



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 4
Okt. – Dec.
2016



Beregezellige
Berenloop

Nieuwjaars-
receptie 7 januari

De bijzondere
hobby van....?

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	Dayelle Sikkens
Penningmeester	Loes Joosten
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
Coördinator groep 1,2,3,4 Etienne den Toom
Coord. groep 5,6,7,9 en ochtend Hans Rolff

Clubhuiscommissie (CC) Aad Vervaart
Evenementencom. (EC) Sarah Bertrand

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)
Nick Raadschelders

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

Inleverdatum kopy 1 maart

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
Crossrunning	Ab Leeftang

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

Cover: Voorzitter Andreas met dochter Julia tijdens 3Plassenloop (foto Ruud van Zon)

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Voorwoord van het bestuur	4
Daaaag Leon!	4
RRZ Bestuurs shuffle	5
Zin in organiseren?	5
Moment of Fame	6
RRZ Nieuwjaarsreceptie 7 januari 2017	7
Alternatieve oliebollen	7
Clubhuis te huur	8
Clubnieuws	8
Verhoging prijzen consumpties	9
Even voorstellen..... Esther	9
Berenloop 2016....beregezellig!	10
De Groenzoom, nieuw Zoetermeers loopgebied	12
Pacers gezocht voor Noord Aa Polderloop 2017	14
Tevredenheidsonderzoek	15
Bentwout beter bereikbaar	15
Dit was (H)Ed dan.....	16
Kantoorgym	16
Hoge versus lage groepen	18
De Houston Turkey Trot	18
Voel je moedig bij slecht weer	20
De bijzondere hobby van Vincent de Knegt	21
De fietser	23
Wintertijd gaat in	24
Wijnproeverij	24
Licht in de duisternis	25
We only leave footprints	26
Belasting versus belastbaarheid	28
Vijfde Beetje Beter estafettemarathon	29
Uitslagen	31
Startbewijshulp.nl	34



Voorwoord van het bestuur

De donkere decembermaand is er weer! Vol met gezelligheid, gevulde speculaas, oliebollen en ander stevig

snoep. Alle reden om lekker te blijven hardlopen om in shape te blijven bij zoveel verleiding. Binnen onze mooie vereniging blijven we bouwen en vernieuwen. De technische commissie legt de laatste hand aan de voorbereidingen voor een '5 kilometer groep'. Dit wordt een extra groep voor lopers die 45 minuten willen trainen, of het een tandje rustiger aan willen doen, maar wel gek zijn op hardlopen. Lopers die snel in de blessures lopen bij grotere afstanden, terugkomen van een blessure, een jaartje ouder zijn, zullen zich naar verwachting aansluiten bij deze groep. Bij de ALV van 24 november jl. Hebben we gekeken naar de afgelopen periode en de begroting voor 2017. Opvallend zijn de gestegen kosten voor gas, water, licht in ons clubhuis en de teruglopende baromzet en verhuur van het clubgebouw. Daarnaast hebben we te maken met een teruglopend leden aantal. Die terugloop is enerzijds een tendens, die alle verenigingen hebben. Anderzijds heeft het ook te maken met onze transparantie. Voordat we de kwartaalafschrijving van de contributie doen, sturen we onze leden een mail om ze hiervan op

de hoogte te stellen. De zogenaamde slapende leden worden dan wakker en zeggen op. Zoals de cijfers zich nu laten lezen, zullen we 2016 met een negatief resultaat afsluiten.

Minder inkomsten en hogere kosten dwingen ons om strak te budgetteren in de begroting 2017. En dat heeft wat gevolgen. De prijzen voor de consumpties in het clubhuis zijn sinds 2010 niet verhoogd. Vanaf 1 januari 2017 zullen we de prijzen een tikkie hoger maken. Niet schrikbarend, maar toch. Waarschijnlijk niet direct zichtbaar of voelbaar voor de leden zijn de verlagingen van de budgetten voor de verschillende commissies zoals de Technische Commissie en de Evenementencommissie. Op die manier willen we ook de financiële huishouding van de Road Runners gezond houden.

Als bestuur en trainers staan we open voor jouw suggesties. Als je dingen anders wilt, dan horen we dat graag.

Sportieve groeten,

Carolynne Zevenhuizen
Bestuurslid

Daaaag Leon!

