



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 3
Jul – Sept.
2016



Kledingwijzer

Ed Jacobspad

Hardlopen
en schuren

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 Etienne den Toom
Coord. groep 5,6,7,9 en ochtend Hans Rolff

Clubhuiscommissie (CC), Aad Vervaart
Evenementencom. (EC), Bianca van der Plas

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC),
Nick Raadschelders

Vreugde en Leedcommissie (VLC),
Yvonne Vis, Yvonnevis@live.nl

Cover: Locatietraining op Meijendel (foto Philip Lach de Bere)

Inleverdatum kopij 1 dec.

e.vanluenen@gmail.com

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	Arie Perfors
Groep 4	Wim Lootens
Groep 5	Michel de Graaf
Groep 6	Jaap Dorsman/Elleke Visser
Groep 7	Elleke Visser
Kennismaking	Hans Rolff
Groep 9	Hans Rolff
Ochtend	Bert Kuiper

Organisator Noord-Aa Polderloop
Peter Hazebroek, Carolyne Zevenhuizen

Organisator Geuzenloop, René van der Spek

Organisator 3Plassenloop, Ed Jacobs

Uitslagen Ruud van Zon,
www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie, Ellen van Luenen

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Voorwoord van het bestuur	3
Clubnieuws	5
Ed Jacobspad, start 3Plassenloop 200 meter	6
Seizoensopening groot succes	6
Kledingwijzer	7
Beetje Beter marathon 2016	8
Brixen Dolomieten Marathon 2016	9
Verborgen kunstschaten rond de plas	11
Duik het zwembad in	12
Samen op pad	13
Lekkere recepten voor bij het sporten	13
Najaar hesjes aan!!	15
Hardlopen en schuren	16
Handdoeken gevraagd	18
Aflasten van trainingen	18
Blijdorprun 2016	19
400 Jaar Zoetermeerse Meerpolder	20
Uitslagen	21

Van de Redactie

Het is weer gelukt. Een volle Roadie met veel variatie. Het is alleen nog niet gelukt om de redactie op één foto te krijgen. We blijven 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, Ellen van Luenen, Elisabeth Kuiper en Yvonne Heemskerk



Voorwoord van het bestuur



Beste Roadie's,

De vakantie is voorbij, het nieuwe loopseizoen is weer gestart. Deze keer met een zeer geslaagde oriëntatie-memory-crossrun als seizoenopener, georganiseerd door Ed Jacobs en Jan van Rijn.

De vereniging komt op stoom.

Zo is de beginnerscursus op 3 september weer begonnen met een flink aantal deelnemers en zijn de voorbereidingen voor de Geuzenloop op 25 september in volle gang. Dit jaar is er voor het eerst een succesvolle hardloopcursus georganiseerd, waar mensen met loopervaring naar een snellere eindtijd toe kunnen trainen. Het lijkt naar meer te smaken, voor de Noord-Aa Polderloop opnieuw zo'n cursus?

Daarnaast is een nieuwe vorm van training geïntroduceerd. Op de zaterdag kan iedere loper, ongeacht in welke groep er gelopen wordt, meedoen met crossrunning. Deze training, gegeven door Ab Leeftang, trekt veel lopers en zorgt voor enthousiaste reacties.

Als bestuur hebben we onder jullie een enquête uitgevoerd. We hebben jullie bevraagd, ideeën geïnventariseerd, en zoeken daarmee naar mogelijkheden om leden te behouden en het ledenaantal te vergroten. Om dit te realiseren zijn al veranderingen doorgevoerd zoals jullie hiervoor konden lezen. Wie weet komen er nog meer.

Uiteraard houden we jullie daar dan van op de hoogte. Dat begint al weer op 24 november, als de volgende ALV gepland staat. Daar hopen we jullie weer te zien en met elkaar het gesprek te voeren over veranderingen en welke plannen er

Leden enthousiast over crossrunning op zaterdag

zijn voor 2017. Voor het nieuwe seizoen wensen we jullie veel loopplezier!

Namens het bestuur, Martine Lemson

Voet Medisch Adviescentrum STARSHOE de sportschoen specialist!
www.starshoe.nl

Goed schoeisel voorkomt sportblessures!

Labels in diagram:
jumpersknee
tractus iliotibialis trictiesyndroom
shinsplints
enkelklachten
voetklachten
achillespees klachten

Collage photos and labels:
Ruim assortiment
Dynamische analyse
Onderzoek voetstand
Deskundig advies

Clubnieuws

Liefenleed

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

Wendy van Dijk, Wendy Zuyderwijk, Barbara van Achteren-Lindeman, Wim Bras, Ineke Spaans, Ineke van Houwelingen, Jasper Hartevelt, Gert v.d Houwen, Henry Elsendoorn, Leo v.d Hengel en Jan Willem Weehuizen.

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

Activiteiten Evenementen Commissie

De evenementen commissie heeft weer een aantal leuke activiteiten bedacht. Wat we in het vat hebben zitten is de wijnproeverij op 18 september, een gezellig samenzijn in combinatie met een hapje en natuurlijk vele verschillende soorten wijn! Ook staat er een Halloween loop op het programma, nadere info volgt, en met als klap op de vuurpijl begin volgend jaar een apres ski feest geheel in stijl met ski's sneeuw en natuurlijk de bekende apres ski muziek! In het organiseren van deze evenementen zit veel tijd, dit doen we natuurlijk met veel plezier. Maar let wel, deze evenementen kunnen niet slagen als jullie er niet zijn!!! Het is dus van belang voor het voortbestaan van de commissie dat jullie er zijn. Mochten jullie nog wensen of ideeën hebben voor een feest of een evenement schiet dan gerust een van de leden aan en leg je idee of wens aan het voor aan ons, hoe meer hoe beter!

Groetjes, Gerrit Zeilstra
Bianca van der Plas, Leontine van der laar, Peter van der Linde, Sarah Bertrand

Nieuwe Leden

Welkom bij de club!

Addy van Gils, Anita Vaneman-Hoefsloot, Annette Castelein, Bauke Sijthoff, Bobby Lagendijk, Charlotte Remmerswaal, Edward Anthonijs, Ellen Richter, Hanny van der Zeeuw, Ingeborg Lagendijk, Irma van Rijs, Jolanda Berghs, Joop Verboom, 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, Rob Reinhardt, Sanne Houterman, Thea van Vliet, Tom Woltinge, Wiet Van Diepen en Wouter Hamer.

