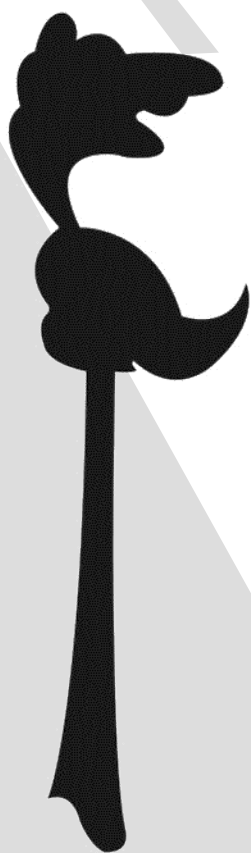


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

4
nr
okt - dec
2015



*Dit was ed dan
2 januari nieuwjaarsreceptie met loop
200 dagen bestuur*

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 maart.

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

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

Inhoud

Blz	4	Voorwoord Nieuwjaarsborrel
	5	Wensen voor 2016 Lief en leed
	6	Hoe gaat het nu met Jaap? Tijd invullen via wedstrijdresultaten.nl
	7	Ik word verkeersregelaar! Wall of fame Redactiemedewerker bladopmaak gezocht
	8	Uitreiking cheque Geuzendag 2015
	9	De eerste 200 dagen van het bestuur!
	12	Lopers tevreden over kwaliteit trainingen
	13	Teambuilding Running Dinner
	14	Yoga voor hardlopers is het!
	15	De Eelerbergloop
	16	Ode aan de bitterbal
	17	Arie bakt er op los
	18	Berenloop 2015 - The Road To...
	19	De Berenloop
	22	Wassen doe je zó!
	23	Superfood voor hardlopers
	24	Afscheid Dianne als sportmasseur na 16,5 jaar
	25	'Waterdicht'
	26	Wandel- en sportparcours in het Bentwoud Gezonde taart
	27	Uitbreiding technisch kader
	28	Noord-Aa Polderloop zondag 14 februari 2016
	29	Met laagjes kleding de winter door
	30	Strijd tegen de kilo's
	32	Lopen is groepswerk
	33	Uitslagen
	37	Dit was ed dan



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



Voorwoord

Het is niet te geloven, maar we zitten al weer in de donkere dagen voor kerst. Een periode waarin op loopgebied toch genoeg te beleven valt. Met als hoogtepunt binnen onze vereniging de gezamenlijke deelname aan de Linschotenloop. Wat een energie heeft de evenementencommissie er weer in gestoken om, na een onderbreking van een jaar, dit jaar opnieuw met de bus naar Linschoten te gaan. Omdat Roadies gezelligheid hoog in het vaandel hebben staan wordt er uiteraard na afloop een afterparty in ons clubhuis georganiseerd.

Op zaterdag 2 januari 2016 staat de nieuwjaarsreceptie op de agenda. Ook weer georganiseerd door de evenementencommissie. Wat is het fijn om mensen binnen de vereniging te hebben die de schouders onder dit soort dingen willen zetten.

Wat dat betreft mogen wij echt super trots op onze vereniging zijn. Wij hebben gewoon veel 'doeners' binnen de vereniging. Het afgelopen jaar zijn veel leden gestart met de cursus (assistent) trainer. Verdere versterking van ons trainerskorps is aanstaande. Een oproep via de Roadie Mail voor mensen die bardienst willen draaien werd door veel mensen positief beantwoord. De organisatie van de Geuzenloop zag dat bijna 100 leden als vrijwilliger dit evenement tot een succes maakten. Zo maar een paar voorbeelden van participatie van Roadie's binnen de vereniging.

Natuurlijk zijn wij als bestuur ontzettend blij met en trots op die participatie. Daarom hebben wij de evenementencommissie gevraagd of zij bereid zijn om de schouders onder een nieuw evenement te zetten. En dat zijn ze! Op 1 april 2016 organiseren zij een speciaal evenement om alle vrijwilligers binnen onze vereniging in het zonnetje te zetten. Ben jij ook zo'n doener waar we trots op zijn? Zet dan 1 april 2016 alvast in je agenda. Het is echt geen grap!

Namens het bestuur
Leon Scholte

**Nieuwjaars
Borrel**

2 JANUARI 2016

14.00 - 16.00: Nieuwjaarsloop
(6,5 km en 10 km, vanaf clubgebouw)

16.00 - 18.00 uur: borrel

Tot dan!

Namens het Bestuur van RRZ

Wensen voor 2016

De één barst al van de goede voornemens, de ander vindt dat maar onzin. Wij dromen als Road Runners-bestuur van mooie dingen voor onze vereniging in 2016. Nou staan wij als bestuur natuurlijk voor het realiseren van wensen van onze leden. En daar hebben we jou bij nodig! We hebben bedacht dat de kerstboom in ons clubhuis wordt omgedoopt tot 'Wensboom'. In de boom komen jouw wensen te hangen, die je zou willen laten uitkomen voor 2016.

Mooie kaartjes, die je in de boom kunt hangen, liggen vanaf 9 december klaar op de bar.

Tijdens de RRZ-nieuwjaarsreceptie op zaterdag 2 januari 2016 (aanvang 16 uur) besteden we aandacht aan de wensen die we met elkaar in de boom hebben gehangen. Ook richten we een ministudiootje in, waar je jouw wensen 'live' op de camera kunt vertellen. Een soort Babbelbox van Man bijt hond of Achterwerk in de kast. De videocompilatie die we hiervan maken gaan we gebruiken voor promotie van onze club. Dit is jouw moment om beroemd te worden!

We zouden het leuk vinden als je jouw wensen wil delen met ons en hier aan mee doet!

Lief en leed

· De volgende personen hebben een **beterschapskaart/opkikker** gekregen.

Elly den Hollander, Francis Disselberg, Jacqueline Huijnen, Karin v.d. Linde, Sandra Blauw, Petra de Leeuw, Celine Sira, Willem Witzenburg, Huib Bazuin, Aad Fieret, Carolyne Zevenhuizen, Patricia Kuiper, Yvette van Hest, Eugenie Hofwijks, Jan Willem Weehuizen, Emie Schipper, Noortje van Woensel, Loeki Rotee, Andre Bakker, Mieke Houtman, Daniel Jonker, Irene v.d. Lubbe, Jasper Harteveld, Nick Raadschelders, Peter Corbijn, Meeke Flipse en Wendy Zuiderwijk.

· **Nieuwe leden:**

Wim Gorissen, Debby Legerstee, Eric van Caspel, Erik van Holland, Femke den Hollander, Berend Aptroot, Dominique Adelhart Toorop-Visser, Yigal Levin, Saskia van Heijzen, Bas Stikkelorum, Jolanda Stikkelorum-Bierman, René van Dalen.

· **Opzeggingen:**

Patricia van Etten, Paula Elkhuisen-Verber, Carl Hoffman, Petra de Leeuw, Henk Westerduin, Dirk-Jan van Daal, Daphne Sulkers, Angelique Blaisse, Gaston Bark, Saskia Dijkema, Len Pronk, Debby Vissers, René Massaar, Monique Verkijk-van Beijeren, Marian Bolder-Bronswijk, Jos Geroukis, Johan Gharbaran, Theun Hoff, Tiny Huskens, Martin Krommendijk, Ferry Onderwater, Jack Pronk, Riekje Rietman, Sabrina Soonius-Rodewijk, Belen Valerio-Martinez, Anita Vaneman-Hoefsloot, Sandra Wichers, Miranda Zwinkels, Jerry Kenbeek, Sherida van Beek, René de Raat, Martijn Looman, Eline Bavius, Jorine de Groot, Marlous Termote, Sandra Westerman, Esther Vermandel, Jan-Willem Moggré, Rien van Dijk, Nancy Luijken, Patricia Kuijper, Tom de Haan, Charlotte Remmerswaal, Yvette van Hest.

Ad Peltenburg heeft, na 23 jaar, zijn lidmaatschap omgezet naar donateurschap. Ad is in het voorjaar getrouwd met Henriette en nu, na het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd, verhuisd naar Groningen. Hij blijft wel lopen en is ondertussen lid geworden van Astrea. We zullen Ad ongetwijfeld nog tegenkomen bij een loop en wensen hem en Henriette een mooie tijd in het hoge noorden.

Eline Bavius is in blijde verwachting en last even een pauze in. Het is haar bedoeling om na de bevalling weer te gaan hardlopen. Wij wensen haar en haar man heel veel geluk.

Ken je iemand die geblesseerd is of extra aandacht verdient? Geef het door aan Yvonne Vis (yvonnevis@live.nl) en zij zorgt voor een kaartje.

Hoe gaat het nu met Jaap?

Jaap Engelsman (groep 4/5) is een actief lid van de Road Runners. Zo is hij lid van de kascommissie en draait hij regelmatig bardiensten. Twee jaar geleden was hij ook nog actief als assistent-trainer. Alleen het lopen lukt op het moment niet zoals hij graag zou willen. Maar optimistisch als hij is zei hij aan het einde van ons gesprek dat hij hoopt binnen afzienbare tijd zijn rentree als loper te maken.

Al een jaar of twee is Jaap aan het kwakkelen om het maar zo te zeggen. Zo'n twee jaar geleden kreeg hij flinke kaakontsteking met als gevolg een aantal maanden rust om te herstellen. Net toen hij dacht dat het zover was kreeg hij last van hielspoor. Voor Jaap het signaal om er dan maar een loop-sabbatical van te maken. Hij ging uit van nog een paar maanden rust en dan zou hij weer rustig gaan starten. Hij kwam terecht bij de fysio bij Snowworld en kreeg daar, na een echo, shockwavetherapie. Normaal gesproken zijn drie tot vier behandelingen voldoende voor herstel maar bij Jaap waren er 15 behandelingen nodig om een schone echo te krijgen. Helaas was de foto ok maar had Jaap nog steeds last en belandde hij vervolgens bij de podotherapeut. Daar heeft hij zooltjes aangemeten gekregen. Daar kan hij mee uit de voeten maar nog niet mee hardlopen. Zijn sportieve ontspanning zoekt hij nu in het fietsen. Zo fietst hij regelmatig zijn woon-werkverkeer van Zoetermeer naar Rotterdam. Binnenkort gaat hij terug naar de podotherapeut en verder overweegt hij om een chirurg te raadplegen.



We wensen je veel succes met je herstel Jaap en hopen dat jij gelijk krijgt en je binnen afzienbare tijd weer kunt starten met hardlopen!

Tijd invullen via wedstrijdresultaten.nl



We leven in een tijd waarin we veel met elkaar delen. Onze belevenissen, meningen, werkervaringen uiten we via Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn etc etc. Ook voor materiële zaken komen er platforms waarop we zaken kunnen delen zoals autoritten, bed & breakfasts, vakantiehuizen en maaltijden. De RRZ heeft een aparte site voor haar leden waar wedstrijdresultaten gedeeld kunnen worden.

Heb je ergens gelopen? Leg je tijd vast en geef aan of het een PR is. Je kunt zien wat anderen gelopen hebben. Het wordt allemaal systematisch vastgelegd en je hebt meteen een archief van al je loopprestaties.

De site bestaat al lang. Dat zie je aan de retroachtige uitstraling maar dat is ook de kracht van de site. Het is heel specifiek gericht op één doel en één doelgroep. Wedstrijden bekijken en tijden vastleggen voor leden! Klip en klaar. Je ziet geen persoonlijke info en bijkomend voordeel is dat de ingevulde resultaten ook voor de uitslagen in de Roadie gebruikt kunnen worden.

Hoe leg ik mijn tijden vast?

Ga naar wedstrijdresultaten.nl en log in met jouw gegevens. Vervolgens klik je op 'resultaten invullen'. Zoek de wedstrijd waar het om gaat en klik op de naam ervan. Er verschijnen nu wedstrijddetails en afstanden. Klik dan op 'mijn tijd' achter de betreffende afstand. Vul je gelopen tijd in met het opgegeven format en zet een vinkje als het om een PR gaat. Klik op 'toevoegen' en klaar is Kees. Staat jouw wedstrijd er niet bij? Stuur een mailtje naar rcm.van.zon@ziggo.nl en hij zorgt dat hij er alsnog bij komt.

RRZ

Als je ergens aan een wedstrijd meedoet dan graag bij vereniging invullen RRZ. Dat vergemakkelijkt het zoekwerk naar resultaten.

Ik word verkeersregelaar!

Heb jij zin in een leuke vrijwilligerstaak? Laat je dan opleiden tot gecertificeerde verkeersregelaar. Voor onze RRZ-loopwedstrijden willen we binnen onze club graag een beroep kunnen doen op eigen 6 tot 8 verkeersregelaars.

Een speciale vooropleiding is niet nodig. De cursus tot verkeersregelaar bestaat uit een theorie- en een praktijkgedeelte en wordt je aangeboden door de RRZ. Meer informatie is te vinden op www.verkeersregelaarsexamen.nl. Na het behalen van dit examen kun je aan de slag als verkeersregelaar.

Voel je hiervoor? Meld je dan aan bij Carolyne Zevenhuizen, bestuurslid, telefoon 06-53353080



Wall of fame

Aan de wanden van ons clubhuis hangt een kakofonie aan foto's en afbeeldingen. Sommige hebben met onze sporten (hardlopen, wandelen, fietsen) te maken, maar sommige ook niet. Graag willen we deze foto's en afbeeldingen meer een afspiegeling laten zijn van ons. En dan denken we aan de sfeer, de sport en de emotie van de Road Runners.

Ben jij dat leuke Road Runners-lid dat veel affiniteit heeft met interior design? Zegt jouw omgeving dat je daar gewoon goed in bent? Dan ben jij de man of vrouw die de beroemde wall of fame gaat samenstellen. Met foto's waarop onze sporters staan, die net het snot voor de ogen gelopen hebben om die rotberg in Zwitserland te veroveren. Waar onze wandelaars blij voorbij wandelen, waar trainingsfoto's hangen en onze fietsers uitgeput over de finish van een belangrijke race gaan. Foto's die alle kanten van de sport laten zien. Maar ook sfeerbeelden van sporters in ons clubhuis.

Heb je hier zin in? Heb je een leuke RRZ-vriend of -vriendin om het samen te doen? Leuk! Meld je aan bij bestuurslid Carolyne Zevenhuizen carolyne@uitstekendgeregeld.nl of 06-53353080



Voorbeeld van een wall of fame

Redactiemedewerker bladopmaak gezocht

De redactie is zoek naar iemand die het leuk vindt om van tientallen Word-documenten en foto's een geheel te maken. Ben je handig met Word of professionele opmaakprogramma's dan is dit echt iets voor jou. Een keer in de drie maanden doen we een beroep op je om de Roadie vorm te geven en er een echt magazine van te maken.

