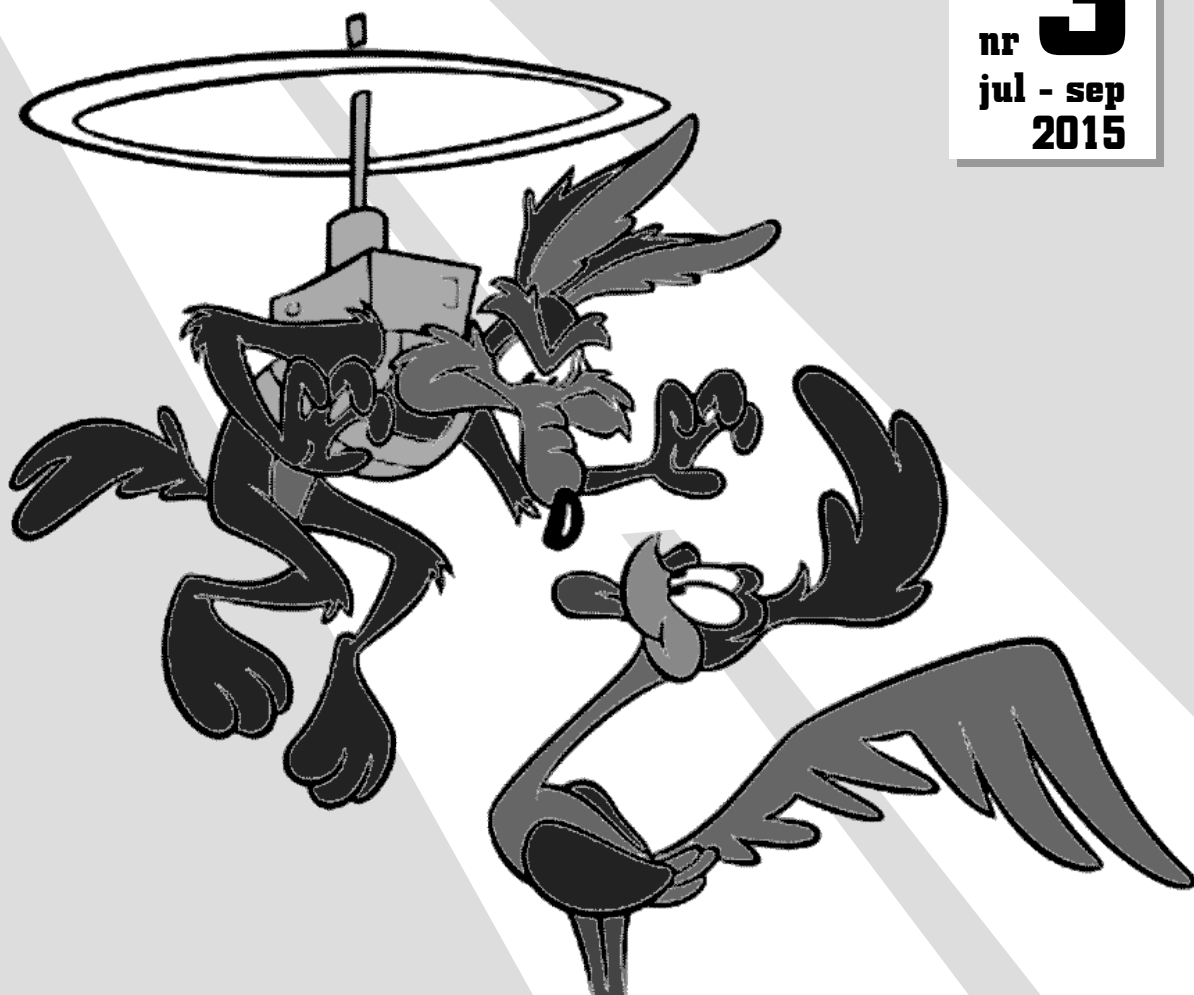


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **3**
jul - sep
2015



Roadie 100% digitaal

Twee keer Alpe d'Huzes oplopen

22 jaar Lief en leed

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: Andreas de Graaf
Secretaris: Leon Scholte
Penningmeester: Dayelle Sikkens
Bestuurslid TC: Peter Hazebroek
Bestuurslid EC: Carolyne Zevenhuizen
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

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
IBAN: NL 48 ABNA 088 557 5216
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

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Nick Raadschelders

Technische Commissie (TC)

Voorzitter: Kees van Oosterhout
Ed Jacobs, secretaris

- Coördinator groep 1, 2, 3, 4 •
Hans Rolff
- Coördinator groep 5, 6, 7, 8, kennismaking •
Ed Jacobs

Trainers

- groep 1 •
Etienne den Toom
- groep 2 •
Wouter Sanders
- groep 3 •
Arie Perfors
- groep 4 •
Arie Perfors
- groep 5 •
Wim Lootens
- groep 6 •
Ed Jacobs
- groep 7 •
Elleke Visser/Ed Jacobs
- groep 8 •
Elleke Visser
- groep 9 / kennismakingscursus •
Hans Rolff
- maandag- woensdag- vrijdagochtend •
Jan Willem Weehuizen
- Organisator Noord-Aa Polderloop •
Vacature
- Organisator Geuzenloop •
Rene van der Spek
- Organisator 3Plassenloop •
Ed Jacobs

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Yvonne Vis

Yvonnevis@live.nl

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

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

Kopij voor de website en de Roadie: Ellen van Luenen, e-mail: e.vanluenen@gmail.com

Inhoud

Blz	4	Voorwoord
	5	Roadie voortaan alleen digitaal Organisatie Noord-Aa Polderloop reikt cheque uit
	6	22 Jaar lief bij leed Lief en leed
	7	Handdoeken gevraagd
	8	Nat!
	9	Trainers kennismakingsgroep in het zonnetje gezet
	10	Road to Zermatt
	13	Het Zorg en Zekerheid Circuit, acht keer lopen op locatie
	14	Terugblik Beetje Beter marathon 2015
	15	Oosterhoutse trail, een ervaring rijker De terugkeer van de clubkaart
	16	Rondje Voorne
	17	Laat maar lopen!
	18	Twee keer Alpe d'Huzes oplopen
	20	Zes uren estafette bij Haag Atletiek: oude tijden herleven
	21	Tips voor heuvels en bruggen
	22	Beleid rond afgelastingen
	23	Van Brabant naar Zoetermeer
	24	Hardloophorloges
	25	Uitslagen
	27	Dit was ed weer



FWa Drukwerk
De milieuvriendelijke drukker



drukwerk vormgeving **FSC**
posters folders
huisstijl milieuvriendelijk
printen kwaliteit

www.fwadrukwerk.nl | *De milieuvriendelijke drukker*

Voorwoord van het bestuur

Beste Roadie's

Inmiddels zijn we als bestuur alweer vier maanden op weg. Vier maanden van overnemen, nieuwe ideeën en verandering voor ons maar ook voor jullie. Gelukkig draait onze vereniging op een hoop enthousiaste vrijwilligers. Dat maakt ook dat we als bestuur hier veel energie van krijgen.

Zelfs tijdens de zomervakantie wordt er door vrijwilligers hard doorgewerkt. De 3Plassenloop, de voorbereidingen van de Geuzenloop, en uiteraard het maken van ons lijfblad „de Roadie” ging gewoon door! Ook de voorbereiding van de BBQ op 19 september is in volle gang.

Zaterdag 29 augustus was weer de start van het nieuwe loopseizoen. Dit jaar was het drakenboot varen. Naast fanatiek hardlopen blijken Roadies ook fanatiek te zijn in andere sporten. De komende maanden staan er veel sportieve uitdagingen en evenementen op het programma. We kunnen uitkijken naar een mooi nieuw seizoen. Verderop in deze Roadie lees je hier meer over.

Tegelijkertijd zien we dat we ook afscheid moeten nemen van toegewijde Roadie's. Sommige gaan wandelen, anderen kunnen vanwege lichamelijke klachten niet meer lopen. Als bestuur hebben we hier aandacht voor en zullen ons hier de komende maanden verder over buigen.

Heb je nieuwe ideeën, laat het ons weten via bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl
Voor het nieuwe seizoen wensen we jullie veel loopplezier!

Namens het bestuur,
Dayelle Sikkens



Bestuurslid Dayelle Sikkens (foto Marcel Kloesmeijer)

Roadie voortaan alleen nog digitaal

Het overgrote deel van de club leest inmiddels de digitale versie van de Roadie. Er zijn echter ook Roadrunners die nog de papieren versie lezen.

Het aantal gedrukte exemplaren bedraagt nu ongeveer 80 stuks. Deze lage oplage resulteert in een prijs van ruim 5 euro per gedrukt exemplaar. Per verschenen Roadie blijven er rond de 30 stuks liggen in het clubhuis, en dat 4 keer per jaar. Dat betekent dus dat er voor 600 euro ongelezen Roadies in de oudpapierbak verdwijnt. Dat is natuurlijk hartstikke zonde. De oplage verder naar beneden bijstellen zorgt voor een nog hogere prijs per Roadie. Daarom is besloten om de Roadie vanaf de volgende editie alleen nog digitaal te verstrekken.

Uiteraard blijft de Roadie beschikbaar via de website.