Sponsorcontract getekend

Onlangs opende Tom Maessen zijn mooie nieuwe MudSweatTrail Store in Zoetermeer, gespecialiseerd in trailrunning. Trailrunning wil zeggen 'off-road hardlopen': door de natuur, over smalle paadjes (Trails) en natuurlijke hindernissen zoals heuvels/bergen, rotsen en beekjes bedwingen. Vanaf nu is MudSweatTrail onze nieuwe sponsor, met name gericht op de 3Plassenloop. Samen met onze andere sponsor Starshoe gaan ze leuke dingen doen voor en met onze leden.



Ed Jacobspad, start 3Plassenloop 200 meter

Hoeveel uren zou Ed Jacobs in de afgelopen jaren in onze club gestoken hebben? Binnenkort stopt hij als trainer, maar blijft gelukkig nog allerlei andere dingen doen, zoals de organisatie van de 3Plassenloop. Nou houdt Ed niet van officiële onderscheidingen, gedoe en trammelant. Dus hoe geef je zo'n man nou de credits die hij zo verdient? Met het bestuur hebben we besloten dat de start van de 3Plassenloop vanaf nu het Ed Jacobspad heet. Met de overhandiging van een mooi bord door Andreas, onze voorzitter, hebben we dat officieel gemaakt. Dit komt te hangen op een goeie plek in het clubhuis, gekozen door Ed.



Seizoensopening groot succes

Wat een plezier hadden de 60 lopers op zaterdag 28 augustus met de speciaal opgezette zoektocht naar de verstopte lampionnen. Al hardlopend over 8 of 12 kilometer was het een soort Pokemons vangen 2.0. Het leuke was dat de lopers uit de verschillende groepen met elkaar waren ingedeeld en met z'n drieën dus een mooi gemixt dream teampje werden.

Een mooie gelegenheid om eens andere lopers dan alleen uit je eigen groep te leren kennen. De woensdagavond borrel wordt er gezelliger van als je meer mensen kent. De drie best scorende teams werden in het zonnetje gezet met pakketjes kaas en jam. En voor alle lopers waren er lekkere broodjes, verzorgd door Diederik en de jongens van de bardienst. Jan van Rijn en Ed Jacobs, bedankt voor de jullie organisatie van dit creatieve evenement.



Kledingwijzer

Het is vaak een zoektocht om te bepalen wat je aan moet doen. Velen hanteren de stregel, warmer dan 10 graden, dan draag ik kort. Is et kouder dan gaan we over op lang. Er blijken echter meer smaken te zijn.

Degene die regelmatig hardlopen zullen er achter komen waar verschillende kledinglagen voor dienen. De tendens is dat hardlopers te veel kleding dragen, wat niet helpt tijdens de hardloopverrichtingen. Dit overzicht maakt de kleding keuze wat makkelijker.

Een drie lagen systeem geeft je tijdens koude en natte omstandigheden optimale bescherming.

Het bestaat uit de onderlaag (functionele **onderkleding en ondergoed**, isolatie en snelle afvoer van transpiratievocht), de tweede laag (**shirt met korte of lange mouwen**, afvoer overtollige lichaamswarmte transpiratievocht uit

de eerste laag) en de derde laag die je beschermt tegen weer en wind (**hardloopjack**, winddicht, ademend en waterdicht). Houd er rekening mee dat weersomstandigheden in bergachtig gebied de kledingkeuze iets anders is.

Wanneer je meedoet aan een wedstrijd, wordt

3-lagen systeem biedt optimale bescherming

er geadviseerd om kleding te dragen 1 niveau hoger. Voorbeeld: Met **10 °C** draag je kleding voor **12-17 °C**.

Temperatuur	Broek	Onderlaag	Shirt	Jas	Hoofd	Handen
22+ °C droog	Dun, kort		Singlet			
22+ °C regen	Dun, kort		Korte mouw, dun			
17-22 °C droog	Dun, kort		Korte mouw, dun			
17-22 °C regen	Dun, kort	Singlet	Korte mouw, dun			
12-17 °C droog	Dun, kort	Korte mouw	Korte mouw, dun			
12-17 °C regen	Dun, kort	Korte mouw	Korte mouw, dun	Gilet		
8-12 °C droog	Dun, lang	Korte mouw	Lange mouw, dun			
8-12 °C regen	Dun, lang	Korte mouw	Lange mouw, dun	Jas met voering		
3-8 °C droog	Dun, lang	Lange mouw	Lange mouw, sweater		Hoofdband	Handschoenen, dun
3-8 °C regen	Winter tight, lang	Lange mouw	Korte mouw	Jas waterafstotend	Muts	Handschoenen
Min 3-3 °C droog	Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw	Sportjack	Muts	Handschoenen
Min 3-3 °C sneeuwval	Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw	Sportjack	Muts	Handschoenen
Min 15-3 °C droog	Tight, kort + Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw sweater	Sportjack	Hoofdband + muts	Handschoenen dun en dik

Bron: www.datasport.com

Beetje Beter marathon 2016

Op zaterdag 18 juni 2016 werd de vierde Beetje Beter Marathon gehouden bij de Roadrunners Zoetermeer. Het was weer erg gezellig. Er waren relatief veel lopers van buiten de RRZ. Wel minder teams dan in 2015 en helaas maar weinig teams van de Roadrunners zelf. Desondanks een netto opbrengst van ruim 7.000 euro. De stichting Beetje Beter heeft dit geld hard nodig om de projecten voor kansarme kinderen in Cambodja te kunnen continueren! Daarom gaan wij er in 2017 alles aan doen om van het tienjarig bestaan van Beetje Beter en de vijfde Beetje Beter Marathon een groot succes te maken. Te beginnen met het tijdig communiceren van de datum: **10 juni 2017**.