Stuur je reactie aan e.vanlunen@gmail.com
De Roadieredactie

Uitreiking cheque Geuzendag 2015

Op woensdag 18 november jl. overhandigden René van der Spek en Jos Spaanderman (RRZ) samen met de medeorganisatoren van de Toervereniging Zoetermeer '77, Sportief Wandelgroep Zoetermeer en de Zwemvereniging Zoetermeer in het clubhuis van de RRZ de Geuzendag-cheque met een mooi bedrag van € 1.900,- aan de stichting Zorg BuitenGewoon Zoetermeer. De stichting zet zich in voor de Zorgboerderij Swaenensteyn. Zoals ze het zelf zeggen is Swaenensteyn „een plaats om je THUIS te voelen. Met rust en ruimte, maar ook met gezelligheid en bedrijvigheid. Door deze combinatie een prima plek voor kinderen en jongeren met een stoornis in het autistisch spectrum, maar ook voor andere kinderen en jongeren een heerlijke plek”. Omdat de kinderen het heerlijk vinden veel te bewegen, schaft de stichting een aantal mountainbikes aan van het geld van de cheque. Lekker fietsen in de polder dankzij de Geuzendag!



Cheque goede doel Geuzendag 2015 overhandigd aan Samira van Unnik en Adriënné Hoogenboom van resp. de Stichting Zorg BuitenGewoon Zoetermeer en de Zorgboerderij Swaenensteyn Zoetermeer. Samen met de lopers van de Road Runners Zoetermeer.

Carolyné Zevenhuizen

De eerste 200 dagen van het bestuur!

De eerste 100 dagen zijn vaak bepalend voor de toekomst en het succes in een nieuwe rol of organisatie. Zo zijn de meest bekende eerste 100 dagen die van Franklin Roosevelt, de Amerikaanse president in 1933 die in zijn eerste 100 dagen een groot aantal wetsvoorstellen naar het parlement stuurde. Eigenlijk hadden we voor de vorige Roadie een item willen hebben met de eerste 100 dagen van het nieuwe bestuur. Maar... ze waren veel te druk die eerste 100 dagen, vandaar dat we er de eerste 200 dagen van hebben gemaakt. En nu hebben ze ook echt iets te vertellen en zijn ze bezig met nieuwe ideeën en zelfs al met concrete plannen.

Ieder bestuurslid heeft zijn/haar eigen aandachtsgebied en daarnaast hebben we algemene bestuursleden, de allrounders. We vroegen alle leden van het bestuur een kort stukje te schrijven. Iets persoonlijks, maar ook waar houd je je mee bezig binnen het bestuur. En... hoe zie jij de toekomst van onze club en zijn er speerpunten vanuit jouw aandachtsgebied. Enfin, maak er wat van! En dat hebben ze gedaan. Zo kunnen we binnenkort gaan pinnen in het clubhuis en wordt er gezocht naar een mogelijkheid om geblesseerde lopers betrokken te houden en begeleiding te bieden als zij herintreden. Maar lees het zelf maar, want het bestuur is aan het woord!

Yvonne Heemskerk

Andreas de Graaf, voorzitter (groep 1)

Je voelt je geveleid als ze vragen of je voorzitter wilt worden. Leuk om aan de slag te gaan met leuke mensen. Op zoek naar wat het is om een vereniging te besturen. Ik ga de uitdaging aan dacht ik. Maar alleen als we het met vele handen kunnen doen (dat maakt het werk licht). Gelukkig waren er met mij zes anderen die deze uitdaging aan wilden gaan. Allemaal met hun eigen expertise zodat we elkaar kunnen aanvullen. Zowel qua kennis en kunde als qua persoonlijkheid. Superleuk dus om te starten!

En dan... de start op 24 april 2015. Het startschot valt en we gaan er tegenaan. In eerste instantie rustig, aangezien een aantal van ons nog andere activiteiten moeten afbouwen voordat ze er full swing in kunnen gaan. Een keer in de vier weken vergaderen we maximaal 1,5 uur bij iemand thuis. Daarna is het niet effectief meer en het dwingt ons te praten over wat nodig is. Toch worden de avonden vaak langer, het is gewoon gezellig.

Zelf dacht ik met een keer in de maand vergaderen klaar te zijn. Een voorzitter op hoofdlijnen moet toch kunnen? Het bleek toch steeds meer te worden. Een overlegje hier een bespreking daar. Atletiekunie, Stichtingsbestuur, Geuzenloop etc.

Tijd kom ik soms te kort, maar veel gesprekken geven energie. Net als de ALV waar we met jullie hebben gekeken naar de toekomst van de Road Runners. Iedereen ziet de terugloop in het aantal leden. Veel ideeën zijn door jullie aangedragen, we gaan richting de volgende ALV kijken welke we met elkaar kunnen verwezenlijken. Ik heb er zin in.

En dan op naar de komende 200 dagen! Met 2 januari als volgend moment van optreden voor het bestuur op de Nieuwjaarsbijeenkomst. Wat gaat 2016 ons brengen?

Dayelle Sikkens, penningmeester (groep 7)

In mijn rol als penningmeester en het aandachtsgebied financiën houd ik mijzelf vooral bezig met het vier keer per jaar innen van de contributie en twee keer per jaar het innen van de bijdrage aan de beginnerscursussen. Verder zorg ik ervoor dat de boekhouding op orde is, stel ik de begroting op en zorg voor de jaarcijfers. Samen met de andere verantwoordelijken binnen het bestuur overleggen we over de tussentijdse cijfers en schatten we de financiële risico's in waar we als Road Runners mee te maken zouden kunnen krijgen.

Ik heb gemerkt dat er onduidelijkheid is omtrent de inning en de hoogte van de contributie. Om die reden wordt de inning van de contributie nu per mail aangekondigd, de datum wordt gemeld op de site en zal ook in de Roadie worden vermeld.

In het clubhuis wordt nu nog afgerekend met contant geld. Kleingeld kost geld. De aanwezigheid van contant geld vormt een risico voor de veiligheid van de leden (barmedewerkers) en de volledigheid van de omzet kan niet worden vastgesteld. Kortom een goede reden om over te gaan naar een nieuw kassasysteem en de mogelijkheid om te pinnen en dus ook contactloos te betalen.

Daarnaast ga ik bekijken hoe de plannen en ideeën die wij hebben voor de toekomst passen in een meerjarenbegroting.

Leon Scholte, secretaris, secretariaat en ledenadministratie (groep 5)

Samen met de andere bestuursleden lever ik een bijdrage om onze vereniging goed te laten draaien. Daarnaast denk ik mee op welke wijze wij de vereniging ook de komende jaren kunnen laten floreren. Naast deze taken verzorg ik ook de ledenadministratie.

De vereniging zijn wij met z'n allen. Dat betekent ook dat wij met z'n allen een bijdrage moeten leveren om de vereniging op een leuke wijze te laten draaien. Dit is op dit moment mijn bijdrage hier aan. Ik hoop dat ik het kan blijven combineren met mijn drukke baan, mijn gezin en alle andere dingen die mijn interesse hebben.

Regelmatig zeggen leden hun lidmaatschap op in verband met blessures. Het is niet leuk als iemand geblesseerd raakt. Naar mijn idee houden wij als vereniging na opzegging geen binding met deze groep lopers. Dat vind ik jammer. Wat zou het leuk zijn om in dergelijke situaties een andere invulling te kunnen geven aan het lidmaatschap, ieder kwartaal gewoon de Roadie en andere berichten vanuit de vereniging te blijven ontvangen, welkom te blijven bij de activiteiten die vanuit de evenementencommissie georganiseerd worden en bij herintreding vanuit de vereniging een stukje begeleiding te krijgen. Dit is één van de dingen die ik het komende jaar graag zou willen helpen realiseren.

Carolyn Zevenhuizen, Communicatie en evenementen (groep 8)

Natuurlijk is het een beetje dom om bestuurslid van de Road Runners te worden en ook nog voorzitter van het vrouwen netwerk Zoetermeer en omstreken te zijn. Maar het leek me zo leuk om hier mijn schouders onder te zetten, dat ik het toch gedaan heb.

Ik ben verantwoordelijk voor de communicatie en de evenementen binnen het bestuur. Een behoorlijke klus en wat gebeurt er een hoop in een club als de Road Runners Zoetermeer. Natuurlijk kost het veel tijd, meer dan ik in het begin had vermoed. Maar het blijft vrijwilligerswerk en ik heb ook nog een bedrijf dat lekker loopt, dus als ik tijdens m'n werkdagen moet kiezen tussen iets voor de Road Runners of iets voor mijn werk dan wint mijn werk. Maar ik probeer zoveel mogelijk te doen.

Met ons bestuur hebben we een leuk gemêleerd gezelschap. Ik kende de meeste andere bestuursleden vooraf niet. Maar wat is het leuk om met elkaar in dit bestuur te zitten. We zijn eerlijk, maar respectvol naar elkaar toe en zijn daarbij zuinig op elkaar. We vormen een front als het nodig is en dat is heel waardevol. Gewoon een goed team. Het is ook erg leuk dat we veel loopgroepen vertegenwoordigen. In het begin was ik wel een beetje onder de indruk van de snelle lopers. Ik doe echt m'n stinkende best om snel te lopen, maar ik ben nog steeds niet één van de snelste. Maar het plezier in het hardlopen is wat ons bindt, lekker sporten en lol maken. Heerlijk.

Peter Hazebroek, Technische Commissie (groep 1)

Tsja in 200 woorden de eerste 200 dagen van bestuur samen te vatten dat valt niet mee. Ik kan natuurlijk schrijven dat het bestuur een leuke groep is en dat de vergaderingen effectief en gezellig zijn. En dat het contact met de TC-leden goed is (de lijstjes zijn kort).

Maar wat merkt de loper van het nieuwe bestuur? In de ALV van dinsdag 24 november jl. heeft het bestuur een aftrap gedaan door er een interactieve vergadering van te maken. En op die manier de ongeveer 35 aanwezige leden mee laten denken over de toekomst van onze vereniging. Kon je er onverhoopt niet bij zijn, maar heb je als loper een idee, mail dan naar leden@roadrunnerszoetermeer.nl.

En heb ik het al over hardlopen gehad? Ruim 10 jaar ben ik lid en loop 3x in de week waarvan de maandag en woensdagavond bij de club. Een club die mooie evenementen organiseert zoals de 3 Plassenloop, Geuzenloop, Noord-Aa Polderloop en niet te vergeten twee keer per jaar de kennismakingscursus.

En dan nog even een oproep aan jullie allemaal! Loop regelmatig de 5 km bij de 3 Plassenloop! Ook als je niet in vorm bent of voor een ander doel aan het trainen bent. Afwisseling is goed.

Het volgende evenement is de Noord-Aa Polderloop op 14 februari 2016. Je kunt je nu al inschrijven via www.noord-aa-polderloop.nl of je als vrijwilliger opgeven.

Martine Lemson, algemeen bestuurslid (groep 2)

In mei kwamen we als nieuw bestuur voor het eerst bij elkaar. Ik kende nog niet iedereen, en had na de eerste vergadering gelijk het gevoel dat dit een leuke enthousiaste groep is. Goed is ook dat de bestuursleden verspreid over de verschillende groepen trainen, waarmee er al een redelijk beeld ontstaat van wat er leeft binnen onze club. Maar we hebben ook een mooie mix van man/vrouw!

Tijdens de inventarisatieperiode hebben Carlyne en ik onder andere een gesprek gehad met de Geuzenlooporganisatie. Hartstikke interessant om te zien wat daar allemaal bij komt kijken voordat de wedstrijd uiteindelijk gelopen kan worden.

Voor de SMC ben ik de contactpersoon, samen met Kees van Oosterhout verzorg ik de clubkleding en daarnaast ondersteun ik de overige bestuursleden.

Afgelopen week hebben we de eerste ALV als bestuur gehad. Vooral het interactieve gedeelte waarbij de aanwezige leden allerlei ideeën hebben aangedragen voor de toekomst van de club vond ik erg leuk. Ik heb dan ook veel zin in de uitwerking van de ideeën waar we als bestuur mee aan de slag kunnen.

Edwin van Velzen, algemeen bestuurslid (groep 7)

Edwin is algemeen bestuurslid maar heeft op dit moment even andere prioriteiten. Hij sluit zo snel als mogelijk weer aan bij het bestuur.



Het voltallige bestuur, vlnr. Edwin, Leon, Carlyne, Peter, Andreas, Dayelle, Martine (foto Wim Bras).

Lopers tevreden over kwaliteit trainingen

Al weer een aantal jaren bewaakt de Technische Commissie de kwaliteit van de trainingen aan de hand van een aantal criteria, die bekend staan als 'het nieuwe lopen'. Het gaat om de volgende criteria: de trainers kennen de ambitie van de lopers om te trainen en houden daar rekening mee, registratie van wedstrijdresultaten, aanwezigheidsregistratie en contact bij (langdurige) afwezigheid, gevarieerde trainingsvormen, waarvan de bedoeling wordt uitgelegd en een trainingsschema dat aansluit bij de ambitie van de lopers.

Uiteindelijk zijn het de lopers die oordelen over de kwaliteit en daarom vond de TC het van belang om dat oordeel van de lopers te kennen. Daarom heeft op 1 oktober een bijeenkomst plaatsgevonden met vertegenwoordigers van de loopgroepen. Op die bijeenkomst hebben de vertegenwoordigers per loopgroep een vragenlijst ingevuld. Door vervolgens de uitkomsten te delen is een samenvattende beoordeling van de kwaliteit van de trainingen tot stand gekomen. Die samenvatting is besproken in de vergadering van de Technische Commissie en voorzien van een reactie. De samenvatting en de reactie van de TC tref je hieronder aan. De leden die op de bijeenkomst aanwezig waren, hebben deze samenvatting inmiddels ontvangen. De trainers hebben de beoordeling van hun groep ontvangen om terug te koppelen naar hun groep.

Hoge rapportcijfers

De vertegenwoordigers beoordelen de trainingen gemiddeld met het rapportcijfer 8. Alleen het oordeel over de trainingen van groep 8 valt lager uit, maar dat komt volgens de beoordelaars omdat het gebrek aan trainers voor die groep de kwaliteit van de trainingen negatief beïnvloedt. De kenmerken van het nieuwe lopen worden herkend, met uitzondering van de registratie van wedstrijd- en /trainingsresultaten en het contact opnemen als iemand (vaker) niet komt trainen. De lopers zijn vooral tevreden over de motivatie van de trainers en hun kennis van zaken. De gevarieerde trainingen en de oefeningen loopscholing worden gewaardeerd. Het gezamenlijk lopen van wedstrijden werkt motiverend voor de groep en de sfeer in de groepen is gezellig, maar toch serieus.

Op de vraag hoe de kwaliteit van de trainingen nog verder verbeterd kan worden, is een aantal suggesties gedaan. Er is behoefte aan informatie over de verschillende looptempo's en er wordt gesignaleerd dat er niet altijd wordt vastgehouden aan de vastgestelde tempo's: er wordt te hard gelopen. Ook wordt opgemerkt dat snelle lopers niet altijd doorstromen naar een hogere groep.

Reactie van de TC

De TC is blij dat de kenmerken van het nieuwe lopen worden herkend en gewaardeerd. Uiteraard zal de TC speciale aandacht besteden aan de organisatie van de trainingen van groep 8. De trainers bevestigen de afspraak dat er altijd contact wordt opgenomen als iemand (vaker) niet komt trainen, maar gaan er ook van uit dat lopers dit ook zelf melden. Ook wordt de afspraak bevestigd dat trainers zich in ieder geval zelf aan het looptempo houden. De TC zal nagaan of er behoefte is aan een aparte bijeenkomst voor de trainers over de achtergronden van de verschillende looptempo's.