Vriendelijke groet
Het bestuur

Organisatie Noord-Aa Polderloop reikt cheque uit

Elk jaar gaat een deel van de opbrengst van de Noord-Aa Polderloop naar een goed doel. Op maandagavond 6 juli, na afloop van de training bij de Road Runners Zoetermeer (RRZ), overhandigden bestuursleden van de RRZ samen met de organisatoren van de Noord-Aa Polderloop een cheque ter waarde van € 1600 aan Hilbrand Nawijn, voorzitter van Stichting Vrienden van 't Lange Land Ziekenhuis. „We hebben al een mooie bestemming. We gaan het besteden aan videointeractiebegeleiding. Dit is een manier om ouders te begeleiden tijdens de opname van hun kind met video apparatuur. Met behulp van video-opnamen kunnen ouders de emoties van het kind beter begrijpen en ze kunnen er vervolgens beter op inspelen. Dit is een toepassing voor de kinderen op de afdeling oncologie maar de apparatuur is nodig aan vernieuwing toe” aldus Nawijn, die zichtbaar verheugd was met deze financiële steun.



bestuursleden Road Runners Zoetermeer en organisatoren van de Noord-Aa Polderloop reiken cheque uit aan Hilbrand Nawijn voor goed doel (foto Wim Bras)

22 Jaar lief bij leed

Misschien heb je nog nooit wat gemankeerd, maar bij een blessure of ziekte krijg je een lief beterschapskaartje van de Roadrunners in je brievenbus. En dat doet veel goed! Sinds 23 november 1993, dus bijna 22 jaar lang, stuurde Elly van der Kooij dat kaartje op. Of ze bracht een bloemetje als het langdurig of ernstig mis was. Destijds nam Elly het over van Gerry Boelema. Waarschijnlijk kennen trouwe leden haar nog wel. En Gerry heeft op haar beurt ook heel veel kaartjes verstuurd. Niet alleen beterschapskaarten, maar ook felicitatiekaarten. Naar leden die gingen trouwen, jarig waren of bij andere blijge gebeurtenissen. Toen onze vereniging nog niet zo groot was als nu, deden we dat al en die traditie is na al die jaren blijven bestaan.

Nu Elly honderden beterschapskaarten verder is, is het tijd om dat stokje over te dragen. Yvonne Vis zei gelijk „ja” op het verzoek om het over te nemen. In juni heeft Elly het boekje, waarin alle kaartjes en de ontvangers zijn genoteerd, overgedragen aan Yvonne. Lieve Elly, dank je wel dat je zo lang deze zeer gewaardeerde taak van de Roadrunners Zoetermeer op je hebt willen nemen. Yvonne, veel plezier bij deze waardevolle klus.

Yvonne kan deze waardevolle taak alleen goed uitvoeren als ze goed op de hoogte wordt gebracht. Ken je iemand die geblesseerd is of die extra aandacht verdient? Geef het dan aan haar door en zij zorgt voor een kaartje (yvonnevis@live.nl).



Elly van der Kooij (r) draagt lief en leed over aan Yvonne Vis (l)

Carolyne Zevenhuizen

Lief en leed

Nieuwe leden

Mirjam van Leeuwen, Marijke van Doeland, Paula Elkhuisen-Verber, Fina Liezenga, Taco van Herwijnen, Christa van Zomeren-van Dusschoten, Cindy Tol, Cindy Spinders, Mary Waasdorp, Fleur Hummeling, Ferdie Mooijman, Gerald Willemsen, Stephanie van der Veen, Ingrid Walraven, Aad Fieret.

Opzeggingen

Sandra Mak, Jolanda van der Straaten, Monica Dobbelaar, Madelon van Wandelen, Lianne Nieuwenkamp, Antoinet Oudijk, Emiel Brander, Rita Fernandes, Marc Duijzer, Yvonne Gijseman-Hoek, Marinda Vis, Danielle Prins, Elliard Boomstra, Jacqueline ten Kaate, Sabina Maljers, Hans Scheffelaar

Verstuurde beterschapskaarten

Piet Jan Boers, Jacqueliene Veth, Gita Kappetein, Mirjam Huttinga, Noortje van Woensel, Aad Vervaart, Dave Clarke, Bonne Dijkstra, Cris Klaassen, Elisabeth Kuiper.

Overige attenties

Jasper Harteveld is in het zonnetje gezet omdat hij 65 jaar is geworden. Cindy en Frans v.d. Hengel hebben een felicitatiekaart gekregen omdat ze opa en oma zijn geworden van een mooie kleindochter. We hebben een bos bloemen gestuurd naar de vrouw van Co van Beieren. We wensen hen heel veel sterkte.

Redactie neemt afscheid van Daphne Sulkers en verwelkomt Elisabeth!

Daphne Sulkers gaat de club verlaten. Dat betekent dat zij helaas ook afscheid neemt van de redactie. Het bleek dat hardlopen niet de meest geschikte sport was voor haar. „Ik kreeg steeds last van mijn heupen en dat werd steeds erger vooral na afloop van het lopen. Ik merk dat ik meer baat heb bij krachttraining en ik ga me nu richten op cross-challenge en strength trainingen.” Aldus Daphne die niet bij de pakken neer gaat zitten. We vinden het erg jammer dat ze de beslissing heeft genomen om te stoppen maar gelukkig heeft ze meteen iemand voorgedragen om haar redactiewerk over te nemen. Elisabeth Kuiper gaat de redactie versterken. Elisabeth is al jaren een enthousiast lid. Ze loopt al jaren mee in de club in groep, je vindt haar als vrijwilliger achter de bar en bij alle evenementen die de RRZ organiseert. Het leuke is dat Elisabeth de moeder is van Daphne. Op deze manier kunnen ze goede Roadie ideeën gewoon aan de keukentafel blijven bespreken.

Heb je zelf een idee of wil je iets plaatsen in de Roadie? Stuur een mail naar de redactie redactie@roadrunnerszoetermeer.nl



Elisabeth (r) neemt redactietaak over van haar dochter Daphne (l)

Handdoeken gevraagd

In de gang staat een mandje voor leen-handdoeken.

Iedereen vergeet wel een keer zijn handdoek of het komt voor dat je onverwacht overvallen wordt door een regenbuitje. Het is dan handig als je naar een handdoek kan grijpen.

Op dit moment is het mandje met leenhanddoeken opvallend leeg. Daarom het verzoek om nieuwe leenhanddoeken. Kleur en maat zijn niet belangrijk en het geeft ook niet als ze wat aan de harde kant en verbleekt zijn. Het zou fijn zijn als we het rekje weer kunnen vullen. En denk eraan: na het lenen, wassen en terugleggen.



Nat!

De vooruitzichten voor onze trainingswoensdagavond op 26 augustus waren zeker niet denderend. De buitenradar gaf aan dat er vanaf tien over acht een buitje over Zoetermeer zou komen. Voor een buitje blijven de meesten niet thuis. Maar dat er zo'n wolkbreuk naar beneden zou komen! De groepen kwamen al snel weer terug naar het clubhuis. Zoveel onweer en regen was niet verantwoord om in te lopen. Iedereen was volledig doorweekt en dat leverde wel leuke foto's op! Op de foto groep 7/8 voor een regengordijn, aangevuld met wat andere lolbroeken.

Carolynze Zevenhuizen





Voet Medisch Adviescentrum
STARSHOE
www.starshoe.nl

dè sportschoen specialist!



Goed schoeisel voorkomt sportblessures!



Ruim assortiment



Onderzoek voetstand



Dynamische analyse



Deskundig advies





Trainers kennismakingsgroep in het zonnetje gezet



De kennismakingsgroep en groep 9 heeft de trainers in het zonnetje gezet met een gepersonaliseerde hardlooppet.

„Een kleine waardering voor de zeer professionele en goede trainers van de beginners en groep 9. De sfeer die zij creëren is helemaal goed. Ze laten zien waar het hardlopen om draait: gezelligheid en samen je grenzen opzoeken en verleggen”, aldus de enthousiaste deelnemers.

„Lieve trainers, ontzettend bedankt!”

Een persoonlijke pet voor alle trainers van de kennismaking



Met dank aan de trainers van de kennismaking!

Road to Zermatt

Wat vooraf ging

In oktober 2014 was ik gekomen van mijn 23 km cross in Chamonix (er zat weer leven in mijn lijf na die aftakeling). Een cross waarin ik veel heb geleerd. Alles wat je vooral niet moet doen en wat je vooral wel moet doen. (Redactie: Voor degenen die dit verhaal gemist hebben, kijk dan nog eens naar de Roadie 2014, uitgave 3 pagina 13 en 14.)

Dus... het werd tijd voor een nieuw plan, want nu wist ik hoe het echt moest. Dit jaar zouden Jan Peter en ik de organisatie op ons nemen om een nieuw uitje te organiseren voor 2015. De meeste mannen wilden graag weer naar Chamonix, maar helaas konden we ons daar niet als groep inschrijven. Er kwam een alternatief, Zermatt! Nadeel hiervan was dat iedereen op dezelfde dag liep en er maar één ultramarathon was van een kleine 46 kilometer. En dat terwijl er een aantal de 80 km van Chamonix had willen lopen. Later meer over die 46 kilometer en mijn ervaringen.

Zelf heb ik gekozen voor de ultra omdat ik er dan toch ben. Ik bedoel wat maakt die kleine 4 kilometer nog uit, sterker nog dat is een cadeautje voor jezelf. De start is in St. Niklaus op 1.100 meter hoog en er wordt gefinisht op de Gornergrat met fantastisch uitzicht op de vele gletsjers op 3.100 meter hoogte. Ik had geen idee wat ik me erbij moest voorstellen, maar ik nam het voor de vorm nu maar eens serieus.

