



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 1
Jan – Mrt
2016



Buurman en
Buurman

De kracht van
crossen

17 april
Lopen Doet
Hopen

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt vier maal per jaar. Road Runners Zoetermeer is opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Clubhuis

't Lange Land 14-16, 2725 KZ Zoetermeer
Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer 079-3310101
www.roadrunnerszoetermeer.nl
info@roadrunnerszoetermeer.nl

Bestuur

Voorzitter	Andreas de Graaf voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl
Secretaris	Leon Scholte secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl
Penningmeester	Dayelle Sikkens penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl
Bestuurslid TC	Peter Hazebroek
Bestuurslid EC	Carolyne Zevenhuizen
Bestuurslid	Martine Lemson
Bestuurslid	Edwin van Velzen

Contributie

RRZ per kwartaal	€ 35,25
RRZ per jaar	€ 141
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Atletiekunie (AU)	€ 16,65
Eenmalige kosten AU	€ 5,75
Algemene Donateurs	€ 22,50
Donateur wandel/fietsen per kwartaal	€ 20,25
Donateur wandel/fietsen per jaar	€ 81,00
Wedstrijdlicentie (optioneel)	€ 22,40

IBAN: NL 48 ABNA 088 557 5216 t.n.v. RRZ

Commissies

Technische commissie (TC)

Voorzitter, Kees van Oosterhout
Secretaris, Ed Jacobs
Coordinator groep 1,2,3,4, Hans Rolff
Coord. groep 5,6,7,8, kennismaking, Ed Jacobs

Clubhuiscommissie (CC), Aad Vervaart

Evenementencommissie (EC),

Bianca van der Plas

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC),

Nick Raadschelders

Vreugde en Leedcommissie (VLC),

Yvonne Vis, Yvonnevis@live.nl

Organisator Noord-Aa Polderloop

Peter Hazebroek, Carolyne Zevenhuizen

Organisator Geuzenloop, René van der Spek

Uitslagen Ruud van Zon,

www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie, Ellen van Luenen

Inleverdatum Kopij 1 juni

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Trainingstijden en Trainers

Maandagochtend	09:30 uur
Maandagavond	19:30 uur
Woensdagochtend	09:00 uur
Woensdagavond	20:00 uur
Vrijdagochtend	09:30 uur
Zaterdagochtend	09:00 uur

Groep 1	Etienne den Toom
Groep 2	Wouter Sanders
Groep 3/4	Arie Perfors
Groep 5	Wim Lootens
Groep 6	Ed Jacobs
Groep 7	Ed Jacobs/Elleke Visser
Groep 8	Elleke Visser
Groep 9	Hans Rolff
Ochtend	Jan Willem Weehuizen

Cover: Peter Hazebroek in actie tijdens 3Plassenloop (foto Wim Bras)

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Een nieuwe Roadie!	4
De Eretribune	4
Voorwoord	5
Ledenstatistiek 1 januari 2016	6
Lief en leed	7
De nieuwe evenementencommissie	7
In memoriam Rens Veltman	9
Patrick en Berend, Buurman en Buurman	10
SMC goes EHBO	11
Samen uit samen thuis	12
Rennen op de A4	12
Lopen doet Hopen 2016	13
De RRZ-boekenkast	15
Met het oog op de vakanties: boekentips	16
Wandelgroep	17
Het einde van het tijdperk Road Runner en Coyote	18
Nieuw erepodium	19
De kracht van het crossen	20
Ervaringsdeskundige crossen aan het woord	20
Theo en Theo verbazen iedereen	22
Trots op Noord-Aa Polderloop	23
Sportvoeding zin en onzin	24
Kom in de kas	25
Train je niet te hard?	26
Uitslagen	27
leuk!	31



Een nieuwe Roadie!

Een nieuwe lente, een nieuw geluid. De redactie presenteert met trots de nieuwe layout van de Roadie. Bedacht door Danielle Kloots, die een opleiding communicatie en multimedia design achter de rug heeft en gevuld door de vaste ploeg van de redactie. Ruud van Zon, zorgt altijd



voor de nauwkeurige registratie van de uitslagen waar we hem zeer dankbaar voor zijn. Daarnaast doet hij van alles voor de Roadie ook al is hij redactie-af.

We zijn benieuwd naar jullie reacties? Heb je ideeën of wil je graag ergens over schrijven dat raakvlakken heeft met lopen, laat het ons weten en stuur je reactie naar:

e.vanluenen@gmail.com.

We wensen jullie veel leesplezier.

De Roadie Redactie (v.l.n.r.) Yvonne Heemskerk, Elisabeth Kuiper en Ellen van Luenen

De Eretribune

Op de nieuwjaarsreceptie op 2 januari jl. zijn ook een paar van onze leden als lid van verdienste in het zonnetje gezet. Dit als blijk van waardering voor de vele diensten die zij de afgelopen jaren belangeloos hebben verricht voor onze vereniging.

De ereleden zijn: Frans van den Hengel, Cindy van den Hengel en Herman Roosenboom. Dianne Spanjers kreeg een mooie bos bloemen voor haar werk voor de SMC.

Frans, Cindy, Herman en Dianne nogmaals bedankt voor jullie grenzeloze inzet over de afgelopen jaren !!! We gaan er vanuit dat jullie sportiviteit, humor, plezier, enthousiasme en inzet inspiratie zijn voor nieuwe leden om jullie voorbeeld te volgen !!

Elisabeth Kuiper



Frans, Cindy en Herman ontvangen oorkonde (foto Wim Bras)

Voorwoord

Lente!

Ik weet niet hoe het jou vergaat, maar ik kan niet wachten tot het lente wordt. Lekker weer dat reflecterende hesje uit en trainen in het licht, 's avonds nog even met de hond het Bentwoud in en weer blaadjes aan de bomen. Binnen de Road Runners bruisen we ook van de energie. De afgelopen periode proostten we op het nieuwe jaar bij onze nieuwjaarsborrel, vooraf gegaan door een lekker loopje. Bij de Noord-Aa Polderloop van 14 februari jl hebben we nog nooit zoveel inschrijvingen gehad. 590 Lopers in totaal! Wat een vreselijk hondenweer was het. Fijn dat de oude en de nieuwe organisatie zich zo hebben ingezet om deze dag tot een succes te maken. Ook is er weer een kennismakingscursus gestart, waarvoor 48 lopers zich hebben opgegeven. Veel energie is gestopt in de mogelijkheid om vooraf online aan te melden en dat liep op rolletjes.

Op 1 april a.s. zetten we onze vele vrijwilligers in het zonnetje om ze te bedanken voor hun inzet op heel veel vlakken. Van bardienst tot verkeersregelaar en alles daar tussenin. Die bereidheid tot het doen van veel vrijwilligerswerk maakt ons als vereniging wel heel bijzonder en we zijn daar als bestuur superblij mee. Ik hoor in de wandelgangen dat lopers denken dat 1 april een dikke vette grap is en er helemaal geen vrijwilligersborrel is. Maar maak je geen zorgen, het is echt.

Op 21 april 2016 is het weer tijd voor onze halfjaarlijkse ALV. Als bestuur zijn we al noest aan de slag om er weer een boeiende avond van te gaan maken. We zien jullie die avond ook graag weer. Samen maken we de vereniging.

Namens het bestuur
Carolyne Zevenhuizen

Het Bestuur van RRZ nodigt alle vrijwilligers* uit voor de Vrijwilligersborrel op vrijdag 1 april 2016, van 18.00-21.00 uur**

** voor alle vrijwilligers zonder introducee/partner

** van 18.00-19.00 uur: drankjes gratis. Vanaf 19.00 uur drankjes 1,00 per stuk

Houd de website en Facebook in de gaten voor aanmelding



Ledenstatistiek 1 januari 2016

Per 1 januari 2016 had onze vereniging 394 leden. Dat waren er 39 minder dan op 1 januari 2015. De gemiddelde leeftijd van onze leden is 50,8. De huidige leden zijn gemiddeld 7,7 jaar lid van de Road Runners Zoetermeer.

Opzeggingen

In 2015 hebben wij 117 opzeggingen ontvangen (2014: 88). Deze opzeggers zijn gemiddeld 3,4 jaar lid geweest bij onze vereniging (2014: 3,6 jaar). 35 opzeggingen vonden plaats binnen een jaar na aanmelding als lid. Twee personen hebben hun lidmaatschap opgezegd na meer dan 20 jaar.

Een opzegger is gemiddeld 48,4 jaar jong (2014: 44,9). De top 3 van de opzeggingen:

	Reden	Aantal
1.	Geen tijd meer	27
2.	Blessure	25
3.	Onbekend	20

Nieuwe leden

In 2015 mochten wij 78 nieuwe leden verwelkomen. Vanuit de kennismakingscursus die in september 2015 startte zijn 20 personen lid geworden.

Leon Scholte

RRZ ledenstatistiek - peildatum 1 januari 2016

mannen		vrouwen	m+v
222	geslacht	172	394
56%	geslacht %	44%	1
53,5	gem. leeftijd	47,4	50,5
9,2	gem. jaren lid	5,7	7,5
43,6	gem. leeftijd aanvang	40,9	42,3

mannen	leeftijd	vrouwen	m+v	%
0	16 - 19	0	0	0%
0	20 - 24	3	3	1%
3	25 - 29	7	10	3%
7	30 - 34	12	19	5%
11	35 - 39	16	27	7%
22	40 - 44	16	38	10%
22	45 - 49	42	64	16%
43	50 - 54	30	73	19%
49	55 - 59	25	74	19%
36	60 - 64	13	49	12%
22	65 - 69	4	26	7%
5	70+	1	6	2%
222	totaal	172	394	100%

mannen	jaren lid	vrouwen	m+v	%
86	0 - 4	105	191	48%
49	5 - 9	31	80	20%
33	10 - 14	18	51	13%
30	15 - 19	10	40	10%
18	20 - 24	7	25	6%
7	25+	1	8	2%

mannen	woonplaats	vrouwen	m+v	%
204	Zoetermeer	153	357	91%
19	elders	19	38	10%

mannen	Mijn RRZ	vrouwen	m+v	%
187	ooit ingelogd	133	320	81%
47	foto geüpload	23	70	18%
124	groep ingevuld	69	193	49%

mannen	donateurs	vrouwen	m+v	%
13	algemeen	4	17	46%
6	fietser	0	6	16%
7	wandelaar	7	14	38%
26	totaal	11	37	100%

Lief en leed

Yvonne Vis heeft namens de RRZ de volgende personen een kaartje gestuurd.

Wim Bras, Andre Bakker, Kees van Oosterhout, Trudy Jansen, Co van Beijeren, Familie Veltman, Ineke Spaans, Nicole Hazekamp, Janny van Mullem, Herman Schepers, Ab Leeftang, Sarah Bertrand, John Suijker, Maureen Verkaik, Jan Willem Weehuizen.