Tot slot zal de TC in een volgende bijeenkomst aan het begin van het nieuwe loopseizoen opnieuw de beoordeling van de lopers polsen in een bijeenkomst met vertegenwoordigers van de groepen.

Kees van Oosterhout
Voorzitter Technische Commissie

Teambuilding

Afgelopen zomer heeft team Tot Zo van de Roadrunners Zoetermeer meegedaan met de 6 uren estafette van Haag Atletiek. Kees Van Oosterhout was zo vriendelijk om vijf rode Roadrunners-shirtjes te verkopen tegen een zeer gereduceerd tarief. Kees nog bedankt.



Team Tot Zo: Wilma, Lesley, Mildred, Yvonne en Astrid

Running Dinner

Running is hot en dat blijkt uit alle specifieke runningartikelen en -evenementen. Running yoga, city running tours, running-horloges, running apps. Je kunt het zo gek niet bedenken of er is een speciale runningvariant. Zo bestaat er ook een running dinner vorm.

Een running dinner is een gezellige avond thuis dineren. Het bestaat uit vier verschillende gangen. Je doet dit met verschillende groepen. Elke groep is verantwoordelijk is voor één gang en locatie.

Vooraf bepaal je welke gang je samen met je groep zult maken; Welkomstdrankje, voorgerecht, hoofdgerecht of het toetje. Tussen de gangen door ren je van de ene naar de andere locatie.

Er is zelfs een website die bepaalt wie welke gang klaarmaakt.

<https://www.runningdinner.nl/>



Yoga voor hardlopers is het!

Yoga is hot en hardlopen is in! Als die twee combineert krijg je yoga voor hardlopers, een nieuwe hype! Je hoeft maar te googlen op deze twee termen en je krijgt pagina's vol met resultaten.



Mathilde Saadhoff groeide op in een hardloophfamilie en begon met hardlopen toen zij 6 jaar oud was. Tien jaar geleden maakte zij voor het eerst kennis met yoga. Daarin vond zij een goede combinatie tussen kracht en flexibiliteit en het bewust bezig zijn met je houding en ademhaling. In 2015 heeft zij 'Yoga4running' opgericht en sindsdien heeft zij al een groot aantal workshops gegeven bij zo ongeveer alle hardlooperverenigingen in de regio. Hoog tijd dus om ook de Roadrunners aan te doen.

Donderdag 19 november was het dan zover. Een zestiental Roadies gingen de uitdaging aan en lagen rond een uur of acht op een matje in het clubhuis. Tijdens een workshop van 1,5 uur maakten we kennis met yoga gericht op hardlopers. We kwamen erachter dat er niets zweverigs aan was en dat we behoorlijk aan de bak moesten. We zijn hard aan de slag gegaan met aandacht en oefeningen voor ademhaling, kracht, flexibiliteit en tenslotte ontspanning. Daarnaast kregen we tal van tips/oefeningen voor het voorkomen en/of herstellen van shin splints, hielspoor, rug- en kuitblessures. Door de yogaoefeningen regelmatig te herhalen zorg je ervoor dat je meer kracht en souplesse in je spieren en gewrichten krijgt. Hierdoor wordt je lichaam gezonder, leniger en krachtiger. En dat alles zorgt ervoor dat je minder blessuregevoelig bent. Na de workshop waren er veel enthousiaste reacties en gaan we onderzoeken of het mogelijk is om geregeld een workshop Yoga4running te geven in het clubhuis.

De voordelen van yoga voor ons hardlopers op een rijtje!

Yoga...

verbetert de looptechniek

Van de *downward dog* naar de *cobra*. Diverse oefeningen dragen bij aan het verlengen van je spieren. Soepele en lange spieren zorgen voor een verbetering in looptechniek waardoor je makkelijker en sneller loopt. Daarnaast besteed je bij een yogales veel aandacht aan een goede houding.

...vergroot je uithoudingsvermogen

Bij yoga staat de ademhaling centraal. Tijdens het uitvoeren van de oefening concentreer je je op een diepe ademhaling. Door langzaam diep in en uit te ademen train je als het ware de longen. Hiermee vergroot je de longcapaciteit.

...helpt bij krachtopbouw

Yoga saai en te relax? Bij een stevige les verleng je niet alleen je spieren, maar bouw je naast uithoudingsvermogen ook kracht op. Van je quadriceps en hamstrings tot aan je buik en rug. Alle spieren worden meegenomen. Het hangt wel af van welk soort yoga je volgt. Actieve sessies zorgen uiteraard meer voor het opbouwen van een sterk lichaam dan een passieve vorm.

...geeft je lichaam en geest ontspanning

Door het focussen op de ademhaling leer je los te laten. Zowel fysiek als mentaal. De doorbloeding verbetert en door de afwisseling van krachtige en rustige oefeningen ontspannen je spieren. Een ander gevolg is dat je het hoofd leegmaakt waardoor je een totale ontspanning kunt ervaren.

...leert je focussen

De aandacht breng je tijdens yoga naar de ademhaling en de oefening. Je leert in het 'hier en nu' te zijn. Als je weet hoe je moet concentreren en focussen kun je dit meenemen in je hardloopsessies.

Yvonne Heemskerk

De Eelerbergloop

Op donderdagavond om 21.00 uur startte het Eelerbergloop-avontuur voor 16 Road Runners. Verdeeld over twee ploegen legden ze 175 km af in estafette van Zoetermeer naar Nijverdal. Een bijzonder nachtelijk avontuur.

Het eerste wisselpunt was een café aan de Meije. De ene ploeg had er 30 km opzitten, de andere ploeg begon daar met de tweede etappe van ongeveer 30 km. En zo wisselde de ene ploeg de andere ploeg af gedurende de avond, de nacht en een deel van de volgende ochtend. Onderweg in de auto tussen de wisselplaatsen door werd er veel gelachen. Joke en Patrick waren de feestgangers en de rest ging gezellig mee in het feestgedruis. Bij de laatste wacht in de auto naast het pretpark Julianatoren vielen zelfs Joke en Patrick stil voor krap twee uurtjes. Daarna begon het laatste stuk lopen.

190 km in 15 uur

Om elf uur in de ochtend kwam de groep onder leiding van Wouter aan en 2 uur en drie kwartier volgde de groep onder leiding van Ferry aan bij het sporthotel. De totale 190 km hebben ze overbrugd in 15 uur en 43 minuten. Bij aankomst werden de kamers verdeeld en iedereen ging even een schoonheidsslaapje doen. In de middag kwam iedereen weer tot leven voor de brunch en een wandeling. Na het gezellige avondeten viel iedereen als een blok in slaap. De lange nacht had zijn tol geëist.

Diepehel Holterbergloop als toegift

De volgende dag gingen stond de Diepehel Holterbergloop op het programma. Een aantal deden de 5 km en haalden daar ook de prijzen op. De rest deed de 10 km en de 20 km. De loop ging prachtig door de mooie natuur van de Holterberg. Na het avondeten en een glaasje drinken in het dorp viel wederom iedereen als een blok in slaap. De zondag was vertrekdag. Geen spannende activiteiten, op het ontbijt na want niemand minder dan topwielrenster Marianne Vos zat aan tafel. Terugkijken op deze bijzondere Eelerbergloop was de stilte en de mist van de nacht waardoor het deze loop tot een sprookje maakte. Tevens was voor deze loop het teamwork kenmerkend. Dit was fantastisch. Het waren drie superleuke dagen die zeker voor herhaling vatbaar zijn.

Patrick van den Berg



Het complete Eelerbergteam

***vnr staand: Henk, Elly, Wouter, Martin, Dorien, Frans, Jacqueline, Palau, Ferry, Joke, Patrick, Gonny,
Zittend: Herman, Dianne, Johan***

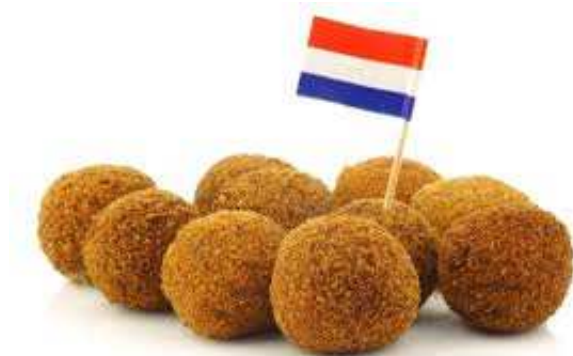
Ode aan de bitterbal

De bitterbal is de crème de la crème onder de bittergarnituur. Zeg je borrelen, dan zeg je bitterbal. Dit ronde stukje gefrituurde Nederlandse haute cuisine, gevuld met zachte ragout, is echt onweerstaanbaar voor vele mensen. Een waar culinair hoogtepunt: een bitterbal met mosterd!

En dat geldt ook voor een groot deel van onze clubgenoten. Op een 'standaard' woensdagavond gaan er na de training gemiddeld zo'n 80 bitterballen de hongerige magen in. En wat bedoelen we dan met standaard, wel het is geen 'standaard' woensdagavond als er geen bitterballen in de rondte gaan in het clubhuis. Een woensdagavond zonder bitterballen is niet af!

Maar wist je dat een bitterbal van ongeveer 25 gram rond de 87 calorieën bevat en dat je daar ongeveer 1,3 kilometer voor moet hardlopen om die weer te verbranden. Gelukkig lopen we, afhankelijk van de groep, zo tussen de 7 en 15 km. Met dat in ons achterhoofd is het dus helemaal niet zo gek dat de bitterballen niet aan te slepen zijn op de club.

Zoals meer traditionele snacks heeft de bitterbal een lange geschiedenis. Het is niet bedacht door één of andere snackbarhouder die te weinig ragout en broodkruimels had om een volwaardige kroket te maken. De uitvinding van de bitterbal gaat zelfs al een aantal eeuwen terug! En het grappige is dat de Nederlanders er niet zelf achter zaten. Het waren de Spanjaarden die met het idee kwamen en dat al tijdens de Tachtigjarige Oorlog! De Spaanse koks namen ragout, rolden dat door het paneermeel-mengsel en voilà: een snack was geboren en inmiddels niet meer weg te denken uit ons clubhuis!



Maar ook op de niet-'standaard' woensdagen hebben we goed gevulde schalen met gekruide kipvleugels, warme nachochips met kaas, pangsit of een gezonde avond met radijsjes, tomaatjes en augurk die in de rondte gaan. Bij deze dan ook een oproep aan alle beginners en nieuwe leden. Stap na de training even lekker onder de douche en blijf dan gezellig hangen voor een drankje met een bitterbal of ander lekker hapje als beloning na je training!

Yvonne Heemskerk



Arie bakt er op los

Arie Bos heeft naast lopen nog een andere hobby waar velen bewust of onbewust aan geproefd hebben. Twee jaar geleden liep het allemaal niet zo lekker bij Arie en hij kreeg toen het advies om weer zijn oude beroep als hobby op te pakken. En zo kwam het dat hij weer begon te bakken.

Eerst alleen voor familie maar toen ook weer via vrienden en collega's die vroegen of ik ook voor hun iets kon betekenen. Op woensdagmorgen is het traditie dat er iets lekkers bij de koffie is. Regelmatig wordt er een beroep op Arie gedaan om iets te verzorgen: soesjes, moorkoppen, koeken, taarten, olieballen. Alles is erg lekker. Ook verzorgt Arie gebak voor feesten en partijen. Zo heeft hij het getal 50 gemaakt in de vorm van een grote moorkoppen een keer een meter-lange taart.

Uit de hand gelopen hobby

Vorig jaar is hij begonnen met zijn olieballenactie. In totaal 2000 olieballen en 1000 appelbeignets. „Vorig jaar bakte ik ze nog in mijn keuken. Mijn hobby is echter door het succes wat uit de hand gelopen. Ik kwam ernstig ruimte tekort. Ik heb nu mijn schuurtje verbouwd en heb zes vierkante meter werkruimte erbij. Bovendien heb ik ook een nieuwe keuken met twee ovens”, geeft Arie aan. „Mensen kunnen bij mij terecht voor traditionele lekkernijen zoals gevulde koeken, boterkoek, cake, taart maar ook seizoensgebonden producten. In de zomer werk ik veel met aardbeien en in de winter maak ik weer banketstaven, gevulde speculaas of brokken, banketletters en kersttaarten. Met oud en nieuw natuurlijk weer de olieballen en appelbeignets, die worden gemaakt van roomboterkorstdeeg gevuld met appel en kaneelspijs en als ze gebakken zijn heerlijke kaneelsuiker er overheen.” Het water loopt bij voorbaat uit je mond bij de gedachte aan al die lekkere dingen. „Alles kan op aanvraag en in overleg, zelfs bijvoorbeeld bruidstaarten.”

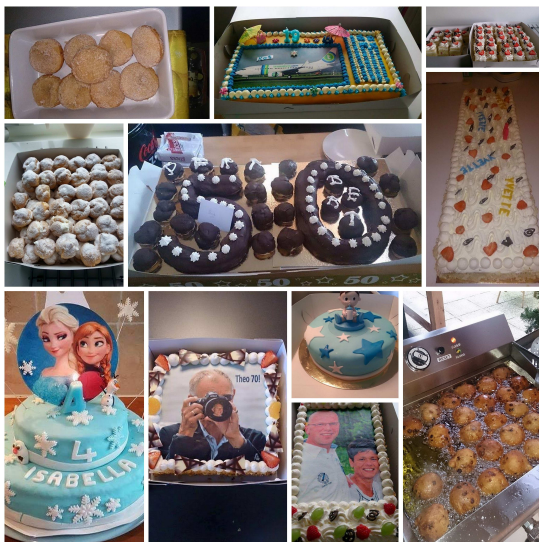
Het zit in de familie

Op zijn 17e heeft Arie de banketbakkersopleiding gedaan en daarna in verschillende banketbakkers-zaken gewerkt in Hilversum, Huizen en Groningen. Op zijn 39ste had hij genoeg van bakken en is hij overstapt naar de zorg. Iets totaal anders. „Op dit moment verzorg ik mensen thuis die eigenlijk naar verzorgingstehuizen moeten maar door onze zorg langer in hun eigen huis kunnen blijven wonen. Dankbaar werk om te doen, maar zeer intensief”, licht Arie toe.

Het bakken zit bij Arie in de familie. Zijn broer heeft een eigen bakkerij in Appingedam en met hem wisselt hij regelmatig recepten uit. Zijn andere broer is kok geweest en hij geeft nu les op de kokschool in Groningen.

Het geheim van Arie's bakkunst zit hem in de ingrediënten. Hij bakt uitsluitend met roomboter, zijn bloem koopt hij altijd bij de Molen in de Dorpsstraat, hij maakt zelf banketbakkersroom en er gaat heel veel liefde in. Wie weet zien we Arie nog eens in een volgende editie van Heel Holland bakt. Volgens mij blaast hij iedereen omver, inclusief de jury.

Mensen kunnen Arie benaderen via info@ariesbakery.nl of 0613379219.



Baksels van Arie



Loper Arie

Berenloop 2015 - The Road To...

