



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 2
Apr – Jun
2016



Drie nieuwe
trainers

Is er een MAMIL
in da house?

Rituelen in
de sport

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
Secretaris	Leon Scholte
Penningmeester	Dayelle Sikkens
Bestuurslid TC	Peter Hazebroek
Bestuurslid EC	Carolyne Zevenhuizen
Bestuurslid	Martine Lemson
Bestuurslid	Edwin van Velzen

voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl
secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl
penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl

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

Inleverdatum kopij 1 sep.

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

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

Cover: Groep 6 op een mooie zaterdagochtend in april (foto Piet van Veen)

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Voorwoord van het bestuur	4
Van de Redactie	5
Lief en leed	5
Nieuwe Leden	6
RRZ is drie 'nieuwe' gecertificeerde trainers rijker!	6
Successen moet je vieren	7
Afscheid een jaartje uitgesteld ...	8
Zo kom je goed de zomer door	8
Is er een MAMIL in da House?	9
Doorzetten loont	10
De helden van de kennismakingscursus	12
Marathon debuit in Rotterdam	13
Toen en nu	13
Seringenberg weer niet in bloei	14
Trainen bij SVC '08	14
Zo blijf je makkelijk fit	15
Team happy feet	17
Waterskischans of eendenkooi?	18
Samen op pad	19
Lopen doet Hopen en Roparun	20
Rituelen in de sport	23
Aanleg Beweegpark Noord Aa	25
Uitslagen	27



Blijde lopers tijdens 3-Plassenloop (foto Wim Bras)

Voorwoord van het bestuur

Beste Roadies,

Als hardloper had je het eigenlijk al gemerkt. Dat er steeds meer mensen hardlopen. Hardlopers zijn er nu zoveel, de laatste schatting zo'n 2,4 miljoen.

Hardlopen is de gezondheidscultus van nu. Met bijbehorende groeiemarkt in kleding, schoeisel, evenementen, eten en drinken. Merken we bij de Roadrunners iets van de derde loopgolf?

Het antwoord is JA een grote groep beginners heeft op 29 mei jl. de afsluitende 5 km tijdens de 3 Plassenloop volbracht. De Roadrunners heet 32 nieuwe leden van harte welkom.

Kunnen we als vereniging dan achterover gaan leunen?

Nee, dat kunnen we niet. Het aantal leden dat opzegt, is groter dan we gewend zijn en dat willen we natuurlijk niet. We zien ook minder leden op de club om te trainen. Er komen steeds meer alternatieven, zowel in trainingsvorm als organisatievorm. Wij moeten daar als vereniging op inspelen, want de leden hebben tijdens de ALV gevraagd om verandering. Bovenaan de lijst staat Bootcamp en trail (projecten).

Bij de Roadrunners hebben we dat vertaald naar Cross running.

Goed nieuws

Op zaterdag 2 juli as. om 9:00 starten de Roadrunners met een extra groep Cross running op de zaterdagochtend o.l.v. Ab Leeftang. De trainingen zijn zo opgebouwd dat iedereen kan meedoen. Meer informatie volgt via Roadiemail en op de website.

Wat is cross running?

Cross running is een uitdagende (intensieve) outdoor training, waarbij hardlopen wordt aangevuld met functionele krachttraining,

coördinatie en lenigheid. Er wordt zoveel mogelijk off-road gelopen.

Maar er is meer actueel nieuws!

Roadrunners organiseren in de aanloop naar de

2 juli om 9.00 uur cross running

Geuzenloop een hardloopcursus voor leden en niet leden. Deze cursus is speciaal voor de (iets) gevorderde loper en bereid je in 12 weken voor

5 juli hardloopcursus voor leden en niet leden

om op 25 september tijdens de Geuzenloop een goede 10 km te lopen.

De cursus start op 5 juli as. en wordt georganiseerd vanuit het clubhuis o.l.v. Jan van Rijn.

Er wordt getraind op dinsdag en vrijdagavond van 19:30-21:00. Voor meer info zie website.

Er is dus genoeg te doen in de zomerperiode bij de Roadrunners. Ik wens jullie allemaal een fijne zomer en blijf bewegen.

Namens het bestuur,
Peter Hazebroek



Van de Redactie



We hebben weer een gevarieerde Roadie gemaakt. We zijn altijd op zoek naar verhalen. 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

Lief en leed

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

Erwin Huizinga, Familie den Hollander, Gijs Plijnaar, John Suijker, Margriet Verbeek (getrouwd), Marleen van Schaik, Martin van Baarle, Maureen Verkaik, Noortje van Woensel, Peter v.d. Hoek, Rob Verhoeven, Tim van Kempen, Wilma Coenen Wil Boshuijzen.

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

Nieuwe Leden

Na de kennismakingscursus is er weer een groot aantal leden bijgekomen. Welkom bij de club!

Addy van Gils, Anita Vaneman-Hoefsloot, Annette Castelein, Bauke Sijthoff, Bobby Lagendijk, Cary Molenaar, Charlotte Remmerswaal, Claudia de Vries, Ellen Richter, Erik Van Leeuwen, Hanny van der Zeeuw, Irma

van Rijs, Jasper Hardeman, Jasper Jaworski, Jolanda Berghs, Kaire Ibrahim Mohammedali, Linnet Kreuger, liselet van Gent, Loek Molenaar, Loes Joosten, Marianne Smit, Michelle Raadschelders, Monique van Vliet, Nick de Wijer, Nicole de Haan, Petra van Ham, Sanne Houterman, Saskia Dijkema, Thea van Vliet, Tom Woltinge, Wiet Van Diepen, Wouter Hamer.

RRZ is drie 'nieuwe' gecertificeerde trainers rijker!

In april gingen de trainers Etienne, Michel en Jan op voor hun diploma Basis Looptrainer 3 van de Atletiek Unie. Natuurlijk slaagden zij met vlag en wimpel! De redactie stelde hen een aantal vragen waarvan ze dacht dat ze vrij gemakkelijk te beantwoorden zouden zijn. Maar dat pakte iets anders uit. Want iedere trainer heeft zijn eigen kader en ervaring en haalde andere dingen uit de cursus. Hoewel ... het woord loopscholing komt bij alle drie terug.



Hett loopscholingsladdertje

Etienne den Toom, trainer groep 1

Etienne vond voornamelijk bevestiging in de cursus en gaat lekker door op de reeds ingeslagen weg! Hij gaf aan absoluut niet negatief te zijn over de cursus en het zelfs een hele leuke cursus te vinden. Echt een aanrader voor iedereen zonder al te veel ervaring die trainer wil worden maar door zijn jarenlange Ervaring voor de groep heeft deze cursus hem niet veel meer gebracht dan een diploma. En daarmee zijn de RRZ een gekwalificeerde trainer rijker!

Etienne schetst verder de manier waarop er binnen groep 1 en sinds kort gecombineerd met groep 2 wordt omgegaan met schema's,

prestaties en evaluaties. 'De trainers (Jan, Peter, Raimond, Wouter en Etienne) evalueren bij aanvang van een nieuw schema de afgelopen periode en brengen verbeteringen c.q. wijzigingen aan waarvan zij denken dat die nodig zijn.

Daarbij combineren ze regelmatig de loopscholing van groep 1 en 2 om overstappen tussen de groepen 1 en 2 makkelijker te maken. En in juni hebben we een gezamenlijk etentje van groep 1 en 2 waar we nog even terugkijken op het afgelopen seizoen', licht Etienne toe.

'Bij aanvang van een nieuw seizoen en rond de Kerst vragen ze de lopers naar hun doelstellingen en wensen voor het nieuwe seizoen. Net voor Kerst verschijnt ook het *Kerstdocument* waarin alle wedstrijdresultaten van het achterliggende jaar zijn opgenomen en ook de resultaten van voorgaande jaren. Zodat de lopers kunnen evalueren of doelstellingen zijn gehaald'.



*Etienne den Toom
(foto Piet van Veen)*

Michel de Graaf, trainer groep 6

Michel werd, net als Etienne, gevraagd door de RRZ om deze cursus te gaan volgen. Hij geeft aan kritischer naar de lopers te gaan kijken tijdens de training. Tijdens de training kwamen er een paar oefeningen voorbij die door de



Michel de Graaf signeert diploma

Atletiek Unie als belastend worden gezien, die oefeningen heeft hij inmiddels geschraapt. Maar wat groep 6 vooral gaat merken is dat er meer aan loopscholingsoefeningen wordt gedaan om de techniek te verbeteren.

Jan van Rijn, trainer groep 1 en 2

Jan volgde de cursus om zijn kennis op het gebied van de loopsport en specifiek het looptrainers-vak te vergroten. Dit was in eerste instantie op eigen initiatief maar de club reageerde enthousiast en steunde hem in zijn besluit. Jan geeft aan dat hij nieuwe inzichten heeft opgedaan en dat hij tijdens de cursus de trainingen al anders is gaan indelen. Dit gebeurt door naast de looptraining ook loopscholings- en core-stability oefeningen in te brengen. Met deze oefeningen is er meer aandacht voor de techniek, coördinatie en de kracht van de atleet.

