

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **2**
apr - jun
2015



Herkennen jullie deze nog?

Passie voor sport

Drinken en hardlopen

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 wegathletiek in het bijzonder.

Adres

Secretariaat - Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer
website: <http://www.roadrunnerszoetermeer.nl>
e-mail: info@roadrunnerszoetermeer.nl

Bestuur

Voorzitter: Andreas de Graaf 06 – 20 792 821
Secretaris: Leon Scholte 06 – 40 146 563
Penningmeester: Dayelle Sikkens 06 – 31 931 090
Bestuurslid TC: Peter Hazebroek
Bestuurslid EC: Carolyne Zevenhuizen 06 - 53 353 080
Bestuurslid: Martine Lemson
Bestuurslid: Edwin van Velzen
e-mail: bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl
voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl
secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl
penningmeester@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)

Nick Raadschelders 06 - 14 949 892

Technische Commissie (TC)

Voorzitter: Kees van Oosterhout
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 •
Arie Perfors 06 - 36 169 252
• groep 4 •
Arie Perfors 06 - 36 169 252
• 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 - 51 112 220
• Organisator Noord-Aa Polderloop •
Vacature
• Organisator Geuzenloop •
Rene van der Spek
• Organisator 3Plassenloop •
Ed Jacobs 079 - 341 75 30

Vreugde & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooij 079 - 331 44 47
kunico@ziggo.nl

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

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

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

Inhoud

Blz	4	Voorwoord van de voorzitter
	5	Lief en leed
	8	Hoe gaat het nu met Huib Bazuin
	9	Volop emoties tijdens samenloop voor hoop Lock me up - Free a girl
	10	Herkennen jullie deze nog? De slag om de Ardense pukkels
	11	Lopen doet hopen
	12	Canicross
	14	Berenloop
	16	Geuzenloop
	19	Brandgrensrun
	20	Eelerberg estafetteloop
	21	Afsluiting kennismaking
	22	Kinesiotaping
	23	Vochtiname tijdens hardlopen
	24	Trendy zomerdrankjes
	25	Passie voor de sport
	27	Uitslagen
	30	Boekentip
	31	Dit was ed weer

HTD

Branding for Business

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



FWa Drukwerk
De milieuvriendelijke drukker



drukwerk vormgeving
posters folders
huisstijl milieuvriendelijk
printen kwaliteit

www.fwadrukwerk.nl | De milieuvriendelijke drukker

Voorwoord van de voorzitter

Beste Roadie's

Mijn allereerste voorwoord aan jullie allemaal. Het was een bijzondere avond op 23 april. Een grote opkomst, een zittend bestuur, een commissie van advies en 7 toekomstige bestuursleden. Alleen deze groep mensen bij elkaar vormt al een aardige bezetting om een vereniging als de onze op draaiende te houden. Allemaal mensen die veel over hebben voor de vereniging en met veel toewijding hun taken uitoefenen.

En dan te bedenken dat we daarnaast nog zoveel andere vrijwilligers hebben. Allemaal vrijwilligers die zich inzetten voor de commissies, de evenementen en de stichting.

Voor mij een reden om als nieuwe voorzitter aan de slag te gaan in een vereniging die leeft. Er zit zoveel potentie in onze vereniging met zoveel leuke en energieke leden, daar kunnen we met elkaar nog veel plezier aan beleven.

Ook was 23 april een moeilijke avond. Herman, Erik en Kees traden af. Met gemengde gevoelens. Dat hebben jullie kunnen lezen in het laatste voorwoord van Herman en ik weet dat ditzelfde geldt voor Erik en Kees. Daarom vind ik het mooi om te zien dat ze ons als nieuw bestuur willen helpen wanneer we vragen hebben.

Om jullie een beeld te geven van ons nieuwe bestuur hebben we hier een foto geplaatst (met dank aan



Wim Bras). Zo kunnen jullie ons voortaan herkennen en hopen dat je met vragen, ideeën dan naar ons toe komt. Uiteraard zijn we ook zichtbaar voor jullie, maar zoals ik al op de ALV gemeld heb, zullen we niet allemaal aanwezig zijn op de trainingen, maar proberen we op elke trainingsavond en -ochtend iemand van het bestuur present te hebben, al zal dit op woensdagochtend lastiger zijn.

Zo kunnen jullie met vragen bij ons terecht en hebben wij ook mogelijkheden om vragen aan jullie te stellen.

Het voltallige bestuur, vlnr: Edwin van Velzen, Leon Scholte, Carolyne Zevenhuizen, Peter Hazebroek, Andreas de Graaf, Martine Lemson en Dayelle Sikkens

Dat is een van de speerpunten van ons als nieuw bestuur. In verbinding staan met jullie. En met jullie bedoelen we alle leden. We denken dat er onder jullie genoeg zaken leven waar de vereniging nog mooier van kan worden. Ook hopen we dat we weer verder kunnen groeien door nieuwe leden aan ons te binden en vast te houden.

Een mooi voorbeeld was het RRZ feestje eind mei. Een goede start van het zomerseizoen waarbij ik veel enthousiaste reacties heb gehoord. Dit moeten we weer vaker doen. Uiteraard deed de muziek goed mee om er een succes van te maken, maar er moet gezegd worden dat de Roadies zelf wel weten hoe ze een feestje moeten maken. Ook dank aan de evenementencommissie voor de organisatie.

Voor de zomer zie ik nog een paar leuke activiteiten staan. Zo gaan groep 6,7 en 8 op 26 juni lekker eten met elkaar, 27 juni is de beetje beter marathon in en rondom ons clubgebouw en begin juli gaat een groep Roadrunners waaronder ikzelf de marathon van Zermatt lopen. Voor de komende periode wens ik jullie goed weer, doe als het kan een stapje terug, maar blijf bewegen, dan vergeet je lichaam niet wat je met al die trainingsinspanningen heb opgebouwd. Geniet van het mooie weer en het buiten zijn. Wat mij betreft de mooiste periode om te lopen!

Namens het bestuur,
Andreas de Graaf

Lief en leed

Nieuwe leden

Alexandra Prins, Henk Joosten, Piet Bots, Andre Dokman, Tom de Haan, Helga Fluit, Marlous Termote, Elliard Boomstra, Huub van den Broek, Zia Ladrak, Esthar Korving, Linda Verlaan, Jurriaan Buisman, Yvette van Hest, Janine Buisman, Astrid Fens, Iris Kort, Nicole Hazekamp-de bakker, Floor Heemskerk-Jager, Charlotte Remmerswaal, Jos Geroukis, Jenny de Vries, Barbara, van Achteren-Lindeman, Tosil Stuurwold, Jennifer Cecilia.

Opzeggingen

Marianne de Best, Gordana Massar, Anecia Nhanisse, Andres Zweekhorst, Judith Winterkamp, Anneke Hoogendoorn, Els Visser, Danielle Mulder, Roberto Nijenhuis, Maureen Scholten, Richard van Laer, Vera Klarenbeek, Eric van den Berg, Silvana Senff, Max Borger, Wilma van den Bosch.

Verstuurde beterschapswensen

Een bloemetje voor Rina Schreijenberg-Raadschelders en een beterschapkaart voor Huib Bazuin en Reini Schmitt.

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



Roadies proosten op Bas Albers en zijn bruid

Getrouwd

Klaas de Vries en Nanette den Hartog zijn op 13 mei getrouwd. We wensen hen veel geluk.

Woensdag 17 juni trouwden Bas Albers (groep 1) en Caroline van Berkel. Een groot aantal Roadies woonden de huwelijksplechtigheid bij en bezochten na afloop de receptie om het bruidspaar te feliciteren en op hen te proosten.

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 een vraag of suggestie? Stuur dan een mailtje naar leden@roadrunnerszoetermeer.nl

Tijden vastleggen

www.wedstrijdresultaten.nl

Wouter Sanders geslaagd!

Eind maart behaalde Wouter Sanders in de stromende regen zijn trainersdiploma. Het examen vond plaats op de baan van Haag atletiek met een stel Roadies in zijn trainingsgroep. Knappe prestatie.



Wouter (midden met rode pet) tijdens zijn examen

Henk Duinkerken viert eerste verjaardag

Een jaar geleden liep deelname aan de marathon van Rotterdam bijna fataal af voor Henk Duinkerken. Henk is nu weer helemaal fit. Hij traint weer met de snelleren en barst van de energie. Hij is door het oog van de naald gekropen en daar is hij zich goed van bewust. „Ik ben gewoon opnieuw begonnen en vier nu mijn eerste verjaardag”, aldus Henk. We wensen hem nog heel veel gezonde en sportieve jaren.



Aad Vervaart haalt certificaat

Tijdens de afsluitende 5 km van de kennismakingscursus heeft trainer Aad Vervaart zijn certificaat gehaald. Aad is al lid vanaf het begin van de Roadrunners in 1987. Nog nooit heeft hij een certificaat gekregen. Na een lange tijd kwakkelen met gezondheidsproblemen is het hem gelukt de 5 km te voltooien. Het certificaat zal vast een eervolle plek krijgen. Hopelijk zien we hem vaker tijdens wedstrijdes.

Aad Vervaart (rode jas) rondt succesvol de 5 km (foto Wim Bras)

Herdenkingsbank Annet de Jong en Wim Bakker

Ter nagedachtenis aan Annet de Jong en haar man Wim Bakker heeft de gemeente 6 juni een herdenkingsbank geplaatst in het Buytenpark. Zij waren slachtoffers van de MH-17 vliegramp.

Met een select gezelschap hebben de kinderen van Annet de Jong en Wim Bakker samen met burgemeester Aptroot de bank officieel onthuld. De locatie van het bankje is vlakbij de schaapskooi aan de westzijde van Snowworld, op de top van een heuvel. De familie heeft voor deze plek gekozen omdat het een van de favoriete plekjes was van Annet en Wim met een prachtig weids uitzicht. Op het bankje is de volgende tekst te lezen: „Praat niet altijd over morgen, je weet niet eens wat de dag van vandaag je zal brengen.” Diverse Roadies hebben het bankje al bezocht tijdens een duurloop.



De herdenkingsbank (foto Etienne Oldeman)

Victor, trainer en artiest

Victor Roumimper heeft een druk bestaan. Zo is hij 's ochtends actief als trainer van groep 6 tijdens een locatietraining in Meyendel. En 's avond staat hij weer de hele avond op de Bühne tijdens het geslaagde feest op de club. Victor speelt in de band Thiscover. Goede muzikanten, goede zangeressen en een lekker repertoire. De stemming zat er goed in want iedereen was aan het dansen. Het is mooi om te zien dat hij er zelf ook lol in heeft. Hij blijft lachen.



