de Leeuw 1:24:12
Kees Beerda 1:25:03
Yolanda Klerks-Verheijen 1:25:54
Dianne Roosenboom 1:26:06
Loes Uytterlinde 1:26:24
Tom Speekman 1:26:24
Jacques van Male 1:27:08
Erwin Huizinga 1:29:17
Gernand Ekkelenkamp 1:29:27
Victor Roumimper 1:29:34
Francis Disselborg 1:30:05
Leontine van de Laar 1:30:16
Petra de Koning 1:30:54 pr
Caroline Nieman 1:31:19
Mirjam Huttinga 1:34:28 pr
Brigitte Huttinga 1:34:48 pr
Roeland van Dijk 1:34:48
Alex Reterink 1:35:03 pr
Edwin van Velzen 1:35:04
Jolanda Huttinga 1:35:16 pr
Veronique Ramakers 1:35:49
Will Boshuijzen 1:37:52
Frieda van Dorp 1:37:53
Marion Post 1:37:55 pr
Marcel den Hollander 1:40:52

14 februari 2015**Kruikenloop, Tilburg,**
15 km

Joyce Dijkhuizen 1:17:46

Marathon testloop,
Vlaardingen,
30 km

Kees van Oosterhout 2:19:58

Texeltrail, den Burg,
14,5 km

Daniel Jonker 1:18:25

39,5 km

Bob Verbrugge 4:14:30

15 februari 2015**Stadsparkloop, Groningen,**
16 km

Ad Peltenburg 1:20:17

Barcelona half marathon,
Barcelona,
21,1 km

Ricky Martens 1:41:28

21 februari 2015**Trail by the Sea, Burg**
Haamstede,
42,2 km

Bob Verbrugge 4:53:48

Frits van der Lubben 4:53:50

Midden Delfland halve,
Schipluiden,
21,1 km

Ricky Martens 1:36:10

Patrick van den Berg 1:44:50 pr

Ruud van Zon 1:50:15

Marja Ellen Verhoef 1:55:48 pr

Altweinauer Crosslauf,
Altweinau (D),
4,5 km

Jerry Kenbeek 0:19:00

22 februari 2015**3Plassenloop, Zoetermeer,**

Patrick van den Berg 0:22:50

René Smit 0:24:22

Theo Janssen 0:24:48

Frank v Steenbrugge 0:25:11

Marja Ellen Verhoef 0:25:30

Will Boshuizen 0:27:51

Edwin van Velzen 0:28:58

Ricky Martens 0:29:00

Nelleke Vaassen 0:29:09

Ingeborg Wijzenbroek 0:29:54 pr

Wilma Coenen 0:29:57

Co van Beijeren 0:31:12

Polderloop, Hazerswoude,
15 km

Vincent Kleijweg 1:08:20 pr

1 maart 2015**20 van Alphen, Alphen a/d Rijn,**
10 km

Patrick van den Berg 0:45:17 pr

Kees Beerda 0:53:23 pr

Veronique Ramakers 0:57:15 pr

Brigitte Huttinga 0:59:52 pr

Marion Post 1:00:25 pr

Anita Fokke 1:01:41 pr

Marathon testloop, Breda,
30 km

Marja Ellen Verhoef 3:06:37 pr

Priscilla Deijs 3:08:37 pr

Eline van der Toorn 3:22:23 pr

Ricky Martens 3:22:24

TCE Run, Langen (D),
10 km

Jerry Kenbeek 0:40:18

7 maart 2015**Halve van Haren, Haren,**
21,1 km

Ad Peltenburg 1:43:47

Ruud van Zon 1:53:07

3Bergenloop, Driebergen,
21,1 km

Bas Albers 1:27:59

8 maart 2015**City-Pier-City, Den Haag,**
5 km

Jacques van Male 0:22:12

Karel Lukassen 0:32:48

Roderick de Roo 0:33:28

Rita Fernandes 0:35:45

Charlotte v.d. Mark 0:33:58

10 km

Wijnand Bavius 0:40:37

Dolf Strikwerda 0:47:27

Daan Dissevelt 0:52:27 pr

Hans van Zonneveld 0:55:48

Joke Gvozdenovic 0:55:05

Helga Fluit 0:57:17

Peter van der Hoek 0:57:31

Peter van Daal 0:57:50 pr

Veronique Ramakers 0:58:46

Bart Lamers 0:58:57

Jolanda Huttinga 0:59:13

Brigitte Huttinga 0:59:54

Patricia van Etten 1:00:29 pr

Jaap Dorsman 1:02:39

Anita Fokke 1:03:31

Matty van Dijk 1:03:59

Janny van Mullem 1:04:16 pr

Tessa van Bommel 1:04:55

Anne Marie Lolkema	1:05:06
Lisette Veninga	1:05:37
Debby Visser	1:05:40 pr
Maureen Scholten	1:05:40
Margriet Bargerbos	1:07:07
Loekie Rottee-Valstar	1:10:13 pr