Yvonne Heemskerk

Successen moet je vieren

Zaterdag 5 juni jl vond "Les Boucles Ardennaises" plaats. Zo rond de twintig Roadies namen hieraan deel op de verschillende afstanden van 10, 21,1 en een trail van 37km. Jan van Rijn veroverde een podiumplaats, hij werd tweede in de categorie 50+ op de trail van 37km met een tijd van 3.16.59.



Jan van Rijn op het podium

Afscheid een jaartje uitgesteld ...

Willem Hoogervorst en Ab Leeflang staan al sinds mensenheugenis regelmatig achter de bar bij de Roadrunners. En als ze er staan is het altijd een feestje en wordt het nachtwerk. Naast het barrooster staan ze er standaard op de woensdagavond voor Hemelvaart, dat is tenslotte dé woensdagavond waarop het héél laat kan en mag worden. Willem en Ab hebben een tijdje terug al aangegeven dat ze gaan stoppen met hun bardiensten en dat het dit jaar op woensdag voor Hemelvaart op 4 mei 2016 hun laatste bardienst zou zijn. En ze hebben er een feestje van gemaakt, het was zo gezellig dat we ze de uitspraak hebben kunnen ontlokken om het afscheid nog een jaartje (of wat jaartjes) uit te stellen.

Dus noteer alvast in je agenda voor 2017: Feest met Ab en Willem op woensdag 25 mei 2017!



**Feest met Ab en Willem
woensdag 25 mei 2017!**

Zo kom je goed de zomer door

Nog een paar weken en dan gaan we met zijn allen in de ruststand. Lekker de zon opzoeken. Iedereen kent de tips om goed de zomer door te komen: veel smeren, veel drinken en draag iets op je hoofd. Mijd het warmste moment om te lopen tussen elf uur en drie uur 's middags en geniet vooral van een paar weken rust.

Tip 1: De boekenkast

Loop even langs de boekenkast in het clubhuis en leen een boek of beter, ruil er eentje om. Er staan echt goede boeken tussen en het niveau overstijgt echt de vergeelde streekroman-

collecties die je vaak terugziet op vakantieadressen.

Tip 2: Bestel Roadie shirt

Bestel ook nog snel even een paar zonnige Roadie shirts. Er zijn nu ook singletjes in zonnige kleuren. Er liggen pasexemplaren in de kleedkamer. Check je mail!



Fijne vakantie!

Is er een MAMIL in da House?

In het begin van het jaar kwam ik verschillende keren in aanraking met het woord MAMIL. Mijn eerste gedachte was dat het over een soort bedreigde diersoort ging. Ik had er nog nooit eerder van gehoord. Ik kwam er al snel achter dat het woord uit Engeland komt. Het staat voor **M**iddle **A**ged **M**an **I**n **L**ycra. Het slaat vooral op te dikke mannen in strakke pakken op knappe fietsen.

MAMIL-profiel

Na wat verdieping in de MAMIL materie blijkt het volgende profiel er achter te zitten. De fietsende mamil is doorgaans een blanke man van midden 50 tot eind 60, met een body-mass-index in de buurt van de 30. Hij fietst per jaar zo'n zes- à tienduizend kilometer op materiaal dat ook ongeveer zes- à tienduizend euro kost. Hij maakt bij voorkeur op zondagochtend in een grote kudde – de mamil noemt dit een 'peloton' – de wegen onveilig.

Nu hebben wij ook een groep fietsers binnen de club, de Roadracers en ik heb het profiel eens getoetst. Horen zij thuis in de categorie Mamils? Qua leeftijd zitten ze in de doelgroep. Ook het aantal kilometers dat ze fietsen komt in de buurt. Ze blikken of blozen niet bij enkele duizenden kilometers per jaar. Het materiaal waar ze op rijden is zeker MAMIL-waardig. Ze rijden allemaal op goed verzorgd, puik materiaal.

Waar ze echter niet goed op scoren is de body-mass-index. Onze Racers zitten gemiddeld ver onder de 30. Het zijn niet allemaal wasborden maar ze komen er goed mee weg. Daarbij komt dat ze meestal op zaterdag als groep fietsen en dat doen de echte MAMILS op zondag. Of ze de weg onveilig maken, heb ik niet goed kunnen onderzoeken. Zelf zeggen ze van niet en bij afwezigheid van andere bronnen, neem ik dat van harte aan. Kortom, we hebben geen MAMILS in da house.

Ellen van Luenen



Er is een hotel in Nieuw Zeeland waar mannen in lycra niet naar binnen mogen. De eigenaar wil niet te veel details van zijn gasten weten, en zeker geen klokkenspellen. De eigenaar heeft het zijn klanten verboden strakke lycra fietsbroekjes te dragen.

Doorzetten loont

Elke keer is het weer een verrassing wie zich aanmelden voor de kennismakingscursus. Bekende gezichten, de herintreders. Mensen die echt voor het eerst kennismaken met de loopsport, mensen die op andere sporten actief geweest zijn etc etc. Bij de laatste kennismakingscursus deed Bauke Sijthoff mee en hij stapte als het ware vanuit een rolstoel weer in zijn loopschoenen. Lees zijn verhaal over zijn zeldzame ziekte en hoe hij met doorzetten de kennismakingscursus doorliep.

Pijnlijke benen en gewichtsverlies

'In februari zag ik de advertentie in het streekblad en besloot de (oude) stoute schoenen aan te trekken en in te schrijven. Waarom eigenlijk? Mijn gezondheid en conditie waren absoluut niet rooskleurig. Een aantal jaren geleden reisde ik dagelijks naar mijn werk bij Rijkswaterstaat in Utrecht. Op weg naar kantoor liepen mijn collega's mij steeds sneller voorbij, ik was zeer vermoeid had pijnlijke benen en had het gevoel of ik een marathon had gelopen. Volgens de huisarts was dit een echte griep. De klachten namen echter toe en ik ging terug naar de arts. Mijn benen werden steeds dikker, het lopen ging steeds moeilijker en ik voelde mij erg ziek.

Het was een raadsel: 'Wat heb je toch?'

Ik moest direct naar het ziekenhuis voor onderzoek naar trombose. Dat was het dus niet. Er volgde een aantal gruwelijke maanden van onderzoeken, scans en een ruggenprik. Maar nog steeds werd niet duidelijk wat de oorzaak was. Ik verloor in twee weken tijd ruim 15 kg en werd almaar zieker tot ik uiteindelijk bijna niet meer kon lopen en in een rolstoel terecht kwam., ik hoorde de interniste nog zeggen, 'Man wat heb je toch?'

De reumatoloog en de interniste besloten te starten met medicijnen om een fatale afloop te voorkomen. Pretnison, een chemokuur, medicijnen tegen neuropathische pijnen en

maagbeschermers. Twee weken hierna werd eindelijk de diagnose gesteld: de ziekte van Wegener. Ik was toen al zo ziek dat ik dacht, 'Het zal wel'. De reumatoloog zei tegen mijn vrouw, 'Houd u er rekening mee dat uw man heel ernstig ziek is', en dat was schrikken! De ziekte van Wegener (GPA) is een zeldzame en ernstige auto-immuun ziekte. De oorzaak is onbekend is en het kenmerkt zich door ontstekingen van de binnenwanden van de kleine bloedvaten die zich in het hele lichaam kunnen voordoen.

Ik loop zelf of ik loop niet

Na een aantal weken medicatie ging het langzaam wat beter. Ik herinner mij nog mijn eerste stappen over vijf meter. Een overwinning die de nodige huilbuien opleverde. De reumatoloog bood aan een rollator te regelen, maar mijn eigenwijze antwoord was, 'ik loop zelf of ik loop niet'. Vanuit een heel diep dal kreeg ook weer een beetje mijn vechtlust terug. Mijn vrouw heeft het in deze tijd erg zwaar gehad, ik was niet erg vriendelijk, erg emotioneel en lastig, waar ik niets aan kon doen. Ik zeg nog steeds, zij was de beste verzorgster, verpleegster en psychologe die ik mij kon wensen.

Als het lijf het toestaat loop ik de 3- Plassenloop

Na ongeveer 1,5 jaar was ik zover dat weer aan 't werk ging voor 4 uur per week. De reumatoloog had niet verwacht dat ik ooit nog aan het arbeidsproces zou deelnemen en dat gaf me wel een kick!

Uiteindelijk kwam ik na circa twee jaar tot 32 uur en dat was eigenlijk meer dan het maximum voor mij. Weer twee jaar later besloot ik voor 50% uit te treden en sinds februari dit jaar ben ik met pensioen. Nog steeds ben en blijf ik onder controle omdat de ziekte plotseling weer kan opvlammen. Het hele proces met de medicijnen begint dan opnieuw. Chronische vermoeidheid en soms nog pijn en lichte gevoelloosheid in mijn linkervoet is mijn lot. Daar moet ik het mee doen.