Victor als trainer en artiest tijdens RRZ-feest

Nelleke Vaassen, 68 en een podiumplek

Nelleke Vaassen is een opvallende verschijning. Als je achter haar loopt denk je dat je achter een of ander klein, jong grietje loopt. Soepele tred, super slank postuur en klein van stuk. Het is bijna niet voor te stellen dat je hier te maken hebt met een volwassen vrouw van 68 jaar. Wat een energie en enthousiasme straalt ze uit en ze is superfanatiek. In april behaalde ze een 3e podiumplaats bij de Oude Maasloop in Barendrecht. Deze stunt herhaalde ze onlangs tijdens de ladiesrun in Rotterdam waar ze de hoogste trede van het podium betrad. Nelleke heeft de smaak te pakken, we gaan nog veel van haar horen.



Nelleke (midden) haalt eerste plaats tijdens ladies run

Hoe gaat het nu met Huib?

Als ik Huib Bazuin voor de eerste keer bel voor een telefonische interview staat hij bij de Roadrunners achter de bar. Wat betekent dat, dat het goed gaat met hem of...

Sinds maart heeft Huib (naast barmedewerker, gewaardeerd vrijwilliger bij o.a. de Geuzenloop, assistent-trainer van groep 5 en loper in groep 3) de diagnose van een rughernia gekregen. Dat betekent niet hardlopen en sporten en veel pijn. Nadat hij in de zomer van 2014 al een keer door zijn rug was gegaan, volgde een peesontsteking en ging hij begin 2015 opnieuw door zijn rug. Dat was voor Huib het signaal om er nu eens goed naar te laten kijken omdat hij maar last bleef houden van rugklachten. De arts stelde de diagnose en Huib mocht aan de slag voor zijn herstel.

Huib is wars van medicatie en pijnbestrijding en volgde een tijdje fysiotherapie bij Corpus Activum. Inmiddels is hij overgestapt naar orthomaneuele therapie en doet hij spierversterkende oefeningen voor zijn rug bij Snowworld. Hoewel hij nu weer redelijk op de been is en kan werken heeft hij nog steeds veel pijnklachten. Qua sporten kan hij nog steeds niets en dat zint hem als sportman natuurlijk niet. Dinsdag 16 juni heeft hij een afspraak bij Medinova, een kliniek gespecialiseerd in hernia's. Huib hoopt dat er dan besloten wordt tot een operatie en hij daarna kan starten met het toewerken naar een duurzaam herstel.



Hoewel Huib positief is, is hij er inmiddels wel helemaal klaar mee en wil hij gewoon weer lekker terug en meelopen met groep 3 en training geven aan groep 5!

Veel succes en sterkte de komende periode Huib!!
Yvonne Heemskerk

Volop emoties tijdens samenloop voor Loop

In het weekend van 12 en 13 juni was Samenloop voor Hoop in Zoetermeer. Dit is een 24 uur's estafetteloop die plaats vond op en rond de baan van Ilion. Samen met een goed stel mensen van de Road Runners werd het een super mooi weekend. Om elf uur 's avonds vond de kaarsen ceremonie plaats. 3000 kaarsen in wenszakken werden ontstoken en Maarten van der Weijden, de bekende Olympische lange afstand zwemmer vertelde over zijn ziekte. Een mooi en zeer emotioneel moment. Er is 61.500 euro bij elkaar gewandeld. Geld dat ten goede komt aan de kankerbestrijding. Ik wil hierbij ook de mensen bedanken die mij met het kopen van de wenszakken gesponsord hebben. En natuurlijk al de mensen die langsgesproken zijn om ons te aan te moedigen.

Brigitta Huttinga



Het Road Runners team onder leiding van Herman van den Hatert (midden met lichte broek) heeft er 24 uur opzitten

Lock me Up – Free a Girl

In India worden duizenden meisjes gedwongen tot prostitutie en opgesloten in bordelen, in hokjes van 1 bij 2 meter. Om daar aandacht voor te vragen, lieten Romy Hartevelde (dochter van Jasper Hartevelde) en roadie Nicole Hofland zich tijdens de actie Lock me Up - Free a Girl 12 uur lang opsluiten in een klein hokje bij restaurant Clooney's.

Van 2 tot en met 6 juni deden meer dan 240 deelnemers mee aan deze actie. Zij zaten verspreid over 23 restaurants in Nederland. Door middel van donaties en veilingen is in totaal een fantastisch bedrag van € 417.847 opgehaald.



Nicole vraagt aandacht voor Free a girl; Jasper bevrijdt zijn dochter na 12 uur opsluiting

Herkennen jullie deze nog????

Els van Suffelen vond thuis in een oude schoenendoos een foto van lang geleden. In 1999 ging een grote groep lopers naar het buitenland. Oversteken met de boot naar Harwich en daar meedoen aan een loop. Op deze foto staan een groot aantal Roadies die nog steeds actief zijn binnen de vereniging. Veelal met minder haar, iets grijzer, fleuriger Roadie shirts maar nog steeds met een hart voor lopen. Wie herken je allemaal op deze foto?

Wedstrijd

Geef aan wie je herkent op deze foto. Degene met de meeste goede namen maakt kans op de enige echte retro RRZ outfit. 100% katoen! Stuur je inzending naar e.vanluenen@gmail.com.



Heb je thuis ook nog foto's uit de oude doos? Scan ze in en stuur ze naar e.vanluenen@gmail.com.

De slag om de Ardense pukkels

In mei trok een bont gezelschap richting België om daar mee te doen aan een pittige trail. Niet zoals vroeger in een rode broek met wit katoenen shirt, maar in een ultra light fancy oranje shirt met eigen groepslogo. Deze loop paste in de voorbereiding voor een nog zwaardere loop in Zwitserland. De jongens die daarvoor in training waren liepen de 37 km door de Ardennen met veel hoogtemeter. Een technische loop met spectaculaire stuken en pittige hoogstandjes. Er waren ook mensen die kozen voor de 21 km of de 10 km trail. Eveneens een fantastische prestatie. Marcel Kloesmeijer (2^e van links, onderste rij) heeft een leuke filmp gemaakt van de heroïsche strijd in de Ardense pukkels. Check zijn Facebook!



Lopen doet Hopen 2015 – lachende gezichten in de regen

Op zondag 3 mei 2015 werd bij onze vereniging voor de 3^e keer de Lopen doet Hopen estafette marathon en wandeltocht georganiseerd. Ondanks de regen werd het weer een fantastische dag met allemaal lachende gezichten. Soms zeggen beelden meer dan woorden.



Brigitte Huttinga-Albers Was echt super allemaal, complimenten voor de vrijwilligers en de organisatoren
Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 3 mei om 19:18



Rob Verhoeven heeft 9 nieuwe foto's toegevoegd
3 mei · Bewerkt · 2
Lopen doet Hopen Zoetermeer was wederom een ware happening, helaas met wat motregen, maar verder een Topdag gevormd door een Topteam. Een estafette marathon voor het goede doel, Roparun, die het leven voor mensen met kanker wat verlicht.
Leon Scholte, dank voor de organisatie — met Laurens van der Sluiter en 2 anderen in Zoetermeer



Mirjam Huttinga Ondanks het weer een geweldige dag gehad!
Vind ik leuk · Beantwoorden · 3 mei om 18:28
Leontine Van de Laar
4 mei om 17:25
Namens het hele team de Tandengeetjes van Denthuijsse bedankt voor een geweldige leuke, goed georganiseerde dag. Het was weer een feest om mee te mogen lopen.



Yvette Visser-Sijtsma Geweldig leuke dag gehad met ons super team de Plusrunners. En Plus Verheul Benthuisen ontzettend bedankt voor de mooie shirts/ sponsoring
Vind ik leuk · Beantwoorden · 3 mei om 22:30

Canicross: hardlopen met je hond

Zoals de meeste Roadies weten loop ik al jaren hard en voornamelijk lange afstanden, favoriete waren halve marathon en marathon. Dus het liefst lang, de korte afstand was niet mijn ding, ik deed het omdat het goed is voor je snelheid op de lange afstand! Nu ik met mijn hond Bikkel hardloop, vind ik de korte afstand steeds leuker.

September 2013 kwam Bikkel bij ons wonen en op de puppycursus hoorde ik voor het eerst van Canicross, hardlopen in de natuur met je hond. Onze instructeur vond dit echt iets voor mij. Ik ben op internet gaan kijken en was meteen verkocht: „Dit wordt mijn sport!“. Het ging nog meer leven toen ik tijdens een wandeling ineens tussen een groep canicrossers terecht kwam die daar trinden.

Wat is Canicross?

- De hond staat op de 1^e plaats, die moet het leuk vinden!
- Een hond moet minimaal 1 jaar zijn om te mogen beginnen met Canicrossen en moet 5 km kunnen hardlopen.
- Iedere hond kan meedoen, al is het ene ras fanatieker dan het andere ras. Wij hebben in onze groep een Yorkshireterriër gehad die met veel plezier mee liep. Bij wedstrijden komen we een Bullmastiff tegen die dan wel niet zo hard loopt maar het team heeft er veel lol in.
- De hond mag trekken maar mag absoluut niet getrokken worden.
- De hond moet luisteren naar commando's om hem de juiste kant op te sturen. Kan je hond dit nog niet, dit leren ze snel door te gaan trainen met een groep.

Wat heb je nodig

- Een tuig voor de hond. Dit is geen gewoon tuig! Het tuig sluit volledig aan bij de hond zonder gespen. Deze tuigen geven de hond de juiste bewegingsvrijheid zonder enige belemmering (spieren en luchtwegen).
- Een heupgordel voor jezelf, er zijn verschillende soorten en geven de juiste steun in de rug en door de beenbandjes blijft de gordel op z'n plek.
- Een elastische verende lijn waarmee je je hond aan heupgordel koppelt. Hierdoor loopt de hond 2 meter voor je.



Commando's

Je kunt natuurlijk elk commando gebruiken wat je wilt maar de meest gebruikte zijn: rechts, links en vooruit (= rechtdoor). Nadat ik had kennis gemaakt met de Canicrossgroep Breda ben ik Bikkel al de commando's gaan leren, hij was ongeveer zes maanden. Als we wandelen zei ik bij iedere kruising wat gingen doen. Er zijn meer commando's maar die ga je de hond pas leren als je eenmaal aan het Canicrossen ben. Voor Bikkel is 3, 2, 1 GO de belangrijkste, hij weet dat hij gaat starten.