Omdat hij 100 kilometer ten noorden van onze stad gaat wonen, neemt Leon Scholte afscheid als secretaris van het bestuur van de Road Runners Zoetermeer. Zo jammer! Als secretaris heeft hij onder meer gezorgd voor de eerste beantwoording van de mails van onze leden. Tjonge, wat is hij professioneel, aardig en meewerkend bij vragen, klachten, xxxx opzeggingen en ander leed. Leon, nogmaals bedankt voor al je bestuurswerk en heel veel plezier in je nieuwe huis in Obdam. Kom maar vaak buurten!



Leon tijdens 3Plassenloop (foto Ruud van Zon)

RRZ Bestuurs shuffle

Hoe kan een balletje rollen? Leon Scholte gaat verhuizen, zijn secretarisfunctie komt vrij. Het bleek Dayelle's geheime wens om secretaris te willen zijn. In plaats van haar huidige penningmeesterschap. Dus we hadden weer een secretaris. En aangevuld met Sarah Bertrand voor de ledenadministratie is er een goede bezetting voor dit deel van de vereniging.

En wie kunnen we nou als penningmeester vragen? Onder het genot van een kopje thee na een training met Loes Joosten kwam het 'toevallige' gesprek op de komende lege penningmeester plek. En Loes was gelijk enthousiast. Bij de ALV van 24 november jl. werden de functies van de nieuwe bestuursleden officieel. Welkom Loes! Dag Leon.

In het bestuur zitten nu: Andreas de Graaf (voorzitter), Dayelle Sikkens (secretaris), Loes Joosten (penningmeester), Martine Lemson,



Loes Joosten, de nieuwe secretaris

Peter Hazebroek, Edwin van Velzen, Carolyne Zevenhuizen.

Zin in organiseren?

Evenementencommissielid Sarah Bertrand zoekt gezellige mensen om samen leuke dingen te organiseren voor RRZ leden. Is dit wat voor

jou? Stuur een mailtje naar sarahbertrand406@hotmail.com. Dan gaan we in gesprek.

Moment of Fame

Op zondagmorgen 27 november hebben de lopers van de Kennismakingscursus hun Moment of Fame gepakt bij de 3Plassenloop. Met een mooie medaille als kers op de taart! Gefeliciteerd allemaal. Een kleine 30 lopers worden lid van onze mooie vereniging. Welkom!



blijde dame: Het zit erop! Saskia van Heijzen is superblij met haar PR!



Tip van Curly van Wijk: zet je tijd op de medaille met watervaste stift! Dan blijft dat voor altijd bewaard.



Alle deelnemers aan de 3Plassenloop en het trainerscorps (foto Wim Bras)

RRZ Nieuwjaarsreceptie 7 januari 2017

Het lijkt nog heel ver weg, maar zet hem toch maar alvast in je agenda. Op zaterdag 7 januari 2017 heffen we het glas op het nieuwe jaar met veel hardlooplezier. Traditioneel doen we dan

eerst nog mee aan de frisse Nieuwjaarsloop onder leiding van Ad Smits en zijn enthousiaste team.



Alternatieve olieballen

Notenolieballen met vruchten

voor ongeveer 20 ballen:

- 1 pak olieballenmix
- 3 theelepels speculaaskruiden
- 500 milliliter lauw water
- 2 appels, in kleine stukjes gesneden
- 100 gram rozijnen
- 100 gram tutti frutti, kleingesneden
- 50 gram grofgehakte walnoten
- poedersuiker

En zo doe je het:

- Week de tutti frutti 10 minuten in heet water.
- Roer de olieballenmix met de koekkruiden en het water tot een glad beslag.
- Meng er de appel, rozijnen, uitgelekte tutti frutti en noten door.
- Dek het geheel af met een vochtige doek of plastic zak en laat het 45 minuten rijzen.
- Bak dan de olieballen volgens het klassieke recept.
- Serveer de olieballen met poedersuiker.
 - Eetlepel geraspte kokos
 - 350 gr cranberries
 - 50 gr peer
 - Beetje citroenrasp
 - 50 gr gebakken spekjes

Rock en roll ballen

Ingrediënten basis

- 500 ml melk
- 500 gr bloem
- 50 gr gist
- 1 ei
- 50 gr boter
- 10 gr zout
- Eetlepel suiker

Ingrediënten vulling

- Snuifje currypoeder

De bereiding is hetzelfde als voor gewone olieballen. Schep met een ijslepel een bol in de hete olie van 170 graden. Twee minuten aan beide kanten

Clubhuis te huur

Als je lid bent van de club is het mogelijk om het clubhuis te huren.