Enige tijd geleden belde Ruud van Zon, mijn vader, mij in de vroege avond op. Ik had dit telefoontje niet verwacht, gezien hij op dat tijdstip normaliter een hardlooptraining afwerkt. Teleurgesteld vertelde hij me dat hij zijn training met zijn hardlooptenoten vroegtijdig had moeten staken. Zijn weerbarstige hamstring was de spelbreker.

Ik denk dat de teleurstelling die ik in mijn vaders stem hoorde tweeledig was. Hij betreurde het dat zijn lichaam protesteert bij iets dat hij zo graag doet – lange afstanden hardlopen en fietsen, maar ook dat de blessure het hem wellicht onmogelijk maakte om een maand later gezamenlijk, met mij en zwager Piet, de Berenloop-marathon te volbrengen. Een loopevenement waar hij al sinds de allereerste editie in 1997 toegewijd aan deelneemt. Dit jaar was hij door zijn lichamelijke ongemak genoodzaakt uit te wijken naar de halve marathon, maar dat stelde hem wel in de gelegenheid om mij en zijn clubgenoten vanaf de zijlijn aan te moedigen, en om mij de laatste paar kilometer vanaf de fiets toe te schreeuwen. Heel hard. In mijn oor.

Terwijl mijn vader tijdens de trainingsperiode met zijn blessure kampte, ging mijn specifieke marathonvoorbereiding gewoon door. Ik deed dat overigens met gemengde gevoelens. De 42,195 kilometer van de marathon wilde ik zeker eens beslecht hebben, de eenzame en veelal saaie duurlooptrainingen konden me echter gestolen worden. Toen ik bij een training al rond de 20 kilometer met volgelopen kuiten stilstond, was ik er op dat moment wel even klaar mee. Ik heb mezelf tijdens meerdere duurlopen beloofd dat het afleggen van die 42-en-nog-wat kilometer een eenmalige onderneming zal blijven.

Het oorspronkelijke plan 'Berenloop editie 2015' was als volgt: oom Piet, pa en ik zouden de 42-en-nog-wat kilometer op gecontroleerd en ontspannen tempo volbrengen, zodoende gebroederlijk en met een brede, gelukzalige grijns – gelukzalig, niet getergd – over de finishlijn te stappen. Dit familiere tafereel zou dan fotografisch worden vastgelegd. Een fotofinish, zou je kunnen zeggen. Dat oorspronkelijke, uitstekende plan moest echter nog wel gerealiseerd worden.

Berenloop 2015 – The Day After...

Zondag 8 november jl. was het zover. Ruud heeft keurig netjes de halve marathon uitgelopen, maar moest zonodig een tiental meter vóór de finishlijn met die gelukzalige grijns op de foto. Dat resulteerde in een eindtijd net bóven de 2.00 uur. Handig dus. Maar ach, over handigheid gesproken; in de auto op weg naar Terschelling ontdekte ik dat ik mijn sportkleding niet had ingepakt. Natuurlijk wil je jezelf bij je debuut laten zien, maar het leek me geen goed idee om dat in adamskostuum te doen. Zó exhibitionistisch acht ik mezelf ook weer niet. Gelukkig kon ik me bij de sportwinkel van West-Terschelling alsnog hardlooptkleding laten aanmeten.

Mijn eigen marathon was een mooie ervaring. Ik had de stoute schoenen, die ik níét had vergeten in te pakken, aangetrokken. Tot 33 kilometer, waar je het strand betreedt, liep ik harder dan dat eigenlijk 'de bedoeling' was. Mijn tempo schommelde daarbij tussen de 5.00/ 5.15 de kilometer. Dat kwam me duur te staan. Ik was weliswaar eerder bij de strandafgang dan mijn vader verwacht had, maar vanaf daar ging het vlot achteruit. Vanaf de fiets schreeuwde mijn vader mij vooruit. Hoewel hij van nature geen schreeuwlelijk is, konden zijn goedbedoelde adviezen niet voorkomen dat ik vanaf 36 kilometer een keer of vier héél kort moest wandelen. Het is maar goed dat ik de eerste 33 flink heb doorgelopen, dat hield de schade enigszins beperkt. Met een eindtijd van 3 uur een 52 minuten mag ik tevreden zijn. Tenminste, als ik mijn vader en de lopers om me heen mag geloven. Dat doe ik dan ook maar. Hierbij wil ik de Roadrunners op het eiland, maar ook op het vaste land bedanken voor hun support.

Nawoord

Pa, mocht ik me ooit nog eens aan deze klassieke afstand wagen, wil je dan alsjeblieft wél weer die te kekke Marti-ten-Kate-sportbril opzetten. Die waarmee je onbedoeld een aantal jaar op de Berenloop-site hebt gepronkt. Wellicht maakt die relikwie nét het verschil. Voorbij het 36-kilometerpunt mag je de bril weer afzetten. Op basis van mijn recente ervaring ga ik ervan uit dat ik vanaf die afstand niet meer met mijn eigen reflectie geconfronteerd wil worden. En je hoeft geen Marti-ten-Kate-snor te laten staan.

Dank alvast, pa!

Ferdi van Zon

De Berenloop

De berenloop is een belevenis waar jaarlijks een groep Roadrunners op af komen. Ze komen voor 5 km, een 10 km, een halve of een hele marathon. Ruud van Zon is de Berenloop-gids die de groep op sleeptouw neemt. Lees hier de ervaringen van de Berenloopgangers.

Nancy gaat voor een kleintje Berenloop

Ik kom al een aantal jaar op Terschelling voor de Berenloop. En elke keer ontdek je weer iets nieuw aan het eiland. Superleuk om gezellig met een hoop andere Roadies dit eiland te verkennen. Maar waar het uiteindelijk om draait is natuurlijk de Berenloop.

Al jaren sta ik als supporter langs de kant en wilde eigenlijk toch ook weleens het gevoel mee maken hoe het is om een stukje op het eiland te rennen.

Daarom heb ik dit jaar voor het eerst mee gedaan met het kleintje Berenloop, de 5 km. Enorm leuk parcours en ook dit is goed georganiseerd. Na afloop géén medaille maar een leuke herinnering in de vorm van een kleintje Berenloop-beertje...



Kees en cultuur

Dat hardlopers geen cultuurbarbaren zijn, bleek zaterdagmiddag. Ruud had een rondleiding geregeld door het bunkercomplex, van waaruit in de Tweede Wereldoorlog de Duitse luchtafweer opereerde tegen de aanvallen van de geallieerden. Een indrukwekkend terrein, dat dankzij de inzet van veel vrijwilligers van de stichting Bunkerbehoud weer toegankelijk is gemaakt. Ik was blij met de aanmoedigen op het moeilijkste punt van het parcours: de duinopgang bij Paal 8. Een duin-opgang van de buitencategorie op een punt waar toch al de man met de hamer op de loer ligt: bij kilometer 36.

„Wijsheid komt met de jaren, snelheid is zo belangrijk als je het zelf maakt en de Berenloop blijft bereuk en beregezellig.”

Bijkomen met Jan Willem en Ellen

Wij verbleven in het schitterend gelegen hotel Sandton paal 8 in West aan Zee. Wij hoorden de zee vanuit onze slaapkamer. Het was nog een heel avontuur om daar vrijdagavond in het pikdonker naartoe te fietsen, maar gelukkig was het droog.

Zaterdag hebben we lekker rustig aan gedaan. Strandwandelingetje gemaakt en even bijkomen van een drukke week. Op zondag heb ik er een lekker wedstrijdje van gemaakt. Het laatste stuk Longway was nog weer langer dan de vorige jaren, maar ik kon mijn tempo goed vasthouden. Allemaal blij gezichten aan de finish. Terschelling is een mooi gastvrij eiland waar wij graag nog een keer terugkomen!

Karin ziet een wervelwind

Op de Longway kwam er een wervelwind voorbij. Ging erg snel en ik kon in de verte nog zien dat het Ellen Duijzer was. Tandje erbij hielp niet, Ellen was niet bij te houden.

Raimond geniet van de combinatie

Dit was alweer mijn vierde Berenloop. Twee maal heb ik meegedaan aan de halve marathon en sinds deze editie ook twee maal aan de hele marathon.

Ook dit jaar was het weer een leuke combinatie van een sportief evenement, sociaal bezig zijn met hardloophvrienden en een gezellig en in dit geval ook cultureel uitje.

Piet gaat voor de 20

Het leek mij een belevenis om nog eenmaal met zwager c.q. loopmaat Ruud van Zon dit avontuur aan te gaan. Als 65+ met een goede fysieke gesteldheid zag ik het als een uitdaging deze marathon te lopen en het aantal gelopen marathons op 20 af te ronden. Finishen was de eer want de tijden van weleer komen niet meer. Maar ja de afstand blijft lang. Na ca 15 km op vlak terrein ben ik op behoud gaan lopen. Met wandelmomenten op en af het strand was een netto eindtijd van ca 4.10 haalbaar. Met een uiteindelijke netto eindtijd van 4.10.14 was ik dik tevreden. Na Ruud (vorig jaar) en mede-marathonner Ad Peltenburg behoor ik hiermee tot de enkele roadies die als AOW-er een marathon voltooid hebben. Deze Berenloop, de beleving van het eiland, een bunkerexcursie en het gezellig samenzijn met een aantal Tomelozen vormden voor mij een heerlijk weekendje uit.



Het familieuitje van Albert

Ik heb van de Berenloop een familieuitje gemaakt met mijn vrouw Mary, zoon, schoondochter en 2 goede vrienden. De sfeer kwam er al gelijk lekker in. In ons vakantiehuisje waren namelijk geen opgemaakte bedden. Excuses alom en voor de rest van de avond en als goedmaker kregen we een aantal flessen wijn.

Mary heeft zaterdagmorgen de Kleintje Berenloop gedaan in een geweldige (natte)tijd en de rest van de druilerige dag hebben we elk café op Terschelling bezocht. Overal om je heen midlivers in hardlooptemming, de jongeren zijn dan echt op één hand te tellen, maar wat een sfeer op het eiland. Zondag de Berenloop. Mijn doelstelling was vandaag genieten van de omgeving en een tijd van 2.10 lopen. Dat is ruimschoots gelukt. Volgend jaar gaan we weer!



Een schitterend weekend!

Anton en Irene zijn culinair en sportief bezig:

Terschelling is ca. 30 km lang en 4 km breed. Niet heel groot dus. En tijdens het Berenloopweekend hebben wij ons voornamelijk begeven op niet meer dan een derde van het eiland. Maar wat hebben we veel gedaan, ervaren en gezien!

Allereerst hebben we culinair genoten in restaurants, hotel en cafés. Bovendien zijn we sportief bezig geweest. Niet alleen degenen die de (gewone of 'Kleintje') Berenloop gelopen hebben, maar ook de bikkels die door weer en wind heen en weer fietsten tussen West-Terschelling en het hotel in West aan Zee. En 'last but not least' stond het hele weekend bol van gezelligheid. Het was grandioos en we zijn nog niet uitgekeken op Terschelling.

De berenbelevenis van Marcel

Vrijdagavond 6 november om halfzeven: Veerboot heeft aangelegd, het regent hard. In het donker aan de kade van West-Terschelling op zoek naar de firma Haantjes voor de bestelde huurfietsen. Haantjes brengt die naar het hotel. Welk hotel? Paal 8. OK! Vervolgens met de fiets naar West aan Zee, waar ligt dat? Fietslamp geeft zeer beperkt licht, bijna op de tast over een fietspad dat de beruchte 'Longway' blijkt te zijn. Vanuit West-Terschelling duurt het verrekt lang voordat je eindelijk lichten van hotel Paal 8 ziet, omdat er net nog een duintop vóór ligt.

Drijfnat komen we aan bij de receptie. Den Hollander? Nooit van gehoord. Kanniewaarzijn!? Gelukkig zijn er nog kamers over. We hebben drijfnatte broeken aan en Elly ook een drijfnat truitje. Dat zit niet lekker in het restaurant. Onze maatjes zitten niet op ons te wachten. Die blijken in West-Terschelling te zitten. De volgende dag loopt Elly een erg aangename en mooie 5 kilometer bij de Kleintje Berenloop. Zo'n Berenloopweekend is nog niet zo'n berenslechte belevenis.

De berenloopverslaving van Ad

Is de Berenloop verslavend? Na de eerste deelname in 1999, toen we nog fris en fruitig waren, is Terschelling blijven trekken. In 2000 heb ik de halve gedaan maar ben daarna altijd blijven gaan voor de hele onder het motto „als we er toch zijn dan wil ik wat van het eiland zien”.

Minder in de kroeg zou tot betere tijden moeten leiden maar deze theorie gaat bij ons niet op. Waar zou dat aan liggen?

Dit jaar was ik voor de 14e keer op Terschelling voor de Berenloop en rekening houdend met de afgelasting in 2013 was dit mijn 13e start op de Berenloop (12x de hele). In de periode vanaf 1999 heb ik een aantal keren overgeslagen om elders te lopen, in 2002 in New York, 2004 Athene en in 2014 in Toronto. In 2006 was ik van plan om over te slaan na de Jungfrau maar heb toen op het laatste moment alsnog een startnummer overgenomen.

Dus altijd weer terug naar Terschelling! Een verslaving waar overigens goed mee te leven is.

Het marathondebuut van de zoon van Ruud

Niet alleen de loop maar het hele lange weekend is een festijn. Op zaterdagochtend het kleintje Berenloop. Met een 5 en 10 kilometer loop door het bos, is dit uitgegroeid tot een druk bezocht evenement. Drie van onze dames deden er aan mee. Op zondag de Berenloop met aan de start zes roadies op de halve en vier op de hele marathon. Mijn bedoeling was om de hele marathon te lopen en mijn zoon Ferdi te steunen in zijn eerste marathon. Helaas gooide een langdurige hamstringblessure roet in het eten. Zoonlief zou het alléén moet doen. Mijn startbewijs omgezet naar een halve marathon die ook wel moeilijk genoeg zou worden. Na vier kilometer al pijn in het been. Ik liep toen naast Ellen maar heb haar moeten laten gaan. Toch zonder wandelen de finish gehaald! Snel een douche genomen en op de fiets naar paal 8. Het 36 kilometerpunt waar de marathon lopers van het strand af komen. Volgens verwachting was Kees als eerste roadie boven. Vervolgens kwam Ferdi als tweede! naar boven op 100 meter gevolgd door Ad. Snel de fiets gepakt en de heren op de Longway gevolgd. Met nog vier kilometer te gaan kreeg zoonlief het moeilijk en kwam Ad langszij. Uiteindelijk kwam de verlossende finish in zicht waar ik hem opgevangen heb. Ik ben buitengewoon trots op mijn zoon! Hij heeft op één van de zwaarste marathonparkoersen van Nederland een fantastisch debuut gemaakt en is ruim binnen de vier uur gefinisht! Een mooi slot van een fijn weekend.

Wassen doe je zó!