Doorzettingsvermogen heeft mij gebracht tot waar ik nu ben. De kennismakingscursus ging mij niet altijd makkelijk af. Ik heb ooit tegen Piet-Jan gezegd, 'Ik doe mijn stinkende best en meer kan ik niet. Als mijn lichaam het toestaat loop ik de 3 plassenloop.'

Ik heb het gedaan. In een tijd van 32' 45' en daar ben ik best wel trots op.

Dit zou me nooit gelukt zijn zonder de geweldige begeleiding en vaak opbeurende woorden van

Je weet nooit hoe sterk je bent totdat sterk zijn de enige optie is

de trainers, BEDANKT!!! Hans R, Hans d H, Aad, Piet Jan, Ron en Wendy.

Bauke Sijthoff



Bauke en Aart Vervaart tijdens 3-Plassenloop (foto Wim Bras)

HARDLOPEN

6 VERRASSENDE VOORDELEN

WWW.MINDLIFTEARNING.NL

1 EEN JONGER BREIN

REGELMATIG HARDLOPEN REMT DE VEROUWERING VAN HNS BREIN EN WILTENSCHAPERS VERMOEDEN DAT HET KAN HELPEN MET PREVENTIE VAN DEMENTIE EN ALZHEIMER

2 BETER LEREN

EEN PAAR KEER PER WEEK ZIJN 3 KWARTIER RUSTIG HARDLOPEN ZORGT VOOR AANMAAK VAN NIEUWE HERSCHELEN EN EEN STERKER LEREND VERMOGEN

3 VERHOOGDE FOCUS

VERBETERDE DOORBLOEDING, STERKERE LEEDSGEBIEDEN EN PRESTATIE VERBETERENDE CHEMICALIËN ZORGEN VOOR EEN BREIN DAT KLAAR IS OM TE PRESTEREN

4 NATUURLIJKE ANTIDEPRESSIVA

HARDLOPEN VERMINDERD DE AANMAAK VAN STRESSHORMOON CORTISOL EN VERHOOGT DE AANMAAK VAN "GELUKSSTOFFEN" ZOALS SEROTONINE

5 VRIJ VAN VERSLAVING

HARDLOPEN WERKT NIET ZO VERSLAVEND ALS VERSLAVENDE MIDDELEN, MAAR MET ALLE GEZONDHEIDSVORDELEN VAN DIEN IS HET EEN UITSTEKENDE VERVANGER

6 EEN BETER SEKSLEVEN

EEN BETER UTHOUDDINGSVERMOGEN EN STERKERE SPIERCONTROLE VERBETEREN SEKSUELE PRESTATIES. EEN BETERE DOORBLOEDING HELPT ERECTIEPROBLEEMEN TE VOORKOMEN

De helden van de kennismakingscursus



foto Wim Bras

Daar staan ze allemaal. De deelnemers van de kennismakingscursus samen met de trainers. Klaar om mee te doen aan de afsluitende 3-Plassenloop. Na afloop is iedereen trots. Zo liep

herintreder Anita Vaneman onverwacht een PR. 'Na 1,5 jaar sukkelen met een knie blessure heb ik gisteren weer een 5 km loop gedaan, en nog een PR gelopen ook!'

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

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

12

Marathon debuit in Rotterdam

Wat doe je als je 70 jaar bent? Dan loop je de marathon van Rotterdam!

Dit is geen grap maar een waar gebeurd verhaal. Nelleke Vaassen speelt de hoofdrol in dit verhaal.

Nelleke Vaassen (70 jaar) is lid van de RRZ sinds 2 september 2011 en ze loopt meestal in de ochtendgroepen. Voor die tijd liep ze als ze zin had en dan vooral met mooi weer. Na ongeveer twee jaar bij de club en een aantal keren de 1/2 marathon te hebben gelopen, kwam de nieuwsgierigheid om toch een keer de hele marathon te lopen. 'Deze wilde ik graag in Rotterdam doen, lekker dicht bij huis'. Ik kreeg een schema via de club en ben enthousiast van start gegaan met de trainingen. Ik trainde vaak samen met Marja Ellen Verhoef. Ik ben alleen gestart op de marathon en heb geprobeerd om zo goed mogelijk op het voor mijn vooraf geplande schema van 6:20 min/km te lopen en om elke 5 km iets drinken en eten. Na 15 km stapte Roadrunner Jan Jungschlager in om samen met mij naar het 30 km punt te lopen. Het ging nog steeds goed en ik had er veel plezier in. Bij het 29 kilometerpunt stapte Jan eruit en kwam Marja erin. Na 38 km werd het zwaar en de voeten gingen pijn doen. Marja heeft mij al pratende afgeleid van de pijn in mijn voeten. De Coolsingel kwam al snel in zicht. Met een eindtijd van 4:34, was ik de pijn in mijn voeten al snel vergeten.



De omstandigheden zoals het weer, de toeschouwers, de Roadies onderweg en de verzorgingsposten maakte het voor mij een positieve belevenis. Waarschijnlijk was dit niet mijn laatste marathon. New York 2017 lonkt.

Nelleke Vaassen

Toen en nu

Twee groepsfoto's, Uit de 20^{ste} en de 21^{ste} eeuw. Toen overheerste het rood-wit en lijkt het meer op een voetbalelftal qua opstelling. Nu, een ongeorganiseerd kleurrijk geheel. Tijden veranderen!



Seringenberg weer niet in bloei

In het voorjaar staat er op de schema's een locatietraining bij de Horsten. Iedereen heeft het altijd over de pracht en praal van de Seringenberg. Dit jaar is er ook weer een delegatie op bezoek geweest op dit koninklijke landgoed. Het is altijd wat met die Seringenberg.

Vorig jaar waren we te laat, want de bloemen waren al uitgebloeid. En dit jaar waren we te vroeg. Dus geen foto's van prachtige bloemenpracht maar een leuke groepsfoto op de top van deze berg.



Gezelligheid op de Seringenberg

Trainen bij SVC '08



Binnen de club is een aantal mensen die nauwe banden heeft met SVC'08. Deze Scheveningse voetbalcombinatie heeft een prachtig sportpark in.... Wassenaar. Wat is leuker dan een keer bij een andere club te gast te zijn en vandaar uit een training te verzorgen voor lopers en wandelaars.

Zo blijf je makkelijk fit

Gezondheid en sporten zijn hot! De social media puilen uit over dit onderwerp. Je kan er een dagtaak aan hebben om alles te volgen, te begrijpen en naar te leven. Dit is schier onmogelijk en ik heb dit opgegeven. Ik heb een natuurlijke filter ingebouwd waardoor ik alleen de relevante berichten selecteer. Het is heel gek maar deze filter werkt heel erg goed. Een greep uit interessante adviezen die onder mijn aandacht zijn gekomen.

Rode wijn en chocolade

‘Fit blijf je gewoon met rode wijn en chocola’ van professor Tom Spector. Dit zijn berichten!!! Ik geloof het direct, geen enkel spoor van twijfel. Hier kan ik wat mee. Elke dag een lekker glaasje wijn en chocolade erbij, zijn uitstekend voor de darmflora. En dat komt allemaal door de polyfenolen. Geen idee hoe ze eruit zien. Maar ik kan er niets tegen in brengen.

Slapen is het nieuwe trainen

Een andere opsteker is de berichtgeving dat goed slapen het nieuwe trainen is. In feite is het oud nieuws. Joop Zoetemelk, wist dit al, hij beweerde dat je de tour in bed won. Als je goed slaapt, kun je je lichaam beter belasten en ben je productiever. Hoe leuk is dat! Lekker in je nest liggen en ondertussen werken aan een betere conditie. Onze Garmins, forerunners en tomtoms meten straks niet alleen de loopprestaties maar ook het slaapgedrag.

Belang van de rustdag

Nog zo'n fijn bericht. De rustdag is heel belangrijk. Dat houdt in dat je lichaam de tijd krijgt om te herstellen. Je wordt niet alleen beter van de training maar vooral door voldoende herstel. Daar gebeurt het allemaal. Zo'n rustdag moet gericht zijn op ontspanning. Meer uitleg heb ik niet nodig. Dit snap ik. Gewoon een synoniem voor niets doen.

Lachen is gezond

Wetenschappers beweren dat een oprechte lach net zo gezond is als een rondje hardlopen. Een lach verlaagt de bloeddruk, neemt de stress weg en geeft het immuunsysteem een boost. Ook de bloeddruk en het cholesterol verlagen. Een gulle lach verlaagt de kans op hartziektes en diabetes. Dit soort dingen raken mij. Een beetje lachen

wat meteen doorwerkt op je gezondheid. Mooier kunnen we het niet maken!

Sneller door korter te lopen

Er wordt veel geschreven over trainingsopbouw en schematuur. Mijn persoonlijke filter beperkte zich tot de theorie dat je sneller wordt door korter te lopen. Wat nou lange duurlopen? Gewoon korte stukjes en het schijnt dat je daar sneller van wordt.