Eind vorig jaar hebben we, met een groep van 16 man, ingeschreven voor de ultra, de hele en de halve marathon vervolgens een prachtig huis gereserveerd en de voorbereiding kon beginnen.

Jan heeft een mooi schema voor ons gemaakt (waar ik zelf natuurlijk weer eigenwijs als ik ben wat aanvullingen op had) en ik kon aan de gang. Met de eerste twee lessen van vorig jaar nog scherp op mijn netvlies ging aan de slag:

Les 1: Bereid je goed voor! (check)

Les 2: Ga goed op tijd naar bed (tja....)

2015

Volgens het schema ben ik gestart in januari 2015. Om wat afwisseling in sporten te hebben kies ik er voor om twee keer per op de racefiets te stappen naar mijn werk in Wassenaar. En er vindt ook regelmatig een woon-werk duurlooptje plaats. Kortom, lekker bezig al zeg ik het zelf. Zo vliegen de maanden voorbij en voor je het weet is het bijna zover. Een paar mannen volgen het schema heel goed en anderen kiezen hun eigen weg. Als voor mijzelf loop ik met Mike, Ben en Frans als laatste test de „Koning van Spanje“, een trail door het heuvellandschap van Zuid-Limburg. Toen werd voor mij duidelijk, ik ben er klaar voor, nog 6 weken wachten en het is zover!

Donderdag 2 juli

Op 2 juli 2015 stappen we met zes man op donderdagochtend in de auto richting Zwitserland. We hebben vier dagen vakantie waar we achteraf nog van zullen moeten bijkomen. Terwijl ik al van vakantie geniet blijven tien man achter in Nederland om een dag later met het vliegtuig te vertrekken. Dat zijn echt diehards. Zelf leek het me goed ietsje eerder in Zwitserland te zijn, de wedstrijd is immers in het hooggebergte en als Hollandse kaaskop moet je toch een beetje wennen aan het hoogteverschil. Zo waren wij donderdagavond al in Zwitserland zodat we in elk geval 36 uur hadden om te wennen (als dat maar genoeg is). De andere tien vertrokken vrijdagochtend 5:00 uur met de taxi uit Zoetermeer richting Schiphol en waren om 12:00 uur lokale tijd in Zermatt. Lekker snel, maar weinig nachtrust. En was het niet zo dat de voorlaatste nacht erg belangrijk is voordat je een prestatie gaat neerzetten? Misschien weet een van de trainers daar antwoord op? Is het waar of niet waar?

Vrijdag 3 juli

Een van de voordelen van ons startbewijs was dat we drie dagen gebruik mochten maken van de „bergbahnen“. We konden dus op verkenning en dat hebben we geweten! Thuis in ons kikkerlandje hebben we de foto's gezien, grafieken bekeken en op googlemaps een indruk gekregen. Maar nu... met de Gornergratbahn reden we langzaam omhoog. Deze trein vertrekt uit Zermatt en eindigt op 3.100 meter hoogte waar ook de finish een luttele 150 meter verderop is. In het dorp werd er nog veel gekletst in de trein, maar al gauw ging het over het parcours en waar het makkelijk en waar het zwaar zou zijn.

Boven aangekomen hebben we even rondgekeken en daarna een terrasje gepakt. Dat kon gewoon in korte broek en T-shirt! Tijdens dit drankje werd het steeds stiller. Voor iedereen was het duidelijk geworden dat het toch wel erg steil en hoog was.

Ik weet niet hoe ieders nachtrust is geweest, maar ik had even nodig om in slaap te vallen. Dat parcours bleef in mijn hoofd zitten. Hoe ga ik dat doen, rustig beginnen of juist in het begin de winst pakken en later maar zien. Moeilijk, moeilijk, en hulplijnen had ik niet meer, de trainers van de RRZ zijn (nog) niet 24/7 bereikbaar.

D-day, zaterdag 4 juli

De wedstrijddag was ik vroeg op. De start was 8:30 uur, maar we moesten eerst nog met de trein naar de start, de eerste 21 km gaan namelijk door het dal. Om 7:00 uur zaten we in de trein op weg naar de start. Het weer, strakblauw, vooruitzichten 30 graden en een beetje, dus warm! Voor alle zekerheid nam ik nog even een aantal leerpunten van het jaar daarvoor door:

- Neem meer mee dan alleen water en een zakje chips in je rugzak (check)
- Geniet van de omgeving en supporters (check)
- Start rustig, ook al is het vlak (check)
- En als laatste... Luister naar je teamgenoten! Soms zeggen ze wel eens wat zinnigs! (check, maar niet te veel!)

Ik had besloten rustig te starten (iets dat ik eigenlijk nooit doe maar.... je moet durven experimenteren). Ik had meer dan genoeg gelletjes, repen en zout bij me en ik kijk nu al uit naar de omgeving en de uitdaging. Eerst werd de start uitgesteld omdat er een trein met lopers vertraging had en dat in Zwitserland! Dat bracht weer de nodige extra spanning met zich mee. Veel Roadrunners gebruikten die tijd om overtollig gewicht kwijt te raken.

Na wat vertraging uiteindelijk gestart met in gedachten dat het eerste deel niet zwaar was. Achteraf waren de meningen hier erg over verdeeld. Na 500 meter zat er al een klein klimmetje in het parcours en eigenlijk loop je de eerste 21 km ook al 500 meter omhoog (25 meter per km). Dat was al wennen, zeker met deze warmte. Gelukkig attendeerde Jan (we liepen het eerste deel samen) mij na een klein uurtje lopen op het nemen van een zouttablet na een klein uurtje lopen. Iets wat voor mij nieuw was, maar gezien de warmte en het vochtverlies leek mij dat verstandig. Zo gezegd zo gedaan, om de 50 minuten nam ik zo'n tablet.

Na de eerste 21 km kwamen we aan in Zermatt waar ook de halve marathongangers stonden te wachten tot ze mochten starten. Ik heb ze wel gehoord maar niet gezien. Vanaf Zermatt heb ik gekozen voor mijn eigen tempo. Ik wist wat er nog kwam en een eigen ritme is dan erg belangrijk. Ik was Zermatt nog niet uit of het begon echt steil te worden. Stukken van een procent of 7 schat ik in. Ik dacht toen nog: blijven hardlopen, je hebt getraind, je kan het! Maar er was geen houden aan. Ik moest wandelen! En dat al bij de eerste de beste steile helling. En ik was nog niet eens halverwege. Ik vroeg mij af of de 6 uur die ik voor ogen had er nog wel in zat?

Rond de 35 kilometer kwam ik een mooi bergrestaurant tegen, er was muziek, heerlijke versnaperingen en tot mijn verbazing stond daar ook Ruud. Hij was geblesseerd uitgestapt maar had wel de moed verzameld om ons op de berg te komen aanmoedigen. Een mooi moment. Na een foto snel verder, want er moesten nog 11 km overwonnen worden. Achteraf bleek dat Mike, Jean Claude, Ben en Marcel daar nog een plaatselijk dansje hadden gedaan voordat ze verder gingen. Zo kan het dus ook!

Uiteindelijk bereikte ik na 4 uur en 51 minuten de finishlijn van de marathon. Echt een moment waarop ik dacht, waarom moest je nou waar voor je geld kiezen en voor die ultra gaan. Ok het was nog maar 3,5 kilometer verder maar het was al een uitputtingsslag geweest en dan is dat nog erg ver. Maar goed het einde was in zicht. De laatste 3,5 kilometer stijgt je nog 504 meter (en volgens mijn Garmin zelfs 560 meter) Lukt het je dan nog om te hardlopen? Het antwoord is nee. Intervallen wordt het, van dribbelen naar wandelen naar klauteren en dat zo ongeveer 7000 keer in 3,5 km en dan ben je eindelijk bij de finish!

De finish was voor mij wel een euforisch moment. Ik voelde me trots, ik had getraind, het serieus genomen en het gehaald. En ook nog in een aardige tijd bleek achteraf. 5 uur en 35 minuten. Daarvan heb ik 6 minuten stilgestaan bij drankposten en om wat foto's maken.

2.600 hoogtemeters, 600 dalingsmeters en een gemiddelde van 07:23 per kilometer.

Net gekomen van de euforie finisht Jan. Echt een topprestatie, samen met Jan heb ik onze finish gevierd op het terras. Veel bier later kwamen Mike, Lesley en Marcel over de finish met een eindtijd van 7 uur en 35 minuten. Kapot, maar ook voldaan en trots genoten we met z'n allen van het koude bier bovenop die berg.

Ook de rest van de groep finishte in mooie tijden en zette mooie prestaties neer op de halve en hele marathon. Voor Remco was het zijn eerste marathon, petje af!

Veel bier later vertrokken we aan het begin van de avond weer in een overvolle trein naar ons onderkomen in Zermatt.

Eigenwijs geleerd?

Heb ik geleerd van vorig jaar? Ja, heel veel! Ik heb het serieus genomen, was gefocust en heb me aan trainingsschema's gehouden. Het loont dus om al het geleerde in de praktijk te brengen. Is het leuk? Soms wel, maar soms niet. Maar met een doel voor ogen weet je waarvoor je het doet.