Nog een belangrijke in een wedstrijd voor de lopers is Trail links, Trail rechts. Je geeft hier aan dat je de loper voor je wilt gaan inhalen. Deze kan dan ruimte maken voor de inhaalactie.

Waarheid of fabel

Met Canicross loop je harder dan als je alleen loop. Je hond mag je voorttrekken. De meeste mensen denken dat lopen dan een stuk makkelijker is. Dit is een fabeltje. Het is veel zwaarder omdat je veel harder rent, je passen zijn groter en de belasting is hoger. Hoeveel profijt je van je hond hebt, hangt af van het gewicht en hoe hard je hond loopt. Daarbij speelt ook mee hoe fanatiek hij/zij is en wat je zelf durft.

Ik ben nogal bang uitgevallen en wil geen enkel risico nemen hierdoor rem ik Bikkel nog al af maar daardoor houden we het tempo wel weer langer vast.

Je moet ook heel alert zijn, gaat hij wel links als je iemand wilt inhalen als je Trail links hebt geroepen. Je hond rent zonder problemen over boomwortels en met kuilen lijken ze ook geen problemen te hebben. Je moet dan ook sturen zodat je zelf veilig het parcours kunt afleggen.



Hier kun je goed zien wat het effect is op de loophouding

De wedstrijd

Tijdens een wedstrijd is er altijd een korte en lange cross, afstanden liggen tussen de 2 – 8 km. Je kunt dus kiezen om de korte of lange cross te lopen of beide. De meeste honden weten al wat er gaat gebeuren en kunnen moeilijk wachten! Dit gaat gepaard met een enorm geblaf.

Voor een wedstrijd moeten de honden eerst door een dierenarts gecontroleerd worden. Heeft de hond wel de juiste conditie en inentingen gekregen?



Bij de start van de wedstrijd start elk team om de 30 seconden. Als nr. 1 gestart is gaat nummer 2 klaarstaan, de klok telt af en de wedstrijdleiding gaat bij 10 seconden aftellen. Bikkel weet al zolang we gearriveerd zijn wat er gaat gebeuren maar zodra het aftellen is begonnen is er bijna geen houden meer aan, hij gaat in de starthouding staan en is er helemaal klaar voor.

Soms zijn er wedstrijden met een massastart. Alle teams van een categorieën starten gelijk. Dit kan alleen als de start op een groot veld plaats vindt. Alle teams staan op een rij en bij 3, 2, 1 GO gaat iedereen gelijk van start. Kan je hond agressief naar andere honden reageren dan is het verstandig om wat naar achteraan te gaan staan of je hond een muilkorf te laten dragen.

Je bent gediskwalificeerd als je hond een andere hond aanvalt.

Na afloop is er altijd een prijsuitreiking met prijzen waar de hond wat aan heeft.



Bikkel heeft al diverse zakken voer verdiend en is altijd zo trots als een pauw op zijn verdiende zak voer.

Vind je het leuk en wil je met je hond kijken of Canicross wat voor jou is? Helaas heeft Zoetermeer nog geen Canicross. Je kunt uitwijken naar: Canicross Rotterdam, Canicross Vlaardingen, Canicross Zeeland en Canicross Breda. Als je vooraf contact opneemt, kun je voor de eerste keer vaak een uitrusting lenen.

Aan de trainingen zijn geen kosten verbonden, na aanmelding kun je gewoon aansluiten bij de groep.

Joyce Dijkhuizen

De Berenloop

Een van de mooiste en zwaarste marathons van Nederland

Zondag 8 november 2015 vindt de 19e Berenloop Marathon plaats op Terschelling. Voor veel lopers vormt de Berenloop een vast onderdeel van hun loopkalender. Het fraaie maar zware parcours, de enthousiaste vrijwilligers en de aanmoedigingen onderweg zorgen voor een fantastisch hardloopspektakel. Bovendien is de Berenloop de perfecte aanleiding voor een sportief en ontspannen weekendje Terschelling.

Vrijwel iedereen op Terschelling is betrokken bij de Berenloop: als deelnemer, als vrijwilliger of als toeschouwer, en dat merk je. Wellicht is dat de reden dat er, ondanks het uitdagende parcours, toch ieder jaar weer uitstekende tijden worden gelopen.

Wat overwinteren op Nova Zembla en de Berenloop met elkaar te maken hebben

In 2015 is de Berenloop toe aan zijn 19e editie. De eerste editie vond plaats op 26 oktober 1997, als sportieve afsluiting van het themajaar '400 jaar Willem Barentsz'. Willem Barentsz, beroemd zeevaarder en afkomstig van Terschelling, probeerde in 1596 via het noorden naar Azië te varen. Het werd een monstertocht met veel ontberingen en een gedwongen overwintering tussen de ijsschotsen op Nova Zembla. Door te jagen op beren had de bemanning voldoende voedsel om de winter te overleven. En zo kwam de marathon aan haar naam: de Berenloop.

Vol is vol

Er kan niet alleen op de marathon worden gestart, ook de halve marathon is heel erg in trek. Door het gelimiteerde deelnemers aantal is voornamelijk deze afstand binnen drie dagen volgeboekt. De laatste jaren is het ook mogelijk om op zaterdag een "kleintje Berenloop" te doen. Daarvoor zijn er twee parcoursen van 5 en 10 kilometer door de bosrijke omgeving uitgezet. Voor die supporters die zelf ook graag lopen maar de halve of hele te veel van het goede vinden een uitkomst!

En traditiegetrouw lopen er dit jaar weer een aantal Roadies mee. Voor de hele marathon hebben Ad Peltenburg, Kees van Oosterhout, Raimond Kientz en Ruud van Zon ingeschreven. Op de halve marathon gaan Ellen Duijzer, Karin van Tongeren, Marcel den Hollander, Albert Waasdorp en Anton van der Lubbe op pad. Nancy Kientz en Irene van der Lubbe komen niet alleen manlief aanmoedigen maar wagen zich op zaterdag zelf aan de 5 kilometer terwijl Mary Waasdorp voor de 10 kilometer gaat. En Nick zou ook graag mee gaan maar moet nog een slag om de arm houden.

Waarom meedoen?

Wat maakt meedoen aan de Berenloop zo speciaal. Iedereen heeft zo zijn eigen reden, de natuur, de borrel, het concert van Hessel, de eilandsfeer of gewoon nog een keer stunts op je 65ste.

Piet: "Na de Terschelling-marathon van 2012 zou ik geen marathons meer lopen. Na 19 gelopen marathons was het immers mooi geweest. Door pensioen en veel trainingstijd en omdat zwager Ruud aanvankelijk alleen naar Terschelling zou afreizen heb ik mijn eerdere besluit herzien. Het is een nieuwe uitdaging om als 65-jarige aan een (laatste) 20ste marathon deel te nemen en dat op een parcours waar ik goede herinneringen aan heb. Gelopen tijd is niet meer belangrijk, wel op plezierige wijze deelnemen, rondkijken en heel aankomen."

Karin: "Ik ga de Berenloop doen omdat ik al jaren iedereen zeer enthousiast over de Berenloop hoor spreken en er wordt gezegd dat je deze echt een keertje gelopen moet hebben. En het lijkt me heel leuk om met de Tomelozen mee te gaan. Bovendien is het ook wel erg leuk om het eiland te gaan bewonderen, ben er nog nooit geweest. "

Ruud: "Dit wordt mijn 5e hele Berenloop terwijl ik er ook al 10 halve op heb zitten. Het is altijd een Beregezellig weekend met je loopvrienden van de RRZ. Niet alleen hardlopen maar ook samen een wandelmoment in de duinen of een fietstocht over het eiland maken. Immer gewapend met de camera om de fraaie natuur en de Roadies in beeld te brengen. En natuurlijk mag een bezoek aan onze stamkroeg "de Zeevaart" niet ontbreken. "

Ellen: "Ik doe voor de vierde keer mee aan de Berenloop, maar dan wel de halve marathon. Het parcours is mooi en afwisselend, maar dat is voor mij niet het allerbelangrijkste. Ik houd heel erg van de sfeer van het eiland. Het begint al bij de aankomst. Je ziet de vuurtoren al van verre. Dan het gezellige West-Terschelling met zijn leuke straatjes, kroegjes en eettentjes. Eerst even een juttertje drinken. Zaterdag wat fietsen en wandelen. De route verkennen. Even naar het strand, zee kijken. Lekker uitwaaien, rust en ruimte, maar ook de gezelligheid van de mensen met wie je weer de (halve) marathon gaat lopen. Ik ben altijd weer een beetje jaloers op de mensen die hier altijd mogen wonen."

Albert: "Wij gaan voor de 5de keer dit jaar. We maken er elk jaar een gezellig familieweekend van. Het is wel opletten om niet te laat te zijn met inschrijven, de halve marathon is snel uitverkocht. En als je eenmaal hebt ingeschreven, is het ook zaak om z.s.m. een slaapgelegenheid te boeken, anders zit je aan de andere kant van het eiland. We zijn altijd met z'n zessen en vertrekken op vrijdagmorgen. Parkeren de auto in Harlingen en huren fietsen op Terschelling t/m maandagmorgen. We hebben het tot nu toe elk weekend reuze naar ons zin gehad, mede omdat ook de weersomstandigheden gunstig waren. Elke kroeg op Terschelling zit dat weekend vol met mid-livers en je hebt snel contact met andere hardlopers. Bovendien moet je het een keer meemaken om de feestavond op zondag na de loop bij Hessel te vieren. Dat is ook altijd één groot feest. De zaterdag wordt fietsend doorgebracht. Het kan echter wel erg waaien, maar daar smelt je niet van. Bovendien zijn er op Terschelling heel leuke kleine dorpjes. En niet te vergeten de koek op Terschelling is ook ergggg lekker."

Raimond: "Het is een mooi excuus voor een lang weekend. De heen- en terugreis zijn niet te lang. De veerpont is weer eens iets anders. De sfeer op het eiland is geweldig. Alle eilandbewoners doen enthousiast mee en overal zie je beren. Het is een mooie gelegenheid om wat toeristische zaken te combineren met tijd om met je hardloophvrienden doorbrengen. De loop zelf is een mooie combinatie van verschillende soorten natuur en gezellige dorpjes en is door het strand en de duinen ook een uitdaging."