Na het lopen is er niets lekkerders dan een warme douche. Het zweet van je afspoelen, lekker inzepen en je bent weer helemaal fris. Je bezwete shirt, je stinksokken, kleffe jasje, smeulende schoenen en natte handdoek prop je in je sporttas en dan wacht thuis de beloning. Bij het openen van de tas, komen de meest intense, energieke en sportieve hardloopegeuren je tegemoet. Met een beetje geluk heb je nog in een hoop stront gestaan en het geurfestival is compleet.



Gelukkig hebben we allemaal thuis wasmachines en weten we de sportgeuren snel te verdrijven. Echter na verloop van tijd, blijft er een bepaalde geur in een shirtje hangen. Op de één of andere manier nemen synthetische stoffen geuren veel sneller op en gaat je sportkleding na een tijdje gek gaan ruiken. Een geur die moeilijk te duiden is. Het heeft wel iets weg van dode muizen. Wat kun je hier nu aan doen? Gelukkig bestaan er trucjes om die vieze stinkstofjes toch uit je kleding te krijgen. Een bekende is het trucje met azijn. Doe je zweetshirt een nacht in een emmer water met een scheut azijn. Daarna gewoon in een normale was meedraaien en de vieze zweetlucht is er uit. Azijn lost de stinkstofjes op en via de wasbeurt spoel je ze vervolgens weg. Er zijn ook speciale poeders met de zelfde werking maar een veel hogere prijs. Als je het weken in een emmertje

gedoe vindt, kun je ook een beetje azijn toevoegen aan de voorwas. Bijvangst is, dat dit goed is voor de wasmachines want het vermindert de kalkaanslag.

Tips om vieze luchtjes te voorkomen:

- Door je kleding na het sporten zo snel mogelijk te wassen minimaliseer je de aanmaak van vieze stinkstofjes en maak je het de wasmachine al een stuk makkelijker.
- Na het wassen van de kleren zijn zowel het zweet als de bacteriën uit je kleding gespoeld. De bacteriën blijven echter in de machine zitten en veroorzaken daar de zogenaamde wasluis. Door af en toe een kookwas te draaien met een lege trommel, raak je die bacteriën kwijt en spoel tevens de restanten van vloeibaar wasmiddel weg. Je houdt je trommel er mooi schoon mee. Voeg je er een scheutje azijn aan toe, dan ontkalk je hem meteen.
- Gebruik geen heerlijk geurende wasverzachters. Deze stimuleren gek genoeg dat vieze luchtjes blijven zitten. Deze wasverzachters maken je kleding namelijk zacht doordat ze een laagje over de kledingvezels leggen. Een laagje dat dus ook over eventuele stinkstofjes heen gelegd wordt en ze beschermt. Dat is waarom je kleding heerlijk geurend in de kast kan liggen, maar bij het dragen toch ineens naar zweet ruikt.

Bron: stoerevrouwensporten.nl

LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

ProCERT

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC ZOETERMEER TEL: 06-20029013

Superfood voor hardlopers

Heb jij al kennis gemaakt met Superfoods? Superfoods zijn voedingsmiddelen waarvan wordt gezegd dat ze een hoog gehalte aan voedingsstoffen of bioactieve stoffen bevatten, zoals vitamines, mineralen en antioxidanten. Aan Superfoods worden positieve effecten toegeschreven zoals het voorkomen van hart- en vaatziekten*. Voorbeelden van deze Superfoods zijn tarwegras, chiazaad, quinoa en gojibessen kopen. Helaas is tot op heden geen wetenschappelijk bewijs geleverd dat ze daadwerkelijk een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid. Daarnaast zijn de producten vaak duur en wordt het milieu extra belast doordat de producten uit verre landen worden gehaald (denk aan extra CO₂-uitstoot door vliegafstanden).

Welke reguliere, Nederlandse, voedingsmiddelen zijn nu echte Superfoods voor hardlopers die je kunt kopen als alternatief?

Peulvruchten

Peulvruchten zijn bijvoorbeeld erwten, linzen, bonen maar ook pinda's. Ze leveren veel vezels (goed voor de stoelgang), plantaardige eiwitten en ijzer, calcium en B-vitamines.

Wil je een dagje geen vlees eten? Peulvruchten kunnen prima dienen als vleesvervanger.

Groene bladgroenten

Onze eigen boerenkool een Amerikaanse superfood? Ja zeker! Boerenkool is in Amerika ontzettend populair. Dat is ook niet zo gek, want deze krachtpatser bevat o.a. veel vitamine C. Maar ook broccoli, spinazie (ook ijzer) en spruiten leveren veel vitamine C. Goed voor de weerstand als hardloper in deze koude en donkere dagen.



Bessen

Een schaalkje antioxidanten? Kies dan eens vaker voor bessen als tussendoortje. Antioxidanten beschermen weefsels en het DNA in cellen tegen vrije radicalen. Antioxidanten komen vooral in fruit en groenten.

Noten

Dagelijks een klein handje noten (niet te veel want noten zijn wel calorierijk), levert ons gezonde vetten en plantaardige eiwitten. Denk aan cashew-, para- of hazelnoten. Aangeraden wordt om de noten zonder zout en ongebrand te eten.

Vette vis



Nu de dagen steeds korter worden, krijg je als hardloper minder vitamine D binnen. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht via onze huid aangemaakt. In de herfst en winter heb je veel minder kans om voldoende vitamine D aan te maken, omdat de zon minder vaak (en minder lang) aanwezig is en we vaak ook minder vaak buiten zijn. Eén van de weinige voedingsmiddelen die ons vitamine D levert, is vette vis. Voorbeelden zijn zalm, paling, makreel en haring. Naast vitamine D levert vette vis ook gezonde vetten. Voldoende redenen om vette vis op het menu te zetten!

Wat echt goed voor je is? Lekker variëren met voeding en blijven genieten.

Wil je meer informatie of persoonlijk voedingsadvies? Neem contact op met sportdiëtiste



Ancilla Sterrenburg – E: ancilla@vodiservice.nl - T: 06-42237326 – W: www.vodiservice.nl

* Bron: www.voedingscentrum.nl

Afscheid Dianne als sportmasseur na 16,5 jaar

Eind 2010 besloot Dianne te stoppen met haar rol als voorzitter van de Sportverzorgings Massage Commissie (SMC) om zich volledig toe te leggen op masseren en lopen. Nu vijf jaar later heeft ze het besluit genomen om ook te stoppen met het werk aan de massagetafel. Na bijna 17 jaar is het tijd voor iets anders.

Stevige aanpak

Een terugblik op duizenden sportmassagebehandelingen. Dianne werkt volgens het boekje zoals ze dat in 1999 geleerd heeft tijdens haar opleiding NGS sportmasseur. Ze bouwt een massage op in drie fasen. Ze start met het voorzichtig aanvoelen van de spieren. Dit is de fase van het intermitterend drukken. Daarna volgen de strijkbewegingen en de knedingen. Bij haar vaste klanten is ze geliefd om haar stevige aanpak. In al die jaren heeft ze met veel leden een trouwe band opgebouwd.

Zoals met Edwin Adams. 16 jaar geleden kwam hij voor een sportmassage bij haar toenmalige praktijk. Ze had er maar een paar sessies voor nodig om hem enthousiast te maken om bij de Road Runners te komen lopen. Sindsdien is het voor hem een vaste prik om voor een wedstrijd door Dianne te laten masseren. Ook bij pijntjes en andere blessures kon hij altijd bij Dianne terecht. „Bedankt Dianne”, voor al die behandelingen, aldus Edwin.

Presteren en masseren

„Het mooie van dit vak is het één op één-contact met de cliënt”, licht Dianne toe. „Ik beperkte me niet alleen tot massages, ook verzorgde ik de voorlichting bij de kennismakingscursus, presentaties aan assistent-trainers en het verzorgen van de EHBSO, de eerste hulp bij sportongevallen. Jarenlang lag de nadruk op het achteraf behandelen van de spieren bij een blessure. Een paar jaar terug wisten de leden de weg naar de massage nog niet zo goed te vinden. We hadden toen een spandoek gemaakt met: „Wil je beter presteren, laat je masseren”. Zo wilden we meer aandacht voor het preventieve aspect. Inmiddels zijn de massagediensten uitgebreid en er zijn meer masseurs bijgekomen. De leden kennen de route en het spandoek is verdwenen.”

Dianne heeft een goed beeld van de meest voorkomende sportblessures. De kuiten zijn het meest voorkomende lichaamsdeel dat ze behandelt heeft, gevolgd door nek, schouders en hamstrings. Op de vraag wat er in 17 jaar veranderd is komen de volgende zaken langs. Van statische massagetafel naar super de luxe verstelbare tafel.

Van kleine, donkere ruimte in het oude clubhuis naar prettige lichte ruimte en ook de onderbroek is in de tijd veranderd. De tijd van de witte Bridget Jones-onderbroek is bijna voorbij.

Handdoek in de ring en in het rek



Dianne kijkt terug op een fijne tijd sinds ze in 1999 haar diploma behaalde en aan de slag ging bij RRZ. Vele liters massageolie later gooit ze nu de handdoek in de ring. „Aan die handdoek zit ook nog een anekdote vast”, vertelt Dianne. „Het komt nog wel eens voor dat sporters willen douchen terwijl ze geen handdoek bij zich hebben. Dan klopten ze bij onze massageruimte aan en vroegen een van onze handdoeken. Op die manier gingen we snel door onze handdoeken heen. Ik heb toen een oproep geplaatst voor oude handdoeken. Deze kunnen mensen in de gang leggen en gebruiken. Het is natuurlijk wel de bedoeling om ze na het wassen terug te leggen”. Dianne kijkt uit naar de vrije avonden en zondagen. 30 december is haar laatste massagedienst.

Dianne heeft het volste vertrouwen in het team dat er nu staat en wenst hen vanzelfsprekend veel succes. Bedankt voor al die jaren trouwe dienst.

Ellen van Luenen en Elisabeth Kuiper

'Waterdicht'

We* zijn weer op pad geweest. Wij zijn de dames van 'uitrusten doe je maar thuis'. Jaarlijks gaan we met elkaar op pad voor een actief weekendje weg. Met een goed humeur en veel regen in het vooruitzicht vertrokken we vrijdagmiddag 4 september naar de Stayokay in Arnhem.

Daar wandelden we via park Sonsbeek naar het watermuseum waar we 20 minuten voor sluitingstijd aankwamen. In heel korte tijd dus zoveel mogelijk in ons opgenomen over waterbeheersing en dat was wel nodig ook want het plensde toen we buitenkwamen. 's Avonds was er een quiz met vragen over 5 jaar 'uitrusten... enz.' Daar bleek dat tafels en stoelen en sommige medegroepsleden beschermd moesten worden tegen het fanatisme van een paar deelnemers. Al met al een geslaagde dag!

Zaterdag begon ook goed: Om 08.00 uur gym in de ochtendzon en het natte gras. Twee jongemannen wilden meedoen. Wij, dames van een iets oudere datum, vonden dat wel goed.

Maar daarna regen en harde wind en fietsen van de Stayokay die moeilijk vooruit te branden waren. Maar, geen probleem, uitrusten deden we immers thuis. Toch waren we erg blij dat we in een manege konden koffie drinken (er werd voor ons, opdat wij rustig konden bijkomen, zelfs achter een geheime deur een hele zaal geopend). Maar daar was geen beginnen aan want van bijkomen was geen sprake meer, toen Sonja voordeed hoe een stokpaardje bereden moest worden!

Na de barre fietstocht kwamen we via een omweg want 'uitrusten... enz.' in Arnhem aan. Daar hebben we een rondleiding gekregen in de onderaardse kelders en hebben we op het dakterras van de nieuwe bibliotheek genoten van een mooi uitzicht over de stad. Daarna weer, onder het inmiddels bekende motto, een mooie fietstocht naar de Stayokay.

's Avonds was bijna iedereen te porren voor een spelletje Monopoly. Het was niet dat iedereen moe was van het fietsen of bang was voor een buitje, dat er niemand die zaterdagavond de binnenstad van Arnhem onveilig wilde maken, nee het was zuiver alleen nostalgie wat er speelde. Het inmiddels bekende fanatisme zorgde ervoor dat door een aantal deelnemers het bed pas zondagmorgen werd opgezocht en er nog veel en lang over de uitslag werd gediscussieerd.

Zondag was zijn naam waardig want liet dan eindelijk de zon zich meestentijds zien. We hebben een mooie fietstocht gemaakt, eerst langs Nederrijn en IJssel en daarna over een gedeelte van de Posbank weer terug. We kwamen toen tot de ontdekking dat niemand zijn fietssleuteltje was kwijtgeraakt en we (12 vrouwen!!) nooit verkeerd gefietst waren. Een goede reden om aan dit lustrum een volgende toe te voegen.



Tijd voor een bammetje in de berm

* Ans (verslag), Lidwien, Joke Gvozdenovic, Carla, Trudi, Toos de Groot, Sonja; Yvonne, Toos Koevoets, Janny, Trudi, Nelleke en Joke de Ruiter

Wandel- en sportparcours in het Bentwoud

De Provincie Zuid-Holland heeft goedkeuring gegeven voor aanleg van een wandel- en sportparcours in het Bentwoud.

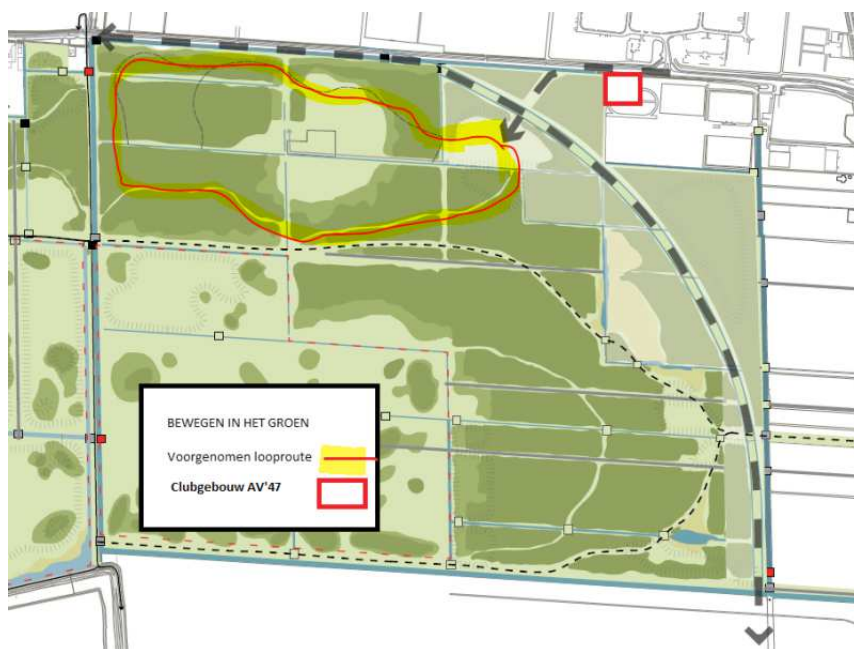
Het pad wordt 3 km lang en bereikbaar vanaf de Hoogeveense weg en het sportpark van Boskoop. Op 11 december gaat de eerste officiële spade de grond in.

De inrichting is geschikt voor sportieve en recreatieve wandelaars, maar ook voor hardlopers en andere sporters. Langs de route komen hectometerpaaltjes waarmee de sporter zijn/haar eigen tempo kan controleren. Aan het begin van het pad worden een grasveld en een heuvel aangelegd voor de warming-up van de sporters.