Nu zullen er trainers en beste stuurlui aan wal zijn en clubgenoten roepen dat dit natuurlijk niet echt een wedstrijd is. Het is niet constant rennen, er is geen vergelijking en zo zijn er nog genoeg redenen om de prestaties te niet te doen. Uit eigen ervaring durf ik nu te zeggen dat ook trailrunning een serieuze sport is, dat je er moet afzien en de uitputting nabij kan zijn. Een mooie afwisseling met de wegatletiek die we doorgaans bij de Roadrunners beoefenen.

En voor mij, het smaakt naar meer, ik wil meer trails. Het is zo mooi in de natuur, minder asfalt, meer groen en meer afwisseling. En toch zal ik ook de weg niet schuwen, want die manier van afzien is anders maar ook goed.

Misschien tot volgend jaar, met weer een nieuwe uitdaging, wat die dan ook moge zijn. En de voorbereiding... die zal niet anders zijn dan dit jaar. Ik heb geleerd!

Andreas de Graaf



Het volledige Zermatt-team

Het Zorg en Zekerheid Circuit, acht keer lopen op locatie

Voor ieder wat wils



In de regio ten noorden van Zoetermeer wordt al jarenlang in de periode van november tot en met april het Zorg en Zekerheid circuit georganiseerd, een serie van acht loopjes/wedstrijden. Je kunt bij elke loop kiezen voor de korte (5 km), midden (10 km) of lange afstand (15 – 21km).

De liefhebbers kunnen elke maand kijken of ze vooruitgang boeken. Maar je kunt het ook zien als acht duurloopjes op telkens wisselende (nieuwe) locaties. Er wordt een serie aan klassementen opgemaakt per afstand, per leeftijdscategorie en per vereniging zodat aan het eind van het seizoen er voldoende prijzen beschikbaar zijn. Bij vijf voltooide loopjes (op één afstand) word je al in het eindklassement opgenomen. Een keer een loopje overslaan is voor het klassement dus helemaal niet erg. Je mist alleen een mooi parcours en een gezellige wedstrijd.

De loopjes binnen het Zorg en Zekerheid zijn goed georganiseerd. Er zijn voldoende kleedruimten en parkeerplaatsen en de inschrijfkosten zijn laag.

Hieronder de data en locaties van de Zorg en Zekerheidscircuit voor het seizoen 2015-2016

1 november 2015:	Zilveren Turfloop, Mijdrecht (5 en 10 km, 10 Engelse mijl)
29 november 2015:	Ter Speckeloop, Lissen (5,10 en 15 km)
3 januari 2016:	Nieuwjaarsloop, Leiden (5,10 en 15 km)
31 januari 2016:	Uithoorns Mooiste, Uithoorn (5 en 10 km, 10 Engelse mijl)
14 februari 2016	Valentijnsloop, Leiden (5,10 en 15 km)
20 maart 2016	Voorschotenloop, Voorschoten (5 en 10 km, 10 Engelse mijl)
3 april 2016	Braassemloop, Roelofarendsveen (5 en 10 km, halve marathon)
17 april 2016	Omloop van Noordwijkerhout (5 en 10 km, halve marathon)

Wie heeft er zin om een seizoen mee te doen aan dit gezellige circuit?

Wanneer je voor het gehele circuit wilt inschrijven, meld je dan voor 1 oktober bij mij dan verzorg ik de voorinschrijving (etienne.den.toom@planet.nl)

Tevens zal ik vervoer en vertrek vanaf het clubhuis coördineren naar de Z&Z-wedstrijden. Dus wanneer je een keer meewilt laat het ook even weten.

Voor meer informatie kijk op de website van het Zorg en Zekerheid Circuit (<http://www.zorgenzekerheidcircuit.nl/>)

Etienne den Toom

Terugblik Beetje Beter marathon 2015

Op zaterdag 27 juni 2015 werd de derde Beetje Beter Marathon gehouden bij de Roadrunners Zoetermeer. Natuurlijk was het weer prachtig weer.

Dit evenement was om meerdere redenen volledig geslaagd. De drie doelen werden bereikt:

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

Onderstaand wat „facts and figures“:

Dit jaar geen nieuw parcoursrecord, maar dat staat met 2.29.34 wel erg scherp. De wedstrijd werd gewonnen door de „Deventer Koekwousen 2.0” in 3.03.25. Het Roadrunnersteam „Team Zermatt” kon deze jonge voetballers, ondanks een forse eindsprint, net niet meer inhalen. De „Gauwe Gozers” uit Pijnacker werden derde.

Er deden 25 teams mee en in totaal ruim 120 lopers. De vrijwilligers, waaronder een aantal Roadrunners, hebben dit evenement mede doen slagen. Het aantal toeschouwers hebben wij niet geteld, maar zij waren er in grote getalen. De tuin van de Roadrunners leek net als bij de vorige edities op een festivalterrein.

Ruim 120 mensen namen na afloop deel aan de BBQ.

Het kiezen van een datum in juni is altijd lastig. Dit jaar viel de Beetje Beter Marathon samen met o.a. de Veteranen dag en the Night at the Park. Het aantal teams en lopers was lager dan in 2014. In vergelijking met 2014 deden er relatief weinig Roadrunnersteams mee, maar wel een team met de bestuursleden! Daar stond tegenover dat er relatief veel teams van buiten de Roadrunners waren ingeschreven.

Een van de geleerde lessen is het eerder communiceren van de wedstrijddatum en het eerder starten met de inschrijving. De voorlopige datum voor 2016 is zaterdag 18 juni. Na afstemming met het bestuur van de Roadrunners wordt de definitieve datum zo snel mogelijk bekend gemaakt.

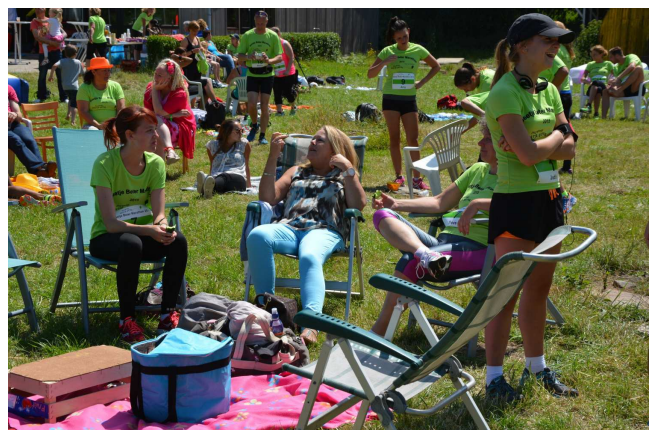
De netto-opbrengst van het evenement was 15.205 euro. Een groot deel van dit bedrag is dankzij de inspanning van de lopers via de lotenverkoop bijeengebracht. Een tweetal deelnemers is in het zonnetje gezet, omdat die heel veel extra loten hadden verkocht.

Zo'n 15 sponsors hebben dit nog aangevuld. Met dit bedrag kunnen de projecten in Cambodja ruim een half jaar worden gefinancierd.

Allen bedankt. Wij kijken nu al uit naar de vierde editie!
Ruud van der Maaten en Jacqueline Dunnink



Gezonde tussendoortjes



Sportief familie-event voor goed doel

Oosterhoutse trail, een ervaring rijker!

Er zijn wel eens wedstrijden waar het allemaal niet zo loopt als je van te voren hoopt. Dit overkwam Marc van het Bolscher en Pieter van Teeffelen toen ze meededen aan de Oosterhoutse trail. Deze trailrun werd voor het eerst georganiseerd op 11 juli 2015 in Oosterhout (Noord-Brabant) in het Vrachelse bos. Volgens de uitslagenlijst had Marc 2 uur 25 gedaan over de 24 km. Een tijd die niet klopte bij de werkelijk gelopen afstand.

Speurtocht en uitputting



„De bewegwijzering klopte van geen kant en ik ben drie keer fout gelopen”, lichtte Marc toe. „Ik kwam uit op 26 km en er waren weer anderen die op 19 km uit kwamen. Dat zijn best grote verschillen. Toen ik na deze speurtocht moe gestreden over de streep was en al aan een biertje zat, kwam er iemand van de organisatie naar mij toe, die mijn nummer vroeg. Hij had me gemist bij de finish en wilde alsnog mijn tijd opschrijven. Er waren inmiddels 5 tot 10 minuten verstreken. Ach, wat scheelt het! Kortom mijn tijd was niet echt een weerspiegeling van mijn prestatie.”

Pieter van Teeffelen had een heel ander soort ervaring. Het lopen was bij hem prima gegaan maar het ging mis na afloop. Hij ging na de wedstrijd knock out. Hij had geen water bij zich tijdens de

Marc van het Bolscher (l) en Pieter van Teeffelen (r)

wedstrijd en was vergeten te eten. Onder zulke warme omstandigheden als op 11 juli gaat dat niet goed. Gelukkig lukte het Marc om hem weer een beetje bij zijn positieven te brengen. „De clubliefde kan ver gaan”, aldus Marc. Na samen nog wat gelachen te hebben en een patat te hebben gegeten zijn ze weer richting Zoetermeer gereden. „Weer eens een andere belevenis van een loopdag en een ervaring rijker. Ik heb gezien wat vocht- en zoutgebrek doen. Een leer voor de volgende keer.”