Wandelpauzes voor hogere hardloopsnelheid

Doorgewinterde hardlopers zien wandelen vaak als een teken van zwakte: je wandelt alleen als hardlopen echt niet meer lukt. Maar de waarheid is dat periodiek wandelen, tijdens een training of zelfs in een wedstrijd, je kan helpen beter en sneller te lopen. ‘Wandelen is minder belastend voor je spieren, gewrichten en pezen, en het verlaagt de ademhalings- en hartslagfrequentie,’ zegt een beroemde hardlooptrainer. ‘Hardlopers zijn daardoor in staat langer te lopen met een betere houding,

Meer eten, veel slapen en ontspannen, hoe leuk is dat!

een positievere instelling en minder risico op vermoeidheid’. Dit laat ik me geen twee keer vertellen. Als ik maar enigszins vermoeid raak, stap ik meteen over op de wandelstand.

Afvallen door meer te eten

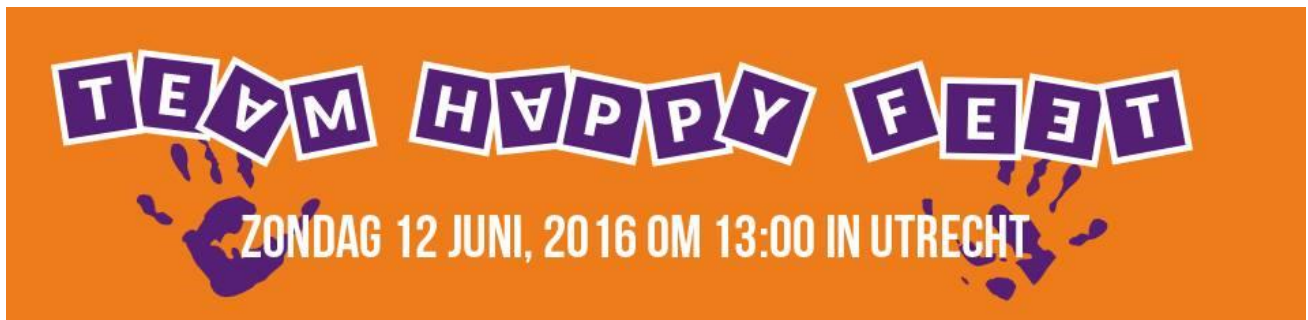
Door een streng afvalregime kan het gebeuren dat het lichaam in een spaarstand komt. Je lichaam verbrandt dan op een zuinige manier. Wanneer je de vertraagde stofwisseling weer omhoog brengt, zal je merken dat je meer kan en kan je meer eten en toch kan afvallen! Ik heb door de jaren heen behoorlijk wat gespaard aan het lijf. Zichtbaar op de heupen en de billen. Het is toch een opsteker dat je dit kwijt kunt raken oor meer te eten. Wat een geweldig vooruitzicht.

Levenslessen

De belangrijkste dingen die ik heb geleerd om gezond te blijven: Op zijn tijd een lekker een glaasje wijn met een stuk chocolade, meer eten, veel slapen en ontspannen. En als ik ga trainen,

houd ik het kort want daar word ik sneller van. Tussendoor wandel ik. Dat is toch om je rot te lachen!

Ellen van Luenen



Team happy feet

Hoe leuk kan het zijn. Ruim vier maanden geleden kwam Jeroen van de Ruit met het idee naar mij om een team te vormen voor Run For Kika. Wij kennen elkaar als hardloop maatjes en van de kapper. Jeroen komt als klant bij mij in de stoel.

Over die vraag hoefde ik niet na te denken. Ja natuurlijk doe ik mee. 'Waarom? Deze vreselijke kinderziekte moet de wereld uit, kinderen moeten kinderen kunnen zijn, en zich geen zorgen hoeven maken. Dat kan alleen door nog meer onderzoeken en daar is veel geld voor nodig, daarom lopen wij mee!

Dus meteen was ons team een feit. De team naam moet vrolijk zijn, na een korte date kwam de naam Happy Feet naar boven, ook ons logo, met speelse kinderblokken hebben we verder uitgewerkt.

Zo maakten we een Run For Kika team aan op de site en deelden het op facebook, de hardloopclub Road Runners Zoetermeer, vrienden, familie, en hardloopkennissen. Zo is ons Team van 2 leden naar 21 leden gegroeid in een rap tempo kregen we veel mensen enthousiast.

Wat natuurlijk ook heel belangrijk was om sponsors te vinden die ons Team wilden sponsoren, zo gingen we aan de slag met spaarpotten te plaatsen bij o.a. de club, sportschool, kapsalon de meiden. De taartverkoopactie bij de club leverden meerdere keren mooie bedragen op. Ook werkgevers, bedrijven, familie, kennissen en hardloop vrienden sponsorden ons gul.

En dat alles zorgt ervoor dat we nu een super mooi bedrag van ruim €4100,- . bij elkaar hebben gespaard voor Kika.

Zo gaan wij heel blij met ons fantastisch, enthousiaste Team zondag 12 juni naar Utrecht om daar de 10km te lopen.

Team Happy Feet makes a difference!!

Gelukkig kunnen wij door onze voetjes te laten lopen, de kinderen een betere kans op genezing geven. Help kinderkanker de wereld uit, Run For Kika.

Namens ons Team Happy Feet,
Carola Hofman



Het enthousiaste team Happy Feet

Waterskischans of eendenkooi?

Sinds een paar weken drijven er vier zilveren, spitse voorwerpen in het Noord Aa. Mijn dochter dacht dat het schansen waren voor het waterskiën en dat daarmee tevens het snelvaarverbod was ingetrokken. Anderen hadden het er over dat het eendenkooien waren of gewoon boeien uitgezet door de zeilvereniging. Het blijkt echter te gaan om een nieuw wapen in de strijd om de algengroei tegen te gaan.

Blauwalgbestrijder

Blauwalg komt op warme dagen steeds vaker voor in zwemwater en is slecht voor de gezondheid. Het Zoetermeerse bedrijf LG Sonic pakt het algenprobleem aan met een nieuw systeem dat is gebaseerd op ultrasone geluidsgolven. Het door zonne-energie aangedreven drijvend platform, meet continu de waterkwaliteit om vervolgens ultrasone geluidsgolven op maat uit te zenden. Inmiddels heeft het bedrijf 50 platforms geleverd over de gehele wereld. En sinds kort staat ook Zoetermeer op de lijst! Dit jaar is bedoeld om inzicht te krijgen in de waterkwaliteit in de Noord Aa. Dat betekent veel

meten en monitoren. De verwachting is dat de algengroei in de zomer van 2016 veel lager zal zijn dan afgelopen jaren en over de jaren heen zullen de resultaten steeds beter worden. Het is mooi bedacht. Ik hoop dat het goed werkt en dat we ook in de zomer gewoon kunnen blijven zwemmen in de Noord Aa.

Ik heb we wel afgevraagd of de bedenkers geïnspireerd zijn geraakt door het gedicht over de blauwbilgorgel van Cees Buddingh?



De blauwalg bestrijder. Is het een schans of een eendenkooi?

Ellen van Luenen

De blauwalggorgel

Ik ben een blauwalggorgel
Eens sterf ik aan de schorgel,
En schrompel als een kriks ineen
En word een blauwe kiezelsteen.
Ga heen! Ga heen! Ga heen!

Naar C. Buddingh, 1943

Samen op pad

Elke weekend trekken we er met groepjes Roadrunners op uit. Naar strand, bos en stad. Hardlopen, fietsen, trail running en wandelen. Wat biedt zo'n club toch een fijn sociaal en sportief platform.



Lopen doet Hopen en Roparun

ZOETERMEER – Zondag 17 april werd voor de 4e keer de Lopen doet Hopen estafette marathon en wandeltocht gehouden. 's Morgens vanaf 9:00 uur vertrokken ruim 260 wandelaars vanaf De Drie Heeren in Pijnacker en de Happy Moose in Zoetermeer.



RRZ-wandelaars

Ook de wandelaars van onze vereniging waren in ruime aantallen vertegenwoordigd. Zij wandelden door het groene gebied tussen Pijnacker en Zoetermeer. Met name op de langste afstand waren veel wandelaars vertegenwoordigd die in training zijn voor de 100ste Vierdaagse van Nijmegen.

Estafette marathon

Naast de wandeltocht werd ook een estafette marathon georganiseerd. Om 11:00 uur vertrok het eerste estafette team. 23 teams hadden zich voor dit onderdeel aangemeld. Vooraf hadden zij aan moeten geven met welk gemiddelde zij de estafette zouden volbrengen. Onderweg werd dit bij vier tijdcontroles gecontroleerd. Zowel voor de wandelaars als voor de hardlopers was bij Grand Café De Drie Heeren in Pijnacker een rustpunt ingericht.