Op zaterdag 18 juni werd voor de vierde keer de Beetje Beter Marathon in Zoetermeer gelopen. Deze marathon kon zowel solo als met een team in estafettevorm worden gelopen. Rondom het was er een parcours uitgezet van exact 2.109 meter en 75 centimeter. Deelnemers moesten alleen of met het team twintig rondes lopen om de officiële marathonaafstand van 42 kilometer en 195



meter te volbrengen. Maarten van Zetten was de enige loper die zich aan de solomathon waagde. Op zijn eerste marathon imponeerde hij met een geweldige prestatie. In een goed opgebouwde race wist hij tijdens deze mentaal heel zware marathon te finishen in 2 uur 58 minuten en 56 seconden. Een geweldige tijd voor een eerste marathon onder zeer wisselende weersomstandigheden!



Beetje Beter Marathon

10 juni 2017

Geen nieuw parcoursrecord voor teams. Dat staat met 2.29.34 wel erg scherp. Bij de estafette teams wonnen de Deventer Koekwousen voor de tweede keer op rij. Deze vier jonge Deventenaren hadden gedurende de gehele race de hete adem van Maarten van Zetten in hun nek, maar wisten deze kanjer net voor te blijven in 2:56:45. Ruim 90 mensen namen na afloop deel aan de BBQ. De estafette marathon is geschikt voor alle niveaus (van beginner tot groep 1). Doe je volgend jaar op 10 juni 2017 mee? Bespreek het in je groep, vorm een team, doe mee aan een gezellig en sportief RRZ evenement en draag daarmee bij aan het goede doel !

Ruud van der Maaten

Brixen Dolomieten Marathon 2016

Na Frankrijk (Mont Blanc marathon) en Zwitserland (Zermatt marathon) was nu Italië het strijdtoneel van een bergmarathon. Voor mij was het een grote uitdaging. Het was 10 jaar geleden dat ik op mijn 50ste mijn laatste marathon had gelopen in Rotterdam (2.58 uur). Daarna ben ik gaan sukkelen met blessures en een aantal jaar geleden werd na een kijkoperatie geadviseerd om niet meer te gaan lopen in verband met slijtage van mijn knie. Na een paar jaar intensief te hebben gefietst op de racefiets ben ik in 2014 weer voorzichtig begonnen met lopen. Van groep 1 naar groep 4 om langzaam op te bouwen. Ook heb ik ervoor gekozen om meer traillopen te gaan doen. Genieten van mooie omgevingen, afwisseling en minder gericht op snelle tijden op de weg.

Bergmarthon

Twee jaar geleden in Frankrijk heb ik voor het eerst geproefd van een trail in de bergen met een 10 kilometer op de flanken van de Mont Blanc. Vorig jaar werd het serieuzer met een halve marathon in Zwitserland met uitzicht op de mooiste berg ter wereld de Matterhorn. Voor 2016 stond een bergmarathon in de Dolomieten op het programma.

De voorbereiding werd begin januari gestart. Naast mijzelf hadden Marc van het Bolscher en Jan van Rijn zich in geschreven voor de marathon. Tevens waren Remco van der Wal en Henk Herkelman als niet Roadrunners van de partij. Zij zouden de marathon als estafette lopen (ieder een halve marathon).

De voorbereiding

Jan had een uitgekiend schema gemaakt met een aantal stevige testlopen. Naast de clubtrainingen, twee halve marathons in het Zorg en Zekerheid circuit gingen we ieder weekend naar Meyendel voor een trailtraining die steeds langer en zwaarder werd. Op 20 maart was de Vuurtorentail in Ameland de eerste test over 35 km. Gelijk een zware loop zowel fysiek als mentaal door de zeer lange stukken over het strand met veel rul zand. Op 22 april was de volgende test De Koning van

Spanje in Zuid Limburg. Dit was een ander terrein. Korte steile klimmen werden afgewisseld met weiland, bos en modder. Ook moest de Geul worden doorgestoken. Een zwaar parcours van 37 km met slechte weersomstandigheden (regen, sneeuw en hagel op ons dak). Als ultieme test stond de trail van La Roche van 37 km op het programma. Door de langdurige regen in de voorafgaande dagen werd het parcours gewijzigd. De doorsteek door de Ourthe werd geschrapt en de afstand werd iets ingekort. Hier was ik blij mee. Tijdens de loop kwam er achter dat we beter door de Ourthe hadden kunnen lopen. In plaats van één rivier moesten we nu constant door water en modder lopen. Na ook deze test goed te hebben doorstaan was ik er volgens Jan klaar voor. De Dolomieten marthon kan beginnen.

Schilderachtige omgeving

Donderdag 30 juni zijn we met de auto vertrokken. Na een vlotte reis met dank aan de chauffeurs Jan en Marc kwamen we aan in ons pension. Een fruit (appel) kweker waar we een mooi appartement hadden met elke ochtend verse appelsap bij het ontbijt. Vrijdag hebben we de omgeving verkend. Een prachtige omgeving met bergen, watervallen, wijngaarden en schilderachtige dorpjes. Echt een aanrader. Eind van de dag hebben we in Brixen onze startnummers opgehaald en de startlocatie gezien, het plein voor de kathedraal. Uiteraard is het plaatselijke bier getest om de vochtbalans op peil te houden want het was een warme dag geweest.

Weersomslag

Het was heerlijk warm bij de start. De meeste deelnemers waren in shirt met korte mouwen of singlet gestart. We zouden echter van een koude kermis thuiskomen maar daar later meer over. Het startschot viel en daar gingen we op weg. Na een paar vlakke kilometers door de stad op 560 meter begonnen we direct te klimmen en hier kwam geen einde aan. Hardlopen en wandelen werden afgewisseld. De verzorging was goed geregeld. Elke 5 km was er

drinken en/of eten. De uitzichten waren prachtig maar op 30 km begon het weer te veranderen. De zon en de warmte verdwenen en het koelde snel af. Gelukkig had ik een thermoshirt aan en losse mouwen bij me. Helaas geen muts, buff en handschoenen. Het begon te regenen en de temperatuur daalde van 25 naar 2 graden! Het werd een strijd tegen de elementen regen, kou en gladde rotsen. Hierdoor ging ik onderuit en viel bijna in het ravijn.