21,1 km

Ricky Martens 1:36:23

Erik Rottee 1:38:53 pr

Ingmar de Groot 1:39:52

Kees Willigenburg 1:40:19 pr

Wilmer van Kampen 1:40:57 pr

Willem v Witzenburg 1:43:14 pr

Jerry Kenbeek 1:45:21

Casper Neeteson 1:46:52 pr

Bert Kuiper 1:49:37

Wilco Krijgsman 1:49:41 pr

Esterella de Roo 1:51:41

Nico van der Geest 1:52:24

Jan Jungschlager 1:54:16 pr

Robert van der Linden 1:54:30

Max Borger 1:55:14 pr

Martin Smit 1:55:49

Marja Ellen Verhoef 1:57:20

Johan Gharbaran 1:58:27

Kees Beerda 2:05:12 pr

Eline van der Toorn 2:05:14

Merijn Dijkema 2:05:18 pr

Nicole Hofland 2:05:52

Eugenie Hofwijks 2:06:53 pr

Erwin Huizinga 2:10:22

Gernard Ekkelenkamp 2:12:11 pr

Maureen Verkaik 2:13:03 pr

Gert van der Houwen 2:14:05

Jochem Hogendoorn 2:14:24

Victor Roumimper 2:14:41

Tom Speekman 2:14:42

Leontine van de Laar 2:15:28

Mieke Houtman 2:15:43

Caroline Nieman 2:17:09

Edwin van Velzen 2:28:34

Martin van Baarle 2:31:29

Dit was ed weer

Als...

Als je deze column gelezen hebt, word je wellicht aan het denken gezet en ga je misschien/hopelijk anders tegen een aantal dingen aankijken.

Als je een roadrunner bent, ben je per definitie een wegloper. Vertel je partner dus nooit hoe laat je precies terug komt als je gaat trainen en gedraag je binnen je relatie niet als een wegloper maar als een thuiskomertje. Bijkomend voordeel is dat er dan altijd een plekkie voor je is in of onder de auto.

Als het beter weer zou zijn bij de trainingen stikt het onderweg van de wandelaars, skaters en wielrenners. Daar zitten we niet echt op te wachten, want daar heb je alleen maar last van... Dus liever wat slechter weer en het rijk voor ons alleen.

„Als ik mijn trainer mag/moet geloven, word ik steeds beter“. Het is aan jou om te bepalen hoe betrouwbaar/geloofwaardig jij je trainer vindt. Het is soms net een mens, maar hij/zij heeft (meestal) wel het beste met je voor (en ik kan het weten).

Als je een modieuze outfit erg belangrijk vindt, vraag je je dan wel eens af wat belangrijker is: je outfit of hoe oud en fit je bent?

Als je 'naast je schoenen loopt' omdat je via een aanbieding wel heel goedkoop nieuwe schoenen hebt gekocht, vraag je je dan ook af of je er goed in loopt of dat je er misschien wel goed bent ingelopen?

Als je met ons traint realiseer je je dan wel eens hoe gezegend wij zijn met de schitterende omgeving buiten de stad en het geweldig goed verlichte fietspadennet in de stad? Of ben je zo iemand die geen oog heeft voor zijn/haar omgeving en alleen maar bezig is met de prestatie. Wat mis je dan een hoop! Kijk eens om je heen en geniet. Als je dat niet kunt, loop je een groep te hoog.

Als je nadat je getraind hebt het liefst direct naar huis gaat, realiseer je je dan wat je mist als je niet even een kwartiertje blijft kletsen. Consumpties zijn echt niet verplicht en een glas water is altijd gratis. Sociaal contact is onbetaalbaar! We zijn geen sportschool waar je even wat oefeningen komt doen en dan weer weg bent, we zijn een club en zo voelt dat ook. We zijn er ook voor je als je het om welke reden dan ook een tijdje niet zo ziet zitten, maar dan moeten we dat wel van je weten!

Als je lid bent van een vereniging is het logisch, dat je ook af en toe vrijwilliger bent. Er zijn altijd vrijwilligers nodig bij wedstrijden en bij trainingen, achter de bar, bij klussen in en om het clubhuis, enz, enz.

Als je er om welke reden dan ook een tijdje uit bent geweest en je wilt weer bij de club gaan trainen, zorg er dan voor dat je weer op het gewenste niveau zit vóór je weer bij je eigen groep aansluit. Je doet jezelf en je groepsgenoten er een groot plezier mee en je leert nog eens wat lopers uit andere groepen kennen.

Als je na de training altijd rücksichtlos naar sportdrink grijpt, vraag je dan eens af of je die suikerbom inderdaad wel zo nodig hebt. Sportdrink is bedoeld voor een snel herstel. Als je pas de volgende dag weer helemaal top moet zijn, kun je ook gewoon water drinken. Dat scheelt een hoop calorieën (en tandartskosten).

Als je bovenop je schema extra traint, houd je er dan rekening mee of die extra training qua inspanning/belasting past binnen je trainingsopbouw of maakt een eventuele overbelastingsblessure jou niets uit? Overleg met je trainer wanneer en hoe je extra kunt trainen zonder gevaar van overbelasting. Je trainer is altijd bereid om je te adviseren als je speciale wensen hebt.

Als enige opmerking uit deze column je aan het denken heeft gezet, heb ik mijn doel bereikt. Ook bij het sporten hoor je je hersens te gebruiken.

Ed

De spreuk van deze keer:

Als de hemel valt, hebben we allemaal een blauw petje.

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