Ken je iemand die geblesseerd is of extra aandacht verdient?
yvonnevis@live.nl

Welkom nieuwe leden

Dominique de Adelhart Toorop-Visser, Harna Alting-de Jong, Saskia van den Berg, René van Dalen, Sebastiaan de Fuijk, Saskia van Heijzen, Femke den Hollander, Alex de Jong, Francesca de Jong-Steunebrink, Annelies van Katwijk, Linda

Knobbe, Kimberley Lagendijk, Yigal Levin, Jan Willem Roskes, Brenda Smit, Monique Spanjersberg, Theo Spinders, Bas Stikkelorum, Jolanda Stikkelorum-Bierman, Lisette Verlaan-van der Plas, Fabian van der Werf

De nieuwe evenementencommissie

Hallo lezer, leuk om ons te introduceren. En met ons bedoel ik de Evenementencommissie. Vanaf 1 januari dit jaar zijn we aan de slag gegaan met nieuwe leden, en we hebben al leuke ideeën in petto voor jullie. Het eerstvolgende evenement is een Vrijwilligersborrel voor alle vrijwilligers van Roadrunners, vanuit het Bestuur. Dit zal op 1 april (het is geen grap) plaatsvinden.



Bianca Van der Plas

De Evenementencommissie bestaat uit: Sarah Bertrand, Leontine van de Laar, Peter van de Linde, Gerrit Zeilstra en ondergetekende. En die

ondergetekende is Bianca van der Plas, lid van de Roadrunners sinds 2009. Ik loop wisselend 's avonds maar ook op de woensdagochtend. Sinds ruim 1,5 jaar zet ik mij in via de Evenementencommissie met leuke evenementen. Deze evenementen hebben veelal geen betrekking op het hardlopen zelf, maar vooral elkaar te ontmoeten en beter te leren kennen in een andere omgeving zonder hardloop outfit.

Verder maak ik van de gelegenheid meteen gebruik voor een huishoudelijke mededeling: vanaf heden als er een activiteit vanuit de Evenementencommissie wordt georganiseerd en hiervoor dient een bijdrage betaald te worden als je je hebt opgegeven, zal deze bijdrage een paar dagen voor het Evenement van je bankrekening ingehouden worden middels een incasso. Alleen maar voordelen lijkt mij: je hoeft geen geld mee te nemen (of steeds vergeten) en de Evenementencommissie hoeft niet al het cashgeld te beheren. Gemak dient de Roadie!

Heb je opmerkingen en/of vragen voor ons, schiet ons aan of mail ons. Rest mij nog te zeggen wellicht tot binnenkort. Veel loop- en evenementenplezier! Groetjes Bianca van der Plas



Leontine van de Laar

'In het dagelijks leven ben ik tandartsassistente en woon samen met Jeroen en mijn hond Lady. Ik ben in maart 2012 zo vanaf de bank begonnen met de beginnerscursus.

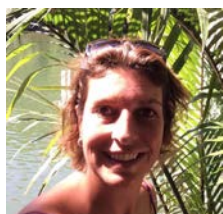
Nu 4 jaar later en inmiddels 35 kg lichter verbaas ik me nog iedere keer hoe leuk ik het hardlopen vind en hoeveel leuke en nieuwe mensen ik heb leren kennen. Het leukste van hardlopen vind ik de hardloopevenementen. Gezellig een dag erop uit met me hardloopmaatjes. Begin van dit jaar ben ik gevraagd om plaats te nemen in de evenementencommissie om buiten het hardlopen om nog leuke evenementen te organiseren.'



Gerrit Zeilstra

'Ik loop al enige jaren met plezier bij de RRZ. In het dagelijks leven ben ik werkzaam bij de Gemeente

Zoetermeer als beheerder civiele techniek met specialisatie de riolering, bruggen en wegmarkering. Ik zorg er dus ook voor dat u met een gerust hart de wc kunt doortrekken en alles netjes wegspoelt. Op 16 januari ben ik de trotse opa geworden van mijn eerste kleindochter Luna. Ik hoop dat we met de rest van de evenementen commissie een aantal leuke evenementen neerzetten. Hierbij zijn suggesties van jullie altijd van harte welkom.'



Sarah Bertrand

'In een prachtige guesthouse in de jungle van Palawan, Filipijnen, schrijf ik kort iets over mezelf. Ik hou van reizen, vooral in de winter. Ik

zoek dan graag een zonnige bestemming om aan de winterblues te ontkomen. Maar ook

Ibiza, Valencia of Barcelona kan ik heel erg waarderen. Ik ben behoorlijk sportief, naast hardlopen doe ik aan yoga, crossfit en krachttraining. Inmiddels ben ik al een jaar of 3 (denk ik) lid van de roadrunners, maar door een hoge studiebelasting naast mijn fulltime baan en door blessures ben ik meer niet dan wel aanwezig geweest. Inmiddels is mijn studie afgerond en zijn mijn blessures zo goed als verdwenen, dus ik ben in september weer begonnen met hardlopen in de beginnersgroep. Ik ga ervan uit dat ik zal kunnen blijven opbouwen en weer volop van het hardlopen en alles eromheen ga kunnen genieten. Als nieuw lid van de evenementencommissie hoop ik dan met vele van jullie kennis te kunnen maken tijdens de evenementen die georganiseerd zullen worden.'



Peter van der Linde

'Ik ben sinds 1 juli 2012 lid van de Roadrunners. Ik loop in groep 7 en soms in 8 en ben in opleiding voor assistent trainer. In mijn

dagelijks werk ben ik werkzaam als werkvoorbereider bij een grote installateur. Bij deze werkgever ben ik tevens voorzitters van de personeelsvereniging. Omdat er bij de roadrunners werd gezocht naar nieuwe leden voor de evenementen commissie, heb ik mij hiervoor kandidaat gesteld. Ik hoop hier bij een positieve bijdragen te leveren, voor het organiseren van diverse activiteiten en feesten.'



In memoriam Rens Veltman

Rens Veltman (7 september 1953 – 8 januari 2016) liep jarenlang bij onze club in groep 1. Hij had een karakteristieke looptechniek (schouders omhooggetrokken, lange passen), was bepaald geen snelheidswonder, maar wel een echte diesel die zijn tempo tot ver na de 30 km vasthield of zelfs nog wat opschroefde (zijn marathon-pr is voor menigeen om jaloers op te zijn, namelijk 03:11:32 gelopen op 17 april 1994 te Rotterdam). Weer of geen weer, hij liep in een rode korte broek.

Hij was niet bang. Als er op een polderweg een auto hard kwam langsrijden, ging hij wat meer naar het midden van de weg lopen om de bestuurder te dwingen om wat langzamer te rijden. (Don't try this at home...) En lang voordat de nu zo populaire trailruns uitgevonden waren liep een aantal leden van groep 1 onder leiding van Rens Veltman al door de modder. Het was in 1998 of 1999. Ze trainden met een groepje voor de marathon in Rotterdam. Rens natuurlijk voor die van Leiden. Rens stuurde de groep door het Spookverlaat. Modderige paden, gladde bruggen, gras en bos. Op één van de bruggetjes gleed Ellen Duijzer uit en schoot nog net niet het water in. Verderop stond Ron Dijkhuizen te dansen op een been. Hij was zijn schoen in de modder kwijtgeraakt. En toen ze eindelijk weer op de verharde weg uitgekomen waren bleek dat ze het hele stuk ook gewoon over die verharde weg hadden kunnen lopen. Toen ze dit tegen Rens zeiden glimlachte hij alleen maar.

Ooit kwam groep 1 - lopende van de N11 over het Groenendijksepad - ter hoogte van de brug over de Hooogeveense vaart een amazone tegemoet. Rens die enkele passen voor de anderen liep was zo afgeleid door deze dame te paard dat hij vergat voor zich te kijken en pardoes in een meters grote plas viel. Nog altijd wordt dit voorval gememoreerd wanneer groep 1 de plek passeert. De put waarin die plas lag, is afgelopen jaren opnieuw geasfalteerd want die ligt er niet meer. De manege is er nog wel en de amazone zal ook wel 15 jaar ouder zijn.



Rens in karakteristieke rode broek

In de groep was Rens niet degene met een grote mond, maar bij lange duurlopen kon je hem beter leren kennen. Hij kon met bevlogenheid over zijn werk in de ziekenhuisverpleging praten, maar ook over zijn gezin. Na een zwaar motorongeluk was het lange tijd de vraag of hij ooit nog zou kunnen hardlopen. Hij vocht zich terug, maar besloot na enige tijd om in het vervolg toch op eigen houtje te gaan trainen.

Met Rens had RRZ een bijzondere man in haar midden. Hij was een door en door goede vent. Degenen die hem hebben gekend, zullen hem niet gauw vergeten. Wij wensen zijn familie heel veel sterkte om dit verlies te dragen.

Ellen Duijzer, Etienne den Toom, Marcel den Hollander

Patrick en Berend, Buurman en Buurman

Ze wonen naast elkaar, gaan bij elkaar op de thee, lopen samen hard en kijken naar Feyenoord. We hebben het over Patrick en Berend. Een typisch geval van Buurman en Buurman.

Patrick en Berend lopen beiden bij de Roadrunners. Patrick loopt sinds kort in groep 1 en Berend in 5. Vier maanden geleden heeft Patrick zijn buurman Berend bij de club geïntroduceerd. Berend kampte met overgewicht en is een klein jaartje geleden begonnen met lopen. Na maanden van zeuren is hij een keer met Patrick meegegaan naar de Road Runners. Daarna ging het best snel met hem. Snel met hardlopen en afvallen. Hij stoomde door naar groep 5 en sinds hij hardloopt en zijn eetpatroon heeft aangepast is hij 30 kg. kwijt.

Aan de kruidenthee

Ze wonen nu bijna 1,5 jaar naast elkaar en zijn echte matties geworden. 'Het klikte vanaf de eerste dag dat we elkaar zagen', zegt Patrick. En sindsdien kun je stellen dat we onafscheidelijk



zijn. Een paar keer per week gaan we bij elkaar op de thee. Met een lekker bakkie Zonnatura kruiden theetje. We zijn beide Feyenoord fans en we volgen samen alle wedstrijden. We hebben allebei twee linker handen dus het komt er niet van om te gaan klussen. Dat is voor iedereen beter! Wat we wel doen is voor elkaar klaar staan. Zo hebben we onlangs nog een familielid geholpen bij het verhuizen van een wasmachine', vertelt Patrick met een grote smile op zijn gezicht.

Ze lopen ook wel eens samen dezelfde wedstrijden. Ze waren met een afvaardiging van groep 5 in Rotterdam bij de van Nelle run van de Rotterdam Running crew. Lekker samen op stap, het is nooit saai.

Als alles naar tevredenheid loopt, zeggen ze 'A Je To' net als de bekende Buurman en Buurman. Een mooi stel.

Ellen van Luenen

SMC goes EHBO

De tijd was aangebroken om de EHBO certificaten te verlengen. Gedurende twee cursus zaterdagen is onze kennis opgehaald en verbeterd onder de bezielende cursusleider Henk Rosink is zelf ook lid en assistent trainer bij onze club en EBHO-er tijdens onze officiële lopen.

Op de eerste dag was het voornamelijk veel theorie. Uiteraard is een van de belangrijkste zaken van de EHBO de reanimatie en wat daar allemaal bij komt kijken. Zorgen voor de eigen veiligheid, is een van de belangrijkste dingen. Want als er iets met jou gebeurt, kan je de ander niet meer helpen. Ook veel aandacht voor het herkennen van situaties waardoor iemand het bewustzijn kan verliezen en de beoordeling van het slachtoffer bij ongevallen. En dan oefenen. Hoe benader en behandel je het slachtoffer, wat ga je doen en wie heb je nodig voor hulp? Henk heeft voor poppen gezorgd om op te oefenen. Voor andere situaties, denk hierbij aan stabiele zijligging, en verplaatsen van mogelijke slachtoffers mochten we zelf voor 'lotus' slachtoffer spelen. Ja, toch weer anders als met een pop, en je komt nader tot elkaar ☺.