Het regelmatigste team

Na een mooie route van ruim 42 kilometer werd er bij het clubhuis van de Road Runners Zoetermeer gefinisht. Het regelmatigheidsklassement werd gewonnen door de debutanten van team Caspel Clan. Bij

drie van de vier tijdcontroles wisten zij het tijdverschil ten opzichte van de vooraf geprognosticeerde tijd tot minder dan een minuut te beperken. Om deze prestatie neer te zetten had Road Runner Eric Caspel zo ongeveer de hele familie opgetrommeld. Niet alleen in sportief opzicht verraste de familie Caspel. Zij bleken zich ook nog extra ingezet te hebben voor het goede doel en maakten een extra donatie over van ruim € 400. Toppers!

Het snelste team

De snelste tijd werd gelopen door het Roparunteam PiNo 172 – team 1 uit Pijnacker-Nootdorp. Zij voltooiden de marathon in een tijd van 2:55:59. Zij liepen de estafette met een gemiddelde van 14,64 km/u. Eerlijk gezegd licht verontrustend voor mijzelf. Ik maak zelf deel uit van dit enthousiaste Roparunteam. De lat werd hoog gelegd voor onze Roparun deelname. Gelukkig beloofden deze vlotterikken plechtig om zich tijdens de Roparun een beetje te beheersen.



Uiteindelijk bracht Lopen doet Hopen 2016 in totaliteit € 3.865,- op. Dit bedrag werd overgemaakt aan Stichting Roparun en komt ten goede aan mensen die op dit moment kanker hebben. Roparun zet zich in om de kwaliteit van leven voor deze mensen te verbeteren.



Doorkomst Leon Scholte tijdens Roparun (foto Johan Verbeek)



De winnaars, met de spontaan door Roadie Arie Bos aangeboden winnaars taart.

Deelname Roparun 2016

In het Pinksterweekend nam ik met Roparunteam PiNo 172 deel aan de Roparun. We hadden voor startplaats Parijs gekozen. Zowel onderweg naar Parijs als op het startterrein kwam ik mede-Roadie Laurens van der Splinter tegen. Laurens neemt al een aantal jaren met een team van zijn werk deel aan de Roparun.

Het was inmiddels alweer mijn 8^{ste} Roparun deelname, waarvan de 4^e keer als loper. Het was dit jaar een bijzonder koude Roparun. Zaterdag om 17:33 uur zijn wij in Parijs gestart. In de eerste 24 uur bouwden we wat voorsprong op ons schema op. Op die manier konden wij bij de feestelijke doorkomsten in dorpjes en steden in België en Nederland wat tijd nemen om te genieten. Het was geweldig om te zien hoe ons geheel nieuwe team als een geoliede machine richting Rotterdam ging.

Vanaf Klaaswaal ging het volledige team inclusief begeleiding op de fiets verder. En dat is een hele club. Naast de 8 lopers en 4 fietsers bestond ons team uit nog 13 mensen in de begeleiding (chauffeurs, kaartlezers, catering, masseurs, etc.). Bijzonder was het om vlak voor de doorkomst bij de Daniël Den Hoed kliniek Laurens weer te treffen. Samen fietsten we richting deze traditioneel emotionele doorkomst.

Als 'n geoliede machine richting Rotterdam

Om 14:20 uur passeerden wij de tijdfinish in Rotterdam. Vanaf dat punt gaan alle teams over de Erasmusbrug om uiteindelijk op de Coolsingel feestelijk binnengehaald te worden. Het was erg leuk om daar verschillende Roadies langs de kant de spotten (top Mieke en Rob). Ook de immer en overal aanwezige Ricky was op de Coolsingel present. Ondanks zijn enthousiaste aanmoedigingen zag ik hem niet. Sorry Ricky, een volgende keer zal ik beter opletten. Het was vast de vermoeidheid.

Als Roparun team organiseerden wij in aanloop naar de 25^{ste} Roparun een aantal activiteiten waarvan Lopen doet Hopen er één was. Dit jaar konden wij als team vanuit deze activiteiten een bedrag van € 21.000 overmaken aan Stichting Roparun. Alle 333 Roparunteams tezamen realiseerden dit jaar een totale opbrengst van maar liefst € 5.415.691. Roparun is veel meer dan een stukje hardlopen. Roparun is een avontuur voor het leven!

Leon Scholte



Rituelen in de sport

Van kontje klap tot veel plassen

Veel sporters hebben speciale wedstrijdrituelen. Een vaste gewoonte om zich voor te bereiden op een wedstrijd. Om er maar even een paar te noemen, wie kent ze niet: Kontje klap, High five, de 'huddle', de Sumo stamp of het kruisje slaan. Wat doen bekende sporters zoal voor een wedstrijd?



Roger Federer neemt altijd 8 flessen water, 8 tennisrackets en 8 handdoeken mee per wedstrijd. Ellen van Langen: droeg na een gewonnen wedstrijd altijd dezelfde sokken bij de volgende wedstrijd. Ghanese voetballers urineren over de wedstrijdbal. Paul Bosvelt leek erg te hechten aan speciale sportonderbroekjes. Hij had niks met die nieuwe slidingbroekjes van tegenwoordig. Arjen Robben speelt alleen wedstrijden met de naam van zijn kind onder de schoen. Formule 1-coureurs die maar aan één kant van de auto instappen. Koen Henkes een marathonloper eet op de ochtend voor een wedstrijd altijd zes witte boterhammen met jam en een glas bietensap. Zo kunnen we nog wel even doorgaan. We zijn natuurlijk ook nieuwsgierig of onze leden hier ook aan doen. We hebben zo eens een paar van onze leden eens ondervraagd naar hun rituelen voor de wedstrijd

De rituelen van Wouter

We gingen een op zoek naar vaste gewoonten onder onze leden. Wouter Sanders (trainer en hardloper in groep ?) geeft aan dat hij bij halve marathons altijd probeert om drie dagen van te voren zijn voedingspatroon te wijzigen. 'Spaghetti en macaroni zijn mijn favorieten alleen de familie is hier niet altijd blij mee. Een tot twee dagen van te voren ben ik vaak al met mijn kleding bezig, niet dat dat altijd werkt maar toch. In de praktijk ben ik continu aan het controleren of mijn kleding wel ingepakt is. Veelal zorg ik voor twee setjes indien het weer tegenvalt. Een set doe ik alvast aan, de andere zit in de tas. Ben ik nog niet omgekleed, dan zitten de setjes in aparte zak, erg handig. Grijpklaar, een ervaring uit de Roparun. Verder zoek ik altijd een goed paar sokken op. Bij langere wedstrijden neem ik drinken mee en wat te eten. Veelal is dat water indien de drinkzak mee meeneem, of sportdrink indien ik flesjes meeneem. Verder neem ik bij langere wedstrijden wijngums en wat Tucjes en/of gels mee. Alles staat dan op de dag zelf klaar, met een aantal bananen en een extra bidon met sportdrink. Eventueel aangevuld met een aantal pannenkoeken. Ik heb een startnummerband en als ik het startnummer al thuis heb, zorg ik er ook voor dat het nummer op de band zit!

Ook op het opladen van het horloge is toch handig, niets is vervelender halverwege te horen dat je horloge er mee stopt.

Het verkennen van het parcours op de kaart deed ik niet, maar na deelname aan een trail waar de routebordjes waren verdwenen, doe ik dit nu wél. Vier keer de Posbank op gaan met een groep en weer te horen te krijgen dat je fout gelopen hebt, maakt je toch wat wijzer. Sinds kort kan ik ook de routes in mijn horloge stoppen. Dit ga ik zeker uitproberen.

Op de dag zelf zorg ik dat ik ruim op tijd ben. Een van de dingen waar ik een hekel aan heb is

Continu controleren of alle kleding is ingepakt

te laat te komen. Een kopje koffie gaat er altijd in, en je kan nog van het toilet gebruik maken. Ook een korte warming-up doe ik toch altijd, al is het alleen maar om te kijken of je schoenen wel goed hebt gestrikt (een dubbele knoop!) en de waterzak wel goed zit en niet klotst! En je hebt dan ook tijd als het weer anders wordt van kleding wisselen, mijn reservesetjes zijn dan handig! Vaak is het erg gezellig bij de start en de starttijd met verschillende startgolven in de gaten houden kan ook geen kwaad.

Hierna is het lopen. Na afloop is het altijd weer zorgen dat je met al je spullen weer thuis komt. Ook een plastic zak waar je natte spullen in doet is erg handig. In het verleden had ik weggooi washandjes, maar helaas deze heb ik ooit vergeten, maar waren wel erg handig.