Het pad sluit aan op de paden naar de rest van Bentwoud, zodat elke sporter na de warming-up een duurloop kan starten door het hele Bentwoud.

De bedenkers van AV'47, Herman Pinkse en Jan van der Meij, zijn bijzonder trots op dit nieuwe parcours. Hun jarenlange lobbywerk wordt nu beloond. Zij roepen iedereen op gebruik te gaan maken van het pad. Want „zitten is het nieuwe roken”.

De aanleg van het wandel- en sportparcours is mede mogelijk gemaakt dankzij de sponsors. Door de Rabobank, het Toos Loomanfonds en de Rotary in Boskoop is 50% van de kosten bijeengebracht. De provincie Zuid Holland betaalt de overige 50% vanuit het project 'Bewegen in het Groen'. Staatsbosbeheer, de beheerder van het Bentwoud, begeleidt samen met AV'47 de aanleg en de activiteiten op het parcours. De werkzaamheden voor de aanleg starten op 16 november en in maart 2016 zal het pad gereed zijn.



Gezonde taart

Taarten ongezond? Helemaal niet! Althans, deze kwarktaart heeft een bodem gemaakt van o.a. havermout, dadels, noten en honing. Super lekker en alle ingrediënten die in deze bodem zitten zijn nog gezond ook! Geloof het of niet, maar deze taart is heel snel klaar te maken en écht goddelijk van smaak! De bovenlaag van kwark is namelijk heerlijk in combinatie met de hartige, lichtzoete bodem. Yummie!

Ga naar de site
<http://cottonandcream.nl/kwarktaart-met-gezonde-bodem/>
voor het recept.



Uitbreiding technisch kader

Door een aantal oorzaken (natuurlijk verloop, blessures, verhuizingen) is er bij diverse groepen een tekort aan assistent-trainers ontstaan. Daarom is er in de maanden september en oktober door de vaste docent Ed Jacobs weer een interne opleiding voor assistent-trainers georganiseerd.

In een vijftal avonden zijn de volgende onderwerpen behandeld:

- Omgaan met een groep
- Kleding en schoeisel
- Warming up en cooling down
- Voeding en drank
- Eerste Hulp bij Sport Ongelukken (gastdocent Dianne Roosenboom)
- Belastbaarheid versus belasting (gastdocent Pascal Matla van Corpus Activum)
- Trainingsopbouw (periodisering, schematuur)

Daarnaast is er een avond besteed aan het in de praktijk oefenen van een warming up of een cooling down en hebben de cursisten een aantal keren stage gelopen bij de kennismakingscursus.

De opleiding is gevolgd door:

Raymond Kientz van groep 1, Ben Brinkel van groep 2, Henk Duinkerken, Daniël Jonker en Erik Rotee van groep 3, Ferry van Velzen van groep 4, Martin Smit van groep 5, Mirjam Huttinga van groep 6 en de ochtend, Peter van der Linde van groep 7, Ingeborg Lagendijk van groep 8 en Wendy Zuidervijk van groep 8 en van de ochtend.

Na nog een aanvullend stuk praktijkcoaching door hun eigen trainers zullen deze cursisten trainingen gaan verzorgen.

Inmiddels zijn ook Etienne den Toom, Jan van Rijn en Michel de Graaf de cursus Basis Looptrainer, niveau 3 van de Atletiekunie (BLT3) gaan volgen. Zij hopen in april hun certificaat te behalen en zijn dan als volledig gekwalificeerd trainer inzetbaar.

Ed Jacobs

STARSHOE Voet Medisch Adviescentrum
www.starshoe.nl **dè sportschoen specialist!**

Goed schoeisel voorkomt sportblessures!

jumpersknee

tractus iliotibialis frictiesyndroom

shinsplints

enkelklachten

voetklachten

achillespees klachten

Ruim assortiment

Dynamische analyse

Onderzoek voetstand

Deskundig advies

Noord-Aa Polderloop zondag 14 februari 2016

Op de dag van de liefde even lekker de benen strekken? Tuurlijk! Op zondag 14 februari 2016 gaat als vanouds de Noord-Aa Polderloop weer van start vanaf ons clubhuis. Met een kersvers RRZ-team, aangevuld met vier enthousiaste jongelingen van De Haagse Hogeschool. Je kunt vast niet wachten om je aan te melden als vrijwilliger (stuur een mailtje naar Ineke van Houwelingen ruine@ziggo.nl) of als loper (www.noord-aa-polderloop.nl). De inschrijving is officieel geopend!

Leukerds voor organisatie Noord-Aa Polderloop 14 februari 2016

Via De Haagse Hogeschool hebben vier enthousiaste sportieve derdejaarsstudenten Anne Paardekooper, Malissa van Rijn, Merle Olvers en Pascal Zwinkels zich aangemeld om van de Noord-Aa Polderloop 14 februari 2016 hun evenementenstage te maken. Voordat ze zeker waren van deze stage, moesten ze eerst 'pitchen' om deze stage te verdienen.

Gehuld in sportkleding met startnummer namen ze de mensen in de zaal (opdrachtgevers, stageplekken en medestudenten) op een opzweepende muziekbeat mee in een warming up om goed aan hun hardloopwedstrijd te beginnen. Op het scherm kwam een filmpje met de route van de Noord-Aa Polderloop voorbij. Daarna gaven ze in een prima verhaal aan waarom zij de meest ideale studenten waren om deze stage te doen. Hiermee hadden ze ons als Road Runners Zoetermeer overtuigd en zijn ze inmiddels aan hun stage begonnen.

Samen met Road Runners van de club gaan ze er een prachtige loop van maken!



Vier stagiaires voor de organisatie Noord-Aa Polderloop

Met laagjes kleding de winter door

Als de temperatuur onder de tien graden komt, wordt het tijd om onze ledenmaten te gaan bedekken. Wat trek je nu precies aan in de winter? Het toverwoord is laagjes.

Je begint met een onderlaag oftewel een hemd, daaroverheen trek je een loopshirt aan en een loopjack. De onderlaag houdt het lichaam vooral droog. Transpiratievocht wordt snel afgevoerd naar de volgende laag. Ook houdt deze laag je lichaamswarmte vast, wat in de winter wel zo fijn is. Een thermo-shirt voldoet prima als onderlaag en heeft een goede doorgeef functie.

De tweede laag is het loopshirt met lange mouwen. Je kunt natuurlijk ook een thermohemd aantrekken met lange mouwen en dan een korte mouwen loopshirt. In het loopshirt verdwijnt het transpiratievocht en het kan ook weer afgevoerd worden. Het loopshirt zit meestal minder strak om het lichaam heen.

Het shirt over je thermo is ook van een vocht doorvoerend materiaal.

Wanneer de omstandigheden echt guur en nat zijn, is een derde laag lekker om wind en regen tegen te houden. Deze laag bestaat uit een ademend loopjack.

Naast het loopshirt en -jack hebben we natuurlijk ook nog loopbroeken. Vaak wordt er in de winter gebruik gemaakt van lange tights. Voor de echte koulijders is er de wintertight. Dit is een aan de binnenkant gebrushte tight die voor extra warmte zorgt. Is het echt bar en boos weer, dan kun je over deze tight nog een windbroek dragen die is gemaakt van hetzelfde materiaal als de winddichte, waterafstotende en goed ventilerende jacks.

Samengevat is het dus ideaal om te werken met het zogenaamde laagjessysteem.

- De eerste laag moet je warm en droog houden.
- De tweede laag zorgt voor opname van het lichaamsvocht en voor extra warmte.
- De derde laag moet er voor zorgen dat regen en wind zo veel mogelijk worden tegengehouden.

Met deze combinatie, samen met een goede muts en handschoentjes kun je gewoon lopen tijdens strenge winterdagen. Je maakt het geheel af met een buff rond de nek.

Tips waaraan je moet denken voordat je gaat hardlopen in koud weer

- Drink voldoende voor tijdens en na de training. Zowel bij warm als bij koud weer. Droge vrieslucht onttrekt ongemerkt veel vocht aan je lichaam. Zeker als je je tijdens een training flink inspant en je op die manier via je zweetklieren en door je ademhaling nog meer vocht kwijt raakt. Als het warm is, zul je sneller op het idee komen om te gaan drinken dan onder winterse omstandigheden.
- De grootste hoeveelheid warmte raak je kwijt via je hoofd. Draag iets op je hoofd.
- Draag handschoenen om gevoelloze vingers te voorkomen.
- Bij de combinatie van wind en extreme vorst kun je je ogen uitdrogen. Draag ter bescherming een lichte zonnebril of sportbril.
- Smeer bij extreme vorst geen vaseline op waterbasis op het gezicht en andere blote oppervlakken maar alleen op kloven op de vingers. Het water in vaseline op waterbasis kan namelijk bevriezen. Een goed alternatief is uiercreme.
- Na afloop van de training en wedstrijd koelt het lichaam snel af, vooral als je huid toch nog nat is door transpiratie. Ga snel naar binnen en trek iets droogs en warm aan.
- Mensen met hart- en longklachten, diabetes, een slechte conditie en/of een beperkte weerstand bijvoorbeeld ten gevolge van koorts lopen een extra risico.



Strijd tegen de kilo's

Piet Jan Boers en Mirjam Huttinga zijn twee veel geziene gezichten op de club. Twee actieve leden die iets gemeenschappelijks hebben. Beiden zijn de afgelopen maanden heel veel kilo's kwijtgeraakt en dat is heel erg goed te zien. De redactie ging eens in gesprek met hen wat de drijfveer was en hoe ze dit voor elkaar gekregen hebben.

Piet Jan pakt het Slim aan

Piet Jan is ondernemer van de firma *123ledspots.nl*. Een naam die we tegenwoordig steeds vaker tegenkomen op sponsoruitingen zoals de startbewijzen van de Geuzenloop en de 3Plassenloop. Hij is een echte allround Roadie. Hij behoort tot de vaste trainersstaf van de kennismakingscursus, hij draait zijn rondjes achter de bar en Piet Jan is getrouwd met Carlyne Zevenhuizen, bestuurslid van onze vereniging.

Zijn start bij de Roadrunners ging niet van een leien dakje. „Ik ben door Carlyne enthousiast gemaakt voor de club. Ik ben in 2011 toen ook maar eens gestart met de kennismakings-cursus. Daar werd ik eigenlijk al vrij snel door trainer Hans Rolff naar huis gestuurd met de mededeling: „Je bent veel te zwaar!“ Dan ga ik wel voor mezelf trainen, dacht ik nog. Ik begon elke dag te lopen. „Dat moet je niet doen“, hoor ik Lex nog zeggen. Daarna heb ik het later weer opgepakt bij de kennismaking en in groep 6 ingestroomd. Na veel blessureleed viel ik weer terug naar groep 7 en 8.

Toen ik met de zoveelste enkelblessure bij de fysiotherapeut kwam, kreeg ik het advies: „Of je gaat afvallen of ik behandel je niet meer!“ Na terugkeer van vakantie woog ik inmiddels 103 kg!“

„Dat was voor mij het keerpunt om het roer radicaal om te gooien en te gaan afvallen. Via Anita Fokke kwam ik bij een diëtiste die werkte met de Power slim methode. Deze methode bestaat uit drie fases. Je begint eerst met heel streng, daarna ga je rustig weer opbouwen. Je mag veel verse groenten, salades en sojaproducten gebruiken. Geen koolhydraten, geen wijn. Er is een goede opbouw en afstemming met de diëtiste. Dat zorgde ervoor dat ik het goed vol kon houden.“

„Het heeft mij geholpen om weer gezonder, fitter en lichter te worden. Mijn streven was om bij aanvang van de beginnerscursus in september 90 kg te wegen en dat is gelukt!! Ik zit nu op mijn streefgewicht van 80 kg, zegt hij vol trots. Ik houd het goed vol omdat ik best veel mag eten. Er zijn zes eetmomenten op een dag dus honger of trek valt reuze mee. Wel ben ik gek op bitterballen dus woensdagavond is nog wel eens lastig“.

Piet Jan is blij met wat hij heeft bereikt. „Het hardlopen gaat een stuk beter. Ik heb veel meer uithoudingsvermogen, en nauwelijks meer last van blessures!“, licht hij toe.

Voor iedereen die ook van plan is om af te vallen maar nog niet de knop om hebben gezet heeft hij de volgende tip: „Doe het, het werkt echt en het is goed te doen!“

Zie hierbij als bewijs de foto's van voor en na.

Mirjam Huttinga schept minder op

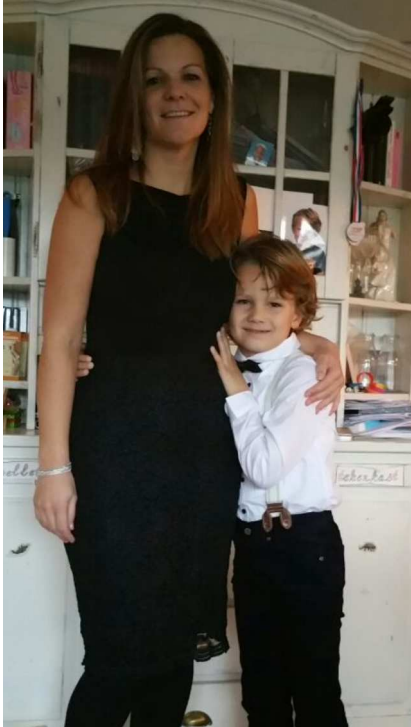
Mirjam maakt deel uit van de sportiefste familie van Zoetermeer. Moeder Brigitte en zus Jolanda lopen beiden bij de RRZ. Helaas moest vader Huttinga stoppen met hardlopen maar bij alle loopevenementen is hij er bij en is hij een enthousiaste supporter. Mirjam loopt sinds januari 2014 bij de club en is nu ook in opleiding als assistent trainer. Ze heeft de smaak te pakken. Als je haar ziet, zou je niet zeggen dat ze twee jaar geleden 94 kilo woog. Ze is nu 30 kg. lichter en overgestapt van maat 46 naar maat 36. Hoe heeft deze sprankelende meid dat voor elkaar gekregen?

In mei 2013 ging bij Mirjam de knop op. „Ik had al diverse keren bij de Weight Watchers gelopen en allerlei andere afvalpogingen gedaan. Je kent dat wel. Elke maandag begon ik weer opnieuw met het



Piet Jan voor en na de Slimme aanpak

voornemen om nu ECHT te starten. Ik heb jarenlang gejoed. Zodra ik was afgevallen, zat het er binnen de kortste keren weer dubbel en dwars aan. En kon ik opnieuw gaan beginnen. Ik weet ook precies waar het aan ligt dat ik steeds aankwam. Als je meer eet dan je verbrandt, kom je aan. Zo simpel is het. Dat is geen hogere wiskunde. Ik werd er wel behoorlijk moedeloos van. Afvallen lukte wel maar ik kon het goede gewicht niet vasthouden. Ik ben nooit lang op hetzelfde gewicht gebleven. Ik at gewoon van alles teveel en deed niets aan sport. Ik was het zo zat en ben nagegaan waar de symptomen vandaan kwamen. Wanneer eet ik teveel? Hoe komt het? En hoe kan ik dat veranderen? Ik kan je vertellen, dat dit soort analyses behoorlijk confronterend zijn."