Pleisters plakken en verbinden

Op dag twee worden de onderdelen van dag één nog herhaald. Ook deze dag is een vol programma. Deze dag staat voornamelijk in het teken van de vieze dingen. Wondjes, verbrandingen, breuken, tand- en oog letsel, vallen, enz, enz, enz. En wat moet je daar dan mee? Van pleisters plakken tot flink verbinden. We waren lekker bezig.

Op de examendag komen we even voor het examen bij elkaar om te testen of de kennis op pijn is en of er nog vragen zijn. We oefenen nog even met een LOTUS slachtoffer om het echte gevoel te krijgen. Wat kunnen we verwachten? Een valpartij, botbreuken, tand door de lip,

reanimatie of misschien wel een splintertje. Een ding weten we zeker, we moeten weten hoe we moeten handelen.

En dan is het wachten. Twee om twee worden de examens afgenomen, ieder 2x 15 minuten.

Een gezonde portie zenuwen is wel aanwezig, goed natuurlijk want het gaat toch om een praktijk examen afleggen. Tijdens de examens wordt veel gevraagd. Terwijl de ene EHBO-er in spe bezig is met het lotusslachtoffer en situaties nabootst van shock, hitte aanval en wat al niet meer doet de ander meer praktijk situaties met verbinden, en herkenning. Je hebt eigenlijk weinig last van de ander omdat je constant bezig gehouden wordt met weer nieuwe situaties. Het ene scenario na het andere vliegt voorbij. Een teek, tand door de



'teek, tand door de lip, 'n schok, uitdroging en reanimatie'

lip, een schok gehad, uitdroging tot aan reanimatie toe. We moeten handelen. En na het examen hebben we allemaal eenzelfde reactie. Wat ging het snel en wat was het veel.

En met dank aan Henk Rosink hebben we na drie dagen de training afgesloten en kunnen we zeggen dat we weer iets beter kunnen handelen als jullie bij ons komen met een EHBO geval. Of het nu de splinter is of een flinke valpartij. We zullen er voor jullie zijn. Ook dank aan Andre Bakker, die ons op de twee zaterdagen heeft vervangen tijdens de massagediensten. Voor even terug op het oude nest.

Het SMC team (Nick, Paula, Silvia, Koen en Willem)

Samen uit samen thuis

Als je met een groep op pad gaat kan het voorkomen dat de snelheden van de lopers uiteen lopen. Dit komt vooral voor bij de ochtendgroepen waar er geen differentiatie is in acht verschillende groepen. Bij de Roadrunners is de stelregel samen uit samen thuis. De trainer houdt er rekening mee dat er verschillende soorten lopers zijn, met een verschillende voorkeursafstand en -snelheid. De trainers van deze groepen hanteren allerlei methoden om de groep bij elkaar te houden. Een van de bekendere technieken is het stofzuigen. Het komt er op neer dat degenen die voorop lopen bij een afgesproken punt terug lopen tot ze bij de laatste loper van de groep zijn waar ze vervolgens aansluiten. Zo kan de training gewoon als groep volbracht worden en heeft iedereen een trainingsprikkel.



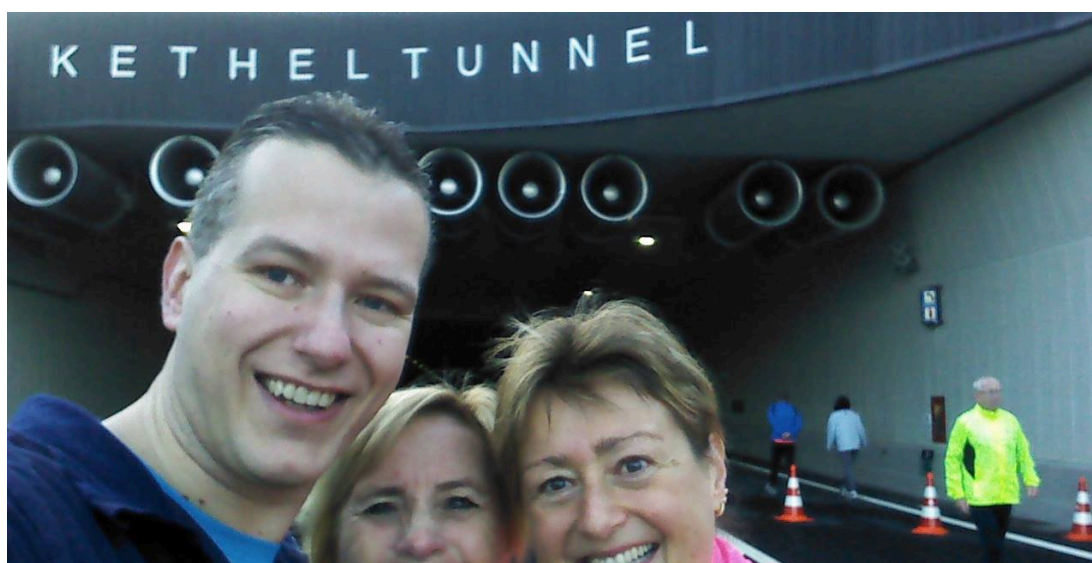
Met stofzuigen, trainingsprikkel op maat!

Rennen op de A4

Op de A4 rennen leek ons een unieke gebeurtenis, weggelegd voor een paar gelukkigen. Zo'n verhaal wat je later tegen je kleinkinderen vertelt... en wij hebben het gedaan! je kon kiezen uit 5 of 10 kilometer over het nieuw aangelegde stukje A4 tussen Delft en het Kethelplein, waarvan het laatste stukje door de nieuwe Ketheltunnel. Er was geen officiële tijdmeting, het was echt voor 'de fun'. En dat was het ook! Indrukwekkend wat een stukje asfalt kan doen met je als je erover hardloopt, vergeleken met hoge snelheid er overheen

rijden met een auto. Het is heel breed, superglad afgewerkt, belijning die nieuw is, en een hele unieke sfeer onder de lopers. Iedereen was onder de indruk leek het. Leuk evenement, goed georganiseerd met busvervoer heen en terug gereden naar het startpunt vanaf het Rijkswaterstaat-gebouw aan de Kruithuisweg in Delft, leuke foto's gemaakt, en gezellig met z'n drieën heen en teruggereden. We zullen het niet snel vergeten.

Laurens, Mieke en Leontine



Laurens Mieke en Leontine op het verse asfalt

Lopen doet Hopen 2016

Lopen en wandelen voor het goede doel

Hardlopen

Road Runners gaan samen op pad tijdens estafette marathon. Het is inmiddels een traditie dat we een maand voor de Roparun bij de Road Runners Zoetermeer een soort mini Roparun organiseren. De Lopen doet Hopen estafette marathon. Dit jaar vindt dit evenement op zondag 17 april plaats. De teams kunnen kiezen uit de hele marathon of 25 kilometer.

Hoe werkt het?

Het parcours leg je in de vorm van run-bike-run af. De route voert vooral over vrij liggende fietspaden door de polders rond Zoetermeer. Dit jaar loopt de route naar het groene gebied tussen Zoetermeer en Delft. Halverwege de marathon is er ook een gezellige doorkomst door Pijnacker. De volledige route is duidelijk van routepijlen en kilometerbordjes voorzien.

Het goede doel

Met jouw deelname draag je ook bij aan de kwaliteit van leven voor mensen met kanker. De opbrengst van Lopen doet Hopen wordt namelijk volledig overgemaakt aan Stichting Roparun. Inmiddels hebben zich al weer een aantal teams vanuit Road Runners Zoetermeer

ingeschreven. Vind jij het ook leuk om deel te nemen? Steek de koppen bij elkaar en vorm een team! Wij hopen weer veel Roadies te mogen verwelkomen bij dit gezellige evenement.

Wandelen

Wandelaars kunnen van start in Zoetermeer en Pijnacker. Voor de wandelaars organiseert Lopen doet Hopen een aantal leuke wandeltochten. Op zondag 17 april starten we bij de Happy Moose in Zoetermeer en bij De Drie Heeren in Pijnacker voor wandelroutes van 7, 15 en 25 kilometer. Deelname aan de kortste afstand kost € 2, de andere afstanden € 5. De opbrengst gaat volledig naar Stichting Roparun. Het geld komt ten goede aan mensen met kanker. Wil je meer doneren dan het vastgestelde inschrijfgeld? Graag! Alle wandelroutes zijn duidelijk uitgepijld. Verdwalen is er dus niet bij.

Ook voor de kinderen

Ook aan de kinderen is gedacht. Op de 7 kilometerroute krijgen zij een aantal opdrachten uit te voeren. Natuurlijk worden zij hier aan de finish voor beloond. De Zoetermeerse 7 km route heeft het keerpunt op het erf van Boerderij 't Geertje.

Uitgebreide informatie en routeinformatie

www.lopendoethopenzoetermeer.nl





Impressie Lopen doet Hopen (foto's Wim Bras)

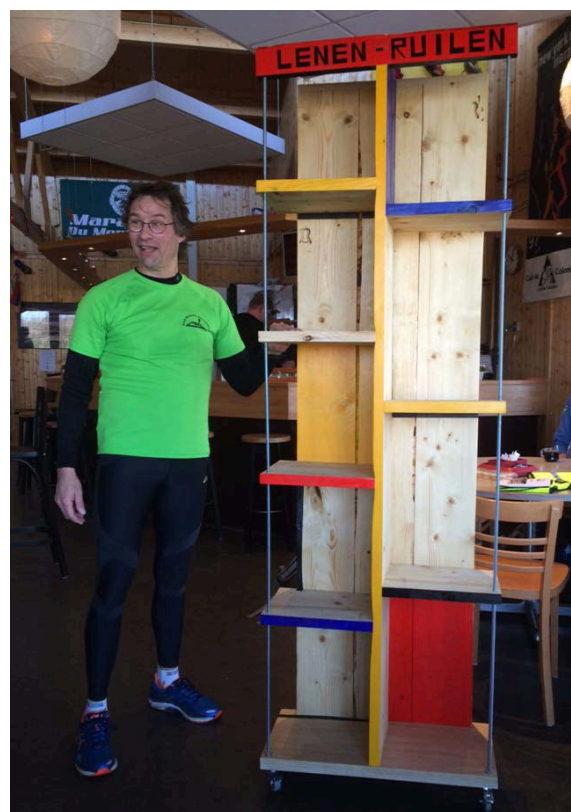
De RRZ-boekenkast

Hardlopen en lezen, gaat dat samen? Nou en of! Waar moet je anders over praten tijdens die lange duurlopen op zaterdag? Het werk? Nee, dank u. De kinderen? Kan, maar op een gegeven moment is het klaar. Maar boeken zijn iedere keer weer een mooi onderwerp, vooral als je wat vaker dan alleen maar in die twee of drie vakantieweken een boek leest.