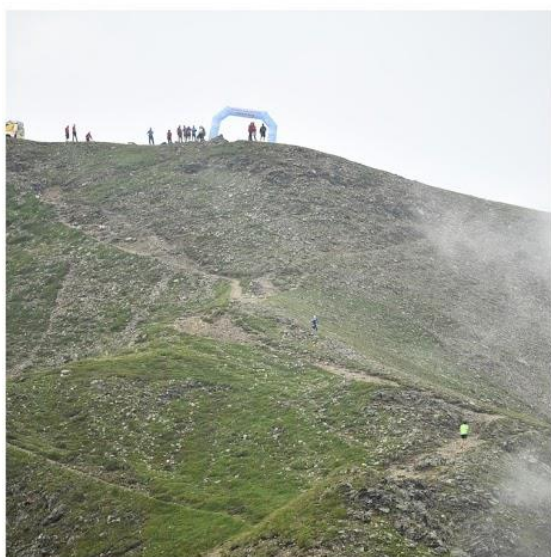
Survival over de rotsen

Het ergste zou nog komen. De laatste 2 km waren super zwaar. Van rots naar rots met mist en koude regen. 1 km in 20 minuten. Het was overleven naar de finish op 2.450 meter. Eindtijd 6:18. Wie had dat gedacht van 2:58 naar 6:18. Daarna begon het nagenieten. We kregen een super mooie medaille en een schitterend shirt. Na de pasta en een lekker biertje was ik er

snel boven op. Er was een waar slagveld onder de deelnemers. Circa de helft van de lopers was bij 30 km uit de wedstrijd genomen wegens de weersomstandigheden waarbij onderkoeling dreigde. We konden trots zijn op onze prestatie. Jan 5:24 en Marc 6:05. De volgende dag was het prachtig weer en hebben we een mooie bergwandeling naar een bergtop van 2.500 meter gemaakt. Al met al was het een geslaagd evenement met dank aan:

- Jan voor het goede schema, de begeleiding en de organisatie.
- Marc voor het regelen van onze mooie shirtjes
- Piet Jan voor het sponsoren van de shirtjes
- Yvonne voor de overheerlijke pasta
- Alle anderen die ons hebben gesteund en/of hebben meegelopen met de vele trainingen en loopjes. Op naar de volgende uitdaging!

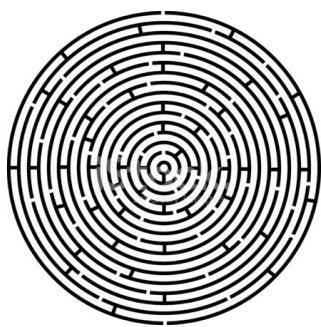
Frans van Haaster



Verborgen kunstschaten rond de plas

Tijdens de uitleg van de puzzeltocht op de seizoensopening had spelleider Jan van Rijn opgemerkt dat we op de meest bijzondere en onbekende plekjes zouden komen. De lampionnen waar we naar op zoek moesten gaan waren goed verstopt en lagen zeker niet voor het oprapen. Dat we tijdens onze zoektocht zelfs in aanraking zouden komen met een ware kunstschat was voor bijna iedereen een verrassing.

Labyrint



Een van de lampionnen was verstopt in het labyrint. Dit object ligt verscholen in het riet ter hoogte van het mooie huis bij het gemal. Van de buitenkant gezien lijkt dit op een berg

gestapeld wilgenhut maar er blijkt veel meer in te zitten dan een verstopte lampion. Tijdens de zoektocht had niemand natuurlijk oog voor dit bijzondere kunstobject. Als een stel fanatiekelingen renden ze het kreupelhout in, om de lampion te spotten en vervolgens weer snel op zoek naar de volgende. Voor al het moois om zich heen en de diepere betekenis ervan, was geen aandacht!

Geen tijd voor inkeer, hup het labrint in, en er weer uit!

Een mooi moment om er achteraf even bij stil te staan. Rondom de Zoetermeerse plas staan een aantal kunstwerken, gemaakt van natuurlijke materialen. De bedoeling van de kunstenaar is om de verbinding van de mensen met de aarde

uit te drukken. Een van die kunstwerken is dus het labyrint.

Het verbinden van de aarde is absoluut goed gelukt. Na afloop van de puzzeltocht had iedereen de klei onder de schoenen zitten.

Het labyrint heeft een spiraalvorm, waarbij je naar binnen cirkelt om vandaar uit weer naar buiten te gaan. Het is het symbool voor inkeer; het verzamelen van inzicht of energie om vervolgens met deze rijkdom naar buiten te treden en die te kunnen delen en benutten. Op die bewuste zaterdag hebben alle groepjes een rijkdom in de vorm van een lampion gevonden, maar van delen was weinig sprake. Geen inkeer, maar gewoon in rap tempo de weg vervolgen.

Krulen Boot



Naast het labyrint staan er nog andere kunstobjecten met spiralen. Zo staan er bij het bruggetje naar het Geertje een aantal krullen in de vorm van wilgen, en op het strand ligt een boot gemaakt van wilgentakken. Er is zelfs een route uitgezet: de polderkringloop. Voor ieder die de kracht van de aarde opnieuw wilt ervaren zonder de druk van een puzzeltocht!

Meer info vind je op: <http://polderkringloop.nl/>

Ellen van Luenen

Duik het zwembad in

Zwemmen is een van de beste trainingen voor het hele lichaam. Of je nu herstellende bent van een blessure of een manier zoekt om je spierpijn te verdrijven, overweeg ook eens te gaan zwemmen. Door de gewichtloosheid in het water hebben je gewrichten weinig klappen te verduren. Water is echter wel acht keer 'dichter' dan lucht, zodat je bij elke beweging aardig wat weerstand moet overwinnen. Er zijn diverse onderzoeken geweest naar het positieve effect van trainen in het water. Het helpt bij het genezingsproces. Een bijkomend effect is dat botten steker worden. De constante waterweerstand zorgt voor sterkere botten en spieren. Dat beschermt je lichaam tegen breuken en kneuzingen.

Sterke loopspieren

Hoewel het misschien niet zo voelt, gebruik je bij iedere zwemslag spieren die ook belangrijk zijn voor het hardlopen. Houd je lichaam horizontaal in het water, zo werk je aan een sterk bovenlichaam, terwijl constante beenslagen de hele spierketen vanaf je billen naar beneden aan het werk zetten. Dat zorgt voor een groter spieruithoudingsvermogen en meer kracht. Wat weer van pas komt tijdens het lopen.