Marc van het Bolscher

De terugkeer van de RRZ-clubkaart

Onlangs maakte ik een vergeten laadje open en ik deed een geweldige ontdekking. Onderin het laadje lag mijn Road Runners Lidmaatschapskaart. Een kaart die ik bijna 20 jaar kwijt was! Het plastic was inmiddels wat vergeeld en gekreukeld, de inkt van het kaartje zat op het plastic en niet meer op het papier, mijn naam klopte niet meer en de foto vertoont ook weinig gelijkenis. Het formaat van de kaart is ook niet meer van deze tijd. Hij past absoluut niet in mijn trendy aluminium pashouder.

Wat is er eigenlijk met de clubkaart gebeurd. Wanneer is deze voor het laatst uitgegeven? Waarom had je die kaart toen nodig? Een heleboel vragen waar het huidige bestuur vast geen antwoord op heeft. Dit is natuurlijk ook helemaal niet belangrijk. Misschien is het wel het overwegen waard om de clubcard nieuw leven in te blazen.



Een RRZ clubcard waarmee je aan de bar kan betalen, loopmiles kunt sparen, korting kunt krijgen bij Starshoe en je snel kunt inschrijven bij de 3Plassenloop. Even doordenkend zijn er nog veel meer mogelijkheden. Het einde van de aanwezigheidsregistratie via verfrommelde papieren lijsten waar de trainer altijd namen moet bijkrabbelen, is voorbij. De card is natuurlijk uitgerust met een chip waarmee je eenvoudig de aanwezigheid kunt registreren. Daarnaast kan de card altijd van pas komen om de hondenpoep tussen je profiel van je schoenzool te krabben, je kan er een vliesje van een pinda tussen je tanden uithalen en het is een handige ijskrabber. Kortom, ik zie nog talloze mogelijkheden voor de revival van onze persoonlijke RRZ clubcard.

Ellen van Luenen

Rondje Voorne – 14 juni 2015



Als je zin hebt in een leuke, niet al te drukke estafetteloop, dan moet je zeker Rondje Voorne een keer proberen. Het is een estafetteloop over 63 kilometer. De teams moeten zorgen dat er telkens één teamlid loopt. De anderen fietsen mee.

Al met al hadden 19 teams teams ingeschreven. Het was dan ook een gemoedelijke start. De lopers hadden een geneutraliseerde start op de atletiekbaan van de vereniging. Daarna moest de provinciale weg overgestoken worden en ging de echte wedstrijd van start.

Vanuit de Roadrunners waren twee teams ingeschreven. Het eerste team was de Roadie Express. Dit bestond uit Robert van der Linden, Martine Lemson en Anton van der Lubbe. Team twee, de Roadie Boemel, bestond uit Raimond Kientz, Karin van Tongeren, Celine Sira en Ben Brinkel.

De teams van de Road Runners behoorden tot de middenmoot van het klassement. De twee teams gingen ongeveer gelijk op, al ging het Roadie Boemel team net ietsje sneller.

Er was weinig wind en wat zon. We volgden de contouren van Voorne-Putten. We deden leuke dorpjes aan, zoals Brielle en Hellevoetsluis. Ook waren er hele stukken door de natuur en langs het water.



Het parcours heeft ongeveer 10 kilometer strand. De fietsers rijden dan om door de duinen. Halverwege het strand was er één punt waarop er gewisseld kon worden. Hier ging het bij de Roadie Boemel fout en raakte de



groep gesplitst. Ben ging Celine ophalen, terwijl Raimond en Karin de strijd aangingen met het andere team van de Road Runners.

Het lukte Raimond en Karin om het ander team net voor te blijven. De Roadie boemel finishte op 4:59.08 en de Roadie Express om 5:00.03. We waren hiermee 8e en 9e in het klassement. Na afloop vierden we onze prestatie met een etentje in Brielle.

Dit is een ideale loop, als je eens een estafette met fietsen wil proberen, maar ook de ultralopers moeten deze loop op de agenda zetten. Er waren diverse sololopers die de uitdaging aangingen en na 63 kilometer uitgeput binnenkwamen.

Hebben volgend jaar nog meer Roadies interesse?

Ben Brinkel

Laat maar lopen!

De seizoenstart begon dit jaar heel verrassend met een clinic Drakenbootvaren. Met een groep van ruim 60 leden kregen we de kans om kennis te maken met de beginselen van deze bijzondere tak van sport.

Het peddelen lijkt op zich niet zo moeilijke beweging. De kunst is echter om met 18 mensen het allemaal gelijk te doen, zonder je achterburen nat te spetten en zonder achterover te vallen. Die samenwerking vergt veel training. Soms gingen de peddels wel tegelijk in het water, maar dat leek meer op toeval te berusten. Al met al was het een erg leuke kennismaking mede door de enthousiaste manier van lesgeven door Mirjam van der Geest. We leerden de basiscommando's om te starten, te remmen en de boot rustig te laten uitvaren. Dit laatste komt tot stand via het commando "laat maar lopen". Het is de bedoeling dat je de peddel uit het water haalt en de boot laat uitvaren. In feite zit het er dan op. Waar de drakenbootvaarders stoppen, komen wij met het zinnetje laat maar lopen juist in actie. Laat die Roadrunners inderdaad maar lopen! Daar zijn ze een stuk beter in dan in gelijkmatig peddelen.



Ellen van Luenen

Twée keer Alpe d'Huezes oplopen

Frieda van Dorp heeft in juni meegedaan met het evenement Alpe d'Huez. Een evenement georganiseerd om geld bij elkaar te krijgen voor het KWF, voor onderzoek ter bestrijding van kanker. Maximaal zes keer fietsend, hardlopend of wandelend de Alpe d'Huez beklimmen. Ze had zich als doel gesteld om met haar team „WhatYouSeelsWhatYouGet minimaal € 7.500,- binnen te halen.

Hoelahoep en trappen lopen



Dan moet er dus getraind gaan worden, de uitdaging is om twee keer de berg te bedwingen. Ik had me aangemeld bij een Facebook-challenge die heel toevallig in september startte. Iedere dag ongeveer 10 minuten oefeningen doen om alle spieren te versterken. Iedere maand een andere uitdaging. De ene week benen, buik en billen, dan weer de armen. Alle spieren kwamen aan bod met daarnaast extra uitdagingen. Zoals trappen lopen, van 1 x naar 31 keer. En wat te denken van hoelahoepen. Goed voor je hele lijf. Twee weken volhouden en eindelijk kon ik balanceren met de hoepel.

In januari ben ik ook begonnen met iedere dag 50 squats te doen. Tijdens het koffiezetten, druk op de knop, voor 1 kopje kon ik 50 keer de squat doen. Twee kopjes kon ik 10 keer de trap op en af lopen. Zo vulde ik de „wachtmomentjes” met oefeningen. Dit zat op een gegeven moment zo ingebakken dat ik in een hotel was, tijdens het ontbijt en koffie ging halen ik meteen door mij knieën zakte... oeps.

Vanuit de Alpe d'huez-runners werden er trainingen georganiseerd in „heuvelachtig” gebied Leersum, Wageningen. Dit heb ik twee keer gedaan. Ed gaf op een gegeven moment aan dat er een leuke

Frieda loopt twee keer de Alp d'Huez

loop werd georganiseerd in Wageningen: de Grebbeberg op. Ik heb me aangemeld maar niet naar de starttijd gekeken. Deze bleek 's avonds te zijn om 23.30 uur. Toch weer een aparte ervaring.

De Hollandse berg

En zo verstreken al hoelahoepend en squattend de maanden en is het opeens 1 juni. Op naar Frankrijk laat het nu maar gebeuren, de spanning stijgt.

Het dorpje Bourg d'Oisans beneden en boven Alpe d'huez was al helemaal bevolkt door Nederlanders. In restaurants hingen a4tjes met Nederlandse aankondigingen „welkom Alpd'huezers, het menu was aangepast op de Hollanders. 20.000 mensen waaronder 5000 deelnemers en de rest vrijwilligers en familie / vrienden om aan te moedigen. Wat mij het meeste opviel was de grote saamhorigheid.



Vanaf ons balkon konden we iedere dag de berg bewonderen en het leek of hij iedere dag hoger werd.

kaarsjes in de bocht

Opgeven is geen optie

Eindelijk is het dan de 4e juni. De wekker liep om 3.15 af. Snel iets eten, flessen vullen met water en energie drank en op weg naar de start, ik was best zenuwachtig, gaat het wel lukken de 15 km omhoog rennen? Je start bij bocht 21, de eerste 5 zijn het zwaarste met een stijgingspercentage van 13%, daarna is het gemiddeld „nog maar” 8%. Zelfs op dat vroege tijdstip stonden er al mensen aan de weg om je aan te moedigen, dit de hele weg door.

In iedere bocht stonden kaarsjes. Wij hebben twee kaarsen laten neerzetten in bocht 16. Zeker in het donker was het een heel mooi gezicht en emotioneel, op de rotswanden hingen hele grote spandoeken met foto's van overleden mensen, teksten met „opgeven is geen optie” „chemokuur was zwaarder, dus dit kan je ook”, dan is het wel even slikken. Een aantal sporters had een foto van hun kind op de rug. Als je daar dan achter loopt dan weet je wel heel zeker dat „opgeven geen optie” voor je is en dat je gewoon moet doorbijten.

En dat is twee!



Het zit erop!