Tenminste, zo denken wij, Ellen en Marcel, erover. Van de 600 km duurloop per jaar worden er al gauw 300 besteed aan boekbesprekingen, soms tot lichte irritatie van onze loopmaatjes. En je leent af en toe eens een boek aan of van elkaar. Zo kwam het een paar maanden geleden voor dat Marcel een geleend boek aan Ellen teruggaf, vóór de training. Het boek moest in de fietstas voor het clubgebouw de trainingstijd doorbrengen. Maar zou het dan niet gepikt worden? 'Maar dat is eigenlijk toch hartstikke mooi, als hardlopers zo graag lezen dat ze elkaars boeken uit de fietstas jatten!' En zo ontstond er Een Idee. Jan Willem, de echtgenoot van Ellen, stelde voor om een boekenkast aan de Road Runners aan te bieden. En Ellen en Marcel hadden wel een stapeltje boeken dat daarin mocht plaatsnemen. Niet zomaar ieder boek natuurlijk. De bouquetreeks, die mag bij de rugbyvereniging in de boekenkast. Het hoeft bij RRZ ook niet allemaal Hoge Literatuur te zijn, een paar detectives of thrillers mogen er ook bij zijn. En het bestuur reageerde enthousiast op Het Idee.

Stevig, robuust en verplaatsbaar

Jan-Willem, Ellen en Marcel vroegen Nick, RRZ-huiskunstenaar en -ambachtsman om een boekenkast in elkaar te zetten. Deze mocht best anders dan anders zijn, niet zoals de gemiddelde Ikea-kast. Het liefst ook van steigerhout, beetje robuust. En dat dan niet alles even haaks oogt, moet dan maar voor lief worden genomen. Na wat googelen kwam Nick een boekenkast tegen die zo'n uitstraling had. Het enige probleem hierbij was dat planken van steigerhout niet circa 30 cm breed zijn. Dus moest er een verbinding worden verzonnen om de planken goed en stevig aan de zijwangen te monteren. Nick dacht zelf een mooi systeem bedacht te hebben. Toen hij hierover met Martine sprak, kwam zij op het lumineuze idee om de metalen stangen niet door de horizontale



Nick voor de leen-en ruilboekenkast

planken, maar verticaal te plaatsen waar alle planken op rusten, geniaal. Nu was het geheel stevig, robuust qua uitstraling. Om het geheel wat meer kleur te geven werden enkele onderdelen 'kunstzinnig' in een Mondriaan-achtige stijl bewerkt. De boekenkast staat op wieltjes. Zo kan hij makkelijk weggereden worden, als hij in de weg staat.

Spelregels

1. Lenen of ruilen

Als RRZ-lid leen je een boek, je leest het en je zet het vervolgens na een paar weken weer terug. Geheel op basis van vertrouwen. Wil je een boek uit de boekenkast echt heel graag in je eigen boekenkast hebben, dan mag je het ruilen met een eigen boek uit jouw boekenkast.

2. Zelf boeken aan de boekenkast doneren?

Dat kan, maar dan graag even in overleg met Ellen of Marcel. Het is niet de bedoeling dat je je hele boekenkast die je toch al eens eind april op de Vrijmarkt had willen wegdoen, nu in de RRZ-boekenkast dumpst. En waar wij dan niet enthousiast over worden, dat kan je altijd nog naar de rugbyclub brengen...

Ellen Duijzer, Nick Raadschelders, Marcel den Hollander

Met het oog op de vakanties: boekentips

1. **'Niet de race maar de reis' Jolanda Linschooten**

Hoe is het om in je eentje dwars door Engeland, Wales en Schotland te rennen? Ultraloopster Jolanda Linschooten deed het. Ze liep in zes weken een trailrun van 2000 km, in de eenzaamheid van de ruige natuur, door weer en wind.

2. **'De cirkel' Dave Eggers**

Alles wat er gebeurt moet openbaar zijn. Mae Holland kan haar geluk niet op als ze wordt aangenomen bij de Cirkel, het machtigste internetbedrijf ter wereld. De persoonlijke e-mails van de gebruikers, hun sociale media, betalingsverkeer en aankopen zijn met elkaar verbonden door een universeel besturingsprogramma. Het resultaat: iedereen heeft slechts één online identiteit. Een nieuw tijdperk van openheid en gemeenschapszin is aangebroken.

3. **'Food2run' Renate Rehor**

Lekkere gerechten in food2run, met energierijke maaltijden en energiesnacks voor de wedstrijd, herstelsnacks en herstelmaaltijden achteraf, en verwenhapjes voor speciale momenten.

4. **'Het Rosie project' Graeme Simsion**

De autistische Don Tillman doceert genetica aan de universiteit. Hij is superintelligent, kan geweldig koken en is op zoek naar een vrouw. Door zijn sociale onhandigheid is hij echter nooit verder gekomen dan een eerste date. Met behulp van een zestien pagina's tellende vragenlijst hoopt hij zijn perfecte partner te vinden.

5. **'Running like a girl' Alexandra Heminsley**

Bridget Jones meets Dolf Jansen. Gedesillusioneerd door het krachthunk en het geyoga beu besloot Alexandra Heminsley te gaan hardlopen. Ze koesterde hoge verwachtingen: de kont van een atlete, het middel van een supermodel, de snelheid van een gazelle. De eerste poging verliep niet bepaald goed. Zes jaar later heeft ze op twee continenten vijf marathons gelopen.

6. **'Jamie's comfort food' Jamie Oliver**

Echt comfort food gaat over seizoenen, over jeugdfavorieten, over speciale momenten die je wilt vieren. Alleen, met je familie of een tafel vol met vrienden. Kortom: alles waar je gelukkig van wordt!

7. **'Het blauwe uur' Hans Koeleman**

Op een vroege ochtend staan zeven hardlopers aan de voet van de grootste duin van Nederland. Het zijn vooral beginners. Vier uur later komen ze via dezelfde duin de bewoonde wereld weer in. In de tussentijd hebben ze hardgelopen, in het donker en in stilte. Geen van hen had gedacht dat zomaar, met nauwelijks training, te kunnen.

8. **'Blauwe maandag' Nicci French**

Frieda Klein is psychoanalytica. Ze leeft een strak georganiseerd leven, dat vooral gericht is op het helpen van anderen. Niet alleen haar patiënten, maar ook haar familie en vrienden kunnen altijd op haar rekenen. De onrust in haar hoofd probeert ze te verdrijven met lange nachtelijke wandelingen door haar geliefde Londen.

9. **'O, Louis' Hugo Borst**

In deze nieuwe, geactualiseerde versie van O Louis analyseert Hugo Borst op originele en onthullende wijze zijn jarenlange obsessie met Louis van Gaal. Hij analyseert de middagen dat hij hem voor het eerst op het Kasteel van Sparta zag lopen, toen nog in korte broek, tot aan diens onverwachte zegetocht als bondscoach op het WK 2014 in Brazilië. Een grote variatie aan Louis van Gaal-duiders helpt hem een beeld te schetsen van de man die hem nu al decennia lang bezighoudt.

10. **'Wreck this journal' Keri Smith**

Het boek Wreck this Journal staat vol met de meest uiteenlopende, prikkelende opdrachten. Je mag alle opdrachten door elkaar heen uitvoeren op de manier zoals jij dat wilt. Het resultaat vaak verbluffend en bovendien verslavend. Als je eenmaal een Wreck this journal hebt volgekladderd/geschreven en geplakt, wil je meer....

Wandelgroep

Tijdens de laatste algemene ledenvergadering, ja die tijdens de nieuwjaarsborrel, werd de komst van een officiële wandelgroep aangekondigd. Op een aantal trainingsdagen lopen er al verschillende wandelgroepen waarvan het de bedoeling is dat die samen op gaan trekken. Herman van den Hatert is gevraagd door het bestuur om de kar te trekken maar hij heeft wel al aangegeven dat hij dat niet alleen kan.

Meer dan een stukje wandelen

Bij wandelgroep denk ik: je gaat gewoon een stuk lopen. De ene keer wat langer dan de andere keer. Maar klopt dat beeld wel? Ik vroeg Herman de hemd van het lijf en kwam veel te weten! Want iedereen kan instromen bij de wandelgroep, er is één maar ... Het tempo per uur ligt zo tussen de 5,5 en 6 kilometer. Man of vrouw maakt niet uit, iedereen is welkom al zijn de vrouwen op dit moment in de meerderheid. Herman van den Hatert legt uit dat er per keer zo tussen de vier en dertien wandelaars zijn. Het weer speelt een grote factor bij de aanwezigheid, wat dat betreft is er geen verschil met de

'Niet drie keer per week hetzelfde rondje om de kerk'

hardlopers.

Herman is de trainer van de ochtendgroepen en zijn trainingen starten op maandag en vrijdag om 9.30 uur en op woensdag om 9.00 uur. Vertrekpunt is het clubhuis, op woensdag ligt de afstand tussen de 10 en 13 km en de andere dagen tussen de 6 en 9 km. Hiermee is rekening gehouden met de openingstijden van het clubhuis zodat er na de wandeltraining genoeg tijd over is voor een kop koffie aan de bar. Bij de langere afstand op woensdagochtend zorgt Herman er bovendien voor dat er nog een escape is voor de deelnemers die 10 tot 13 km te lang vinden of die die dag wat minder in vorm zijn. Als je drie trainingen per week meeloopt dan heb je er al snel 25 km per week opzitten. Op jaarbasis zit je dan ook al snel rond de



Herman aan de wandel als kartrekker

1200/1300 km! De training start met een rustige eerste km maar daarna wordt het tempo opgeschroefd naar een gemiddelde van ongeveer 9.45 minuut per km.

Sportieve en sociale lopers

Herman geeft aan dat de groep vaak in tweeën te delen valt de sportieve lopers en de sociale lopers. Bij deze laatste groep ligt het tempo vaak wat lager en de sportieve groep stofzuigt regelmatig om deze groep op te halen. Leuke anekdote is dat de sociale lopers de trainer met de groep sportievelingen in het Westerpark uit het oog verloor en de weg vervolgens kwijtraakte. Trainen de hardlopers op locatie dan volgt Herman dat voorbeeld met zijn groep wandelaars en verplaatsen ook zij zich naar het Westerpark, Balijbos of Meijendel. Maar ook vanaf het clubhuis heeft Herman een tiental routes die uiteenlopen van een rondje Noord-Aa, rondje Gelderswoude over het Kerkepad, de drie Plassenloop verlengd met een stuk door het Bentwoud bij DSO of langs het Heemkanaal en het Van Tuylpark. Kortom het is absoluut niet drie keer per week hetzelfde rondje om de kerk. Aan wedstrijden doet de wandelgroep niet, maar als er lopers aangeven dat zij mee willen doen met een evenement als Samenloop voor Hoop of een wandelroute tijdens de