Marcel: "Gezellig een weekendje weg met het vriendengroepje. Het lopen op zondag is helaas wel een hinderlijke onderbreking van het samenzijn."

Kees: "Jaarlijks 1 marathon voor de snelheid en 1 inhaalmarathon uit de rijke historie der Tomelozen. Ben helaas te laat begonnen met hardlopen. De verhalen van Piet over "de Longway" en Ruud's verhalen over het strand maakten nieuwsgierig. Dus moest het er maar eens van komen. Begin november is het zo ver!"

Nick: Als "echte Hollander" ben ik nog nimmer op het, naar het schijnt, mooie idyllische eiland geweest. Voor vele van ons Roadrunners is dat uiteraard zonde. Je moet hier 'n keer geweest zijn. Maar wie weet, hier de marathon te lopen, lijkt mij BERE gezellig. Gezellig met vele Roadrunners / Tomeloze lopers. Helaas kan ik niet van tevoren inschrijven, maar heb wel de intentie hier acte de préséance te geven, en dan maar hopen dat er nog ergens een slaappleaats te bemachtigen is!"

Het, deelnemen aan de Berenloop is niet louter om het lopen. Met elkaar op het eiland van de rust genieten, samen een juttertje drinken, maar ook elkaars prestaties bewonderen. Dat gaat weer een goed weekend worden begin november.



Ad, Piet en Ruud die tijdens de berenloop samen 196 jaar zijn. Drie pensionado's die zichzelf nog een keer gaan kastijden.

Ruud van Zon

Geuzenloop 2015



Spectaculaire ontwikkelingen en andere activiteiten tijdens de Geuzendag op zondag 27 september. „Een sportieve familiedag”

Hardlopen, fietsen, wandelen, zwemmen en skeeleren tijdens één uniek evenement: de Geuzendag Zoetermeer, een evenement bedacht en gecoördineerd door de Road Runners Zoetermeer. De Geuzendag Zoetermeer is er voor het hele gezin: een dag met sport, ontspanning en entertainment. De eerste drie onderdelen starten en finishen in het historisch centrum van Zoetermeer: de Dorpsstraat e.o. Het zwemmen vindt plaats in „De Veur”, terwijl het skeeleren start en finisht in „Het Buytenpark”.

Groei Geuzenloop



De RRZ organiseert voor de 13^e maal in successie de Geuzenloop. Deze populaire hardloop-wedstrijd (voorheen Autoloos-loop) is nog steeds groeiende. Vorig jaar was de Geuzenloop al een groot succes met 1.200 lopers aan de start. De organisatie, dit jaar bestaande uit Eugenie Hofwijks, Leon Scholte, Marja Ellen Verhoef, Jos Spaanderman en ondergetekende, is ambitieus en wil dit jaar doorgroeien. Om de groei goed te kunnen volgen, is besloten om dit jaar maximaal 2.000 startnummers te verkopen, onderverdeeld over de diverse afstanden (zie website). Daarnaast worden er nog startnummers uitgegeven aan lopers die namens de sponsors meedoen.

De voorinschrijving is op 1 mei jl. gestart. Dat de Geuzenloop steeds meer aanslaat bij het publiek blijkt wel uit het feit dat op dit moment 400 startnummers zijn verkocht en daarbuiten ongeveer 150 lopers namens de sponsors zich hebben aangemeld.

Vorig jaar zijn er al maatregelen getroffen om een toenemend aantal lopers aan te kunnen. Besloten werd om de start van de 5, 10 en 21,1 km te verleggen naar de Pilatusdam, 200 meter vanaf de finishplaats in de Dorpsstraat nabij de Pasta Company. Het Motor Begeleidings Team zorgt voor ondersteuning. Dit professionele team van 8 a 10 motoren/verkeersbegeleiders zal op belangrijke doorgaande wegen de veiligheid de hardlopers waarborgen. Al die maatregelen zijn succesvol gebleken.

Tijdens de Geuzenloop kan worden hardgelopen over de volgende afstanden:

- de 21,1 km van ZORG EN ZEKERHEID
- de 10 km van ABN AMRO
- de 5 km van 123ledsports.nl

Certificering parcoursen

Het is parcoursofficial Jos Spaanderman gelukt om de 5, 10 en 21,1 km te laten certificeren door de Atletiekunie. Dit betekent dat alle lopers er van op aan kunnen dat de opgegeven afstanden officieel zijn gemeten en goedgekeurd.

De parkoersen van de Geuzenloop gaan vanaf de Pilatusdam, via de Stationsstraat naar het voormalige Floriadeterrein (5, 10 en 21,1 km), het Balijbos (10 en 21,1 km) en de Zoetermeerse Plas en het Westerpark (21,1 km), om vervolgens weer terug te keren naar de finish in de Dorpsstraat.

Voor kinderen tot en met 13 jaar is er de Geusjesloop:

- de hele mijl (1.600 meter) van KNEPPERS AUTOBEDRIJF (kids t/m 13 jaar)
- de ½ mijl (800 meter) van NBD BIBLION (kids t/m 9 jaar)

Voorafgaande aan de Geusjesloop worden de kinderen opgewarmd door Jeroen van sportschool SPORTS UNLIMITED.



INFORMATIE EN (VOOR)INSCHRIJVEN

De voorinschrijving voor de Geuzen- en Geusjesloop is t/m 16 september via www.geuzendag.nl/geuzenloop. Inschrijven via internet is goedkoper en is tijdbesparend t.o.v. de dag inschrijving op 27 september. Op de website is ook alle informatie te vinden over de ins- en outs van de Geuzenloop. Als alle startnummers tijdens de voorinschrijving zijn verkocht is er uiteraard geen na-inschrijving.

OPROEP VRIJWILLIGERS GEUZENLOOP ZOETERMEER

Een Geuzenloop zonder vrijwilligers is hetzelfde als een auto zonder benzine...

Ook dit jaar zijn er weer ongeveer 80 vrijwilligers nodig om alles in goede banen te leiden. Over een paar weken komt er een lijst op het prikbord te hangen. Hierop kun je kenbaar maken dat je op 27 september vrijwilliger/ster wilt zijn. ok kun je een mailtje sturen naar Leon Scholte: Lpb.scholte@gmail.com

Alvast bedankt voor jullie medewerking!



Activiteiten andere Zoetermeerse sportverenigingen tijdens Geuzendag

GEUZENFIETSTOCHT



Voor deze Geuzendag worden er door de Toercommissie van TV '77 maar liefst 3 mooie routes aangeboden: één van 32 km met een optie voor verkorting tot 24 km, één van 50 km en één van 75 km. Deze Geuzenfietstochten zullen zoveel mogelijk over wegen gaan in het gebied van de opmars van de geuzen via Zoetermeer naar Leiden en door het onder water gezette gebied vanaf de Schielandse Hoge Zeedijk.

GEUZENZWEMMEN

Zwemvereniging Zoetermeer (Z.V.Z.) organiseert de Geuzenzwemmijl op deze historische Geuzendag. Naast de Geuzenzwemmijl (64 banen van 25 meter), kan er ook een halve mijl (32 banen) of kwartmijl (16 banen) worden gezwommen.

GEUZENWANDELTOCHT

De Sportief Wandelgroep Zoetermeer (SWZ) organiseert de Geuzenwandeltocht tijdens de Geuzendag en heet u welkom om de route wandelend te beleven, daar waar de strijd tussen de Geuzen en de Spanjaarden 441 jaar geleden in Zoetermeer en omgeving plaats vond.

De Geuzenwandeltocht bestaat uit een familieroute van 12 km en een recreatieve route van 25 km. Zowel de familie- alsmede de recreatieve route voert de wandelaars langs de belangrijkste plekken binnen Zoetermeer, waar hard gevochten is.

GEUZENSKEELEREN



Op de Geuzendag organiseert de IJvereniging Zoetermeer (YVZ) de Geuzenskeelertocht. Deze tocht bestaat uit een individuele / familie-route van 5 km tot circa 20 km door de recreatiegebieden Noord-West en het Westerpark en omgeving. Daarnaast kan men op de skeelerbaan ook een tocht rijden. De Geuzenskeelertocht is geen wedstrijdtocht en geen groepstocht.

TRIATHLON

Nieuw dit jaar is een mini-triathlon, georganiseerd door ZVZ, TV '77 en SWZ. Bij het schrijven van dit artikel was alles nog in ontwikkeling. Daarom het advies bij het lezen van dit artikel hierover alles te lezen op de website.

GEUZENENTERTAINMENT

Voor-, tijdens en na de activiteiten is er op het plein voor de Pasta Company muziek en live optredens van o.m. de band „The Ceboks” en het duo „Don’t Overdrive”.

Daarnaast worden er diverse kinderspellen georganiseerd en wordt een luchtkussen geplaatst. Op het parkoers van de Geuzenloop is er thv de Nutricia in de Stationsstraat live muziek: „Eastend Sixteen Swing Band” zal de lopers op de heen-en terugweg van hun afstand muzikaal toespelen.

GOEDE DOEL

Alle deelnemende verenigingen hebben dit jaar Zorgboerderij Swaenensteyn Zoetermeer i.c.m. Stichting Zorg BuitenGewoon Zoetermeer als goede doel uitgekozen. Vorig jaar werd € 1.750,- gedoneerd aan de Stichting Hospice, ook wel het Bijna Thuis Huis genoemd.

INFORMATIE

Informatie over alle activiteiten, de (voor)inschrijving, kosten, starttijden, prijzen, contactnamen/ adressen, etc. van de Geuzendagactiviteiten is te vinden op www.geuzendag.nl

Veel sportplezier!

Namens de organisatie,
René van der Spek (organisator)

Brandgrensrun



Op 14 mei 2015 was het precies 75 jaar geleden, dat het centrum van Rotterdam gebombardeerd werd. Het bombardement duurde nog geen kwartier, maar de brand die daarna ontstond verwoestte een groot deel van de binnenstad. Het bombardement en de brand kostte 650 tot 900 mensen het leven en 80.000 mensen werden dakloos.

icoon brandgrens

De gemeente Rotterdam herdenkt het bombardement elk jaar. In 2007 is de grens van het gebied dat destijds afbrandde gemarkeerd met lichtjes in de straten. Dit wordt de brandgrens genoemd.

Rotterdamse herdenkingsloop

De Rotterdam Running Crew organiseerde dit jaar een herdenkingsloop. Hierbij werd de brandgrens zoveel mogelijk gevolgd. Al met al was het een loop van 12 kilometer.