Je betaalt €120 euro voor een dagdeel van 4 uur. Verlenging kost € 20 per uur.

Je betaalt daarnaast € 7,50 per uur voor een barmedewerker. Dit reken je direct af met het barpersoneel. Bij meer dan 50 gasten zijn twee barmedewerkers verplicht.

Je krijgt 10% korting op de geldende barprijzen. Eigen drank mag niet meegenomen worden en er mag geen sterke drank geschonken worden.

Catering (hapjes eten e.d.) regel je zelf of in overleg met Diederik Post. Na afloop lever je het clubhuis weer bezemschoon op!

Bekijk op de website onder mijn RRZ, of de gewenste datum beschikbaar is. Wil je ook een keer het clubhuis huren voor een familiefeestje,

Feestje, maar geen zin in troep thuis: huur het clubhuis!

verjaardag, receptie o.i.d., stuur dan een e-mail naar: clubhuis@RoadRunnersZoetermeer.nl

Clubnieuws

Liefenleed

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

Bauke Sijthoff
Bert Kuiper
Brigitte Huttinga
Ellen van Luenen
Femke den Hollander
Gideon Bouwman
Gonny Verschoor
Ineke Spaans
Irma van Rijs
Jan Willem Weehuizen

Nieuwe Leden

Welkom bij de club!
Astrid vd Drift
Corine van der Valk
Leny van den Hengel
Lianne de Fuijk
Minguel Foendoe
Mirte Loogman

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

Jurriaan Buisman
Leontine van Laar en Jeroen vd Ruit
Loekie Rotee
Marja Ellen Verhoef
Marleen Schaijk
Monique Nihof
Nancy en Ramond Kientz
Ruud Verzijde
Will Boshuijzen
Wouter Sanders

Nancy Peeters
Nanda Foendoe
Nikki Trapman
Pascal Wilderom
Rob de Jager
Yvonne van der Ende

Verhoging prijzen consumpties

Twee duppies duurder

Wist jij dat de prijzen van een drankje in ons clubhuis stammen uit 2010? Je hebt vast wel eens het bord 'Prijzlijst 2010' zien hangen boven de bar. Maar je hebt je misschien niet gerealiseerd, dat sinds dat jaar de prijzen niet verhoogd zijn. Zelfs niet toen de BTW op alcoholhoudende dranken in 2012 van 19 naar 21% ging. Nu we een beetje op de kleintjes

moeten gaan passen, is het tijd om de prijzen een tikje aan te passen. Dat doen we nog steeds met mate. Een kopje thee wordt 10 cent duurder, de andere drankjes met 20 cent. Alleen de speciale biertjes worden met 30 cent verhoogd. Per 1 januari 2017 gaan de nieuwe prijzen in.

Even voorstellen.... Esther

Per 1 juli hoor ik bij het team SMC. Hoog tijd om me even voor te stellen.

Ik ben Esther Verdoorn, 40 jaar en woon met mijn twee kinderen in Oosterheem.

Lekker en gezond eten doe ik graag (uit eigen moestuin). Verder doe ik aan yoga en fitness, ben af en toe lekker creatief bezig en doe graag leuke en actieve dingen met mijn kids, familie en vrienden.

Ik ben NGS sportmasseur, oefentherapeut-Mensendieck en orthomoleculair therapeut. Naast mijn dagelijkse werkzaamheden geef ik bij jullie massages met als doel bijvoorbeeld het behandelen van een klacht, het stimuleren van de doorbloeding of het ontspannen van spieren. Door een blessure loop ik zelf niet meer, maar hoop dat in de nabije toekomst wel weer te kunnen doen.

Ik vind het daarom een uitdaging om klachten bij hardlopen te voorkomen of te behandelen. Ik geloof dat massages daar bij kunnen helpen door een actief en preventief karakter. Wellicht tot ziens.