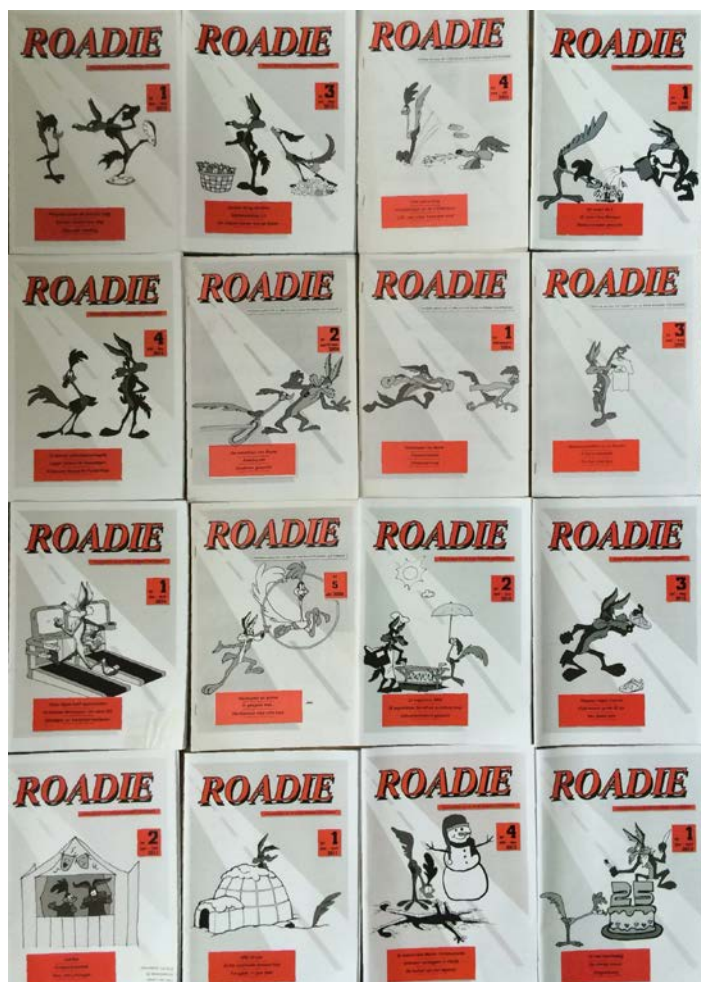
Linschotenloop is Herman de beroerdste niet en trekt hij opnieuw zijn wandelschoenen aan. Goede wandelschoenen of hardloopschoenen zijn wel een vereiste en als kledingtips heeft Herman het over een water- en winddicht jack, verder is het prettig lopen in outdoor kleding en in de zomer natuurlijk in een lekkere korte

broek. Naast de groepen die in de ochtend onder leiding van Herman wandelen is er nog een avondgroep op woensdagavond.

Yvonne Heemskerk

Het einde van het tijdperk Road Runner en Coyote

Arjan Bokx was jarenlang de man achter de voorkant van de Roadie. Hij verzorgde de opmaak van de Roadie en maakte voor elke nummer een unieke voorplaat. De voorplaat was altijd een bewerking van de twee



tekenfilmfiguren Road Runner en Wile E. Coyote uit de Looney Tunes-tekenfilms. Road Runner is een renkoekoek, bekend om zijn enorme snelheid. Wile E. Coyote is een bruine coyote, die Road Runner probeert te vangen. Een missie die altijd mislukt door stomiteiten of gebrekkige apparatuur. Het is Arjen gelukt om steeds weer een nieuwe situatie te schetsen met dit bekende duo als hoofdpersonen. Na 20 jaar, en ongeveer 80 Roadies heeft hij besloten te stoppen. De Roadie redactie wil hem bedanken voor al het werk dat hij voor de Roadie heeft gedaan. Dankzij hem hebben we jarenlang kunnen genieten van een blad dat er piekfijn en verzorgd uitzag. Bijgaand een compilatie van verschillende voorkanten.

Jagen en opgejaagd worden

De voorkant die Arjan zelf 'het beste' vond is degene die hij maakte met een coyote die een hoepel ophoudt. De Road Runner springt erdoorheen. 'Die vond ik leuk omdat ze iets anders doen dan hun 'dagelijks werk' - jagen en opgejaagd worden', geeft hij als verklaring. 'Ook het eerste nummer van 2004 is me bijgebleven, waar de coyote achter de Road Runner aan blijft rennen, maar ook zij zijn zo verstandig om hun kleding aan te passen aan het gure weer!' Arjan, Bedankt voor de creativiteit. Het zal een lastige taak worden om dit te overtreffen.

Nieuw erepodium

Het bestuur heeft me gevraagd om een nieuw erepodium te maken. Ze wilde een lichter podium maar verder mocht ik mij uitleven. Natuurlijk wel in goed overleg met het bestuur. Een mooie uitdaging!

Het huidige podium is van spaanplaat. Ik heb gekozen voor het lichtere populieren hout. Aangezien het podium breder is geworden, is het gewicht helaas niet minder geworden maar zwaarder, maar ja... het is het een of het ander. Bijkomstig voordeel is dat je nu met meerdere personen op het podium kan staan, en zelfs zonder er doorheen te zakken.

Na wat denkwerk is het podium ook iets lager geworden. Handig is dat je de podia in elkaar kan schuiven. Ik had ervoor kunnen kiezen om het podium egaal van kleur te maken. Over het algemeen zijn ereschavotten wit. Het bestuur heeft te kennen gegeven dat het best bijzonder mag zijn qua uitstraling. Ik denk dat dit gelukt is: een kleurrijker podium ben ik nog niet tegengekomen. De drie podia zijn tweemaal in



Kleuriger wordt het niet!

de grondverf gezet. Daarna in de acryl kunstverf. De bovenzijde is met goud, zilver en brons acryl niet dekkend geschilderd, zodat hier

nog kwaststrepen zichtbaar zijn. De voorzijden zijn kunstzinnig beschilderd, met een draaikolk als voorstelling waaruit de plaatsbepaling 1 – 2 – 3 in goud – zilver – brons naar voren komt, in



Ellen Duijzer alsnog gehuldigd

drie kleurtonen. Martine heeft me geholpen met het maken van de mallen van de nummers.

Antislip

Het geheel is afgewerkt met een twee componenten transparant aflak. Om de bovenzijde antislip te maken heb ik hier een klein zandkorreltje in verwerkt. Aan alles is gedacht.

We kunnen hier hopelijk lang gebruik van maken. De opdracht was erg leuk en inspirerend om te maken. Uniek qua uitstraling, zowel de bovenzijde als voorzijde. Het ereschavot is voor het eerste gebruik tijdens de Noord-Aa polderloop. Door omstandigheden was helaas bij de huldiging dames de enige echte nummer één, Ellen Duijzer, niet gehuldigd. Dit hebben we na onze zaterdagmorgen training alsnog gedaan.

Nick Raadschelders

De kracht van het crossen

In de winter is het cross seizoen (ook wel bekend als veldlopen). In onze omgeving is er grote keus uit allerlei crossen die je kunt lopen en een groot aantal van onze leden doet daar al fanatiek aan mee. Maar wat is crossen en wat zijn de effecten op je lijf.

Crossen heeft, op de smerige schoenen na, alleen maar voordelen voor ons hardlopers. Zo loop je iedere keer weer in een andere omgeving, de ene keer cross je door het bos en de volgende keer op een omgeploegde akker. Crossen maakt je lijf sterker en het zorgt er voor dat je sneller versnelt op een harde ondergrond, maar ook mentaal maakt het je sterker zodat je in de lente het ene na het andere pr verbreekt. Het zorgt dus voor een verbetering van je loopprestaties.

Daarnaast heeft de zachte ondergrond ook nog eens een positief effect op blessures. Doordat je lijf minder te lijden heeft dan op de weg kun je vaker lopen en heb je minder kans op blessures! Want een crossloop zorgt voor sterkere heupspieren waardoor je je pas kunt vergroten en je loopvermogen verbetert. Maar ook je kuit, hielen, quadriceps en je enkels worden sterker doordat zij harder aan de bak moeten op de zachte ondergrond. Pure en natuurlijke krachttraining dat crossen in de buitenlucht. Lees vooral het verslag van ervaringsdeskundige Jacques. Waar wacht je nog op ...

Yvonne Heemskerk

Ervaringsdeskundige crossen aan het woord

Om een of andere reden vinden crossjes vooral in de herfst en winter plaats. Ik weet niet waarom, maar dit heeft wellicht te maken dat dan de kans het grootst is dat je goed vies wordt. Een licht sadomasochistische instelling wellicht bij zowel organisatoren als deelnemers. Crossen is hardlopen over onverharde paden in wedstrijdverband. De wedstrijden hebben vaak een afstand ergens tussen de 5 en 10 kilometer. Mijn ervaring is dat het parcours meestal een ronde is van ongeveer 2 á 3 kilometer dat je dan dus een aantal keren loopt. Het zijn dus relatief korte afstanden, maar doordat het parcours anders is dan je gewend bent is het al met al wel inspannend.

Trail versus cross

Ik heb er niet echt ervaring mee, maar traillopen lijkt er natuurlijk wel op. Met het verschil dat traillopen meestal een langere afstand betreffen. En dat er bij traillopen niet meerdere ronden, maar een grote ronde wordt afgelegd. Zelf ben ik met crossen in aanraking gekomen toen mijn zoon vanuit Ilion mee ging doen met de cross competitie van een aantal Zuid-Hollandse clubs. Na een aantal keren als vader aan de kant te hebben gestaan zag ik dat er ook een prestatie loop was en dat leek me wel eens

leuk. Volgens mij was het in Waddinxveen en als mijn herinnering mij niet bedriegt eindigde ik als een na laatste. Ook waren er allerlei kleine heuveltjes waar je over moest en lag er sneeuw, het was glibberen dus. Maar goed, het was een nieuwe ervaring en ik vond het wel leuk. Ik had

‘Crossen is vies worden, gedubbeld worden maar het is vooral erg leuk ’

gezien dat de meeste deelnemers op spikes liepen en die heb ik toen ook maar gekocht. Het is echter niet perse noodzakelijk om met spikes te lopen. Wel is het aan te raden oude hardloopschoenen te gebruiken in verband met de modder. Trailschoenen zijn natuurlijk ook prima.

Volop cross wedstrijden

Vanuit Zoetermeer zijn er in ieder geval negen crossen dichtbij en ieder met een eigen sfeer. Ten eerste de Zuid-Holland midden competitie van de atletiekverenigingen Boskoop, Waddinxveen, Alphen aan de Rijn, Gouda en Reeuwijk. Dit zijn vijf wedstrijden waar de start

bij de verenigingen is en waar iedere wedstrijd echt anders is. Boskoop staat bekend als erg modderig en lopen door een spruitenveld, maar de modder viel mee afgelopen twee jaar. Reeuwijk is een cross bij de Reeuwijkse hout met een paar zandheuvels en gras. Gouda is tegen het talud van de A12, dus heuvels.



Waddinxveen is meestal koud en Alphen wisselt. Dit jaar was Alphen extreem modderig. De andere serie wedstrijden is het 1 van de 4 circuit van Sparta Den Haag, Koplopers Delft, Haag Atletiek en Hague Road Runners. Dit zijn 4 wedstrijden, in onder andere Delftse Hout, Clingendael, Duinrell en bij de Laan van Poot. Ik heb zelf tot nu toe drie van de vier gelopen, maar deze crossen zijn echt in heel mooie omgeving.

Incourante afstanden

Twee dingen moet je vergeten: de afstand en je normale looptijd per kilometer. Crossjes hebben incurante afstanden (7,2 kilometer). Maar ook doordat je onverhard loopt en je een beetje je eigen route kunt bepalen, merk je dat na afloop iedereen een andere afstand heeft. Daarnaast loop je over heuvels of door modder minder snel dan je gewend bent. Heel bijzonder is dat de kans bijna 100% is dat je wordt gedubbeld.