De rituelen van Celine

Celine Sira, loopster in groep 3 houdt er ook behoorlijk wat vaste gewoonten op na. Geen pasta 's de avond ervoor maar boerenkool met magere spekreepjes en worst. Spoelen met rosé en veel water. 'Ik eet voorafgaand aan een wedstrijd hetzelfde als wanneer ik geen wedstrijd heb. Ik doe niet aan stapelen, en eet gewoon gevarieerd. Ik probeer altijd zo vlak mogelijk te lopen van begin tot einde. Als ik heb bedacht 5.50 de km te lopen, dan blijf ik er altijd eerder iets onder dan erboven. Merk ik aan het einde van die km dat ik boven de 5.50 zit, dan versnel ik nog even. 5.51 kan niet! Voorafgaand aan de start moet ik nog vaak

naar de wc. Ik sluit dan aan bij een Dixie in de rij en als ik ben geweest, sluit ik alvast weer aan in de rij. Mijn grootste angst is om onderweg naar de wc te moeten of het in mijn broek te doen. Ik neem altijd een pak zakdoekjes mee en wat babylotiondoekjes in een diepvrieszakje. Onderweg wil ik niet praten en ik stop nooit. Van tevoren bedenk ik een aantal leuke liedjes die ik dan tijdens het lopen neurie om gemotiveerd te blijven. Onderweg kan ik niks eten. Daarom vermeng ik bij een marathon energiedrank met water die in ik een 2l drinkzak doe. Niet te zoet, Zo hoeft ik niet te stoppen bij een drankpost. Bij kortere afstanden drink ik standaard water. Kleding(kleuren) moet matchen met elkaar en met de schoenen. Shirt fuchsia rose, dan ook rose sokken, rose oorbellen en roze in schoenen.

Nog een paar eigenaardigheden van mij tijdens trainingen. Als een training 90 min is, dan wil ik geen seconde korter. 90 min is 90 min. Als het langer wordt en ik zie dat we 14,97 km

Als ik ben geweest, sluit ik alvast weer aan in de rij

hebben gelopen, dan loop ik door totdat ik 15 km rond heb gelopen.

Andersom ook, als er 15 km op het schema staat en ik doe daar 1:29:03 over dan loop ik door tot 1:30:00.

Sommige plekken op bekende routes gebruik ik als een mooi excuus voor een pauzemoment.

Als dat een brug is met een rooster dan kom ik aangelopen, tik eerst de brug aan en zet dan pas mijn horloge stop.

Zet hem vervolgens weer aan als de pauze voorbij is. Dus ik laat mijn horloge niet doorlopen anders klopt mijn gemiddelde tempo niet meer na afloop.

Als ik voor een stoplicht of ander oponthoud zet ik hem ook stop.

Vind je het leuk om hier meer over te lezen. Er is een leuk boekje geschreven door Evert ten Napel 'Bijgeloof in de sport'.

Elisabeth Kuiper

Aanleg Beweegpark Noord Aa

In februari 2015 is het plan ontstaan om aan het Noord Aa een Beweegpark te realiseren op de plek waar het oude clubhuis van Pocahontas heeft gestaan. Samen met Reggy Laatsch van Parcour's Disciplines ging Jasper Hartevelde aan de slag om te kijken of deze droom uit kon komen. 'Wat wij van tevoren nooit hadden bedacht was dat we, ruim 15 maanden later, met zoveel verschillende mensen en instanties te maken zouden krijgen!', aldus Jasper.



Jasper Hartevelde presenteert beweegpark

2015 in vogelvlucht

- Plannen en presentatie gemaakt met Lex van Wijk de hovenier van Zoetermeer.
- Fondsen aangeschreven
- Stichting Noord Aa fit opgericht
- Akte van opstal aangevraagd (nog niet binnen van Gemeente)
- Advocaat van gemeente in het geding! (wat vind de wijk hiervan)
- Vaste ambtenaar gekregen als aanspreekpunt van de gemeente. Helaas kwam vlak voor de kerst het bericht dat dit aanspreekpunt niet meer bij de gemeente werkt.

Vliegende start in 2016

- Na overleg met wethouder Robin Paalvast nieuwe plannen gemaakt.
- Samen met de firma Yalp (aanleg beweegtuinen en schoolpleinen) het

- prachtige plan ontwikkeld wat inmiddels in het voorportaal van ons clubhuis hangt.
- Uitbreiding plan met jeu de boules baan. Dit op verzoek van onze eigen technische commissie. Ook in verband met de vergrijzing van de club!
- Daarnaast een ouderen beweegtuin toegevoegd wat door het Lange Land wordt gepromoot.
- Inmiddels zijn de plannen gepresenteerd aan het college van Burgemeester en wethouders. Zij zijn zeer enthousiast en blij met de plannen maar...
- Er is geen geld, dit is een vaste kreet van het college. Maar inmiddels is netwerk binnen de gemeente aangeboord en met dank aan onder andere mevrouw Vugs (wethouder Zorg), Mariette van Leeuwen en de lijst Nawijn is er nu een aanvraag ingediend om aanspraak te kunnen maken op het budget voor 2017.
- In juni wordt de aanvraag behandeld en dan hopen wij in het eerste kwartaal van 2017 te kunnen gaan bouwen.

Donateurs

Naast het budget van de gemeente hebben wij donateurs nodig voor het onderhoud van het beweegpark. Donateur word je voor een bedrag van €15,- per jaar en daarmee ben je dan gelijk lid van de Stichting Noord Aa fit. Tot nu toe zijn er 45 vrienden en Roadies die zich hebben aangemeld. Wil je ook je steentje bijdragen en lid worden van de Stichting Noord Aa fit? Je kunt je aanmelden op de lijst die in het voorportaal van het clubhuis hangt. Of maak gelijk €15,- over op NL14 RABO 0307 9093 28 ten name van Stichting Noord Aa fit. Voor meer info bezoek de facebookpagina Beweegpark Noord Aa Zoetermeer.

Verder hopen wij jullie natuurlijk in de lente van 2017 te mogen begroeten op het mooiste en meeste complete beweegpark van midden Nederland!

Reggy Laatsch (Parcour's Disciplines)
Mark Jacobs (Pocahontas)
Jasper Hartevelde (RRZ),

Update van 26 mei 2016



GEUZENDAG ZOETERMEER

Een sportieve familiedag

Mountainbike
Hardlopen
Wandelen
Fietsen
Zwemmen

25 september 2016

GEVZENLOOP

Een gezellig hardloopevenement, georganiseerd door
Road Runners Zoetermeer,
i.s.m. gemeente Zoetermeer, met als goede doel:

Zorgboerderij Swaenensteyn Zoetermeer
i.c.m. Stichting Zorg BuitenGewoon Zoetermeer

Start en finish in het historisch centrum van Zoetermeer

12.30 uur - 21,1 km van Zorg en Zekerheid

12.40 uur - 10 km van 123ledspots.nl

12.50 uur - 5 km van Kneppers Autobedrijf

11.20 uur - 1 mijl van Oviron (t/m 13 jaar)

11.40 uur - 1/2 mijl van SKN Bouw (t/m 9 jaar)

Voorinschrijving en informatie via: www.geuzendag.nl

Kneppers



oviron
makelaars & taxateurs



**Zorg en
Zekerheid**
zorgverzekeraar

SKN BOUW
123ledspots.nl
BESPALEN MET LEDVERLICHTING

Boels
RENTAL



Uitslagen

12 maart 2016

Halve van Haren, Haren

21,1 km.

Ad Peltenburg	01:46:08
Ruud van Zon	01:51:21

Halve van Hercules, Dordrecht

10 km.

Marja Ellen Verhoef	00:55:15
---------------------	----------

21,1 km.

Ricky Martens	01:57:35
---------------	----------

Halve van Oostvoorne, Oostvoorne

21,1 km.

Martine Lemson	01:41:42
Nick Raadschelders	01:43:50
Robert van der Linden	01:55:37
Clara Blok	02:18:45 pr

Salland Trail, Nijverdal

50 km. (550 hoogte meters)

Frits van der Lubben	05:55:56
----------------------	----------

13 maart 2016

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Skitz Fijan	00:28:07
-------------	----------

18 maart 2016

Pfaltzberglandtrail 1, Kusel (D)

51 km. (1800 hm).

Frits van der Lubben	07:20:00
----------------------	----------

19 maart 2016

Pfaltzberglandtrail 2, Kusel (D)

49 km. (1600 hm).

Frits van der Lubben	07:06:00
----------------------	----------

Monnikenloop, Schiermonnikoog

16 km.

Ad Peltenburg	01:21:49
Merijn Dijkema	01:32:41

Reeuwijkse Plassenloop, Reeuwijk

10 km.

Marja Ellen Verhoef	00:54:31
Eugenie Hofwijks	00:58:29

Vuurtorentail 10 & 18, Hollum

10 km.

Gideon Bouwman	01:07:50
Ellen Kloesmeijer	01:26:44

18 km.

Jan Peter Willemsen	01:46:51
Elly Burgering	01:55:03
Remco Arnoldus	01:55:05

20 maart 2016

Utrecht Marathon, Utrecht

10 km.

Berend Aptroot	00:55:20
----------------	----------

21,1 km.

Erik van Holland	01:31:43 pr
------------------	-------------

Vuurtorentail 35 & 60, Hollum

35 km.

Jan van Rijn	02:51:51
Mike van Wichen	03:08:42
Frans van Haaster	03:22:01
Marcel Kloesmeijer	03:46:20
Ruud van der Maaten	04:17:00

Pfaltzberglandtrail 3, Kusel (D)

25 km. (750 hm),

Frits van der Lubben	02:50:00
----------------------	----------

Voorschotenloop, Voorschoten

5 km.