Tijdens de revalidatie van een spierblessure is het belangrijk om aan de beweeglijkheid van je

spieren te werken. Zwemmen is een mobiliteitstraining, waarbij je schouders, romp

Sterke loopspieren door zwemmen

en veel andere spieren in je bovenlichaam soepel actief zijn, terwijl je heupbuigers en kuiten bewegen tegen een weerstand in. Het resultaat is een grotere flexibiliteit van je lijf. Zo kun je je geleidelijk klaarstomen voor het hardlopen, terwijl je veilig ondersteund wordt door de gewichtloosheid van het water.

Er bestaat geen twijfel over dat zwemmen tal van voordelen kent. Daarbovenop is deze alternatieve inspanning voor lopers vooral belangrijk omdat het een goede vorm is van het trainen van je bloedsomloop en longen. Met slechts dertig minuten zwemmen verbrand je al 350 calorieën. Dat is het dubbele dat je gemiddeld met rustig hardlopen bereikt. Plons dus in het water om je conditie op peil te houden totdat je weer klaar bent om je loopschoenen aan te trekken.

Bron; runnersworld



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. En wat levert het mooie plaatjes op.



Lekkere recepten voor bij het sporten

Rode power smoothie

Deze smoothie zit boordevol bietjes. Hardlopers zijn hier dol op. Bietensap zorgt voor extra zuurstof in het bloed en dat zorgt ervoor dat je sneller loopt. Kortom een bietje voor een workout is een goed idee. In het koelvak van de supermarkt vind je een gekookte versie, kant-en-klaar voor gebruik en zonder gekke toevoegingen. Makkelijk en gezond.

Wat heb je nodig:

1 banaan

100 g blauwe bessen(uit de diepvries is prima)

1 grote gekookte biet

½ citroen, het sap

1 scheut kokosmelk

Doe alles in een blender en laat snorren tot een gladde smoothie. Vind je de smoothie nog te stevig doe er dan nog wat kokosmelk of water bij.



Een bietje vóór het sporten

Bounty-notenrepen (ong 10 stuks)

Herstelreep voor na het sporten

Wat heb je nodig:

70 g amandelen

70 g ongepelde hazelnoten

135 g verse dadels zonder pit in stukjes

40 g kokosrasp

1 eetl cacaonips

1 eetl kokosolie

mespunt zout



Je zelfgemaakte tropische verrassing

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine en laat ongeveer 1 minuut max draaien tot de noten kleine stukjes zijn. Het mengsel hoeft niet helemaal fijn te zijn, want dan heeft je reep een beetje structuur. Bekleed een cakeblik met bakpapier. Schep het notenmengsel erin en druk met de achterkant van een lepel goed aan. De hele bodem moet gelijkmatig bedekt zijn. Zet het cakeblik 2 uur in de koelkast om op te stijven. Snijd in ongeveer 10 repen.

Verpak de repen in bakpapier en bewaar in een trommel in de koelkast. De repen zijn zeker een week houdbaar!

Deze heerlijke repen zijn zoet, lekker verslavend maar ook nog eens gezond.

Sporttip

Na een training levert een handvol hazelnoten, amandelen of walnoten waardevolle energie zodat je weer snel herstelt.

Wortel-notenbrood met rozijnen

Maak een wortelnotenbrood op een vrije dag. Vries plakjes in zo heb je er de hele week plezier van. Ideaal als powersnack voor of na het sporten of als tussendoortje.

Wat heb je nodig:

100g sultana rozijnen

150 g hazelnoten

150 g geraspte wortel

75 g quinoameel

25 g lijnzaad

50 g zonnebloempitten

3 eieren

1 snuf zout

1 el agavesiroop of honing

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een stuk bakpapier in en leg in een rechthoekige cakevorm. Wel de rozijnen 10 min in lauw water, zodat ze een beetje opzwellen.

Hak de hazelnoten met quinoameel, geraspte wortel, lijnzaad, de zonnebloempitten eieren het

zout en de agavesiroop. Meng het geheel goed met een spatel. Het beslag is niet echt kneedbaar, maar blijft vloeibaar. Giet het mengsel in de cakevorm en bak in 20 min gaar. Laat het brood op het aanrecht goed afkoelen voordat je het aansnijdt. Je kunt ook weer plakjes invriezen.



Een stevig broodje

Najaar hesjes aan!!



Hardlopen en schuren

Als het over hardlopen en schuren gaat, dan bedoelen we niet hardlopen en onderweg schuilen in diverse schuren. Of tijdens het hardlopen en passant een plankje schuren. Ook bedoelen we niet de dubieuze dansbeweging 'schuren'. Nee, het betreft het schuren van lichaamsdelen en kleding tijdens het hardlopen. Wat de eerste minuut dat je gaat hardlopen niet meer dan een kleine irritatie is, kan 30 minuten later een helse pijn zijn! Soms zijn je eigen lichaamsdelen je grootste vijand. Denk aan de binnenkant van je dijen die tegen elkaar schuren alsof ze vuur willen maken. Of een paar tenen die tegen elkaar aan wrijven. En soms is het ook een kledingstuk dat schuurt tegen de huid.

Waar schuurt het?

Als het om schuren tijdens het hardlopen gaat is geen enkel lichaamsdeel veilig. Bekende pijnlijke schuurplekken zijn:

- De binnenkant van dijen
- Tepels! Vooral bij mannen
- Tenen
- Hielen
- Losse huid. Als je bijvoorbeeld veel bent afgevallen, en je hebt wat huid over
- Oksels



Genante schuurplekken

Waarom doet schuren zo'n pijn?

Aanvankelijk doet schuren geen pijn. Maar naarmate huid langer tegen huid of kleding schuurt ontstaat door wrijving een pijnlijke plek. Doe daar dan nog wat zout zweet bij, en het brandt als de hel! Ook als je na afloop onder de douche gaat, voel je de pijn opkomen.

Goede kleding

De belangrijkste methode om schuren te voorkomen is goede hardlooptkleding kopen. Kleding die nergens schuurt. Dus geen vervelende labeltjes of naden! Daarnaast kan goede hardlooptkleding je huid beschermen tegen zichzelf. Tights voorkomen bijvoorbeeld dat de huid van je dijbenen tegen elkaar aan schuurt. Dat is dan ook een belangrijke reden waarom veel vrouwen altijd tights dragen. Zelfs als het buiten 30 graden is. Ze hebben de tights nodig om schuren te voorkomen.