Bij een gewone wegwedstrijd zie je de snelle lopers na de start nooit meer terug. Maar bij crossjes is de kans groot dat terwijl jij aan je 3^e ronde begint je ingehaald wordt door jongens die aan de 4^e ronde beginnen. Het valt mij dan altijd op hoe eenvoudig er door hun over een zwaar parcours wordt gelopen. De vraag werd me ook nog gesteld of crossen blessure gevoelig is en of je speciale voorbereiding nodig hebt? Ik denk dat de blessurekans erg meevalt. Je loopt onverhard dus de demping is beter dan op de weg. De kans op vallen over een boomstronk is er natuurlijk wel en ook de kans op misstappen en eventueel zwikken van je enkel. Maar eigenlijk is het mij nog niet overkomen en het is ook niet zo dat je na afloop van een cross opeens allemaal mensen naar huis ziet strompelen. Wel is het zo dat als je als last hebt van een blessure het crossen het erger kan maken, het is tenslotte wel een wedstrijd en dan ga je wellicht toch iets verder dan je zou doen als je gewoon gaat lopen. Speciale voorbereiding is ook niet nodig. Het is vaak een relaxte sfeer bij de start. Onderweg wordt er gewaarschuwd voor takken etc. En omdat je rondjes loopt kan je natuurlijk altijd halverwege uitstappen.

Hoe vies word je?

Hier is niet een algemeen antwoord op te geven. De ondergrond is onverhard dus als het geregend heeft zullen in ieder geval je schoenen vies worden. Als het erg modderig is heb je er last van dat de modder opspat. Maar: in Boskoop kan je je schoenen laten schoonspuiten door iemand met een hogedrukspuit, dus dat is dan wel weer mooi.

Ten slotte de kosten: hiervoor hoeft je het echt niet te laten, de wedstrijden kosten maar een paar euro en je kan altijd ter plekke inschrijven. Mocht je het weer echt te slecht vinden dan kan je altijd besluiten om niet te gaan.

Dit seizoen zijn we met een aantal mensen van groep 1 en 2 naar de crossen gegaan en het is hoe meer zielen hoe meer vreugd. Als je belangstelling hebt, doe zeker een keer mee volgend seizoen. Vaak is er bij de prestatie loop zowel een kortere (4 á 5 km) als een langere (6 á 10) afstand te lopen.

Kortom trek je oude schoenen aan en doe een keertje mee.

Jacques van Male

Theo en Theo verbazen iedereen

Het is alweer een tijdje geleden dat een bus vol Roadies naar de Linschotenloop ging. Een prachtig sportief evenement met een geweldig after party. Alles was in de puntjes verzorgd, we hadden zelfs onze eigen sportmasseur mee, inclusief behandeltafel. Theo Houtman en Theo Janssen liepen de halve marathon en zij hebben beiden een heel bijzondere prestatie geleverd. Theo Houtman heeft minder dan een jaar geleden zijn heup gebroken en in Linschoten startte hij op de halve marathon. Dit was de pluim op het werk na heel veel revalidatie, geduld en langzame opbouw. 'Het voelde als een overwinning', vertelde Theo H. na afloop in de bus. 'De eerste paar kilometers gingen zoals gewoonlijk wat stroef, maar als de platen en moeren eenmaal warmgedraaid zijn, kom ik in mijn ritme', grapt Theo. De adrenaline-kick en de blijdschap waren zo groot, dat Theo het zelfs nog aandurfde om de dansvloer te betreden. Niet te stoppen!

Jong geleerd is oud gedaan

De prestatie van Theo Janssen tijdens Linschoten is ook een bijzondere. Theo Janssen is een jaar geleden teruggekomen van een zware longontsteking. Daar is hij gelukkig goed van hersteld. Verder heeft hij nooit blessureleed gekend. Hij is een fitte zeventiger en pas acht jaar geleden, toen hij met prepensioen ging, begonnen met hardlopen. Het gezegde jong geleerd is oud gedaan lijkt niet op te gaan voor hem. Op zijn 70^e loopt hij tijden waar menigeen jaloers op is. Zo liep hij in Linschoten op de ½



Theo Jansen heeft plezier in het lopen (foto Wim Bras)



Theo Houtman tijdens zijn eerste halve na zijn val

'Een jaar geleden had ik dit niet durven dromen'

een tijd van 01:46:42, vier seconden boven zijn PR van 2012. Ook tijdens de Noord-Aa Polderloop liep hij een prachttijd op de 15 km. van 1 uur 14.

Het geheim

'De opbouw van mijn loopconditie heb ik te danken aan de kennismakingscursus en de enthousiaste trainers. Ik loop in de ochtendgroep en soms op zaterdag in groep 4. Ik doe gewoon wat ik kan: frequent en regelmatig trainen (drie keer per week). Ik heb plezier in het lopen, ook onder extreme weersomstandigheden. De sfeer is goed en als ik mijzelf uitdaag of als anderen mij aansporen geef ik niet gauw op. Verder houd ik er een gezonde leefstijl op na en eet goed. Na mijn loopbaan heb ik ook meer tijd gekregen voor het runnen van 'Fotowerk'. Op dit terrein organiseer ik cursussen, lezingen en fototochten. Mijn conditie komt hierbij goed van pas.' Theo en Theo, We gaan ze nog vaak zien in hardlooptenue.

Ellen van Luenen

Trots op Noord-Aa Polderloop

Wat is er een bak regen naar beneden gevallen tijdens de Noord-Aa Polderloop. En wat was het een feest. We kunnen met heel veel trots terug kijken op een fantastisch evenement. Dit alles hebben we met elkaar voor elkaar gekregen: met lopers, de vrijwilligers, de sponsors en het organisatie-team. Na afloop waren er hartverwarmende reacties. 'Bedankt voor de gezellige en leuke dag gisteren de 14e. Jullie

zagen kans om van een druilige, koude dag een feestje te maken. De zon scheen door de vrolijkheid en de hartjes, een echt hartjes feest. Door jullie inzet en geweldige werk, hebben jullie van de Noord-Aa Polderloop een mooie loop gemaakt. Hopelijk gaan jullie nog even op deze weg verder, schreef een enthousiaste deelnemer. Dat gaan we zeker doen en dan met een geplastificeerd startnummer dat 100% waterbestendig is!



Natte omstandigheden tijdens Noord-Aa Polderloop (foto Wim Bras)

Sportvoeding zin en onzin

De strakke broekjes zijn niet meer weg te denken in duin, bos en op straat. We beleven een tweede loopgolf, na de eerste in de jaren tachtig. Noem het gerust een duursportgolf, want naast de hardlopers die niet meer weg te denken zijn uit het straatbeeld, beleven ook triatlonverenigingen en wielerevenementen als Alpe d'Huizes hoogtijdagen. Sportvoedingsfabrikanten spelen in op die

Je voorraadkast zit vol met sportvoeding

markt: creatinepoeder, nitraatgel, extra cafeïne, sportgels op basis van natuurlijke ingrediënten, bietensap, kramppreventie-bruistabletten. Het hoofd is al moe als het lijf nog moet beginnen. Waar sportrepen, sportdranken, geconcentreerde gels en proteïnepoeders vroeger voorbehouden waren aan opgepompte spierbundels in het krachthonk, is het nu niet ongewoon om als amateur een gel of reep mee te nemen tijdens een fietstraining, of een herstelpoeder klaar te hebben liggen voor na een hardlooprondje. Maar je kunt makkelijk hetzelfde bereiken met producten uit je voorraadkast.

De krachtpatser tomatenpuree

Wist je dat tomatenpuree in zijn geconcentreerde vorm veel meer ijzer dan een gewone tomaat? Ijzer is nodig voor de vorming van hemoglobine. En een hoger Hb betekent

een beter uithoudingsvermogen. Handig voor de duursporter, want die zit niet zo ruim in z'n ijzervoorraad. 28 cent kost zo'n potje puree. Heel wat minder dan een pot ijzersupplementen – die bovendien ontstekingsreacties en constipatie kunnen veroorzaken. Een voordelige en gezonde vervanger dus voor dure sportvoeding. Neem elke ochtend maar een theelepel tomatenpuree, luidt het advies. En dat op een nuchtere maag. Je mag het ook mengen in een glas verse jus.' Geen melkproducten in het eerste uur erna.

Zelf maken

Sportdrink is volgens duursportvoedingsdeskundigen goed te vervangen door limonadesiroop (voor de koolhydraten) en een theelepel zout. 'Voeg daar nog 50 gram kristalsuiker aan toe', zegt Fred Brouns, hoogleraar Health Food Innovation aan Maastricht University en lid van de Nederlandse Academie der Voedingswetenschappen, 'dan heb je hetzelfde mengsel als in een sportgel of isotone sportdrink. Of neem bruine rietsuiker, dat heeft een rijkere smaak en wat meer body.'

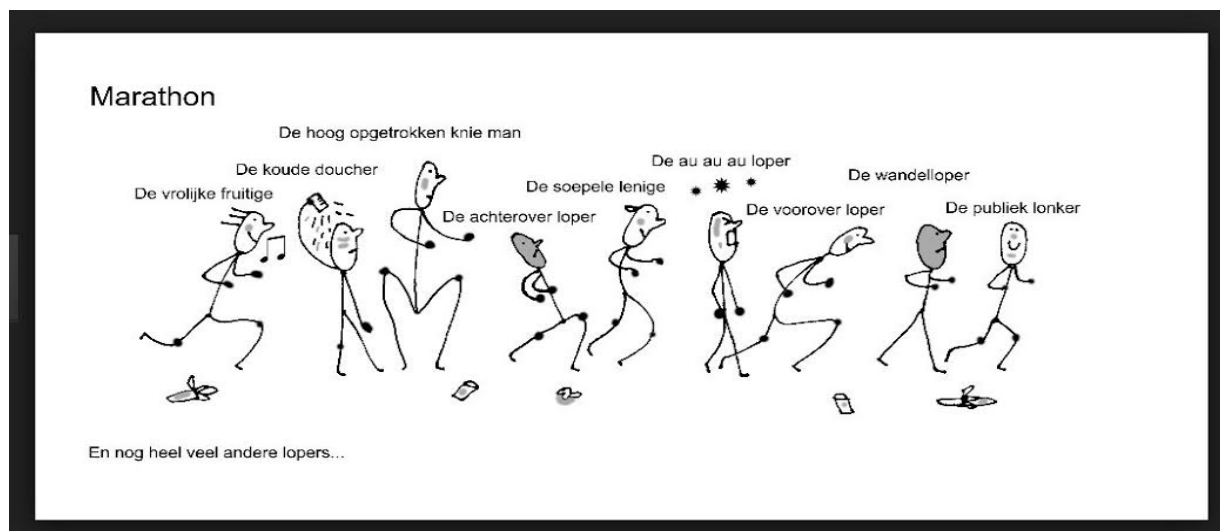
Recept sportdrink

Maak een concentraat van:

- 60 ml limonadesiroop, 1 theelepel keukenzout, of;
- 500 ml sinaasappelsap, 1 theelepel keukenzout, of;
- 65 gr diksap, 1 theelepel keukenzout, of;
- 100 gr Roosvicee, 1 theelepel keukenzout.

Vul een van deze concentraten aan met water.