Etienne den Toom	00:20:35
Nancy Kientz	00:31:24

10 km.

Peter Schrader	00:35:44
Peter Hazebroek	00:41:36
Raimond Kientz	00:41:45
Patrick van den Berg	00:42:42
Gerard van Schaik	00:44:25
Wouter Sanders	00:46:32
Joke Gvozdenovic	00:53:42
Loes Uytterlinde	00:54:20
Marja Ellen Verhoef	00:54:39
Nelleke Vaassen	00:55:34

16,1 km.

Bas Albers	01:02:34 pr
------------	-------------

Lenteloop, Eerbeek

20 km. trail

Gonny Verschoor	01:44:15
-----------------	----------

Venloop, Venlo

21,1 km.

Inge Hulsen	02:04:53
-------------	----------

Zandvoort Circuitrun, Zandvoort

12 km.

Jolanda Huttinga	01:10:53 pr
Roderick de Roo	01:15:48
Esterella de Roo	01:15:49
Clara Blok	01:18:38
Brigitte Huttinga	01:19:13
Lesley Flink	01:19:21
Jeroen van de Ruit	01:19:23
Wilma Coenen	01:19:24

Road2Rotterdam, Breda

35 km.

Ricky Martens	03:38:57
---------------	----------

Drunense Duinenloop, Drunen

21,1 km.

Ronald Kersten	01:33:03
----------------	----------

23 maart 2016

NK Veldloop gemeenten, Nissewaard

9 km.

Andreas de Graaf	00:36:27
Skitz Fijan	00:53:55

12 km.

Hans Hortensius	01:02:19
-----------------	----------

26 maart 2016

Astrearun, Groningen

21,1 km.

Ad Peltenburg	01:49:05
---------------	----------

28 maart 2016

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Andreas de Graaf	00:19:36
Erik van Holland	00:20:40
Peter Hazebroek	00:20:44
Frans van Haaster	00:21:53
Gerard van Schaik	00:22:19
Ellen Duijzer	00:22:22
Guus Freriks	00:22:45
Piet van Veen	00:23:20
Yvonne Heemskerk	00:23:27
Jan van Rijn	00:23:28
Wouter Sanders	00:23:48
Jacques van Male	00:24:42
Alex de Jong	00:25:11 pr
Ricky Martens	00:25:21
Ruud van Zon	00:25:40
Nathalie van Velzen	00:25:59 pr

Ferry van Velzen	00:25:59
Idius Felix	00:26:00
Klaas Wind	00:26:07
Saskia van Heijzen	00:28:04
Céline Sira-de Voogd	00:28:40
Ronald Groenhout	00:29:12
Albert Waasdorp	00:29:53
Francesca de Jong	00:30:24
Jan Willem Roskes	00:31:46

Halve van de Haar, Haarzuilens

10,5 km.

Jurriaan Buisman	00:53:08	pr
Jolanda Huttinga	00:57:58	pr
Marja Ellen Verhoef	00:59:08	
Cindy Spinders	01:00:23	
Veronique Ramakers	01:00:51	pr
Nelleke Vaassen	01:01:43	
Frieda van Dorp	01:03:03	pr
Cris Klaassen	01:03:03	pr
Eugenie Hofwijks	01:03:04	
Brigitte Huttinga	01:07:00	pr
Marion Post	01:08:00	
Leontine van de Laar	01:08:02	
Ingeborg Wijzenbroek	01:09:52	

21,1 km.

Rob Verhoeven	01:52:02
---------------	----------

2 april 2016

Westland halve, Naaldwijk

10 km.

Leon Scholte	00:52:47
--------------	----------

21,1 km.

Marja Ellen Verhoef	02:03:13
---------------------	----------

3 april 2016

Delftse Houtloop, Delft

7 km.

Patrick van den Berg	00:30:05	pr
----------------------	----------	----

14 km.

Albert Waasdorp	01:28:20
-----------------	----------

Nomens Race, Beekbergen

10 km.

Gonny Verschoor	00:48:35
-----------------	----------

Berliner Halbmarathon, Berlijn

21,1 km.

Raimond Kientz	01:37:35
Kees van Oosterhout	01:38:56
Ellen Duijzer	01:41:23
Marcel den Hollander	01:42:53
Nick Raadschelders	01:46:52

Braassemloop, Roelofarendsveen

5 km.

Etienne den Toom	00:21:23
------------------	----------

10 km.

Peter Schrader	00:36:25
Peter Hazebroek	00:41:33
Gerard van Schaik	00:44:02
Wouter Sanders	00:47:20
Joke Gvozdenovic	00:54:05
Nelleke Vaassen	01:02:50
Ingeborg Wijzenbroek	01:02:50
Marja Ellen Verhoef	01:02:51

21,1 km.

Bas Albers	01:23:36
Andreas de Graaf	01:23:36
Jan van Rijn	01:29:44
Frans van Haaster	01:41:32
Karin van Tongeren	01:42:32

Asics Medio Maratón, Madrid

21,1 km.

Ricky Martens	01:55:43
---------------	----------

10 april 2016

NN Marathon, Rotterdam

10,8 km.

Frans van Haaster	00:48:20
Leon Scholte	00:57:49
Marja Ellen Verhoef	01:00:21
Berend Aptroot	01:01:24
Patrick van den Berg	01:01:25
Eugenie Hofwijks	01:04:29
Erwin Huizinga	01:08:05

42,2 km.

Ronald Kersten	03:31:47	pr
Kees Willigenburg	03:41:29	pr
Rob Verhoeven	04:14:26	pr
Robert van der Linden	04:25:15	
Ricky Martens	04:32:22	
Nelleke Vaassen	04:34:30	

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Klaas Wind	00:25:14
------------	----------

Ijsselloop, Deventer

5 km.

Wendy van Dijk	00:34:16
----------------	----------

10 km.

Clara Blok	01:01:48
------------	----------

21,1 km.

Jurriaan Buisman	02:04:54
------------------	----------

15 april 2016

Singelloop, Leiden

7 km.

Patrick van den Berg	00:29:37	pr
Gerard van Schaik	00:30:15	
Berend Aptroot	00:34:43	pr
Marja Ellen Verhoef	00:36:46	pr
Ricky Martens	00:37:15	

16 april 2016

Limburgs Zwaarste, Heerlen

100 km. 2500 hm.

Frits van der Lubben	15:09:05
----------------------	----------

17 april 2016

Omloop van Noordwijkerhout

5 km.

Etienne den Toom	00:20:43
Marc van het Bolscher	00:21:06
Nancy Kientz	00:33:31

10 km.

Peter Hazebroek	00:41:39
Etik van Holland	00:41:44
Raimond Kientz	00:44:01
Gerard van Schaik	00:44:48
Gonny Verschoor	00:47:11
Wouter Sanders	00:47:24
Marja Ellen Verhoef	00:54:01
Joke Gvozdenovic	00:54:03

21,1 km.

Andreas de Graaf	01:23:49
Bas Albers	01:23:49
Peter Schrader	01:23:52
Jan van Rijn	01:28:32
Karin van Tongeren	01:43:01
Vincent Kleijweg	01:43:03
Frans van Haaster	01:45:20

Hilversum City Run, Hilversum

10 km.

Patrick van den Berg	00:41:59	pr
Berend Aptroot	00:49:40	pr

Enschede Marathon, Enschede

42,2 km.

Gerrit van Putten	03:52:15	pr
-------------------	----------	----

23 april 2016

Rundje um ut Hundje, Horst

10 km.

Inge Hulsen	01:01:33
Arie Bos	01:01:34

24 april 2016

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Hazebroek	00:19:41
Guus Freriks	00:21:21
Etienne den Toom	00:21:33
Jacques van Male	00:22:12
Ricky Martens	00:24:20
Marja Ellen Verhoef	00:25:22
Peter Schrader	00:25:24
Erwin Huizinga	00:27:01
Bas Stikkelorum	00:27:22
Bianca van der Plas	00:28:55
Hennie van Zonneveld	00:29:15
Lesley Flink	00:29:16
Johan Spaans	00:29:27
Jan Willem Roskes	00:29:38
René van Dalen	00:31:03
Irma den Toom	00:33:30

Koning van Spanje Trail,

11 km.

Marc van het Bolscher	00:58:24
Yvonne Heemskerk	01:06:41
Gideon Bouwman	01:15:24
Ellen Kloesmeijer	01:33:27

22 km.

Elly Burgering	02:29:03
Nicolette Kloesmeijer	02:40:36

37 km.

Andreas de Graaf	03:24:59
Jan van Rijn	03:25:00
Mike van Wichen	04:04:28
Frans van Haaster	04:17:38

Dobbeloep, Nootdorp

10 km.

Wijnand Bavius	00:39:27
----------------	----------

1 mei 2016

Parkenloop, Delft

10 km.

Marja Ellen Verhoef	00:53:44
Nelleke Vaassen	00:58:13

21,1 km.

Piet van Veen	01:43:31
Ruud van Zon	01:54:29

Henk Hakker Memorial, Leiden

10 km.