Om in te schrijven kocht je geen startnummer, maar een shirt van de brandgrensrun. Die konden in de dagen ervoor opgehaald worden. De shirtjes van de deelnemers waren fel groen, de tempomakers droegen oranje shirts.

Op 14 mei, Hemelvaart, was het 's avonds zo ver. Verzamelen bij de Laurenskerk en vanaf dat punt gingen we naar de startvakken aan de Binnenrotte. Eerst was er een feestelijke stemming, met een gezamenlijke warming up, maar toen de 'Last Post' gespeeld werd was het muisstil. Heel indrukwekkend als een grote mensenmassa muisstil is.

Daarna vertrok de hele stoet. Er waren ruim 4000 lopers, waarvan 15 roadies.



Pacers Ricky en Jerry geven het tempo aan



Er was geen tijdsregistratie. Dat maakte het ook ontspannen. We kwamen langs wijken waar de kinderen in pyjamaatje naar buiten waren gegaan. Zo af en toe riep een pacer „Komen wij uit Rotterdam?” en dan riep de hele groep: „Ken je dat niet horen dan?”.

Rennend stilstaan

Al met al was het een geweldig evenement. Tegelijkertijd was het bijzonder dat op deze manier een vreselijke gebeurtenis herdacht werd. „Rennend stilstaan” noemde de organisatie dat.

De eerste deelnemer die aankwam was „Jopie”. Hij was 82 en had het bombardement nog meegemaakt. Hij liep mee in de eerste groep, die 13 kilometer per uur liep en kwam als eerste aan. Geweldig wat die man kan!

DeBrandgrensrunwas echt een mooi eerbetoon aan hen die zijn gevallen bij het bombardement, maar ook aan hen die de stad weer hebben opgebouwd.

Opdat wij never nooit vergeten.
Ben Brinkel

Eelerbergloop 2015



Roadrunners Zoetermeer gaan CO₂-neutraal naar Hellendoorn

Op 29 oktober 2015, starten om 21:00 uur, 16 Road Runners voor een estafetteloop over 175 kilometer van Zoetermeer naar Hellendoorn.

Deze estafetteloop bestaat al sinds 2006 en is ontstaan bij gebrek aan een Road Runners Roparun team. Ferry van Velzen, Peter van Zijl en ik bedachten deze loop tijdens een donkere training op woensdagavond. Na het douchen kwamen de ideeën aan de bar goed los en de reacties waren enthousiast. We belegden een bijeenkomst en verdeelden de taken. Alles moesten we van vooraf aan bedenken. Henk Rietveld ging voor de route kaarten, Gideon

Bouwman voor de shirts met eigen logo, André Bakker voor het verblijf, na aankomst, op de camping de Eelerberg, Willem Hogendoorn voor het oefenrondje Zoetermeer via Moerkapelle, Waddinxveen, Boskoop en Hazerswoude, Hans van Zijl verkende de route gedeeltelijk op de fiets en ik zelf zorgde voor begeleidende busjes. Zo had iedereen wel een taak en er moest natuurlijk ook voor eten en drinken gezorgd worden en nog een heleboel andere regedingetjes.

Het totale eerste team in 2006 bestond uit de volgende Roadies:

Ploeg 1

Ab Leeflang, chauffeur
Henk Rietveld, begeleider
Dianne Spanjer, fietser
Bert Kuiper, fietser
Ellen Duijzer, loper
Elly Burgering, loper
Paul van Heukelum, loper
André Bakker, masseur

ploeg 2

Gideon Bouwman, chauffeur
Yvette Spiering, begeleider
Liesbeth Edelbroek, fietser
Hans van Zijl, fietser
Willem Hogendoorn, loper
Herman Roosenboom, loper
Ferry van Velzen, loper

Het team heeft de 175 kilometer afgelegd in 14 uur en 27 minuten. De volgende dag hebben de lopers ook nog meegedaan aan de Diepe Hel Holterberg.

Dit jaar gaan we voor de vijfde keer deze loop organiseren. De volgende Roadies gaan mee:

Ploeg 1

Martin Smit, chauffeur
Herman Roosenboom, begeleider
Johan Hofland, fietser
Joke Rust, fietser
Elly van der Kooy, loper
Céline Sira – de Voogd, loper
Wouter Sanders, loper
Jorn de Snaijer, loper

ploeg 2

Henk Duinkerken, chauffeur
Dorien Hofland, begeleider
Frans Haaster, fietser
Dianne Spanjer, fietser
Palau van Iersel, loper
Jacqueline Veth, loper
Vincent Kleiweg, loper
Ferry van Velzen, loper

De voorbereidingen zijn nu in volle gang. De laatste keer dat er gelopen is was in 2009, dus de hele route moeten we controleren en aanpassen. Van te voren gaan we nog een keer oefenen met een rondje Waddinxveen. Zodat een ieder weet wat zijn taak is en wat er verwacht kan worden tijdens de nachtelijke tocht van Zoetermeer naar Hellendoorn.

Ook dit team gaat de volgende dag de Diepe Hel Holterberg lopen. We overnachten deze keer in het comfortabele sporthotel de Wilgenwaard in Nijverdal. Als je de Diep Hel dat weekend ook wil lopen kun je ook komen. Zaterdagavond staat een driegangenmenu op het programma en kun je aanschuiven (op eigen rekening). Zaterdagochtend gaan we dan naar Holten voor de Diepe Hel. Let wel op de Diepe Hel kent alleen een voorinschrijving!

Wouter Sanders en Ferry van Velzen

Afsluiting kennismaking

De laatste zondag in mei was voor een grote groep lopers een belangrijke dag. Een soort D-day. De dag waar meer dan 45 deelnemers aan de kennismakingscursus naar toegewerkt hebben. Een eerste wegwedstrijd van 5 km tijdens de 3Plassenloop. Samen met het enthousiaste trainerscorps heeft iedereen het weer volbracht. Een hartelijk welkom aan alle nieuwe leden.



Het trainerscorps van de kennismakingcursus. Echte mannen! (foto Wim Bras)



Het is passen en meten om de hele groep op de foto te krijgen. (foto Wim Bras)

Kinesio taping



Afgelopen maand heb ik de cursus Kinesiotaping gevolgd. Bijzonder interessant, leerzaam en nuttig. Deze manier van taping is niet te vergelijken met de traditionele manier van sporttaping. Ik heb de cursus KT1 en KT2 gevolgd: fundamentele concepten en correctieve technieken.

De taping methode is ontwikkeld begin jaren 70 door Dr. Kase. Hij ontwikkelde dit initieel voor sporters, omdat andere tape-soorten de beweeglijkheid niet volledig ondersteunden. De naam „Kinesio” is een verwijzing naar de beweging van het lichaam van kinesiologie en kinesthesis.

Kinesio tape is een elastische tape met een lijmlaag die zeer duurzaam en waterproof is. Hierdoor blijft de tape beter zitten, ook bij bewegen, zweten en zwemmen. De lijmlaag is minder agressief als de normale sporttape waardoor minder irritaties ontstaan. Raadzaam blijft dat de huid, voor gebruik van de tape, goed te reinigen en bij teveel haargroei dit te verwijderen om een betere hechting te verkrijgen. De tape kan 3 tot 5 dagen blijven zitten. De tape is zeer elastisch tot wel 60% en is verkrijgbaar in opvallende kleuren.



Waar de traditionele sporttape alleen stabiliserend werkt, geeft de elasticiteit van kinesiotape de mogelijkheid tot meerdere functies, onder andere:

- 1 Stabiliserende werking
- 2 Ontspannen van spieren (detoniserend functie)
- 3 Spanning op spieren zetten (toniserende functie)
- 4 Vermindering van zwelling (aanzetten van het lokale lymfesysteem)
- 5 Herstel van littekenweefsel bevorderen
- 6 Houding verbetering

De functie van deze tape is vermindering van pijn bij bijv. littekenweefsel, maar ook bij blauwe plekken en andere ongemakken. De tape trekt de huid iets omhoog waardoor er meer ruimte ontstaat. Deze ruimte onder de huid bevordert de bloed- en lymfestroom en kan het vocht makkelijk afvoeren. Het probleem bij slecht herstellend littekenweefsel is juist dat dit weefsel verkleeft met het onderliggende weefsel. Door de huid van het onderliggende weefsel op te tillen kan deze verkleefing niet plaatsvinden.

Spanning of ontspanning

Een spier kan men ontspannend taping door eerst de tape aan te brengen bij het aanhechtingspunt van de spier, dan vervolgens met rek de spier te taping naar de oorsprong van de spier. Omdat de tape elastisch is en terug wil naar het beginpunt zal de tape de spier meentrekken naar het aanhechtingspunt, met als resultaat dat de spier verlengt. Een verlengde spier zorgt voor ontspanning. Je kunt dit vergelijken met het rekken van een spier. Rekken na kramp kan ontspanning geven aan de spieren. Een spier op spanning brengen werkt precies andersom. Je brengt de tape aan vanaf de oorsprong van de spier naar het aanhechtingspunt.

Taping kan bijvoorbeeld helpen bij blauwe plekken, het vermindert binnen een aantal dagen aanzienlijk. Maar ook bij vrouwelijke ongemakken kan dit helpen.

Veel (top) sporters maken inmiddels gebruik van Kinesio Medical Taping, o.a. beach volleyballers, zwimmers, hardlopers, tri-atleten. In 2007 gebruikte ruim 51.000 sporters in de VS, en 150.000 wereldwijd deze vorm van taping.

Als er vragen zijn, of als je een „probleem” hebt en niet weet of Kinesio taping een oplossing kan bieden, dan kun je uiteraard altijd vrijblijvend contact met mij opnemen.

Nick Raadschelders (SMC)

Vochtinname rondom hardlopen

Het weer wordt steeds weer lekkerder en de temperaturen lopen al een beetje op. Prima weer voor ons als hardlopers!

Met oplopende temperaturen wordt de behoefte aan voldoende vocht tijdens inspanning (nog) belangrijker. Heb jij een idee hoeveelheid vocht je eigenlijk verliest en wat je moet drinken rondom inspanning? Dit artikel heeft algemene richtlijnen voor vochtinname bij hardlopen.

Hoeveel vocht ben jij verloren vanmiddag?