Bewerkt door Elisabeth Kuiper



Kom in de kas

Overdekt lopen in de kas tussen de planten en de bedrijfsruimten. Dat is weer eens wat anders. Een aantal Roadies hebben de tropische temperaturen doorstaan tijdens de Leo Ammerlaanloop in Bleiswijk. De hardlopers maken tijdens de loop op sportieve wijze kennis

met de moderne glastuinbouw. Zes rondjes door de kas om tien km. vol te maken. Dat betekent veel bochtenwerk. 'Al met al een zware loop door de steeds wisselende tropische omstandigheden. Heel leuk voor het publiek want die konden 6 keer zwaaien, aldus Paul van Heukelum.



Train je niet te hard?

Stel jezelf wekelijks deze vragen en je weet het antwoord.

1. Hoe is vandaag je stemming?

Uitstekend	-2
Heel goed	-1
Goed	0
Matig	1
Slecht	3
Heel slecht	5
Miserabel	1

2. Hoe ging je laatste training?

Kinderspel	-3
Heel makkelijk	-1
Makkelijk	0
Matig	1
Zwaar	3
Heel zwaar	5
Loodzwaar	7

3. Hoe goed sliep je de afgelopen nachten?

Zoals altijd	0
Een uur langer dan gewoonlijk	1
Zeker twee uur meer	2
Een uur korter dan gewoonlijk	1
Twee uur korter dan gewoonlijk	3
Zeker drie uur korter dan gewoonlijk	5

4. Hoeveel uur sliep je afgelopen nacht?

Meer dan negen uur	-1
Acht tot negen uur	0
Zeven uur	1
Vijf tot zes	3
Minder dan vijf uur	7

5. Voelen je benen zwaar aan?

Nee	0
Een beetje	1
Ja	3
Ja, heel erg	7

6. Hoe voelen je spieren aan?

Uitstekend	-3
Heel goed	-1
Goed	0
Gespannen, maar niet pijnlijk	1
Pijnlijk	3
Heel pijnlijk	5
Uiterst pijnlijk	7

7. Was je afgelopen week nog ziek?

Ja	5
Nee	0

Scorekaart

23 punten

8-23 punten

Tot 8 punten

Beperk je training

Zeker niet meer gaan trainen

Het evenwicht tussen belasting en inspanning is prima

Bron Runnersworld februari 2016

Uitslagen

8 november 2015

Phanos Stadionloop, Amsterdam

10 km.

Clara Blok	01:00:09 pr
Wendy van Dijk	01:07:08

12 december 2015

Run4Fun op de A4, Delft

5 km.

Nancy Kientz	00:33:30
Raimond Kientz	00:33:30

Adventurerun, Nes (Ameland)

21,1 km.

Ad Peltenburg	01:46:50
---------------	----------

Goudse Stroopwafelcross, Gouda

9,2 km.

Raimond Kientz	00:47:09
----------------	----------

13 december 2015

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Paul van Heukelum	00:28:03
Gaston Bark	00:34:57

DSW Bruggenloop, Rotterdam

15 km.

Ricky Martens	01:08:09
Rob Verhoeven	01:12:12 pr
Jorn de Snaijer	01:15:23
Martin Smit	01:20:41
Leon Scholte	01:20:54 pr
Marielle Ivens	01:23:50 pr
Pieter van Teeffelen	01:23:51
Nathalie van Velzen	01:26:30 pr
Berend Aptroot	01:27:21 pr
Patrick van den Berg	01:27:22
Nelleke Vaassen	01:29:24
Veronique Ramakers	01:32:26 pr
Leo Voermans	01:32:36 pr
Frieda van Dorp	01:32:37 pr
Roderick de Roo	01:36:18

19 december 2015

Meeuwen Makrelen, Scheveningen

16,1 km (10 EM)

Joyce Dijkhuizen	01:26:25
Ricky Martens	01:27:29

Linschotenloop, Linschoten

21,1 km.

Andreas de Graaf	01:24:48 pr
Jan van Rijn	01:24:56 pr
Kees Willigenburg	01:38:28 pr
Ben Brinkel	01:41:37 pr
Wouter Sanders	01:46:24
Theo Janssen	01:46:42
Henk Duinkerken	01:50:09
Bert Kuiper	01:51:30
Arie Perfors	01:53:24
Rob Verhoeven	01:53:48
Marlous Termote	01:53:56 pr
Leon Scholte	01:54:59 pr
Theo Houtman	01:58:25
Dianne Roosenboom	01:59:53
Martin Smit	02:07:45
Francis Disselborg	02:08:11
Ferdie Mooijman	02:09:26 pr
Jolanda Huttinga	02:14:44 pr
Annemarie Jacobs	02:14:45 pr
Leontine van de Laar	02:22:00
Brigitte Huttinga	02:22:12 pr
Veronique Ramakers	02:22:13 pr
Anita Fokke	02:22:13 pr

10,5 km.

Gerrit van Putten	00:48:25
Edwin Adams	00:52:02
Yvonne Heemskerk	00:53:42
Jacques van Male	00:54:30
Elly van der Kooy	00:54:51
Berend Aptroot	00:56:38 pr
Paul Geelen	00:57:58 pr
Ellen van Luenen	00:59:50
Skitz Fijan	01:00:09
Cindy Spinders	01:01:06
Tim van Kempen	01:01:25
Jenny de Vries	01:05:05
Astrid Fens	01:05:05
Elleke Visser	01:05:49 pr
Jeroen van de Ruit	01:05:54

20 december 2015

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Hazebroek	00:20:20
Etienne den Toom	00:21:11
Gonny Verschoor	00:21:49
Patrick van den Berg	00:21:49
René Smit	00:23:59
Margriet Verbeek	00:27:35 pr
Rob Reinhardt	00:29:25 pr
Irma den Toom	00:33:45

Canicross, Havelte

2,8 km.

Joyce Dijkhuizen	00:11:57
------------------	----------

5,8 km.

Joyce Dijkhuizen	00:26:58
------------------	----------

Stadsparkloop, Groningen

16 km.

Ad Peltenburg	01:20:17
---------------	----------

PPC loop, Leiden

21 km.

Raimond Kientz	01:41:50
----------------	----------

26 december 2015

Kerst Canicross, Galder

5,7 km.

Joyce Dijkhuizen	00:28:04
------------------	----------

27 december 2015

Dobbelloop, Nootdorp

5 km.

Peter Schrader	00:17:37
Marja Ellen Verhoef	00:26:37

Oliebollencross, Delft

4,6 km.

Andreas de Graaf	00:21:33
------------------	----------

9,2 km.

Wijnand Bavius	00:44:11
Raimond Kientz	00:46:00
Gerard van Schaik	00:47:43
Karin van Tongeren	00:48:45
Ingmar de Groot	00:50:26
Edwin Adams	00:55:42

Derde Kerstdagloop, Arnhem**14 km.**

Gonny Verschoor	01:10:01
Berend Aptroot	01:23:39

21,1 km.

Patrick van den Berg	01:43:07
Priscilla Deijs	01:56:36 pr
Ricky Martens	01:56:37

31 december 2015**Wisent wintertrail, Apeldoorn****8,5 km.**

Patrick van den Berg	00:45:44
Berend Aptroot	00:58:01

2 januari 2016**RRZ Nieuwjaarsloop****6,6 km.**

Elleke Visser	00:39:59
---------------	----------

10 km.

Rob Verhoeven	00:52:41
---------------	----------

Silvester marathon, Meerssen**21,1 km.**

Joyce Dijkhuizen	01:54:36
------------------	----------

Oliebollencross, Den Haag**8 km.**

Wijnand Bavius	00:35:23
Frans van Haaster	00:37:12
Raimond Kientz	00:37:46
Karin van Tongeren	00:40:30

3 januari 2016**Meerhorstloop, Stompwijk****5,7 km.**

Marja Ellen Verhoef	00:30:20
Nelleke Vaassen	00:32:48

10 km.

Berend Aptroot	00:52:02 pr
Leontine van de Laar	01:01:14

15 km.

Peter Schrader	00:56:42
Ricky Martens	01:06:16
Piet van Veen	01:12:25

Runnersworld nieuwjaarsloop, Leiden**5 km.**

Etienne den Toom	00:21:59
Yvonne Heemskerck	00:24:29
Nancy Kientz	00:33:44

10 km.

Erik van Holland	00:43:14
Marc van het Bolscher	00:43:55
Patrick van den Berg	00:43:55
Raimond Kientz	00:44:21
Gonny Verschoor	00:46:10
Ingmar de Groot	00:46:50
Wouter Sanders	00:47:32
Loes Uytendinck	00:55:16
Joke Gvozdenovic	00:55:59

15 km.

Bas Albers	00:59:55
Andreas de Graaf	00:59:56
Vincent Kleijweg	01:07:55
Karin van Tongeren	01:12:53

Halve van Westvoorne, Oostvoorne**21,1 km.**

Kees van Oosterhout	01:36:49
Marcel den Hollander	01:42:02
Ben Brinkel	01:47:32
Ellen Duijzer	01:50:12
Martine Lemson	01:50:12
Jacques van Male	01:50:29

9 januari 2016**Florijnwinterloop, Woudenberg****10 km.**

Erik van Holland	00:45:03
Annemarie Jacobs	01:02:59
Vincent de Knecht	01:09:04
Jeroen van de Ruit	01:09:05

Gouweboscloop, Waddinxveen**10,4 km.**

Raimond Kientz	00:53:45
----------------	----------

10 januari 2016**Halve van Egmond, Egmond aan Zee****10,5 km.**

Berend Aptroot	00:59:43
----------------	----------

21,1 km.

Patrick van den Berg	01:45:01
Ricky Martens	01:45:31
Rob Verhoeven	01:58:48
Robert van der Linden	02:19:16

Heemparkloop, Zoetermeer**5 km.**

Ingeborg Wijzenbroek	00:33:21
----------------------	----------

LRRC trimloop, Leiden**21,1 km.**

Raimond Kientz	01:43:31
----------------	----------

17 januari 2016**Rokkeveense Dekkerloop, ZTM.****5 km.**

Peter Schrader	00:17:30
Theo Spinders	00:28:39

10 km.

Erik van Holland	00:41:24 pr
Jurriaan Buisman	00:51:40 pr
Klaas Wind	00:52:44
Ed Beekhuizen	00:53:33
Janine Buisman	00:58:54
Veronique Ramakers	00:59:20
Cindy Spinders	00:59:25
Bianca Hesseliuss	00:59:29
Leontine van de Laar	00:59:29
Maureen Verkaik	00:59:29 pr
Frieda van Dorp	00:59:38 pr
Jolanda Huttinga	01:00:52
Marion Post	01:01:24
Anita Fokke	01:01:44
Brigitte Huttinga	01:03:02
Mary Waasdorp	01:05:20
Albert Waasdorp	01:05:20

21,1 km.