Na 2½ uur had ik de berg bedwongen en voelde me heel trots. Na wat eten en drinken op naar de tweede keer. Met twee skiliften en de bus, ben je ongeveer twee uur bezig om naar beneden te komen. Het was inmiddels rond de dertig graden geworden. Ik begon nog enthousiast hardlopend aan de eerste bocht, maar dat was erg zwaar, regelmatig gewandeld afgewisseld met hardlopen. Bij bocht 16 zag ik het even niet meer zo zitten... maar dan zie je de kaarsjes, spandoeken en dan ga je door. In de Nederlandse bocht (bocht 7) liet ik me masseren. Ik heb daar dankbaar gebruik van gemaakt en voelde me een stuk beter. Nog wat energierepen naar binnen en ik kon de laatste kilometers weer aan. In bocht 2 kwam ik mijn schoonzoon tegen, die voor de tweede keer met de fiets naar boven ging. We zijn gezamenlijk, hand in hand, de finish overgegaan. Ook weer een bijzonder moment.

Trots en dankbaar

Het was een enerverende ervaring om dit evenement mee te maken, met een lach en een traan. Je wordt deze dagen heel veel geconfronteerd met kanker en met het feit dat jezelf eigenlijk heel bevoorrecht bent dat je gezond de berg op kan lopen.

En dan dat heerlijke gevoel als je over de finish komt: Je hebt het gedaan!!! Al die mensen die je aanmoedigen, familie die aan het einde staan om je op te vangen, in één woord geweldig.

Trots en dankbaar ben ik op al die mensen om me heen die me hebben gesteund o.a. Ed en Jaap voor het heel flexibel omgaan met de trainingsroosters, aangeven van div. heuveltrainingen en tips, mijn hardlopvriendinnen die mee gingen met de extra loopjes, die taarten hebben gebakken, me hebben gestimuleerd en opgepept, Leo mijn personal trainer en iedereen die mij heeft gesponsord en gesteund.

Kortom iedereen BEDANKT!!



De overwinnaars, Eric (echtgenoot) drie keer de berg op gefietst, Robin (schoonzoon) twee keer de berg op gefietst

Frieda van Dorp-Verdonk

N.B. Het opgehaalde bedrag van ons team: € 9.800,00: SUPER!!

Zes uren estafette bij Haag Atletiek: oude tijden herleven



20 juni gingen we met drie teams, vooral lopers uit groepen 6 en 7 naar Haag Atletiek om daar mee te doen aan de zes uren estafette. Een aantal lopers had een aantal jaren geleden al kennisgemaakt met dit evenement. Het verschil met voorgaande edities was dat je nu ook met vijf of zes lopers mocht meedoen met de zes uren loop. Dat maakt het ook voor de iets minder getalenteerde lopers aantrekkelijk om mee te doen.

Het weer was goed: niet te warm, geen regen en een lekker zonnetje, zodat je lekker voor de tent op je volgende loopbeurt kon wachten.

Er waren veel teams die ingeschreven hadden. De sfeer was dan ook gezellig. Het parcours was goed. De weg achter de atletiekbaan was opgeknapt. Waar je vorige jaren nog goed moest uitkijken omdat het asfalt kapot was, lag er nu een mooi geplaveid duinpad.

Iedereen moedigde elkaar aan. Dat was op een gegeven moment ook wel nodig. Na vier uur in de weer te zijn geweest begonnen we onze benen toch wel te voelen. En dan moet je nog twee uur! Gelukkig kregen we ook nog support van vrienden en familieleden van een aantal van onze deelnemers. Daarnaast kon je je gratis laten masseren

in het clubhuis van Haag Atletiek. Dat werd ook wel gewaardeerd door de lopers.

Na afloop was er een lekkere Indische rijsttafel die, heel luxe, op de atletiekbaan werd gebracht door een Indisch eethuisje. Het enige dat wij hoefden te doen was aanschuiven en eten. Dat, in combinatie met de wijn en het bier, ging er wel in!

Het was een gezellige dag en wellicht doen we volgend jaar weer mee. Misschien wel met meer teams van RRZ.

Wilma Coenen

HTD
Branding
for
Business

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



Tips voor heuvels en bruggen

Lopen in heuvelachtig gebied is een aparte discipline. Dat merken we als we een locatietraining hebben in de duinen of bijvoorbeeld in het buitenpark. Buiten adem bereiken we de top van onze gigantische heuvels. Hardlopen in de heuvels is nuttig. Je traint je kracht en karakter, en dat helpt je ook als je sneller wilt worden op het vlakke terrein. Bijgaand een aantal tips om beter met heuvels en bruggen om te gaan. Op die manier ben je beter voorbereid voor de 7 heuvelenloop, Bruggenloop of andere wedstrijd die de hoogte in gaat.

1. Versnellingen

Versnellingen zijn belangrijk om je het gevoel te geven dat je nog een extra inspanning kan leveren. Zo werkt het ook bij een heuvel of brug. Ergens halverwege denk je niet verder te kunnen en je ontploft bijna. Je bent er nog niet, dus geef je nog iets extra en op die manier haal je de top.



Heuveltraining op locatie in Driebergen
(foto Ricky Martens)

Met een beetje techniek valt een heuvel best mee. Dus kleine passen op souplesse, niet voorover leunen, je armen gebruiken en vóór je uit kijken. Dan als je boven bent even goed ademhalen en genieten van de afdaling.

2. Pasfrequentie aanpassen

De meeste lopers nemen – als ze bergop lopen – grote passen en bukken een beetje voorover, ze kijken naar de grond en bewegen hun armen nauwelijks. Dit is zo'n beetje alles wat je juist niet moet doen. Als je met grote passen naar boven loopt, moet je jezelf steeds over een dood punt tillen. Dat is op het vlakke al vermoeiend genoeg, maar als je dat doet terwijl je naar boven loopt, verspilt je onnodig veel kracht.

Het is beter om met kleine, snelle passen naar boven te gaan. Door kleine passen te nemen, loop je op souplesse en niet op kracht.

Bij afdalen zijn de passen juist wat groter dan op het vlakke, maar pas wel op voor te grote, remmende passen. Dit kan namelijk knieblessures veroorzaken!

Snel afdalen is in sommige gevallen veel beter dan langzaam, remmend afdalen. Zorg ervoor dat je tijdens de afdaling herstelt van de klim.

3. Richt je op de top

Loop met kleine passen, gebruik je armen, loop lichtvoetig, wat meer op hun middenvoet en kijk recht vooruit. Richt je op het punt waar je naar toe gaat: de top van de heuvel.

Beleid rond afgelastingen

Afgelopen zomer hebben we een training afgelast vanwege de warmte. Van een aantal leden kreeg ik de vraag welk beleid daarbij geldt. Door de Algemene Ledenvergadering van de club zijn in het voorjaar van 2007 op voorstel van de Technische Commissie de volgende redenen voor algehele afgelastingen aanvaard:

- windkracht 8 of meer (in verband met rondvliegende takken e.d.),
- (dreigend) onweer,
- temperaturen $\geq 30\text{ }^{\circ}\text{C}$ of $\leq -15\text{ }^{\circ}\text{C}$,
- gladheid,
- overige extreme weersomstandigheden.

Ook is toen afgesproken, dat de intensiteit van de trainingen wordt aangepast (verlaagd) indien het overdag 25°C of hoger is geweest. Hetzelfde geldt indien de temperatuur tijdens de training onder het nulpunt is of komt.

Veiligheid voorop

Er zijn natuurlijk altijd kanttekeningen mogelijk. Zo is het gevaar van windkracht 8 bij bomen die in het blad zitten veel groter dan bij bomen die kaal zijn. Is het maar de vraag wat je onder „dreigend” bij onweer verstaat en hoe zwaar het onweer moet zijn. Verder spelen luchtvochtigheid, bewolking en wind ook een rol bij het temperatuurscriterium. Voor gladheid hebben de trainers een hele procedure afgesproken waarbij er naar gestreefd wordt dat alle dienstdoende trainers in de beslissing worden gekend. En met overige extreme weersomstandigheden wordt gedoeld op extreme regenval, zware hagel, enz.



Verder dient bedacht te worden, dat bij ontwikkeling van het beleid is uitgegaan van de „gezonde” loper. We gaan er van uit, dat mensen met een hartkwaal, POCD, extreme allergie, enz hun eigen criteria kennen.

Toch denken we dat het goed is om bovenstaande eenvoudige criteria te hanteren, zodat de leden bij twijfel enig houvast hebben. Ik wil ook nog even melden, dat de Atletiekunie geen uniform beleid voor afgelastingen kent.



Leidraad is voor ons altijd de veiligheid van de lopers en verder dient bedacht te worden dat het vaak heel goed mogelijk is om als eenling de weg op te gaan, terwijl het met een groep niet verantwoord is. Het laatste is dan uiteraard voor ons doorslaggevend.

Bij een algehele afgelasting wordt er door de trainers en assistent-trainers niet vanuit het clubhuis getraind (om te voorkomen, dat er zich toch leden bij aansluiten en het daarmee alsnog op een clubtraining gaat lijken).



Ed Jacobs
Secretaris Technische Commissie

Van Brabant naar Zoetermeer

Sinds juni dit jaar loopt Cindy Spinders bij de Roadrunners. Koud ingestroomd in groep 6. Drie maanden loopt ze pas maar het is alsof ze al jaren lid is van de club. Tijd om eens nader kennis met haar te maken.