Deze bewustwording qua eetpatroon zorgde ervoor dat Mirjam gestaag wat kilo's afviel. De grote doorbraak kwam in 2015. „Ik ben toen onder andere gestopt met het drinken van Cola Light. Er zitten in Cola Light weliswaar 0 calorieën maar het leidde bij mij tot compensatiegedrag. Bovendien vind ik het chemische troep. Daarnaast ben ik me veel bewuster met voeding gaan bezighouden. Meer gezonde vetten en voedzaam eten. En alles opschrijven van wat ik at zodat het heel inzichtelijk werd hoe mijn eetpatroon eruit zag. Ik ben ook gaan hardlopen en dat ging elke week makkelijker en sneller. Daarnaast ga ik zomers regelmatig op de fiets naar mijn werk en neem vaker de trap. Op die manier ben ik van januari tot juni van dit jaar 20 kg afgevallen. „Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen en daar heb ik ook profijt van in mijn werk in de pleegzorg waar ik huisbezoeken afneem."

Het gaat nu zo goed, dat ze bijna moet oppassen dat ze niet te licht wordt. „Nu is de uitdaging om stabiel te blijven." Daar heeft ze echter alle vertrouwen in. „Op dit moment ben ik geblesseerd en kan niet hardlopen. Ik mis het enorm maar ik merk dat het geen reden is om meer te gaan eten. Weet je wat ook zo opvallend is? Vroeger kon ik niets aan huis hebben, want alles moest op. Nu ligt er van alles in de kast, zonder dat ik de drang heb om het op te eten. Dat stelt me gerust. Ik ben al vier maanden op hetzelfde gewicht. Een record na een leven lang jojoën."

Slanke Mirjam en haar zoon Sam

Er komt geen foto hoe Mirjam er uit heeft gezien. „Daar wil ik liever niet te veel aan herinnerd worden. Ik ben heel blij hoe ik er nu uitzie. Dat vindt mijn zoontje Sam van 7 ook en dat wil ik graag zo houden."

Tips van Mirjam

- Schrijf op wat je eet. Als je een keer te veel eet, is niet erg maar pak daarna het bewuste eten weer gewoon op.
- Denk niet: „Ik ga maandag beginnen", maar ga na waar de kern van het probleem ligt en pak dat aan.
- En niet te vergeten de allerbelangrijkste tip: sport en bewegen.

Elisabeth Kuiper en Ellen van Luenen

Lopen is groepswork



Uitslagen

13 september 2015

Kopjesloop Delft

15 km

Marja Ellen Verhoef	1:20:55
Nelleke Vaassen	1:24:54

19 september 2015

Vredesloop, Den Haag

5 km

Ingeborg Wijzenbroek 0:29:47 pr

Gernand Ekkelenkamp 0:31:19

Anja Hagg 0:32:03

10 km

Richard Willems 0:52:36

Gideon Bouwman 0:54:24

Theo Houtman 0:56:02

Erwin Huizinga 0:56:36

Jurriaan Buisman 0:57:45 pr

Janine Buisman 0:59:18 pr

Roderick de Roo 1:04:20

Damloop by Night, Zaandam

5 EM. (8 km)

Lesley Flink 0:53:35

Margriet Bargerbos 0:54:29

Wendy van Dijk 0:57:01

Clara Blok 0:57:01

20 september 2015

Dam tot Damloop, Amsterdam

10 EM (16,1 km)

Theo Houtman 1:24:06

Rob Verhoeven 1:24:20 pr

Merijn Dijkema 1:29:40 pr

Marja Ellen Verhoef 1:29:55 pr

Mirjam Huttinga 1:32:20 pr

Albert Waasdorp 1:33:36

Helga Fluit 1:34:33 pr

Jolanda Huttinga 1:35:41 pr

Leo Voermans 1:37:25 pr

Brigitte Huttinga 1:39:25 pr

Laurens v.d. Splinter 1:41:00

Marion Post 1:41:51 pr

Priscilla Deijis 1:42:53

Eline van de Toorn 1:42:53 pr

Leontine van de Laar 1:43:41 pr

Veronique Ramakers 1:43:48

Matty van Dijk 1:46:38 pr

Frieda van Dorp 1:47:40 pr

Anita Fokke 1:48:05 pr

Patricia van Etten 1:48:33

Saskia Vogel 1:48:33

Jochem Hogendoorn 1:53:11

Karel Knoester 1:57:00

Elleke Visser 2:01:26 pr

Den Haag Marathon, Den Haag

21,1 km

Ricky Martens 1:55:25

Wim Lootens 2:02:30

Beekse Marathon, Hilvarenbeek

30 km

Ronald Kersten 2:24:25 pr

25 september 2015

Dwars door Weelde, Weelde (B)

11,1 km

Joyce Dijkhuizen 0:58:55

26 september 2015

Halve van Katwijk, Katwijk

15 km

Gerrit van Putten 1:13:45

21,1 km

Kees van Oosterhout 1:42:18

Vincent Kleijweg 1:44:07

Raimond Kientz 1:45:48

Gonny Verschoor 1:57:44

27 september 2015

30 van Almere, Almere

30 km

Kees Willigenburg 2:35:17 pr

Robert van der Linden 2:55:24

Geuzenloop, Zoetermeer

5 km

Wouter Sanders 0:22:17

Marlous Termote 0:24:26 pr

Dayelle Sikkens 0:29:07 pr

Marcel den Hollander 0:29:37

Ingeborg Wijzenbroek 0:30:59

Elly den Hollander 0:33:25

10 km

Wijnand Bavius 0:41:41

Gerard van Schaik 0:44:39

Wilmer van Kampen 0:44:59

Jacqueline Veth 0:45:56

Ingmar de Groot 0:46:54

Rob Verhoeven 0:47:26 pr

Henk Duinkerken 0:48:09

Guus Freriks 0:49:13

Daan Dissevelt 0:50:56 pr

Merijn Dijkema 0:50:58 pr

Jose de Groot 0:51:47

Mirjam Huttinga 0:52:07 pr

Palau van Iersel 0:52:41

Richard Willems 0:52:52

Loes Uytterlinde 0:54:27

Jurriaan Buisman 0:54:31 pr

Hans Hortensius 0:55:36

Ferry van Velzen 0:55:38

Donny Camman 0:55:47

Francis Disselborg 0:57:55 pr

Will Boshuijzen 0:58:08

Dianne Spanjers 0:58:41

Herman Roosenboom 0:58:41

Janine Buisman 0:58:53 pr

Jacqueline Huijnen 0:59:29 pr

Ellen van Luenen 0:59:35

Elleke Visser 1:01:02 pr

Ingeborg Lagendijk 1:01:04 pr

Anita Fokke 1:01:09 pr

Clara Blok 1:01:22

Lesley Flink 1:03:05

Cindy Spinders 1:03:07

Jolanda Huttinga 1:03:20

Anja Hagg 1:03:35 pr

Vincent de Knegt 1:03:45

Ineke v. Houwelingen 1:03:46

Tessa van Bommel 1:03:47

Bianca van der Plas 1:04:05 pr

Lisette van Burkum 1:04:10

Jolanda Spruyt 1:04:45

Jasper Hartevelde 1:05:05

Mary Waasdorp 1:06:15

Yvonne Vis 1:07:28

Sandra Blauw 1:15:35 pr

21,1 km

Andreas de Graaf 1:32:26

Jan van Rijn 1:32:27

Marc van het Bolscher 1:32:27 pr

Erik van Holland 1:36:45 pr

Mike van Wichen 1:42:27

Remco Arnoldus 1:44:06

Ad Peltenburg 1:46:30

Piet van Veen 1:46:43

Theo Janssen 1:51:05

Patrick van den Berg 1:56:26

Jacques van Male 1:58:09

Nelleke Vaassen 2:00:57 pr

Marja Zonderop 2:01:42

Leo Zonderop 2:01:42

Klaas de Vries 2:02:35

Albert Waasdorp 2:03:31

Kees Beerda 2:04:04

4 oktober 2015

Devils Trail Heuvelrug, Utrecht

8 km

Wijnand Bavius 0:40:47

Outdoormadness Trail, Bergschenhoek

7 km

Jan-Peter Willemsen 0:35:07

Nicolette Kloesmeijer 0:46:22

Dayelle Sikkens 0:54:06

14 km

Jerry Kenbeek 1:18:36

Vincent Kleijweg 1:19:58

Marcel Kloesmeijer 1:25:40

Mike van Wichen 1:27:13

Howard Pijpaert 1:29:28

Raimond Kientz 1:30:36

De 15 van Wassenaar, Wassenaar

15 km

Mirjam Huttinga 1:21:33 pr

Jolanda Huttinga 1:24:05 pr

Singelloop, Breda
10 km
 Marja Ellen Verhoef 0:53:23
 Yvette Visser 1:03:56 pr
21,1 km
 Priscilla Deijs 2:03:28
 Ricky Martens 2:03:29

Rottemerenloop, Bleiswijk
10 km
 Patrick van den Berg 0:45:40
 Gonny Verschoor 0:46:54
21,1 km
 Jacques van Male 1:42:50
 Albert Waasdorp 2:07:00

11 oktober 2015

Bergse Plasloop, Hillegersberg
5 km
 Marja Ellen Verhoef 0:24:34
 Patrick van den Berg 0:26:00

De 4 mijl van Groningen, Groningen
6,4 km
 Ad Peltenburg 0:29:15

Marathon Eindhoven, Eindhoven
10 km
 Laurent Stolk 1:00:47
21,1 km
 Inge Hulsen 2:07:40
42,2 km
 Ronald Kersten 3:45:52

Hoge Veluweloop, Hoenderloo
14 km
 Nicolette Kloesmeijer 1:28:44
 Ellen Kloesmeijer 1:58:44
43 km trail
 Jan van Rijn 3:44:15
 Marc van het Bolscher 4:24:38
 Bob Verbrugge 4:35:59
 Marcel Kloesmeijer 4:45:07

18 oktober 2015

TCS Marathon, Amsterdam
8 km
 Frieda van Dorp 0:41:47
 Leo Voermans 0:41:47 pr
 Veronique Ramakers 0:44:38 pr
 Margriet Bargerbos 0:49:10
 Anita Fokke 0:49:11 pr
 Marion Post 0:50:31 pr
 Elleke Visser 0:52:50 pr
21,1 km
 Marlous Termote 1:57:30 pr
 Johan Gharbaran 2:03:10
 Erwin Huizinga 2:07:16
 Liesbeth Edelbroek 2:15:00
 Tim van Kempen 2:19:22 pr
42,2 km
 Kees Willigenburg 3:43:40 pr

Wilco Krijgsman 3:59:28 pr
 Martin van Baarle 6:03:21 pr

Trinidad Alonso halve, Valencia
21,1 km
 Rob Verhoeven 1:48:53 pr
 Lucien Beckand 2:11:25 pr
 Monique van Berkel 2:11:26 pr
 Bianca Hesselius 2:12:11
 John Suijker 2:16:23
 Michel de Graaf 2:20:03
 Maureen Verkaik 2:20:04

PPC loop, Leiden
10 km
 Patrick van den Berg 0:45:07
 Berend Aptroot 0:56:33 pr

International half marathon, Palermo
10,5 km
 Yvonne Heemskerk 0:56:58
21,1 km
 Jan van Rijn 1:36:41

Rock'n Roll Marathon, Lissabon (P)
42,2 km
 Jacques van Male 4:04:42

Devils Trail Drunense Duinen, Drunen
11,1 km
 Marja Ellen Verhoef 1:14:25
 Nelleke Vaassen 1:18:25
23,6 km
 Ricky Martens 2:28:40

24 oktober 2015

Bear Trail, Gravenvoeren (B)
57 km
 Bob Verbrugge 6:57:35
 Frits van der Lubben 7:10:44

25 oktober 2015

Devils Trail Rijk van Nijmegen
22,2 km
 Ingmar de Groot 2:18:08

Marathon Brabant, Etten-Leur
21,1 km
 Ricky Martens 1:52:40

Vrije Loop, Ravels (B)
12,3 km
 Joyce Dijkhuizen 1:12:08

3Plassenloop, Zoetermeer
 Andreas de Graaf 0:18:04
 Jan van Rijn 0:18:46 pr
 Bas Albers 0:19:12
 Marc van het Bolscher 0:19:58 pr
 Wijnand Bavius 0:20:07

Frans van Haaster 0:20:08
 Mike van Wichen 0:20:19
 Peter Hazebroek 0:20:22
 Vincent Kleijweg 0:20:24 pr
 Nick Raadschelders 0:20:56
 Gerard van Schaik 0:21:11
 Etienne den Toom 0:21:37
 Gonny Verschoor 0:21:58
 Remco Arnoldus 0:22:16
 Raimond Kientz 0:22:27
 Theo Janssen 0:23:30
 Dolf Strikwerda 0:23:38
 Ruud van Zon 0:24:29
 Marja Ellen Verhoef 0:24:30
 José de Groot 0:24:32
 Jacques van Male 0:24:39
 Berend Aptroot 0:24:45 pr
 Patrick van den Berg 0:24:45
 Leon Scholte 0:24:49
 Nelleke Vaassen 0:25:24 pr
 Klaas Wind 0:26:32
 Albert Waasdorp 0:27:02
 Linda de Graaf 0:28:32 pr
 Dayelle Sikkens 0:29:35
 Gerrit Zeilstra 0:30:50 pr
 Ron Verschuren 0:30:53
 Irma den Toom 0:33:59

31 oktober 2015

Diepe Hel Holterbergloop, Holten
5,2 km
 Jacqueline Veth 0:24:25
 Palau van Iersel 0:27:52
 Ferry van Velzen 0:27:54
 Dianne Spanjers 0:28:08
 Elly van der Kooij 0:28:21
10 km
 Gonny Verschoor 0:48:27
 Henk Duinkereken 0:50:26
 Wouter Sanders 0:50:26
 José de Groot 0:51:51
20 km
 Patrick van den Berg 1:32:47 pr
 Marja Ellen Verhoef 1:52:04 pr
 Frans van Haaster 1:53:29
 Martin Smit 1:54:25 pr
 Nelleke Vaassen 1:55:12 pr
 Leon Scholte 1:59:19 pr

1 november 2015

Laan v Meerdervoort loop, Den Haag
5,2 km
 Marja Ellen Verhoef 0:29:16
10 km
 Leo Voermans 1:02:37
 Jolanda Huttinga 1:02:54
 Veronique Ramakers 1:04:07
 Frieda van Dorp 1:04:10
 Cindy Spinders 1:09:14

Zilveren Turfloop, Mijdrecht*5 km*

Yvonne Heemskerk	0:22:34
Dayelle Sikkens	0:28:49 pr
Nancy Kientz	0:31:02 pr

10 km

Peter Schrader	0:37:45
Raimond Kientz	0:42:25
Peter Hazebroek	0:42:43
Gerard van Schaik	0:43:01
Loes Uytterlinde	0:51:18 pr
Joke Gvozdenovic	0:53:06
Ellen van Luenen	0:57:26
Ingeborg Wijzenbroek	1:02:39 pr