Nelleke Vaassen	02:00:50 pr
-----------------	-------------

Clingendaelcross, Wassenaar**9,1 km.**

Wijnand Bavius	00:42:09
Raimond Kientz	00:42:37
Patrick van den Berg	00:44:02
Gonny Verschoor	00:46:54
Ingmar de Groot	00:48:19
Jacques van Male	00:48:24

24 januari 2016**Dobbelloop, Nootdorp****10 km.**

Gerrit van Putten	00:42:48
-------------------	----------

Road to Rotterdam, Breda**25 km.**

Priscilla Deijs	02:36:07
Ricky Martens	02:36:08

Marathon trainingsloop, Barendrecht**25 km.**

Patrick van den Berg	01:59:44 pr
Rob Verhoeven	02:26:58

30 januari 2016**Hunebedloop, Havelte****15,2 km.**

Guus Freriks	01:15:13
--------------	----------

Aarcross, Alphen a/d Rijn**9,8 km.**

Raimond Kientz	00:51:22
----------------	----------

Mastbos Trailrun, Breda**12 km.**

Joyce Dijkhuizen	01:09:01
Ricky Martens	01:09:01

31 januari 2016**Groene Trailrun, Eelderwolde****18,8 km.**

Ad Peltenburg	01:47:22
---------------	----------

3Plassenloop, Zoetermeer**5 km.**

Albert Waasdorp	00:27:40
Wilma Coenen	00:29:29
Ingeborg Wijzenbroek	00:32:11

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

Priscilla Deijs	00:42:38
Eline van der Toorn	00:48:57

9,4 km.

Marc van het Bolscher	00:48:45
Ben van der Pol	00:55:46
Ricky Martens	01:03:17

Uithoorns mooiste, Uithoorn**5 km.**

Nancy Kientz	00:32:40
--------------	----------

10 km.

Peter Schrader	00:39:43
Patrick van den Berg	00:42:37 pr
Raimond Kientz	00:42:44
Peter Hazebroek	00:42:45
Kees van Oosterhout	00:44:39
Gerard van Schaik	00:45:13
Gonny Verschoor	00:46:02
Joke Gvozdenovic	00:54:30
Loes Uyterlinde	00:55:57

16,1 km (10 EM)

Bas Albers	01:03:52 pr
Andreas de Graaf	01:04:22
Vincent Kleijweg	01:11:11
Karin van Tongeren	01:17:20

6 februari 2016**Leo Ammerlaanloop, Bleiswijk****5 km.**

Marja Ellen Verhoef	00:26:51
Piet Jan Boers	00:28:47 pr
Eugenie Hofwijks	00:29:13
Ricky Martens	00:29:13
Wendy van Dijk	00:33:23
10 km.	
Jolanda Huttinga	00:58:05
Paul van Heukelum	01:01:01
Cindy Spinders	01:01:27

Petzl Night Trail, Bergschenhoek**15 km.**

Marcel Kloesmeijer	01:34:12
--------------------	----------

7 februari 2016**Midwintermarathon, Apeldoorn****25 km.**

Raimond Kientz	01:59:32 pr
Karin van Tongeren	02:05:15 pr

Wintercross, Zuidlaren**8 km.**

Ad Peltenburg	00:45:51
---------------	----------

Marathon trainingsloop, Barendrecht**28 km.**

Rob Verhoeven	02:42:39 pr
---------------	-------------

14 februari 2016**Edream Mitja marato, Barcelona****21,1 km.**

Ricky Martens	01:47:28
---------------	----------

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

Peter Hazebroek	00:20:27
Berend Aptroot	00:24:56
Ferry van Velzen	00:25:27
Henk Nieuwenkamp	00:25:53
Piet-Jan Boers	00:27:30
Theo Spinders	00:29:14
Ingeborg Lagendijk	00:29:39 pr
Richard Willems	00:29:39
Debby Legerstee	00:33:20
René van Dalen	00:33:39 pr

10 km.

Andreas de Graaf	00:37:30 pr
Bas Albers	00:38:04
Wijnand Bavius	00:40:14
Marc van het Bolscher	00:41:35 pr
Miel Piso	00:42:04
Etienne den Toom	00:42:42
Wouter Sanders	00:47:32
Arie Perfors	00:50:23
Hans Hortensius	00:52:44
Herman Roosenboom	00:52:45
Jan Jungschlager	00:54:19
Margriet Verbeek	00:56:53 pr
Marja Ellen Verhoef	00:56:57
Femke den Hollander	00:59:32 pr
Matty van Dijk	01:03:03 pr
Linda de Graaf	01:03:58
Ingrid Walraven	01:03:58 pr
Elleke Visser	01:06:46
Stephanie van der Veer	01:07:11 pr
Jeroen van de Ruit	01:08:58
Karin van der Linde	01:08:59 pr
15 km.	
Ronald Kersten	01:04:12 pr
Patrick van den Berg	01:04:34 pr
Marcel den Hollander	01:08:12
Ellen Duijzer	01:10:00
Gonny Verschoor	01:11:37
Piet van Veen	01:13:19
Theo Janssen	01:13:59
Jacques van Male	01:15:19
Ruud van Zon	01:17:20
Elly Burgering	01:18:27
Ad Peltenburg	01:18:27
Martin Smit	01:18:45
Leon Scholte	01:18:50 pr
Palau van Iersel	01:19:07 pr
Jurriaan Buisman	01:20:01 pr
Paul Geelen	01:21:35
Tom Speekman	01:22:40
Loes Uyterlinde	01:22:40
Nelleke Vaassen	01:23:58
Erwin Huizinga	01:25:38
Laurens van der Splinte	01:25:54 pr
Joop van Breda	01:26:59
Annemarie Jacobs	01:27:00 pr
Peter van der Hoek	01:27:33 pr
Francis Disselborg	01:27:41
Leontine van de Laar	01:31:28
Tim van Kempen	01:31:42 pr
Lesley Flink	01:34:43
Clara Blok	01:34:47 pr
Yvonne Vis	01:40:32

Valentijnsloop, Leiden**5 km.**

Nancy Kientz	00:32:45
--------------	----------

10 km.

Raimond Kientz	00:42:57
----------------	----------

Groet uit Schoorl Run, Schoorl**21,1 km.**

Maureen Verkaik	02:26:48
-----------------	----------

30 km.

Rob Verhoeven	02:51:03 pr
---------------	-------------

20 februari 2016**Midden Delfland halve, Schipluiden****10 km.**

Marja Ellen Verhoef	00:57:00
---------------------	----------

Ricky Martens	00:57:00
---------------	----------

21,1 km.

Gerrit van Putten	01:38:25
-------------------	----------

Piet van Veen	01:44:27
---------------	----------

Ruud van Zon	01:54:07
--------------	----------

21 februari 2016**Road2Rotterdam, Breda, 30 km**

Ricky Martens	03:08:06
---------------	----------

Trail by the Sea, Burgh**14 km.**

Ellen Kloesmeijer	02:04:04
-------------------	----------

21,1 km.

Patrick van den Berg	01:56:19
----------------------	----------

George Jeremic	01:58:33
----------------	----------

Marcel Kloesmeijer	02:05:18
--------------------	----------

Jan-Peter Willemsen	02:40:39
---------------------	----------

Nicolette Kloesmeijer	02:40:42
-----------------------	----------

42,2 km.

Frits van der Lubben	04:56:45
----------------------	----------

Howard Pijpaert	05:02:31
-----------------	----------

Mike van Wichen	05:26:26
-----------------	----------

28 februari 2016**3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

Nick Raadschelders	00:20:37
--------------------	----------

Etienne den Toom	00:20:40
------------------	----------

René Smit	00:23:25
-----------	----------

Ruud van Zon	00:24:30
--------------	----------

Klaas Wind	00:25:52
------------	----------

Sebastiaan de Fuijk	00:26:43
---------------------	----------

Peter Corbijn	00:26:57
---------------	----------

Jenny de Vries	00:27:09
----------------	----------

Jan Willem Roskes	00:29:42
-------------------	----------

Irma den Toom	00:32:56
---------------	----------

Nederzandloop, Noordwijk**7,7 km.**

Marja Ellen Verhoef	00:46:53
---------------------	----------

Leontine van de Laar	00:50:00
----------------------	----------

15,5 km.

Wijnand Bavius	01:09:27
----------------	----------

6 maart 2016**CPC Den Haag****10 km.**

Wijnand Bavius	00:40:18
----------------	----------

Ed Helsloot	00:49:17
-------------	----------

Jurriaan Buisman	00:50:42 pr
------------------	-------------

Wouter Sanders	00:51:20
----------------	----------

Iris Kort	00:53:58 pr
-----------	-------------

Joke Gvozdenovic	00:54:50
------------------	----------

John Hagers	00:55:57
-------------	----------

Kees Beerda	00:56:42
-------------	----------

Skitz Fijan	01:00:34
-------------	----------

Eugenie Hofwijks	01:00:51
------------------	----------

Janny van Mullem	01:01:06 pr
------------------	-------------

Saskia van Heijzen	01:01:43 pr
--------------------	-------------

Erik van Caspel	01:02:10
-----------------	----------

Bart Schippers	01:02:11
----------------	----------

Tessa van Bommel	01:03:09
------------------	----------

Matty van Dijk	01:03:22
----------------	----------

Brigitte Huttinga	01:03:43
-------------------	----------

Lisette van Burkum	01:04:09
--------------------	----------

Marion Post	01:05:25
-------------	----------

Ingeborg Wijzenbroek	01:06:37 pr
----------------------	-------------

Anita Fokke	01:06:41
-------------	----------

Debby Legerstee	01:10:33
-----------------	----------

21,1 km.

Etienne den Toom	01:33:53
------------------	----------

Ricky Martens	01:35:16
---------------	----------

Patrick van den Berg	01:36:38 pr
----------------------	-------------

Kees Willigenburg	01:39:25
-------------------	----------

Ingmar de Groot	01:45:54
-----------------	----------

Rob Verhoeven	01:47:53 pr
---------------	-------------

Bert Kuiper	01:50:07
-------------	----------

Martin Smit	01:51:04
-------------	----------

Esterella de Roo	01:54:24
------------------	----------

Wilco Krijgsman	01:55:16
-----------------	----------

Guus Freriks	01:57:35
--------------	----------

Robert van der Linden	01:58:51
-----------------------	----------

Theo Houtman	01:59:27
--------------	----------

Francis Disselborg	02:01:34
--------------------	----------

Leon Scholte	02:01:45
--------------	----------

Klaas Wind	02:05:09
------------	----------

Marja Ellen Verhoef	02:07:40
---------------------	----------

Jolanda Huttinga	02:09:12 pr
------------------	-------------

Laurens van der Splinte	02:11:41
-------------------------	----------

Albert Waasdorp	02:14:39
-----------------	----------

Leo Voermans	02:14:56 pr
--------------	-------------

Patrick Berghs	02:18:08 pr
----------------	-------------

Peter van der Hoek	02:18:51
--------------------	----------

Frieda van Dorp	02:19:12 pr
-----------------	-------------

leuk!



BESTUURSLID EN ORGANISATIETALENT, CAROLYNE ZEVENHUZEN (50)

Dat er mensen zijn die van cijfertjes houden

Dat het lente wordt

Dat mijn groene vingers weer beginnen te jeuken

Dat Piet Jan er weer net zo uit ziet als toen ik hem
leerde kennen ruim 30 jaar geleden

Dat Engelsen de beste detectives maken

Dat er mensen zijn die hardloopwedstrijden leuk vinden

Dat mijn wieg niet in Syrië stond

Dat ik in mijn hart een boerin ben

Dat ik zo blij word van hardlopen

Dat ik van mezelf mag niksen

Dat de Noord-Aa Polderloop toch is doorgegaan

Dat we binnen de club zoveel leuke mensen hebben

Dat notoire azijnpissers buiten m'n aura blijven

CAROLYNE GEEFT HET ESTAFETTESTOKJE VAN LEUK! DOOR AAN INGEBORG LAGENDIJK

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