Hier komt ook weer het belang van speciale vochtafvoerende sportkleding aan de orde. Een katoenen shirt neemt al het vocht op, en wordt dan een bron van wrijving en schuren. Terwijl speciale hardlooptkleding je huid juist droogt houdt!



Goed passende borstband

Gebruik jij een hartslagmonitor? Dan zul je waarschijnlijk ook een borstband moeten dragen. Een slecht zittende borstband, of een band van onprettig materiaal kan gaan schuren. Zorg dus dat je een goed passende borstband draagt.

Vet houden

Uiteraard zijn fabrikanten snel ingesprongen op het probleem van schuren bij het hardlopen. Zo is er speciale 'bodyglide' te koop die je van te voren op potentieel schurende lichaamsdelen smeert. Denk aan dijbenen en tepels. Maar

sommige lopers kunnen het ook af met vaseline. Sommige mannen plakken hun tepels af met pleisters om schuurproblemen te voorkomen.

Ik heb pijnlijke schuurplekken! Wat nu?

Zoals gewoonlijk is voorkomen dus beter dan genezen. Het beste is om schuurplekken voor te zijn. Maar wat als je toch een pijnlijke schuurplek hebt opgelopen?

Het advies is om de pijnlijke plek goed schoon te maken met lauw water, zodat eventueel vuil en zout weet worden weggespoeld. En laat het gebied vervolgens zoveel mogelijk drogen aan de lucht. Trek er als het even kan geen kleding over aan, maar laat het 'luchten'.

En voor de mannelijke trainingsmaatjes hebben we ook een tip: Voorkomen is beter dan genezen!

Bron: www.renmararen

Vet houden, aftapen en goed kleding voorkomt schuren

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - 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

Handdoeken gevraagd

In de gang staat een mandje voor leen-handdoeken. Iedereen vergeet wel een keer zijn handdoek of het komt voor dat je onverwacht overvallen wordt door een regenbuitje. Het is dan handig als je naar een handdoek kan grijpen.

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



Aflasten van trainingen

Over het algemeen gaat de training altijd door. Er zijn enkele uitzonderingen:

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

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



Blijdorprun 2016

Meer dan 10.000 geïnteresseerden op facebook, een crashende server tijdens de inschrijving en een constante stroom van mensen die een bandje op kwamen halen op de Meent in Rotterdam. De Blijdorprun van de Rotterdam Running Crew zorgde in de weken na de bekendmaking van de locatie voor een buzz in en rond Rotterdam. Uiteindelijk hebben er ongeveer 6000 lopers aan meegedaan. Iedereen wilde erbij zijn en natuurlijk ook een aantal van "onze" Roadies.

Want wie wil dit niet, hardlopen tussen de ijsberen, haaien en olifanten?

Zo'n zesduizend hardlopers renden woensdagavond 6 juli de 3, 6 of 9 km door Diergaarde Blijdorp in Rotterdam. De organisatie had een speciale route in de dierentuin uitgestippeld om schrikachtige dieren niet de stuipen op het lijf te jagen. Zo was ook om de dieren te beschermen zingen verboden. De loop ging jammer genoeg maar voor een klein gedeelte door de dierentuin en de overige kilometers door Rotterdam zelf. Wel was het een bijzondere loop en toch leuk om een keertje meegemaakt te hebben.

Leontine van de Laar



Blij in Blijdorp met Jeroen van de Ruit, Anita Fokke, Veronique Ramakers, Jolanda Huttinga en Leontine van de Laar

400 Jaar Zoetermeerse Meerpolder

Wekelijks lopen we door de prachtige meerpolder. Deze polder bestaat dit jaar 400 jaar. Een oerlandschap!

Geschiedenis Zoetermeerse Meerpolder



Het Zoetermeerse Meer was de eerste droogmaking in Zuid-Holland. Ook hier groeide in het begin van de zeventiende eeuw de behoefte aan meer land. De bevolking nam toe en er was meer grond nodig om al die mensen van voedsel te voorzien. Rijke investeerders zagen er daarom wel brood in om het 'Soetermeersche Meer' - een natuurlijk zoetwatermeer in het veenlandschap - om te vormen tot landbouwgrond. Daar kwam meer bij kijken dan alleen molens neerzetten en pompen.

Informatiepanelen en doeken

Op de dijk rondom de Meerpolder komen informatiepanelen waar voorbijgangers meer te weten kunnen komen over de geschiedenis van het gebied. Aan beide zijden van de Middelweg verschijnen doeken met afbeeldingen van de Zoetermeerse Meerpolder die voorbijgangers herinneren aan dit bijzondere jaar.

Geocache Meer Polder

Voor degenen die na de puzzeltocht de smaak te pakken hebben, is er een Geocache uitgezet. De cache Meer Polder beleef je het heden en verleden van de Meerpolder. Het is een prachtige tocht van circa 9 kilometer die je lopend of met de fiets kunt doen. En niet alleen overdag, ook 's nachts als het pikkedonker is, kun je op zoek gaan. Voordat je op pad kan gaan, moet je een aantal attributen bij je hebben. Natuurlijk een GPS maar ook een meetlint/rolmaat van minimaal een meter, een zaklamp (als je in het donker gaat), een lege fles van 1.5 liter om water in te doen en de omschrijving. Meer info:

www.promotiezoetermeer.nl

.



Meerpolder (foto Jeroen Tibbe)

Zuurstof fabel

Ken je die fabel al? Na een regenbui zit er meer zuurstof in de lucht. Wat loopt dat lekker. Helaas klopt dit niet helemaal (ook al blijf je wel lekker lopen). In principe is het gehalte zuurstof in de buitenlucht vrijwel altijd gelijk: 21 procent. Wat je ervaart is een effect waarbij het zuurstofgehalte de ene kant van de medaille is. De luchtdruk is de andere en samen vormen ze de partiële luchtdruk. Als de bui over is, trekt het lagedrukgebied weg, stijgt de luchtdruk en dus ook de partiële luchtdruk. Die laatste factor zorgt uiteindelijk voor een grotere toevoer van zuurstof naar je spieren. In



veel gevallen zal je positieve 'lekkere' gevoel ook worden beïnvloed door de luchtvochtigheid en je vermogen door transpiratie warmte goed – of ineens beter – af te voeren.