Cindy tijdens de 10 km van Oostland met een mooi pr. van 55:54

Cindy is gek op hardlopen. In juli 2012 is ze ermee begonnen. Haar reden was in de eerste instantie afvallen en conditie op te bouwen. Toen ze begon woog ze 83 en haar conditie was nul. Inmiddels is het gewicht behoorlijk afgenomen. Ze weegt rond de 63 en ze loopt makkelijk mee in groep 6. „Mijn zusje vroeg mij of ik getuige wilde zijn op hun trouwerij. Dat wilde ik wel, maar dan wel met wat kilo's eraf. Daarnaast wilde ik de stress eruit lopen in verband met privéproblemen. Sterker worden, zowel lichamelijk als geestelijk, en nieuwe vrienden ontmoeten”, licht ze toe.

Nieuwe start

Cindy woont sinds dit voorjaar in Zoetermeer. Na elf jaar gewoond te hebben in Brabant had ze in april besloten een nieuwe start te maken en weer terug te komen naar Zoetermeer. Dat opnieuw starten is goed gelukt. Ze straalt en maakt een indruk dat alles klopt. Ze heeft een leuke baan in de zorg, sinds kort een eigen huis nadat ze eerst een paar maanden weer bij haar ouders was ingetrokken, en ze heeft haar plek gevonden bij de Roadrunners.

Na drie jaar alleen lopen, had ze het gevoel niet verder te komen. Bovendien miste ze de sociale contacten in haar nieuwe woonomgeving. Daarom is ze lid geworden van de Road Runners. Haar doel: plezier hebben in hardlopen, sneller worden en vrienden opbouwen.

Steun via internet

Cindy is een loper van deze tijd. „Toen ik besloten had om te gaan hardlopen heb ik via internet een schema gezocht en ben gewoon begonnen. Ik ben ook lid geworden van een Facebook groep HRDLPN en vond daar veel steun. Dat heeft me echt door een zware periode geholpen. Ik heb veel meer zelfvertrouwen gekregen”, vertelt ze.

New York

Haar doel is vooral blijven genieten en ze schroomt de uitdaging niet. „Ik wil gewoon steeds meer meters maken en sneller worden en wie weet een keer een hele marathon.” Enthousiast gemaakt door de verhalen van Jasper Harteveld zou dat zo maar New York kunnen zijn. „You are never too old to set another goal or to dream a new dream”.

Ellen van Luenen

Hardloophorloges

Hardlopen en klokkijken zijn twee onafscheidelijke disciplines. Ga aan de start van een wedstrijd staan en iedereen heeft zijn oog gericht op het polshorloge. Het sporthorloge is een onmisbaar attribuut en dat zie je terug in het aanbod. Er zijn heel veel verschillende typen horloges met een veelheid aan functies, in verschillende prijsklassen. Voor ieder wat wils. In de Runnersworld van april 2015 stond een vergelijking van 9 verschillende GPS-horloges. De Times Run 20 kwam uit de test met de beste prijs-prestatie verhouding. Het meest complete horloge is volgens de test de PolarV800. Voor 450 euro mag je ook wel iets verwachten!

Als je op de club rondkijkt zie je dat de meesten een Garmin omhebben. Degelijke horloges van een fabrikant die zijn sporen heeft verdiend. De kleurige en strak uitziende horloges van TomTom zijn bezig aan een snelle opmars.

De keuze voor een bepaald horloge is erg persoonlijk. De een vindt het belangrijk dat de batterij lang meegaat, een ander vindt bedieningsgemak doorslaggevend. Natuurlijk spelen prijs, design, aantal functies en de contacttijd van de satelliet ook een rol. Je kunt er een behoorlijke studie van maken.

Met al die elektronica waarmee we tegenwoordig zijn uitgerust, wordt het lopen wel een technisch gebeuren. Als je aan een willekeurige loper vraagt hoe het ging, krijg je meteen een opsomming van rondetijden, hartslag, verbrande calorieën en afgelegde meters. Geen woord over de ondergaande zon, de vlucht regenwulpen en gewoon hoe het voelt.

Ik ben er zelf nog niet uit. Voorlopig kom ik uit de voeten met een horloge waarop ik kan zien hoe laat het is zodat ik op tijd op de training verschijn.

Ellen van Luenen



De klokken instellen voor de start

Uitslagen

17 mei 2015

Vestingloop, sHertogenbosch

10 km

Cindy Spinders 0:57:42

18 juni 2015

Patentrün, Rijswijk

6 km

Karin van Tongeren 0:29:13

19 juni 2015

Dwars door, Oud Turnhout (B)

5 km

Joyce Dijkhuizen 0:21:55

Zugspitztrail, Grainau (D)

56 km / 2550 hoogtemeters

Frits van der Lubben 10:54:55

Midzomerloop, Leiderdorp

6 km

Jerry Kenbeek 0:25:30

20 juni 2015

Lions Rottemerenloop, Zevenhuizen

10 km

Leontine van de Laar 1:00:57

15 km

Ricky Martens 1:08:58

Heuvelrugloop, Maarn

10 km

Jerry Kenbeek 0:41:05

Yvonne Heemskerk 0:51:25

Nicolette Kloesmeijer 0:55:36

Ellen Kloesmeijer 1:04:29

Marcel Kloesmeijer 1:04:30

21,1 km

Jan van Rijn 1:30:08

Remco Arnoldus 1:43:00

Frans van Haaster 1:51:11

21 juni 2015

Brooks Ladiesrun, Utrecht

5 km

Ingeborg Lagendijk 0:34:06

Rabo Molenloop, Voorburg

10 km

Ricky Martens 0:44:45

Run4Ladies, Boskoop

5 km

Eugenie Hofwijks 0:27:29 pr

10 km

Marja Ellen Verhoef 0:51:38

Nelleke Vaassen 0:56:16

Herentals-Tielen, Tielen (B)

21,1 km

Joyce Dijkhuizen 2:04:43

23 juni 2015

Jeroen Boschloop, sHertogenbosch

5 km

Cindy Spinders 0:29:25

27 juni 2015

Veluwezoomtrail, Rheden

18 km

Karin van Tongeren 1:45:18

Gonny Verschoor 1:47:50

26,5 km

Gerrit van Putten 3:03:45

Wouter Sanders 3:18:00

28 juni 2015

Ladiesrun, Eindhoven

10 km

Yolanda Klerks 0:59:33

Run for Kika, Rotterdam

10 km

Jolanda Huttinga 0:56:39 pr

Halve van Nootdorp, Nootdorp

14 km

Ruud van Zon 1:21:08

21,1 km

Ricky Martens 1:41:13

Patrick van den Berg 1:43:30

Piet van Veen 1:51:10

Veluwezoomtrail, Rheden

34 km

Vincent Kleijweg 3:12:17

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Ed Helsloot 0:23:05

Dolf Strikwerda 0:23:06

Richard Willems 0:26:28

Albert Waasdorp 0:27:01

Andreas de Graaf 0:28:43

Mary Waasdorp 0:33:40

Rijkevorsel Leeft, Rijkevorsel (B)

10,8 km

Joyce Dijkhuizen 0:54:25

3 juli 2015

Beach Run, Kijkduin

8 km

Ricky Martens 0:39:17

4 juli 2015

Chaamloop, Chaam

10 km

Joyce Dijkhuizen 0:51:00

The Great Glen Ultra, Banavie (Sch)

113 km / 2100 hm

Frits van der Lubben 16:37:04

Zermath Marathon, St. Niklaus (Ch)

21,1 km / 500 hm

Frans van Haaster 2:58:06

Jan-Peter Willemsen 3:03:54

Peter Hazebroek 3:46:53

Roeland van Dijk 4:49:05

42,2 km / 1719 hm

Remco Arnoldus 6:26:12

45,6 km / 1973 hm

Andreas de Graaf 5:35:19

Jan van Rijn 5:39:26

Mike van Wichen 7:35:47

Howard Pijpaert 7:35:47

Marcel Kloesmeijer 7:35:47

5 juli 2015

Tour de France Run, Rotterdam

6 km

Wouter Sanders 0:39:49

Patrick van den Berg 0:39:49

Jacques van Male 0:40:00

Leontine van de Laar 0:40:08

Petra de Koning 0:40:08

Ricky Martens 0:50:00

12 juli 2015

Kerkpolderloop, Delft

5 km

Patrick van den Berg 0:20:57 pr

Marja Ellen Verhoef 0:24:40

Eugenie Hofwijks 0:27:40

15 juli 2015

Henschotermeer Games, Woudenberg

7,5 km

Ricky Martens 0:31:46

19 juli 2015

10 van Noordwijk, Noordwijk

5 km

Leontine van de Laar 0:29:28

Nelleke Vaassen 0:38:08

10 km

Ricky Martens 0:42:47

Patrick van den Berg 0:43:02 pr

Leon Scholte 0:51:42

Marja Ellen Verhoef 0:51:49

Barbara Schildkamp 0:54:33

Eugenie Hofwijks 0:59:08

Coriotrail, Heerlen

10 km

Marja van Rooijen 1:08:48

Maureen Verkaik 1:25:42

Dayelle Sikkens 1:25:42

Klaas de Vries 1:25:43

21 juli 2015
Dwars door Kasterlee, Kasterlee (B)
 16, 1 km
 Joyce Dijkhuizen 1:43:17