Groetjes Esther



Esther Verdoorn sinds 1 juli masseur bij RRZ

Berenloop 2016....beregezellig!

Er zijn van die dingen in het leven waar je totaal geen spijt van kan hebben. Voor mij is dat in 2016 absoluut mijn deelname aan de Berenloop op Terschelling.

Een halve marathon. 21 kilometers hardlopend afleggen dus. Ondanks mijn enthousiasme met sporten zei ik altijd over de halve: "mij niet gezien want dat is saai". Toch liet ik me door Jan (groep 1) en Yvonne (groep 3) overhalen om mee te gaan naar Terschelling om daar deel te nemen aan de Berenloop. Na het argument dat ik beloond zou worden met een uitbundige after-party op de rode loper was ik om. In de periode die volgde heb ik deelgenomen aan de Geuzenlooptraining van Jan en ging daardoor met een goede spirit de boot naar Terschelling op.

Perfekte ontvangst en voorbereiding

Nadat we aan de overkant door Herman Roosenboom ontvangen werden met glaasjes plaatselijke jutter (was super!) werden we door een taxichauffeur die tevens de cameraman zou zijn bij de finish naar ons huis gebracht. Yvonne had voor ons 18-en een fraaie stek gevonden. Lachen, borrelen, eten (wat kan die Franco kokkerellen zeg), meezingen, tafelvoetballen, openhaardje enz. Het bleek allemaal een vermakelijke invulling voor deze groep om een goede prestatie neer te gaan zetten.

En dat bleek zaterdag al bij de 5 km toen Sarah (beginnersgroep), Carolyn (groep 7), Piet Jan (groep 6) en Franco een mooie prestatie leverden. Door de uitbundigheid waarop de hele groep de lopers binnenhaalden werd ik bevangen door de hoge gunfactor binnen de gehele groep. Grote klasse!

We kregen daarna per fiets van Yvonne een toer over Terschelling waar de plaatselijke VVV nog wat van kan leren. Wat een mooi eiland is dat zeg.

Water in plaats van bier

Bij terugkomst rond een uurtje of 17:30 veranderde er iets in het huis. Het werd rustiger. Serieuzer. Er werd gesproken over de weervoorspellingen van zondag. Er kwam pasta



op tafel. Bier maakte plaats voor flesjes water. En om het gehele proces maar niet te verstoren deed ik wat ik sinds m'n geboorte niet meer had gedaan: ik lag net als de meesten ook al voor 22:45 uur op bed.

Waar Peter (groep 5) en ik met ons voetbalteam traditioneel na een feestavondje onze beste wedstrijden spelen was de religie bij het hardlopen duidelijk anders. Niet onverstandig uiteraard.

Op de rode loper

Op naar de start. Het normaal rustieke plaatsje West-Terschelling was afgeladen met duizenden hardlopers en aanhang. Startend op traditionele rode loper gaf een fantastische sfeer direct een enorme boost. De eerste kilometers gingen aan me voorbij zonder dat ik het doorhad. Geweldig



om zoveel sporters om je heen te zien die door zoveel mensen aangemoedigd worden. Na 7 km veranderde de omgeving van de route. Wat volgde was feest in het plaatsje Midsland, het fraaie duingebied, het strand en het bos. Alle elementen die Terschelling zo uniek maken. Vooral het strand gaf het lopen een extra dimensie.

Goed in hardopen, goed in gezelligheid

De finish in West-Terschelling naderde. Via de rode loper door een haag van geluid kwam ik op 1:35 uur de streep over. Een tijd waar ik zelf positief verrast over was. Maar ik moet bekennen: het komt deels ook door de doping. Doping dat bestond uit de entourage die Berenloop heet! Samen met Remco (groep 2) snelde ik me richting Café Braskoer waar ons eerste biertje heerlijk smaakte. Zoals we het bij voetbal noemen was onze 3^e helft begonnen. Samen met de niet-lopers van die dag werden de andere lopers in een fantastische sfeer binnengehaald. Jan B. werd bij de 10km afgelost door Ab (groep 3) die de volgende 11km voor zijn rekening nam. Yvette kwam in volle glorie terug met een halve marathon op Terschelling en Linda, Bianca (beiden groep 6) en Peter liepen hun eerste halve marathon! Iedereen in

onze groep was blij met zijn/haar prestatie en bij Yolanda begint het hardloopvirus weer te kriebelen. Jan en Andreas (groep 1) kwamen samen de rode loper op na de hele marathon en werden gevolgd door Marc (groep 1) en even later door Frans (groep 3). Door de euforie ging de "apres-ski" ging nog vele uren door.