Veel Roadies bij Running Pack Den Haag

Woensdag 31 augustus was de derde run van Running Pack The Hague. Een leuke, gezellige, recreatieve run van Omroep West richting ADO-

Den Haag Stadion. Fotograaf Hans Scholten heeft iedereen op beeld vastgelegd. Veel Roadies waren erbij op de eerste rij.



Uitslagen

5 juni 2016

Veluwezoomloop, Dieren

15 km.

Gonny Verschoor 01:21:48

11 juni 2016

Starshoe Minimarathon, Zoetermeer

4,2 km.

Erik van Holland	00:17:08	pr
Guus Freriks	00:18:07	
Kees Willigenburg	00:18:09	pr
Peter Hazebroek	00:18:30	
Ben Brinkel	00:19:22	pr
Jacques van Male	00:19:47	pr
Leon Scholte	00:21:00	pr
Marja Ellen Verhoef	00:21:02	
Ricky Martens	00:21:03	
Martin Smit	00:21:11	
Berend Aptroot	00:21:31	
Hans van Zonneveld	00:22:32	
Ferdie Mooijman	00:22:33	
Wim Lootens	00:23:00	
Kees Beerda	00:23:01	
Bob de Jong	00:23:25	
Marianne Smit	00:24:18	pr
Piet Jan Boers	00:24:18	
Ingeborg Wijzenbroek	00:24:24	
Jan Willem Roskes	00:25:26	
Aad Vervaart	00:25:52	
Christa van Zomeren	00:26:22	
Bauke Sijthoff	00:26:38	
Ron Werkman	00:27:55	
Petra Metz	00:28:38	
Marijke van Doeland	00:36:50	

12 juni 2016

Rondje Voome, Brielle

63 km. teamloop

Roadie Expres	04:55:40
(Martine, Anton, Robert)	
Yellow Sweetlake Racers	04:59:24
(Celine, Joyce, Raimond, Wouter)	

Wateringseveld loop, Den Haag

10 km.

Marja Ellen Verhoef 00:53:59

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Paul van Heukelum 00:29:33

15 juni 2016

Coopertest Haagatletiek, Den Haag

12 min.

Marja Ellen Verhoef	2474 mtr
Yolanda Huttinga	2397 mtr.

16 juni 2016

Patentrun, Rijswijk

6 km.

Karin van Tongeren 00:28:34 pr

18 juni 2016

Salomon Zugspitz Ultratrail, Grainau

101,6 km. 5412 hm.

Frits van der Lubben 26:08:33

19 juni 2016

Sparta Molenloop, Voorburg

10 km.

Priscilla Deijs	00:53:26	pr
Ricky Martens	00:53:27	

24 juni 2016

Beach Run, Kijkduin

10 km.

Ricky Martens 00:50:58

Midzomernachtcross, Amstelveen

16,1 km.

Berend Aptroot 01:31:38 pr

25 juni 2015

VIII Corre de Nit, Bellreguard (Esp)

7,4 km.

Marja Ellen Verhoef 00:38:39

26 juni 2016

3 Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Schrader	00:20:26
Etienne den Toom	00:20:26
Céline Sira-de Voogd	00:23:22

Alex de Jong	00:24:02	
Mirjam Huttinga	00:24:36	pr
Paul van Heukelum	00:28:14	
Francesca de Jong	00:29:25	pr
Jan Willem Roskes	00:30:24	

Reitdiephavenrun, Groningen

11,1 km.

Ad Peltenburg 00:57:20

Halve van Nootdorp, Nootdorp

5 km.

Wijnand Bavius 00:19:53

21,1 km.

Kees Willigenburg	01:38:00	pr
Ruud van Zon	01:56:44	
Robert van der Linden	01:59:14	

29 juni 2016

Midzomeravondloop, Bleiswijk

5 km.

Berend Aptroot	00:25:31	
Nathalie van Velzen	00:25:54	pr
Leon Scholte	00:25:54	
Elly van der Kooij	00:26:19	
Carolyne Zevenhuizen	00:33:02	
Gerrit Zeilstra	00:32:55	
Mary Waasdorp	00:33:00	
Nancy Kientz	00:33:08	

15 km.

Peter Schrader	00:55:52	
Tom Woltinge	01:00:20	
Bas Albers	01:00:43	
Erik van Holland	01:02:59	pr
Etienne den Toom	01:05:18	
Ronald Kersten	01:05:25	
Raimond Kientz	01:06:43	
Ben Schaaf	01:11:36	
Guus Freriks	01:12:22	
Erik van Leeuwen	01:12:37	pr
Jacques van Male	01:12:50	
Ruud van Zon	01:13:46	
Céline Sira-de Voogd	01:15:32	
Wouter Sanders	01:16:02	
Bert Kuiper	01:17:00	
Nico van der Geest	01:17:03	pr
Arie Perfors	01:18:26	
Theo Houtman	01:18:49	
Martin Smit	01:19:31	

José de Groot	01:19:50
Ricky Martens	01:23:12
Joyce Dijkhuizen	01:23:47
Ferdie Mooijman	01:24:15
Francis Disselborg	01:25:23
Albert Waasdorp	01:32:23

2 juli 2016

Chaamloop, Chaam

10 km.

Joyce Dijkhuizen	00:54:47
------------------	----------

Dolomiten marathon, Brixen (I)

42,2 km. 1890 hm.

Jan van Rijn	05:24:33
Marc van het Bolscher	06:05:57
Frans van Haaster	06:18:14

Volta a Peu a Xeresa, Xeresa (S)

9,1 km.

Marja Ellen Verhoef	00:49:14
---------------------	----------

3 juli 2016

Run for Kika, Eindhoven

10 km.

Cindy Spinders	01:07:44
Jolanda Huttinga	01:07:44

7 juli 2016

Trackmeeting, Rotterdam

1500 mtr.

Peter Schrader	00:04:42
----------------	----------

10 juli 2016

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Jacques van Male	00:23:16
Patrick van den Berg	00:23:16
Berend Aptroot	00:26:13

Brooks Champion Run, Amsterdam

10 km.