Tijdens het hardlopen wordt het lichaam 'gekoeld' door te gaan zweten. Zweet bevat vocht, maar daarnaast ook zouten. Tijdens een intensieve training of wedstrijd raak je in een uur al snel zo'n 500 – 1000 ml vocht kwijt. Naast vocht, verlies je ook zout door de productie van zweet. De hoeveelheden vocht en zouten verschillen per persoon en zijn afhankelijk van de duur van inspanning, de intensiteit, de temperatuur en het soort kleding wat je draagt. Een goede indicatie van jouw eigen vochtverlies, kun je zelf meten. Dit kun je doen voor voorafgaand en na de training op de weegschaal te staan. Het verschil + eventuele genuttigde drank is een indicatie voor jouw vochtverlies.

Wat zijn signalen van vochttekort?

Enkele voorbeelden van vochttekort zijn: droge mond, bleke huid, koude neus, misselijkheid, duizeligheid hoofdpijn, kramp of braken. Het kunnen signalen zijn die horen bij te weinig vocht tijdens jouw training en/ of wedstrijd. Herken je één van deze signalen? Kijk dan eens kritisch naar jouw vochtinname om verdere klachten en prestatieverlies te voorkomen.

Wat drink jij?

Water is een prima dorstlesser, als minder dan een uur aan het hardlopen bent. Veel drankjes bevatten relatief veel suiker en die heb je niet nodig bij een kortere training. Ben je vaak langer dan een uur bezig? Dan heb je naast vocht, juist wél behoefte aan aanvulling van koolhydraten (voor voldoende energie) en zouten (zouten zorgen ervoor dat vocht in de cel wordt vastgehouden). Bij langere trainingen of wedstrijden is het aan te raden om een sportdrankje te gebruiken of zelf een drankje te maken. De keuze van je drankje hangt dus samen met de lengte van jouw inspanning.

Praktisch vochtadvies rondom inspanning

Het algemene advies voor vochtinname gaat uit van een verlies van 500 – 1000 ml per uur. Uit ervaring weet ik dat het tijdens het lopen moeilijk is om zoveel vocht te nemen, maar het geeft wel aan hoeveel je eigenlijk nodig hebt in belang van een goede prestatie!

Tijdstip	Hoeveelheid	Voorbeeld van een drankje die je kunt nemen
Voorafgaand aan inspanning	Geen dorst hebben voordat je begint	Water
Inspanning <1 uur	150 tot 250 ml vocht per kwartier	Hypotone drank: < 4 gr koolhydraten per 100 ml Water, Sportwater Aquarius
Inspanning > 1 uur	150 tot 250 ml vocht per kwartier	Isotone drank: 4-8 gr koolhydraten per 100 ml; Zelfgemaakte sportdrank: 1 liter water, aangemaakt met siroop en mespuntje zout Of Aquarius, AA isotoon, Gatorade, Powerbar
Na inspanning	150% x vochtverlies: Combinatie water en isotone/hypertone drank	Hypertone drank: > 8 gr koolhydraten per 100 ml Magere chocolademelk, magere zuivel, vruchtensappen. Of Extran Energy, AA



Meer weten over sportvoedingsadvies of gewichtsverlies?
(sport) Diëtiste Ancilla Sterrenburg-Kluin, praktijklocatie VodiService Zoetermeer
E: ancilla@vodiservice.nl, T: 06-42237326 - www.vodiservice.nl

De trendy zomerdrankjes van 2015!

Na zo'n heerlijk warm weekend (5, 6 en 7 juni) is het tijd om de koelkast te vullen met koele en verfrissende drankjes. Lekkere en gezonde drankjes die misschien ook nog wel je hardloopprestaties ten goede komen. Maar natuurlijk ook een paar drankjes om die zwoele zomeravonden mee door te komen nadat je jezelf hebt overtroffen tijdens bijvoorbeeld een Midzomerloop.

Verfrissende groene thee*

Groene thee - warm of koud - is het zomerdrankje bij uitstek! Een andere optie – die het goed doet in de zomer – is extra sterke groene thee maken. Echt zo sterk dat het echt niet meer te drinken is. Die thee zet je dan in een fles in de koelkast en tijdens een warme zomermiddag gebruik je het als limonade-siroop en mengt het met spa rood. Met wat honing of citroen erbij heb je een lekkere, gezonde, herstelbevorderende sportdrink!

Exotisch: kokosmelk met honingmeloen

Uit Thailand komt dit verkoelende en lekkere drankje. Een heerlijk exotisch tussendoortje waar je iedereen een plezier meedoet. Meng kokosmelk met koud water en palmsuiker. Snijd een zoete honingmeloen in blokjes en doe ze bij de kokosmelk. Hak ijsblokjes in grove stukken en voeg ze toe. Verdeel de kokosmelk over glazen dessertcups en garneer met een muntblaadje.

Smoothies

Als laatste de smoothies van verse vruchten- en groente. Gezonder en simpler kan bijna niet. Ieder huishouden heeft tegenwoordig wel een blender of een sapcentrifuge in de kast staan. Centrifugeer appels, wortels, aardbeien of andere vruchten en/ of groenten voor gezonde maar lekkere drankjes. Voeg er wat ijsblokjes bij en ze zijn zowel verkoelend als gezond!



En wat drink je dan op het terras of 's avonds. Hugo is alweer passé en er zijn deze zomer nieuwe (of terug van weggeweest) lekkere en verfrissende drankjes als beloning voor je topprestaties.

Gin & tonic

Deze zomer staat gin & tonic op elke menukaart! Liefst met een lange lijst met verschillende gins en tonics. Maar lekker en eenvoudig met een schijfje citroen en komkommer is de gin & tonic een echte dorstlesser en terug van weggeweest!



Vermouth

In Barcelona heeft vermouth de gin & tonic al naar de achtergrond verdrongen en hier in Nederland ontdekken we dit drankje deze zomer ook. Een mooie rode vermouth in een glas vol met ijs, een schijfje sinaasappel en eventueel een olijf. Lekker bij wat tapa's als aperitief.

Tinto de verano*

Een beetje koolzuurhoudend water in je glas en je rode wijn smaakt opeens lekker zomers. In Spanje heet dit Tinto de Verano, oftewel zomer-rodewijn.

De drankjes met een * zijn ook verkrijgbaar op de club. Natuurlijk geldt ook hier: geniet maar drink met mate!

Yvonne Heemskerk

Passie voor de sport

Zoetermeer moet meer gaan bewegen. Iedereen die daarvoor een goed idee heeft kan dat aangeven. Zo luidde de oproep van wethouder Robin Paalvast van de gemeente Zoetermeer in het Algemeen Dagblad. Roadie in hart en nieren Jasper Hartevelde liet zich dat geen tweede keer zeggen en reageerde direct op deze oproep.

De vrijheid om te bewegen



Jasper Hartevelde: „Dit is op mijn lijf geschreven. Daarom kon ik ook niet anders dan reageren. Ik wist dat het terrein naast het clubhuis van de Roadrunners vrij zou komen en had daar allerlei ideeën voor. Kort na mijn reactie volgde een gesprek met David Louwerse van de gemeente Zoetermeer. De gemeente werd zo enthousiast van mijn ideeën dat ik werd gekoppeld aan Reggie Laatsch. Net als ik iemand die passie heeft voor de sport en de mensen. Waar mijn passie ligt bij het hardlopen, ligt dat van hem bij Parkour.”

Reggie Laatsch: „Een mens heeft de vrijheid om te bewegen. Met parkour gebruik je die bewegingsvrijheid door te leren

het braakliggende terrein waar de outdoor fitness gepland is

hoe je je handig verplaatst van A naar B. Met een obstakel zoals een paal, muur of hek kun je meer dan je denkt. Je leert snel te reageren op noodsituaties, want parcour werd van origine oom gebruikt bij door de brandweer en door soldaten in oorlogsgebieden.”

„Samen met mijn Team Hyper Speed geef ik buitenlessen parkour aan kinderen van 6-11 jaar, 12+ groepen, speciale ouder en kind trainingen en vrouwen training. Dit doen we al in de plaatsen Alphen aan den Rijn, Boskoop, Bergambacht, Bodegraven, Naaldwijk, Ter Aar en Zoetermeer.”

Buiten sporten en elkaar ontmoeten



Reggie Laatsch wijst de buitensportplek aan

Jasper Hartevelde: „Sinds onze kennismaking is Reggie mijn partner in crime voor realiseren van een outdoor fitness voor jong en oud op het braakliggende terrein naast de Roadrunners. Het sociale van sport is zo belangrijk. Dat zie je hier bij de Roadrunners terug.”

„In parkour geldt dat ook. Zo train ik mensen niet alleen in de sport, maar ook om ze sociaal sterker te maken. Mensen leren hun grenzen te verleggen door in de sport uitdagingen aan te gaan en daardoor groeit een persoon ook buiten de sport,” vult Reggie Laatsch aan.

Het ontwerp voor de outdoor fitness is toegankelijk en mooi voor de buurt. Het wordt door de nauwe samenwerking met de andere Noord Aa bewoners zoals scoutingvereniging Pocahontas, drakenbootvereniging Dutch Dragons en Happy Moose een plek waar iedereen elkaar kan ontmoeten om te sporten of voor het sociale karakter in de buurt. Het wordt een plek die geschikt is voor jong en oud. Ook al loop je er alleen maar langs om je hond uit te laten. Zo ontmoet je elkaar en daag je elkaar uit om bewuster te leven.

De realisatie van het ontwerp

Jasper Harteveld: „Nu het ontwerp voor de outdoor fitness klaar is en we weten hoe de buitenruimte optimaal gebruikt kan worden, kunnen we niet wachten om het te realiseren. Hier is natuurlijk geld voor nodig. Daarom schrijf ik diverse fondsen aan geven Reggie en ik presentaties over het ontwerp. Ons doel is dat de financiën voor de zomer rond zijn en dat de bouw op 1 september 2015 van start gaat.”

Meer informatie over Parkour Disciplines? Ga dan naar de website www.parkourdisciplines.com.