23 juli 2015
Star Balm Strandloop, Noordwijk
 8 km
 Vincent Kleijweg 0:41:00
 Joyce Dijkhuizen 0:43:21

26 juli 2015
Kerkpolderloop, Delft
 5 km
 Marja Ellen Verhoef 0:24:34

3Plassenloop, Zoetermeer
 5 km
 Patrick van den Berg 0:21:09
 Raimond Kientz 0:21:26
 Jacques van Male 0:22:00
 Daan Dissevelt 0:23:07
 Gonny Verschoor 0:23:24
 Theo Janssen 0:24:09
 Albert Waasdorp 0:25:32
 Ronald Groenhout 0:26:34
 Nelleke Vaassen 0:27:18
 Jasper Hartevelde 0:29:16
 Romy Hartevelde 0:29:17 pr
 Will Boshuizen 0:31:00
 Nancy Kientz 0:31:03 pr
 Anja Hagg 0:31:10
 Loekie Rotée 0:32:50
 Lili Oud 0:35:18

30 juli 2015
Star Balm Strandloop, Noordwijk
 8 km
 Joyce Dijkhuizen 0:39:19

1 augustus 2015
Balijloop, Pijnacker
 3,6 km
 Marja Ellen Verhoef 0:17:23 pr
 Ingeborg Wijzenbroek 0:21:20 pr

2 augustus 2015
Kerkpolderloop, Delft
 5 km
 Marja Ellen Verhoef 0:24:32
 Ricky Martens 0:24:33

Walser Ultra Trail, Riezlern (Ost)
 65 km / 4200 hm
 Frits van der Lubben 16:59:33

6 augustus 2015
Star Balm Strandloop, Noordwijk
 8 km
 Joyce Dijkhuizen 0:47:27
 Marja Ellen Verhoef 0:56:48
 Ricky Martens 0:56:48

9 augustus 2015
Kerkpolderloop, Delft
 5 km
 Marja Ellen Verhoef 0:25:19
 Ricky Martens 0:25:20

13 augustus 2015
Baanwedstrijd, Rotterdam
 3 km
 Marja Ellen Verhoef 0:14:59 pr

14 augustus 2015
Halve marathon, Poppel (B)
 21,1 km
 Joyce Dijkhuizen 1:54:10

18 augustus 2015
Ronde van West, Capelle a/d IJssel
 10 km
 Cindy Spinders 0:58:17

22 augustus 2015
Nunspeetse Heide-loop, Nunspeet
 10 km
 Yvonne Heemskerk 0:55:39
 15 km
 Jan van Rijn 1:05:54

23 augustus 2015
Kerkpolderloop, Delft
 5 km
 Marja Ellen Verhoef 0:24:40
 Nelleke Vaassen 0:26:59

Running Masters, s-Hertogenbosch
 6 km
 Cindy Spinders 0:44:03

26 augustus 2015
The Forest Run, Rotterdam
 6 km
 Ricky Martens 0:45:00
 9 km
 Marja Ellen Verhoef 0:54:55

28 augustus 2015
Landlopersjogging, Wortel (B)
 16,1 km
 Joyce Dijkhuizen 1:28:21

30 augustus 2015
Royal Run, Soestdijk
 10,5 km
 Marja Ellen Verhoef 0:59:02
 Ricky Martens 0:59:03

3Plassenloop, Zoetermeer
 5 km
 Andreas de Graaf 0:18:37
 René Smit 0:23:17
 Ruud van Zon 0:24:45
 José de Groot 0:25:37

Patrick van den Berg 0:27:01
 Iris Kort 0:28:14
 Margriet Verbeek 0:28:53
 Ingeborg Wijzenbroek 0:29:50
 Barbara van Achteren 0:31:20
 Linda Verlaan 0:35:51

5 september 2015
Pierenloop, Ravels (B)
 16,1 km
 Joyce Dijkhuizen 1:30:42

6 september 2015
Haarlemmermeerrun, Hoofddorp
 21,1 km
 Kees van Oosterhout 1:32:40

Wisent-trail, Apeldoorn
 16 km
 Patrick van den Berg 1:22:11 pr
 Raimond Kientz 1:22:20
 Karin van Tongeren 1:27:03
 Wouter Sanders 1:29:32
 Gonny Verschoor 1:29:33
 32 km
 Jan van Rijn 2:33:59
 Andreas de Graaf 2:35:41
 Vincent Kleijweg 2:52:05
 Miel Piso 3:08:01
 Frits van der Lubben 3:24:42

Oostland halve, Pijnacker
 10 km
 Cindy Spinders 0:55:54 pr
 21,1 km
 Kees Willigenburg 1:39:38
 Jacques van Male 1:46:19
 Rob Verhoeven 1:49:23 pr
 Ricky Martens 1:54:14
 Ruud van Zon 1:54:14
 Robert van der Linden 1:56:23
 Marja Ellen Verhoef 1:56:29
 Priscilla Deijns 2:04:00

Tilburg Ten Miles, Tilburg
 16,1 km
 Ronald Kersten 1:08:50 pr

Dit was ed weer

Misverstanden

Deze keer wil ik eens wat aandacht vragen voor een aantal wijdverbreide misverstanden. Ik merk namelijk nog zeer regelmatig dat veel (en niet alleen) minder ervaren Road Runners denken, dat:

- a) sportdrank een wondermiddel is waardoor je veel beter presteert en sneller herstelt;
- b) de afstand naar een naast hogere groep schier onoverbrugbaar is;
- c) de 3Plassenloop alleen voor beginners en niet-leden wordt georganiseerd;
- d) bier bij warm weer de beste dorstlesser is;
- e) we eigenlijk aan de verkeerde kant van de weg lopen;
- f) clubkleding verplicht is bij wedstrijden;
- g) je alleen beter wordt door hard te trainen;
- h) je een griepje er wel uit loopt.

Wat is dan wel waar?

- a) sportdrank kan je helpen bij je prestatie, maar is eigenlijk alleen zinvol als je echt lang en/of top moet presteren. In de meeste gevallen werken aangelengde limonadesiroop voor onderweg en gewoon water voor na afloop ook prima en ze zijn een stuk goedkoper en minder zoet (zie ook het artikel „Vochtiname rondom hardlopen” van Ancilla Sterrenburg in de vorige Roadie);
- b) de afstand naar de naast hogere groep is overbrugbaar op het moment, dat je daar aan toe bent. Je trainer is de enige die goed kan beoordelen of je er fysiek aan toe bent en op welk moment de overstap het best past in het schema van de hogere groep. Dat het dan nog wel eens mis wil gaan is meestal een psychische kwestie. Als je bent overgestapt probeer dan niet meteen in die hogere groep op kop te gaan lopen, maar verschuil je de eerste tijd in de groep. Na verloop van een aantal weken kun je altijd nog proberen om wat meer naar voren te gaan lopen;
- c) de 3Plassenloop is ondermeer opgezet als service aan de leden. Door de 3Plassenloop kun je maandelijks de stand van je conditie meten zonder dat daar een (door veel leden gehate) testloop tijdens de training voor nodig is;
- d) alle dranken waarin alcohol zit drijven vocht af. Ze hebben dus juist een tegenovergesteld effect: je krijgt er meer dorst van en werken zelfs uitdroging in de hand! Dit geldt overigens ook voor alle dranken waarin cafeïne zit. Zoals in koffie en ook in thee (want „theïne” is hetzelfde als cafeïne), behalve groene en kruidenthee;
- e) we lopen als groep altijd rechts. Wanneer je alleen loopt, wordt geadviseerd om (buiten de bebouwde kom) links te lopen, omdat je dan het verkeer ziet aankomen. Loop je in een groep (zoals wij) dan word je door de wet gelijkgeschakeld met een voertuig en moet je dus rechts lopen. Dat betekent wel, dat de achterste loper(s) regelmatig achterom moeten kijken en moeten waarschuwen als er verkeer aankomt;
- f) clubkleding is volgens de reglementen van de Atletiekunie nooit verplicht geweest bij gewone wegwedstrijden, maar alleen bij nationale kampioenschappen. Sinds 1 januari is ook dit vervallen en is er alleen nog een verplichting tot het dragen van clubkleding bij competitiewedstrijden, maar die zijn er alleen voor baanatletiekploegen;
- g) bij trainen – en zeker bij hard trainen – hoort ook rust. Joop Zoetemelk zei al „de Tour wordt in bed gewonnen” en hij bedoelde daarmee, dat goede en gedoseerde rust een absolute noodzaak is. Dat geldt voor alle sporters; dus neem tussen de trainingen voldoende rust, train alleen extra in overleg met je trainer en laat ook een paar periodes per jaar de schoenen in de kast staan (je lichaam heeft af en toe een hardlooppauze nodig om te herstellen van allerlei kleine lokale overbelastingen);
- h) griep moet je uitzieken. Met koorts mag je überhaupt niet trainen en al helemaal niet in een kleedkamer komen, want dat is een ideale verspreidingsplek voor virussen (je bezorgt je collega’s ook een griep en die zitten daar in het algemeen echt niet op te wachten).

Zo, ik hoop dat deze misverstanden nu voorlopig weer uit de wereld zijn. Loop ze (maar blijf er wel met je hoofd bij)!

Ed

De spreuk van deze keer:

Het is nooit „geen weer”, het is immers altijd „loopweer”.

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