Marja Ellen Verhoef	00:56:24
Mirjam Huttinga	00:57:32
Jolanda Huttinga	00:58:27
Eugenie Hofwijks	01:00:58
Cindy Spinders	01:01:23
Veronique Ramakers	01:04:08
Frieda van Dorp	01:07:48
Anita Fokke	01:14:45
Marion Post	01:14:45

13 juli 2016

Henschotermeer Games, Woudenberg

7,5 km.

Marja Ellen Verhoef	00:38:00
---------------------	----------

16 juli 2016

Wiezoloop, Wierden

10 km.

Edward Anthonijs	00:47:20
Dayelle Sikkens	01:09:07

Perskindol Triathlon010, Zevenhuizen

1/8° triathlon teams

de Albiera's	01:51:44
(Marja, Eugenie, Nelleke)	

17 juli 2016

10 van Noordwijk, Noordwijk

5 km.

Nelleke Vaassen	00:30:44
-----------------	----------

10 km.

Peter Schrader	00:37:01
Rob Verhoeven	00:52:26
Marja Ellen Verhoef	00:52:48
Eugenie Hofwijks	00:58:54

24 juli 2016

Kerkpolderloop, Delft

5 km.

Marja Ellen Verhoef	00:24:53
---------------------	----------

31 juli 2016

3 Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Schrader	00:17:15	
Erik van Holland	00:18:54	pr
Etienne den Toom	00:21:04	
Piet van Veen	00:22:03	
Ruud van Zon	00:24:06	
Marja Ellen Verhoef	00:25:09	
Jolanda Huttinga	00:26:11	pr
Paul van Heukelum	00:27:55	
Nelleke Vaassen	00:28:30	
Erwin Huizinga	00:28:56	
Dayelle Sikkens	00:30:13	
Brigitte Huttinga	00:30:15	pr
Mirjam Huttinga	00:30:16	
Bauke Sijthoff	00:31:27	pr
Wiet van Diepen	00:32:15	

6 augustus 2016

Swiss Irontrail, Bergun (Suisse)

90,3 km. 5400 hm.

Frits van der Lubben	29:38:40
----------------------	----------

Hoeve a/d weg bosloop, Oude Willem

21,1 km.

Rob Verhoeven	01:56:44
---------------	----------

7 augustus 2016

Kerkpolderloop, Delft

5 km.

Peter Schrader	00:17:16
Patrick van den Berg	00:21:56
Marja Ellen Verhoef	00:24:46
Nelleke Vaassen	00:27:04

11 augustus 2016

Baanloop PAC, Rotterdam

3 km.

Peter Schrader	00:10:03
----------------	----------

13 augustus 2016

Bradelierloop, de Lier

5 km.

Ingeborg Lagendijk	00:29:51
--------------------	----------

14 augustus 2016

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Jacques van Male	00:23:31
Annemarie Jacobs	00:27:44

Kerkpolderloop, Delft

5 km.

Marja Ellen Verhoef	00:24:47
---------------------	----------

16 augustus 2016

Ronde van West, Capelle a/d IJssel

10 km.

Cindy Spinders	00:57:00
----------------	----------

21 augustus 2016

Kerkpolderloop, Delft

5 km.

Marja Ellen Verhoef	00:25:08
Ricky Martens	00:25:09

27 augustus 2016

Sneek-Bolsward-Sneek

20 km.

Andre Bakker	01:56:01
--------------	----------

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

Andreas de Graaf	00:19:42
Céline Sira-de Voogd	00:23:31
René Smit	00:24:08
Ruud van Zon	00:24:09
Patrick Berghs	00:24:31
Jurriaan Buisman	00:24:52
Bianca Hesselius	00:27:09
Sebastiaan de Fuijk	00:27:24
Paul van Heukelum	00:27:43
Femke den Hollander	00:29:18
Jolanda Berghs	00:29:57
Margriet Verbeek	00:30:46
Dayelle Sikkens	00:31:03
Carolynne Zevenhuizen	00:31:04

Royal Run, Soestdijk**7 km.**

Marja Ellen Verhoef	00:38:33
---------------------	----------

10,5 km.

Miriam Huttinga	00:56:19
Jolanda Huttinga	00:58:50
Chris Karremann	00:59:07
Rob Verhoeven	00:59:57
Nelleke Vaassen	01:01:19
Leontine van de Laar	01:10:41

4 september 2016**Halve van Oostland, Pijnacker****21,1 km.**

Kees Willigenburg	01:40:12
Ricky Martens	01:40:19
Marcel den Hollander	01:42:14
Piet van Veen	01:48:09
Céline Sira-de Voogd	01:49:35
Ruud van Zon	01:51:05
Robert van der Linden	01:58:05
Priscilla Deijs	02:01:51
Cindy Spinders	02:10:28

CZ Tilburg Ten Miles, Tilburg**16,1 km.**

Ronald Kersten	01:11:07
----------------	----------

Wisent Trail, Ugchelen**16 km.**

Patrick van den Berg	01:27:03
Raimond Kientz	01:31:07
Wouter Sanders	01:36:03

32 km.

Jan van Rijn	02:45:38
Andreas de Graaf	02:49:32
Marc van het Bolscher	02:59:55
Frans van Haaster	03:12:56
Vincent Kleijweg	03:16:52
Karin van Tongeren	03:17:02

Strongmanrun, Hellendoorn**12 km.**

Dayelle Sikkens	02:42:01	pr
-----------------	----------	----

21 km.

Edward Anthonijs	02:34:48
------------------	----------



Ruud van Zon altijd lachend tijdens 3Plassenloop (foto Wim Bras)

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 kennismaking(66)

Inwerken van nieuwe barmedewerkers

Contactloos betalen aan de bar

Vakantie in ...Duitsland...

Buiten zitten op het terras

met uitzicht over het water

Of met de kinderen in

Amsterdam

Als het barrooster weer kloppend is

Lekker een bakkie doen met mijn mede trainers

na afloop van de training

Dat op 1 september een nieuwe kennismaking start

en dat ik er bij ben

AAD GEEFT HET ESTAFETTESTOKJE VAN LEUK! DOOR AAN Sandra Blauw

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