Daphne Sulkens



Reggie Laatsch en Jasper Harteveld, sportliefhebbers met een missie

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO



Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voelverzorging / Pedicure

**ProCERT**

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC  ZOETERMEER TEL: 06-20029013

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

26

Uitslagen

8 maart 2015

CPC, Den Haag, 10 km

Ruud van der Maaten 1:14:24

14 maart 2015

Stadsparkloop, Groningen, 16 km

Ad Peltenburg 1:18:57

Salland Trail Run, Nijverdal, 25 km

Andreas de Graaf 1:49:37
Bas Albers 1:49:38
Vincent Kleijweg 2:02:39 pr
Jan Peter Willemsen 2:04:26
Marc van het Bolscher 2:05:13
Remco Arnoldus 2:09:45 pr
Marcel Kloesmeijer 2:16:06 pr

50 km

Mike van Wichen 5:05:36

75 km

Frits van der Lubben 8:57:41 pr

15 maart 2015

Drunense Duinenloop, Drunen, 21,1 km

Ronald Kersten 1:32:09 pr
Joyce Dijkhuizen 1:52:52

22 maart 2015

Lenteloop Trail, Eerbeek, 20 km

Gonny Verschoor 1:44:43

Road to Rotterdam, Breda, 33 km

Priscilla Deijs 3:27:00 pr
Marja Ellen Verhoef 3:27:39 pr
Eline van der Toorn 3:33:38 pr

35 km

Ricky Martens 3:44:42

25 maart 2015

NK Ambtenaren Veldloop, Utrecht, 6 km

Andreas de Graaf 0:27:33

10 km

Hans Hortensius 0:52:45

12 km

Andreas de Graaf 0:51:15

27 maart 2015

Pfalzberglauf_1, Kaiserslautern (D), 53,2 km

Frits van der Lubben 7:11:12

28 maart 2015

Pfalzberglauf_2, Kaiserslautern (D), 47,1 km

Frits van der Lubben 6:40:43

Monnikenloop, Schiermonnikoog, 16,1 km

Ad Peltenburg 1:20:09
Merijn Dijkema 1:31:03 pr
Dianne Roosenboom 1:32:42
Herman Roosenboom 1:32:42

Arcade halve marathon, Naaldwijk, 21,1 km

Edward Boerkamp 1:53:38

Drents-Friese Woldmarathon, Diever, 42,2 km

Jacques van Male 4:01:37
Gerrit van Putten 4:05:59 pr

29 maart 2015

Pfalzberglauf_3, Kaiserslautern (D), 22,4 km

Frits van der Lubben 2:09:05

Polderloop, Hazerswoude, 15 km

Vincent Kleijweg 1:07:20 pr

3Plassenloop, Zoetermeer, 5 km

Andreas de Graaf 0:20:05
Joyce Dijkhuizen 0:21:21 pr
Eelco Bavelaar 0:23:23
Eline van der Toorn 0:26:47
Nico van der Geest 0:29:35

Circuit Run, Zandvoort, 5 km

Clara Blok 0:30:21

12 km

Ricky Martens 0:55:47
Patrick van den Berg 0:55:48 pr
Rob Verhoeven 1:03:07
Leo Voermans 1:06:51 pr
Esterella de Roo 1:13:01
Roderick de Roo 1:13:01

Veronique Ramakers 1:13:19 pr
Nelleke Vaassen 1:16:00
Frieda van Dorp 1:16:04
Margriet Verbeek 1:16:16
Jolanda Huttinga 1:16:32
Brigitte Huttinga 1:16:33 pr
Marian Bolder 1:17:56
Wilma Coenen 1:17:58
Will Boshuijzen 1:18:46
Marion Post 1:19:08 pr
Anita Fokke 1:20:15 pr
Margriet Bargerbos 1:21:33
Yvette Visser 1:21:52

4 april 2015

Grenslloop, Reusel (B), 16,1 km

Joyce Dijkhuizen 1:25:39

6 april 2015

60 van Texel, Den Burg, 60 km

Bob Verbrugge 5:46:01
Frits van der Lubben 6:20:37

Oude Maas loop, Barendrecht, 10 km

Patrick van den Berg 0:44:30 pr
Marja Ellen Verhoef 0:52:04
Nelleke Vaassen 0:56:27
Eugenie Hofwijks 0:56:33

Drie Molen loop, Aarlanderveen, 15,5 km

Joyce Dijkhuizen 1:22:55

Lionsheuvelloop, Overveen, 5 km

Gita Kappetein 0:23:04

10 km

Jose de Groot 0:52:38
Elly Burgering 0:52:58
Gideon Bouwman 0:53:58
Dianne Spanjers 0:55:08
Herman Roosenboom 0:55:09

15 km

Jacqueline Veth 1:18:15
Henk Duinkerken 1:18:16

11 april 2015

Bos-, Duin-, Strandloop, Castricum 60 km

Bob Verbrugge 6:59:48

Cauberg Trail, Valkenburg a/d Geul,
18 km
Frans van Haaster 1:51:17

28 km
Mike van Wichen 3:48:37

12 april 2015

NN Marathon, Rotterdam,
10,6 km
Patrick van den Berg 0:49:46 pr
Rob Verhoeven 0:54:29
Leon Scholte 0:58:14
Tom Speekman 0:59:53
Eugenie Hofwijks 1:01:52
Petra de Koning 1:05:22
Edwin van Velzen 1:09:52

42,2 km
Kees van Oosterhout 3:21:01
Ronald Kersten 3:34:02 pr
Ben Brinkel 3:54:20 pr
Kees Willigenburg 3:59:43 pr
Edward Boerkamp 4:01:46 pr
Robert van der Linden 4:20:25
Marja Ellen Verhoef 4:27:51 pr
Eline van der Toorn 4:38:45 pr
Firoso Narain 4:42:50
Priscilla Deijs 4:45:34 pr
Ricky Martens 4:45:35

Canicross, Bergen op Zoom,
2,5 km
Joyce Dijkhuizen 0:11:49

5 km
Joyce Dijkhuizen 0:23:09

Army Urban Run, Eindhoven,
10 km
Laurent Stolk 1:35:50

18 april 2015

Limburgs Zwaarste Trail,
Heerlen,
83 km
Bob Verbrugge 10:06:42
Frit van der Lubben 10:40:12

19 april 2015

Cascade Run, Hoogeveen,
5 EM (8 km)
Nick Raadschelders 0:36:21
Yvette Visser 0:49:52 pr

Henk Hakker Memorial, Leiden,
30 km
Patrick van den Berg 2:45:19 pr

LRRC Run, Leiden,
21,1 km
Joyce Dijkhuizen 1:59:27

Hollen door de Bollen, Lisse,
5 km
Anita Hoefsloot 0:27:16 pr

10 km
Leon Scholte 0:49:52 pr

IJsselloop, Deventer,
10 km
Clara Blok 1:02:18 pr

24 april 2015

Bergrace by Night,
Wageningen,
11,6 km
Leo Voermans 1:05:13 pr
Veronique Ramakers 1:13:12
Frieda van Dorp 1:14:26 pr
Marion Post 1:14:57 pr

25 april 2015

Rundje um ut Hundje, Horst,
10 km
Inge Hulsen 0:55:52

Canicross, Breda,
1,5 km
Joyce Dijkhuizen 0:05:35

2,5 km
Joyce Dijkhuizen 0:10:23

26 april 2015

Canicross, Breda,
2,5 km
Joyce Dijkhuizen 0:10:50

6,3 km
Joyce Dijkhuizen 0:29:36

3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km
Andreas de Graaf 0:17:59
Peter Hazebroek 0:20:31
Patrick van den Berg 0:21:03 pr
Eelco Bavelaar 0:21:25 pr
Jacques van Male 0:22:15
René Smit 0:23:29
Marja Ellen Verhoef 0:25:46
Kees Beerda 0:26:27
Nelleke Vaassen 0:27:09
Eugenie Hofwijks 0:27:36
Margriet Verbeek 0:27:39 pr
Ricky Martens 0:28:10
Edwin van Velzen 0:29:32
Jasper Harteveld 0:30:52
Co van Beijeren 0:31:33

2 mei 2015

Halve van Renesse, Renesse,
21,1 km
Patrick van den Berg 0:58:49

Willem v. Witzenburg 2:03:54
Arie Perfors 2:05:20

3 mei 2015

Parkenloop, Delft,
21,1 km
Ricky Martens 1:37:45
Patricia Kuijper 1:41:03 pr
Piet van Veen 1:44:17
Patrick van den Berg 1:45:13
Ruud van Zon 1:49:11
Marja Ellen Verhoef 2:01:08
Nelleke Vaassen 2:09:42
Eugenie Hofwijks 2:10:14

Vrije Loop, Wortel (B),
15 km
Joyce Dijkhuizen 1:19:08

Salomon Koning van Spanje
Trail, Valkenburg,
9 km
Eline Bavius 0:52:25

19 km
Frans van Haaster 1:56:21
Daniel Jonker 1:59:34

37 km
Andreas de Graaf 3:27:54
Mike van Wichen 4:19:56

9 mei 2015

Canicross, Vlaardingen,
3 km
Joyce Dijkhuizen 0:13:48

5,4 km
Joyce Dijkhuizen 0:25:41

10 mei 2015

Grimace Trail,
Marce en Famenne (B),
80 km
Frits van der Lubben 11:13:49

14 mei 2015

Golden Ten, Delft,
5 km
Chantal Smink 0:33:23

10 km
Ricky Martens 0:44:07
Marja Ellen Verhoef 0:53:02
André Bakker 0:53:19
Nelleke Vaassen 0:56:16
Eugenie Hofwijks 0:58:31
Ferry Onderwater 1:02:11 pr
Peter van der Linde 1:05:30 pr
Sandra Blauw 1:16:53 pr
Karin van der Linde 1:24:46 pr

**Brandgrens Run, Rotterdam,
12 km**

Kees van Oosterhout	0:59:00
Gerrit van Putten	0:59:51
Henk Duinkerken	1:08:00
Jacques van Male	1:08:27
Martin Smit	1:08:34
Wouter Sanders	1:08:40
Joyce Dijkhuizen	1:16:40
Leontine van de Laar	1:19:48
Ben Brinkel	1:21:25
Petra de Koning	1:24:30
Ricky Martens	1:24:30

16 mei 2015**Watercanicross, Amsterdam,
3 km**

Joyce Dijkhuizen	0:13:37
------------------	---------

6 km

Joyce Dijkhuizen	0:29:34
------------------	---------

17 mei 2015**Marikenloop, Nijmegen,
5 km**

Chantal Smink	0:32:20 pr
---------------	------------

**Leiden Marathon, Leiden,
10 km**

Eline Bavius	0:49:21
Ronald Kersten	0:56:20
Will Boshuizen	0:58:13
Mirjam Huttinga	0:59:49
Veronique Ramakers	1:00:19
Jolanda Huttinga	1:00:29
Marion Post	1:02:16