16,1 km

Andreas de Graaf	1:03:55
Bas Albers	1:03:59 pr
Jan Van Rijn	1:04:33 pr
Vincent Kleijweg	1:10:02 pr
Remco Arnoldus	1:15:02 pr

Gielse Bos en Natuurloop, Gierle (B)*15 km*

Joyce Dijkhuizen	1:17:00
------------------	---------

7 november 2015**Garden Plaza Flora Cross, Boskoop,***9 km*

Jan van Rijn	0:44:33
--------------	---------

Kleintje Berenloop, West Terschelling*5 km*

Elly den Hollander	0:32:54
Nancy Kientz	0:32:54

10 km

Mary Waasdorp	1:06:34
---------------	---------

8 november 2015**Berenloop, West Terschelling***21,1 km*

Marcel den Hollander	1:40:24
Anton van der Lubbe	1:41:17
Ellen Duijzer	1:46:34
Karin van Tongeren	1:46:38
Ruud van Zon	2:00:14
Albert Waasdorp	2:09:07

42,2 km

Kees van Oosterhout	3:26:52
Ad Peltenburg	3:47:55
Ferdi van Zon	3:52:33
Raimond Kientz	3:57:36
Piet van Veen	4:10:13

Les 4 cimes, Battice (B)*33 km*

Miel Piso	3:04:59
Klaas de Vries	4:02:15

CaniCross, Valkenburg*2 km*

Joyce Dijkhuizen	0:10:32
------------------	---------

5 km

Joyce Dijkhuizen	0:30:06
------------------	---------

Klaverbladloop, Zoetermeer*5 km*

Irma den Toom	0:33:49
---------------	---------

10,25 km

Ronald Kersten	0:43:11
Erik van Holland	0:43:21
Gerard van Schaik	0:44:48
Etienne den Toom	0:45:25
Jacques van Male	0:47:35
Ben Brinkel	0:48:21
Wouter Sanders	0:50:28
André Bakker	0:53:25
Esterella de Roo	0:53:31
Priscilla Deijs	0:54:44
Klaas Wind	0:55:58
Richard Willems	0:56:07
Nathalie van Velzen	0:56:22
Margriet Verbeek	0:57:59
Ricky Martens	0:59:51
Joke Molle	1:03:40
Wilma Coenen	1:03:54
Eline van der Toorn	1:05:03
Henny Elsendoorn	1:05:41

15 km

Andreas de Graaf	0:58:22 pr
Bas Albers	1:00:57
Peter Hazebroek	1:06:09
Ed Helsloot	1:12:42
Rob Verhoeven	1:14:15 pr
Jan Jungschlager	1:17:33
Jan Brouwer	1:18:45 pr
Marja Ellen Verhoef	1:20:15
Loes Uytterlinde	1:20:57 pr
Nelleke Vaassen	1:21:00 pr
Leon Scholte	1:22:25
Henk Nieuwenkamp	1:24:26
Francis Disselborg	1:24:33 pr
Kees Beerda	1:25:14
Peter van der Hoek	1:30:49 pr
Jolanda Huttinga	1:33:41
Annemarie Jacobs	1:35:47 pr
Veronique Ramakers	1:36:35
Lesley Flink	1:36:50
Anita Fokke	1:37:50 pr
Brigitte Huttinga	1:38:06
Yvonne Vis	1:40:49

15 november 2015**NK Canicross, Helden,***2,5 km*

Joyce Dijkhuizen	0:11:40
------------------	---------

5,5 km

Joyce Dijkhuizen	0:25:03
------------------	---------

Trinidad Alfonso 10k, Valencia*10,2 km*

Veronique Ramakers	0:59:16
Frieda van Dorp	1:01:00 pr
Brigitte Huttinga	1:03:09
Anita Fokke	1:05:37 pr
Marion Post	1:05:39
Elleke Visser	1:06:17

Zevenheuvelenloop, Nijmegen*15 km*

Kees van Oosterhout	1:07:11
Ingmar de Groot	1:09:55
Ricky Martens	1:11:01
Wilco Krijgsman	1:12:08
Henk Duinkerken	1:15:26
Rob Verhoeven	1:19:58
Marlous Termote	1:20:48 pr
Martin Smit	1:20:54
Leon Scholte	1:22:49
Priscilla Deijs	1:23:40
Nelleke Vaassen	1:24:24
Theo Houtman	1:25:43
Marielle Ivens	1:25:55
Frans van Haaster	1:26:38
Bianca Hesselius	1:26:49
Jolanda Huttinga	1:27:31
Gernand Ekkelenkamp	1:28:08 pr
Berend Aptroot	1:28:44 pr
Inge Hulsen	1:28:46
Laurent Stolk	1:30:08
Erwin Huizinga	1:33:24
Cris Klaassen	1:34:33
Leontine van de Laar	1:34:33
Lucien Beckand	1:35:02
Michel de Graaf	1:35:03
Maureen Verkaik	1:35:03
John Suijker	1:35:03
Monique van Berkel	1:35:04
Ben Brinkel	1:35:51
Will Boshuizen	1:37:54
Cindy Spinders	1:40:59
Martin van Baarle	1:50:03

21 november 2015**Reeuwijkse Hout Cross, Reeuwijk***9 km*

Raimond Kientz	0:44:41
Jacques van Male	0:46:28
Karin van Tongeren	0:46:57

22 november 2015**Uewersauertrail, Heiderscheid (Lux)***50,6 km*

Frits van de Lubben	6:42:48
---------------------	---------

28 november 2015**Meijendelloop, Wassenaar***25 km*

Gerrit van Putten	2:08:15 pr
Ingmar de Groot	2:12:25
Klaas de Vries	2:25:50
Robert van der Linden	2:26:22

Sint Nicolaasloop, Bleiswijk*15 km*

Piet van Veen	1:12:19
Joyce Dijkhuizen	1:18:35
Ruud van Zon	1:20:32
Richard Willems	1:21:42

Nathalie van Velzen 1:29:51 pr
Ferry van Velzen 1:29:52

Lommel Trail, Lommel (B)

10,2 km

Bianca van der Plas 1:17:50

Linda de Graaf 1:37:59

17,5 km

Frans van Haaster 1:34:13

Yvonne Heemskerk 1:40:42

37 km

Andreas de Graaf 3:06:30

Jan van Rijn 3:06:30

Marc van het Bolscher 3:46:52

Remco Arnoldus 4:17:45

29 november 2015

Mediomarathon, Benidorm (S)

21,1 km

Ricky Martens 1:42:07

't Is (voor) niks, Geldrop

21,1 km

Ronald Kersten 1:39:48

Ter Speckeloop, Lisse

5 km

Etienne den Toom 0:21:03

Dayelle Sikkens 0:29:17

Nancy Kientz 0:31:41

10 km

Peter Schrader 0:37:29

Kees van Oosterhout 0:41:37

Peter Hazebroek 0:41:48

Raimond Kientz 0:44:12

Gerard van Schaik 0:44:17

Patrick van den Berg 0:45:54

Gonny Verschoor 0:46:44

Ellen van Luenen 0:57:18

15 km

Vincent Kleijweg 1:05:45 pr

Karin van Tongeren 1:12:38

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Erik van Holland 0:20:28 pr

Jacques van Male 0:22:33

Ben Brinkel 0:22:36

Ed Helsloot 0:23:36

Leon Scholte 0:24:37

Albert Waasdorp 0:27:02

Anne Marie Lolkema 0:27:06 pr

Marc Walraven 0:27:30

Bas Stikkelorum 0:27:52

Dominique de Adelhart 0:28:05

Saskia van Heijzen 0:28:40 pr

Femke den Hollander 0:29:01

Sarah Bertrand 0:29:09

John Hogebrug 0:29:39

Lili Oud 0:32:37

Yigal Levin 0:32:40 pr

Jolanda Stikkelorum 0:32:51 pr

Nicole Hazekamp 0:33:40 pr

Linda Verlaan 0:34:37 pr

Hans van den Berg 0:34:39 pr

René van Dalen 0:35:08 pr

Duinstrandloop, Den Haag

8 km

Skitz Fijan 0:44:46

6 december 2015

Duinrell Cross, Wassenaar

8,5 km

Jan van Rijn 0:39:03

Wijnand Bavius 0:41:48

Frans van Haaster 0:43:29

Marc van het Bolscher 0:44:21

Patrick van den Berg 0:44:29

Raimond Kientz 0:44:36

Gonny Verschoor 0:46:57

Karin van Tongeren 0:47:46

Jacques van Male 0:48:59

Ben Schaaf 0:49:31

Wouter Sanders 0:49:40

Kempen Trail, Bladel

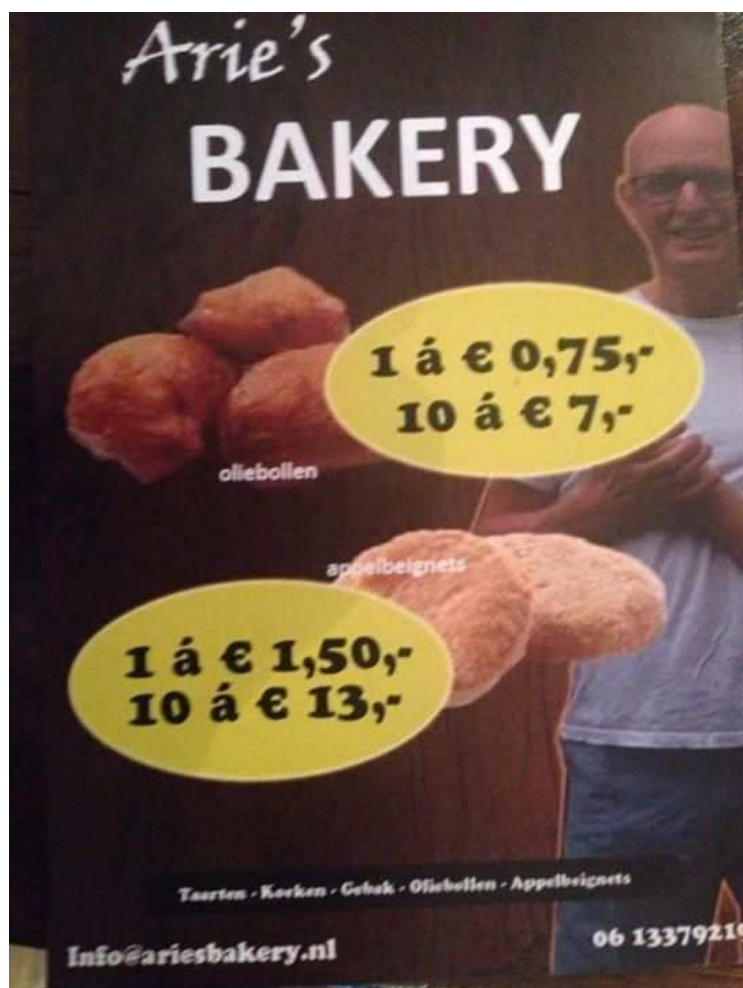
17 km

Joyce Dijkhuizen 1:38:07

Voorne's Duin Trail, Oostvoorne

20 km

Marlous Termote 2:25:01



‘Dit was ed dan’

De een na laatste pagina van de Roadie heeft een bijzondere status. Dit is jarenlang dé plek van Ed Jacobs geweest voor zijn column met de veelzeggende titel: dit was ed weer.

In 2008 plaatste hij zijn eerste column onder deze titel. De eerste keer dat ik hem onder ogen kreeg dacht ik dat er een spelfout in stond. Ed is toch een eigennaam en dat schrijf je met een hoofdletter. Maar Ed zal Ed niet zijn, als hij daar geen bedoeling mee had. Ik had het kunnen weten want in al die jaren dat ik bijdragen van Ed ontvang, heb ik hem zelden kunnen betrappen op een spelfout.



Precies 30 columns later heeft Ed aangegeven ermee te stoppen. „Dit was ‘t dan” of beter „dit was ed dan”.

Dat kunnen we natuurlijk niet zomaar voorbij laten gaan. Ed heeft een nauwe band met de Roadie. Voordat hij begon met zijn „dit was ed weer” column verzorgde Ed al een vaste bijdrage: ‘Waar doe ik het voor.’ 50 columns met beweegredenen om te lopen. Humoristisch, serieus, creatief of met een knipoog.

Het grappige was dat Ed niet stopte met schrijven. Hij wilde los uit het vaste keurslijf. Logisch, als je al 50 redenen hebt verzonnen om te lopen, ben je er vanzelf een keer klaar mee. Ik hoor het hem nog zeggen in 2007: „Zo’n vaste column legt me teveel beperkingen op.” Vervolgens bedacht hij meteen in het eerst daarop verschijnende nummer de dit-was-ed-weer-column. Hij stelde wel eisen. Hij eiste een vaste plek, namelijk de voorlaatste pagina.

Sinds 2008 hebben we ieder kwartaal weer kunnen genieten van de hersenspinsels van Ed. Er is van alles voorbijgekomen. Hij schreef over bizarre evenementen zoals ‘schietingen op de staande wip’ die hij oppikte uit regionale kranten tijdens vakantie. Dat politiek en sport goed samen gaan, illustreerde hij met een kieswijzer voor de loper. Hij heeft zich een keer gewaagd aan een pijnlijke vergelijking tussen een jonge meid en een hond met dezelfde hobby, namelijk atletiek. Je verbijsterende conclusie was dat ze allebei na afloop van een inspanning spierpijn hadden.

Diverse keren kwam hij met modebewuste kledingtips en een ontboezeming over de sok. Een paginalang gedicht over een veter, en het was niet eens de decemberuitgave. In de decemberperiode waagde hij zich aan het calorieënverbruik van diverse sportactiviteiten.

Ter gelegenheid van het 25-jarig RRZ-jubileum memoreerde hij over trainingen in vier groepjes, bijna vergeten wedstrijden en de ontwikkeling van de clubkleding. Hij heeft het Wedstrijdreglement van de Atletiekunie uitgeplozen over het startnummer en kwam vaak met tips op het gebied van vakantie, blessurepreventie en shopping.

Ook hield hij een pleidooi voor de vlaggenmast die nu kordaat prijkt voor het clubhuis. Hij hangt er alweer zolang dat de eerste stofscheurtjes zichtbaar worden. Een rode draad in zijn columns was het benadrukken van het sociale aspect. Hij vindt het belangrijk om even na de training een kwartiertje te blijven en een kop koffie te drinken.

Met de overgang naar de 100% digitale Roadie heeft Ed aangegeven te stoppen met de column. Hij betreurt het eind van het papieren tijdperk. Ik ga zijn bijdragen missen. Ik weet zeker dat Ed met zijn stukjes heel veel mensen aan het denken heeft gezet of een glimlach op het gezicht heeft getoverd.

Ik hoop dat Ed terugkomt op zijn besluit en toch een stukje schrijft voor de digitale Roadie. Zijn vaste plek in de Roadie blijft. Pag. 31 heeft dezelfde status als nummer 14 in het voetbal. De digitale deur zal altijd open blijven staan.

De Roadieredactie
Ellen van Luenen

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