Raimond Kientz	00:50:29
Céline Sira-de Voogd	00:50:30

Telesurloop, Paramaribo

10 km.

Eugenie Hofwijks	01:00:11
------------------	----------

5 mei 2016

Golden Ten, Delft

10 km.

John Hagers	00:55:14
-------------	----------

8 mei 2016

Dwars door Brugge, Brugge (B)

15 km.

Patrick van den Berg	01:27:44
----------------------	----------

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Laurens van der Splinte	00:26:48
-------------------------	----------

14 mei 2016

IJsselsteinloop, IJsselstein

10 km.

Lisette van Burkum	01:00:28	pr
--------------------	----------	----

21,1 km.

Kees van Willigenburg	01:38:19	pr
Robert van der Linden	01:57:04	

Trailrun, Hattem

21,1 km.

Karin van Tongeren	01:49:11
--------------------	----------

Keufelskopf Ultra, Reichweiler (D)

85 km. 3600 hm.

Frits van der Lubben	14:01:45
----------------------	----------

21 mei 2016

Ladiesrun Oostland, Pijnacker

5 km.

Marja Ellen Verhoef	00:25:23
Nelleke Vaassen	00:26:46
Karin van der Linde	00:34:53

22 mei 2016

Ketelwaldtrail, Milsbeek

17 km.

Patrick van den Berg	01:36:10
Gonny Verschoor	01:39:54
Wouter Sanders	01:51:13

Leiden Marathon, Leiden

10 km.

Gerard van Schaik	00:45:59	
Andre Bakker	00:53:04	
Ben van de Pol	00:53:10	
Theo Houtman	00:53:48	
Bas Stikkelorum	00:56:47	pr
Veronique Ramakers	00:58:48	
Bianca van der Plas	01:04:21	
Jeroen van de Ruit	01:06:00	
Anita Fokke	01:06:05	
Annemarie Jacobs	01:06:05	
Jolanda Huttinga	01:06:05	

21,1 km.

Tom Woltinge	01:26:54
Ed Helsloot	01:53:28
Ricky Martens	01:55:07
Rob van Hees	01:55:18
Lucien Beckand	02:09:37
Cindy Spinders	02:11:30
Nelleke Vaassen	02:11:30
Marja Ellen Verhoef	02:13:02
Albert Waasdorp	02:19:23

42,2 km.

Ronald Kersten	03:48:14	
Ben Brinkel	03:53:46	pr

25 mei 2016

Coopertest Haagatletiek, Den Haag

12 min.

Marja Ellen Verhoef	2504	mtr
Jolanda Huttinga	2334	mtr
Cindy Spinders	2313	mtr

28 mei 2016

Stuwwal Trail, Oosterbeek

20 km.

Wijnand Bavius	01:52:56
----------------	----------

29 mei 2016

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Schrader	00:17:16	
Andreas de Graaf	00:18:24	
Peter Hazebroek	00:19:51	
Marc van het Bolscher	00:21:07	
Guus Freriks	00:21:12	
Leon Christ	00:22:28	pr
Jacques van Male	00:22:52	
Ruud van Zon	00:23:41	
Yvonne Heemskerk	00:24:09	
Idius Felix	00:24:43	

Jos Spaanderman	00:26:05		Saskia van Heijzen	01:02:01		5 juni 2016	
Bianca Hesselius	00:26:40		Francesca de Jong	01:04:21	pr	Halve van Renesse, Renesse	
Jasper Jaworski	00:26:50		Jolanda Stikkelorum	01:07:00	pr	21,1 km.	
Mirjam Huttinga	00:26:59	pr	Kimberley Lagendijk	01:12:55		Patrick van den Berg	01:48:05
Anita Vaneman-Hoefslo	00:27:14	pr				Arie Perfors	01:58:42
Wouter Hamer	00:27:40		Vestingloop, 'sHertogenbosch			Martin Smit	02:04:31
Marianne Smit	00:28:05	pr	10 km.			Ferdie Mooijman	02:14:00
Bobby Lagendijk	00:28:11		Cindy Spinders	00:56:09		Albert Waasdorp	02:20:57
Jasper Hardeman	00:28:23	pr					
Liselet van Gent	00:28:54	pr	Royal Ten, Den Haag			Schutz Marathon, Hoom	
Jan Willem Roskes	00:29:29	pr	5 km.			10 km.	
Hanny van der Zeeuw	00:29:41		Andreas de Graaf	00:29:02		Leon Scholte	00:52:48
Thea van Vliet	00:31:34		Helen Gordijn	00:33:30		Jolanda Huttinga	00:55:23
Loek Molenaar	00:31:55		10 km.			Cindy Spinders	00:56:13
Charlotte Remmerswaal	00:31:59		Bas Albers	00:38:17	pr	Veronique Ramakers	00:57:44
Michelle Raadschelders	00:31:49	pr	Tom Woltinge	00:38:59		Brigitte Huttinga	01:08:32
Ingrid Walraven	00:32:08		Ricky Martens	00:44:28			
Co van Beijeren	00:32:09		Wendy Zijderwijk	00:59:35			
Christa van Zomeren	00:32:00	pr	Tom Speekman	00:59:36			
Irma van Rijs	00:32:00		Jasper Harteveld	00:59:53			
Sanne Houterman	00:32:14		Eric van Caspel	01:02:26			
Claudia de Vries	00:32:15	pr	Bianca van der Plas	01:03:41			
Klaas de Vries	00:32:15						
Desiree Pronk	00:32:19		4 juni 2016				
Loekie Rotee	00:32:41	pr	Boucles Ardennaises, La Roche (B)				
Bauke Sijthoff	00:32:45	pr	10 km.				
Mary Roskes	00:32:55	pr	Jan Peter Willemsen	01:09:48			
Nicole de Haan	00:33:05		Nicolette Kloesmeijer	01:09:49			
Yvette Visser	00:33:06		Gideon Bouwman	01:11:02			
Wiet van Diepen	00:33:46		Ruud van der Maaten	01:15:28			
Petra Metz	00:34:00		Ellen Kloesmeijer	01:26:42			
Saskia Dijkema	00:34:03		Caroline Nieman	01:41:33			
Monique van Vliet	00:34:09		Roeland van Dijck	01:41:35			
Loes Joosten	00:34:10		21,1 km.				
Elisabeth Kuiper	00:34:25		George Jeremic	01:51:02			
Hans van den Berg	00:34:35	pr	Marcel Kloesmeijer	01:58:10			
Petra van Ham	00:34:48		Elly Burgering	02:12:57			
Ellen Richter	00:34:48	pr	35 km.				
Annette Castelijns	00:34:53	pr	Jan van Rijn	03:16:59			
Marijke van Doeland	00:36:26	pr	Andreas de Graaf	03:20:41			
Linnet Kreuger	00:36:38		Marc van het Bolscher	03:49:17			
Ladiesrun, Rotterdam			Mike van Wichen	03:56:04			
5 km.			Vincent Kleijweg	03:57:01			
Chantal Smink	00:32:37		Frans van Haaster	04:10:40			
Anita Fokke	00:32:54		Remco Arnoldus	04:25:53			
Harma Alting-de Jong	00:37:38						
10 km.							
Marja Ellen Verhoef	00:52:37						
Nathalie van Velzen	00:53:53	pr					

Ruud van Zon zorgt voor registratie van de tijden. struint alle websites af.

Zelf je tijden vastleggen www.wedstrijdresultaten.nl

Ze verschijnen dan ook in het overzicht. Het grote voordeel is dat je dan zelf kan aangeven of je een pr hebt gelopen.

Ruud van Zon zorgt voor de registratie van de tijden. Hij struint alle websites af.

Zelf je tijden vastleggen kan via www.wedstrijdresultaten.nl

Ze verschijnen dan ook in dit overzicht. Het grote voordeel is dat je dan zelf kan aangeven of je een pr hebt gelopen.

leuk!



assistent trainer in Groep 7 & 8 en van de kennismakingscursus **INGEBORG LAGENDIJK (31)**

De nieuwe shirts van de trainers

Dat ik zoveel energie krijg van andere lopers

Andere lopers motiveren

Dat mijn broertje ook lid wordt van de vereniging

Dat Engelsen de beste detectives maken

Een nieuw seizoen van Chef's Table dat net uit is

Vakantie en ik eigenlijk nog niet weet waar ik naartoe wil en dat vindt ik stiekem heel leuk

Dat ik zo lekker in het moment kan beslissen ... Heerlijk

De gezelligheid op woensdagavond na het hardlopen

Hardlopen dat zich in mijn hart en nieren heeft geworteld

Dat Carolyne dit stokje aan mij heeft overgedragen.

De enquête die is uitgestuurd.

Dat ik oprecht kan genieten van niets doen

en lekker eten en relaxen en gezellig met leuke mensen kan en mag zijn

En als laatste vind ik het leuk dat RRZ steeds meer met het digitale tijdperk mee gaat ;-)

INGEBORG GEEFT HET ESTAFETTESTOKJE VAN LEUK! DOOR AAN AAD VERVAART

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