21,1 km

Daniel Jonker	1:41:40 pr
Kees Willigenburg	1:41:58
Edward Boerkamp	1:44:51
Ed Helsloot	1:50:22
Ricky Martens	1:57:15
Marja Ellen Verhoef	1:58:30
Loes Uyterlinde	2:00:16 pr
Nelleke Vaassen	2:02:55
Eugenie Hofwijks	2:07:09
Patricia Kuijper	2:12:16
Liesbeth Edelbroek	2:13:46
Petra de Koning	2:14:49 pr
Gert van der Houwen	2:18:42
Eline van der Toorn	2:20:35
Dayelle Sikkens	2:22:02 pr
Martin van Baarle	2:37:31

42,2 km

Raimond Kientz	3:50:45
Céline Sira-de Voogd	4:16:52

**Vestingloop, sHertogenbosch,
15 km**

Vincent Kleijweg	1:06:31 pr
------------------	------------

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

Joyce Dijkhuizen	1:26:57
------------------	---------

23 mei 2015**IJsselsteinloop, IJsselstein,
10 km**

Lisette van Burkum	1:00:47
--------------------	---------

21,1 km

Ricky Martens	1:37:46
Martine Lemson	1:46:14
Robert van der Linden	1:53:16
Priscilla Deijs	2:01:41
Marja Ellen Verhoef	2:01:43

**Keufelskopf Trail, Reichweiler
(D),****87 km**

Frits van der Lubben	14:30:40
----------------------	----------

25 mei 2015**Moved to Help, Merksplas (B),
16,8 km**

Joyce Dijkhuizen	1:37:01
------------------	---------

29 mei 2015**Stratenloop, Weelde (B),
12,6 km**

Joyce Dijkhuizen	1:05:40
------------------	---------

30 mei 2015**Oostland Ladiesrun, Pijnacker,
5 km**

Marja Ellen Verhoef	0:25:02
---------------------	---------

**Stuwwal Trail, Oosterbeek,
20 km**

Vincent Kleijweg	1:49:18
Gonny Verschoor	2:09:22
Wouter Sanders	2:11:39

**Stockholm marathon,
Stockholm,
42,2 km**

Ben Schaaf	3:45:26 pr
------------	------------

31 mei 2015**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Anton van der Lubbe	0:21:00
Ricky Martens	0:21:08
Etienne den Toom	0:23:29
Herman Roosenboom	0:25:47
John Hogebrug	0:26:39 pr
Erwin Huizinga	0:26:51
Klaas Wind	0:27:04
Jurriaan Buisman	0:27:11
Iris Kort	0:27:54
Janine Buisman	0:28:24

Margriet Verbeek	0:28:27
Peter Corbijn	0:29:22
Trudy van Dinter	0:29:51 pr
Carl Hoffman	0:29:56
Jenny de Vries	0:30:03
Elliard Boomstra	0:30:39
Ingeborg Lagendijk	0:30:48 pr
Tosil Stuurwold	0:31:26
Huub van den Broek	0:31:42
Astrid Fens	0:32:25
Bianca de Bruijn	0:32:04
Barbara Lindeman	0:32:34
Desiree Pronk	0:32:49
Irma den Toom	0:33:11
Irene van der Lubbe	0:33:13
Jennifer Cecilia	0:33:50
Nicole Hazekamp	0:34:05
Ineke Spaans	0:34:06
Yvette van Hest	0:34:07
Jos Geroukis	0:34:32
Esther Korving	0:34:34
Wendy van Dijk	0:34:36
Linda Verlaan	0:35:56
Floor Heemskerk	0:36:29
Charlotte Remmerswaal	0:37:13
Priya Padhye	0:39:40

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

Patrick van den Berg	0:47:04
Guus Freriks	0:51:33
Marja Ellen Verhoef	0:52:27
Ricky Martens	0:52:28
Mirjam Huttinga	0:56:32 pr
Albert Waasdorp	0:57:10
Veronique Ramakers	0:58:33
Jolanda Huttinga	0:58:33 pr
Annemarie Jacobs	0:59:34
Clara Blok	1:00:23 pr
Brigitte Huttinga	1:00:49
Anita Fokke	1:03:59

6 juni 2015**Les Boucles Ardennaises, La
Roche,
10,7 km**

Ellen Kloesmeijer	1:16:37 pr
-------------------	------------

21,1 km

Frans van Haaster	1:49:46
George Jeremic	1:51:40
Jan Peter Willemsen	1:51:41
Ruud van der Maaten	2:24:35
Nicolette Kloesmeijer	2:24:38

37 km

Jan van Rijn	3:49:09
Marc van het Bolscher	4:14:08
Remco Arnoldus	4:52:23 pr
Mike van Wichen	4:52:23
Marcel Kloesmeijer	4:52:26
Howard Pijpaert	5:10:57

7 juni 2015

Schutz marathon, Hoorn, 10 km

Leon Scholte 0:53:57
Veronique Ramakers 0:58:03
Marion Post 1:03:45

Waterland halve mar, Monnickendam, 10 km

Nelleke Vaassen 0:58:03

21,1 km

Patrick van den Berg 1:42:20 pr
Ricky Martens 1:42:21
Marja Ellen Verhoef 1:59:32
Peter Schrader 1:59:33

Gehuchtenloop, Kasterlee (B), 21,1 km

Joyce Dijkhuizen 2:05:11

Vaalserbergtrail, Vaals, 11 km

Eline Bavius 1:01:41
Daniel Jonker 1:01:41

13 juni 2015

Starshoe mini marathon, Zoetermeer, 4,2 km

Marja Ellen Verhoef 0:20:23 pr

Kapellekensloop, Minderhout (B), 21,1 km

Joyce Dijkhuizen 1:55:24

14 juni 2015

Ladiesrun, Rotterdam, 5 km

Marja Ellen Verhoef 0:25:35
Nelleke Vaassen 0:27:58
Eugenie Hofwijks 0:28:06 pr

7,5 km

Tessa van Bommel 0:47:56
Elleke Visser 0:48:51 pr
Vera Klarenbeek 0:54:40

10 km

Nathalie van Velzen 0:55:18 pr
Mirjam Huttinga 0:55:40 pr
Jolanda Huttinga 0:57:29 pr
Desiree Pronk 1:08:29 pr
Yvette Visser 1:08:32

Rondje Voorne Estafette, Brielle, 60 km

Roadie Boemel 4:59:08
(Karin, Céline, Ben, Raimond)
Roadie Express 5:00:03
(Martine, Anton, Robert)

Eigen tijden vastleggen?
www.wedstrijdresultaten.nl

Boekentip

Running Like a Girl - Alexandra Heminsley
Beoordeling *** (3 sterren)

Altijd al willen weten hoe een mollige bankzitter zich ontplooit tot een gedreven marathonloopster? Dan is dit boek een absolute aanrader om te lezen tijdens je vakantie. De grote dosis humor en zelfspot maken dit een vermakelijk boek in voorbereiding op je eigen (eerste) marathon.

Verhaallijn

Gedesillusioneerd door krachttraining en het geyoga beu besloot de schrijfster Alexandra Heminsley te gaan hardlopen. Ze koesterde hoge verwachtingen: de billen van een atlete, de taille van een supermodel en de snelheid van een gazelle. De eerste poging verliep niet bepaald goed. Zes jaar later heeft ze op twee continenten vijf marathons gelopen. Haar vader zei het al: je loopt evenzeer met je hoofd als met je benen. En daarom is dit een boek over hardlopen dat niet alleen maar over hardlopen gaat.



Dit was ed weer

Het is maar een hobby (maar ondertussen...)

Hardlopen is inderdaad voor ons maar een hobby, maar wel een heel bepalende. Als je niet oppast beheerst het al gauw zonder dat je daar erg in hebt je hele doen en laten. Een paar – toch wel heel kenmerkende - voorbeelden:

Normaliter zijn we door onze hobby toch meer dan gemiddeld gezond, maar als we wat dan toch eens mankeren is het in het algemeen redelijk „loopgerelateerd”. We hebben dan bijvoorbeeld:

- een loopneus, of
- een loopoor, of
- buikloop (aan de race), of
- een wandelende nier, of
- een op hol geslagen hart, of
- een runners knee.

Bij een gebroken been hebben wij uiteraard direct vanaf dag één loopgips of anders wel een looprek.

We hebben natuurlijk nooit last van zaken als:

- een lui oog, of
- een verstopping (obstipatie), of
- op slot zittende gewrichten, of
- slapende ledematen (of „extremiteiten” zoals ze door de fysiotherapeuten en masseurs genoemd worden).

Als we niet hardlopen en toch ergens heen moeten, kiezen we uiteraard voor de fiets, maar dan wel een Gazelle of eigenlijk toch maar het liefst een loopfiets.

Als we voor het openbaar vervoer kiezen, gaan we bij voorkeur met de trein, maar dan wel in een sprinter. Op het station gaan we niet door de tunnel van perron naar perron, maar nemen we de loopbrug.

Als partner hebben we een loopmaatje en onze kinderen blijven in onze ogen altijd lopertjes hoe oud de koters ook worden. Als huisdier hebben we het liefst een Schweizer of Berner Laufhund en anders een Estlandse of Russische Lopende hond. Degenen die niet van honden houden – het kunnen betalen en er de ruimte voor hebben – kiezen wellicht voor een renpaard.

Qua beroep hebben we een uitgesproken voorkeur voor postbode om de afwisseling van het lopen en het fietsen (eigenlijk een betaalde dagelijkse run-bike-run). Lukt het niet om een baantje als postbode te krijgen, dan kunnen we altijd nog aan het werk als loopjongen of aan de lopende band of werken met een loopkat. In ieder geval willen we een echte loopbaan waar we dan binnen de kortste keren weer een renbaan van maken.

De favoriete vakantiebestemmingen zijn Rennes in Frankrijk of Marathon in Griekenland. Als de financiën dat niet toelaten blijven we gewoon lekker thuis vakantievieren in ons eigen (Zuid of Noord) Holland.

Ons favoriete wilde dier is natuurlijk het rendier en de favoriete vogel uiteraard – hoe kan het ook anders - de Road Runner. Het favoriete insect is de holtor.

Qua eten geven we de voorkeur aan een lopend buffet en qua drank aan Johnny Walker.

Sleutels hebben we niet nodig, wij krijgen immers alle sloten gemakkelijk open met een loper.

Ed

De spreuk van deze keer:

Laat geen loopje met je nemen.

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