"Het komt door de doping, berenloopdoping"

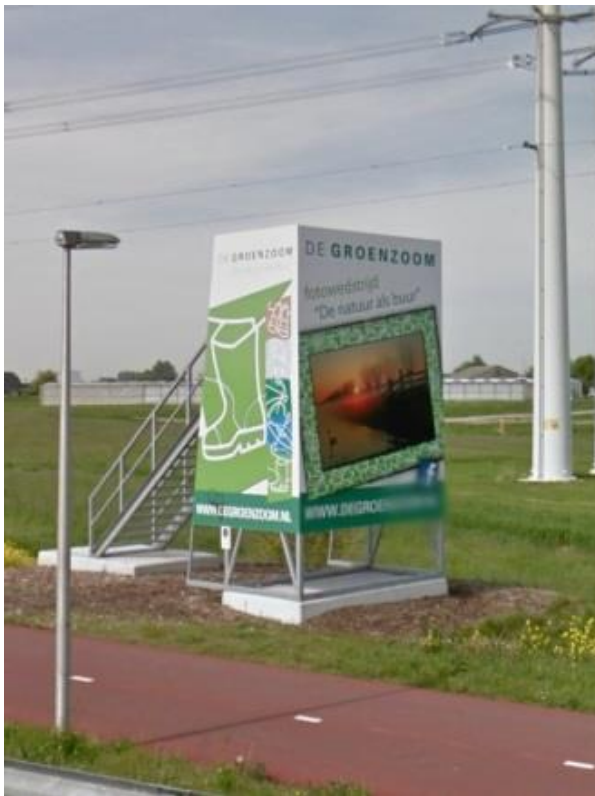
Omdat ons huis naast de horecagelegenheid van lokale muzikheld Hessels lag hebben we het weekend daar met veel gezelligheid afgesloten. De boot terug naar het vaste land. Met een grote glimlach terugdenkend aan een fantastische trip. Een trip waarbij de Roadrunners niet alleen lieten zien dat ze goed kunnen hardlopen maar ook dat ze goed zijn in gezelligheid maken.

Danny van der Sluis (groep 1)



De Groenzoom, nieuw Zoetermeers loopgebied

We krijgen de laatste jaren steeds meer natuurgebieden bij waar we lekker kunnen hardlopen. Eerst kwam het Bentwoud, eind 2017 wordt begonnen aan de nieuwe Driemanspolder en kort geleden is de Groenzoom geopend.



De Groenzoom, nieuw loopgebied tussen Zoetermeer en Pijnacker

De Groenzoom kom je tegen op de N470, op de weg van Zoetermeer naar Pijnacker. Rechts van de weg zie je nog de restanten van een reclamebord van de Groenzoom.

Struiken, velden en waterpartijen

De Groenzoom heeft een gevarieerd landschap, met veel verschillende begroeiing en waterpartijen. Het is de bedoeling dat zich er verschillende plantensoorten ontwikkelen en dat het het leefgebied van allerlei vogels en vlinders wordt. Er komen struiken, velden en waterpartijen. Er komt geen bos en daardoor is het toch heel verschillend van de Balij.

Gevarieerde ondergrond

Door het gebied zijn fiets- en wandelpaden aangelegd. Die zijn met witte bruggetjes met elkaar verbonden. Het is nu nog wat kaal tussen de paden, maar juist omdat het hier velden en struiken komen zal het al in het voorjaar al begroeid zijn. De paden zijn gevarieerd: soms asfalt, dan weer steenslag en sommige paden zijn onverhard.



Verbindingen met witte bruggetjes



Nieuwe routes

De Groenzoom komt nog niet op de online kaarten van Google Maps voor. Die kaarten worden door veel hardloopsites als basis gebruikt. Daarom is het wat moeilijk om een route te plannen. Op de site van Groenzoom is wel een kaartje. Die heb ik wat verrijkt met wat gegevens uit de omgeving.

Route 1: Balij – Groenzoom – Balij

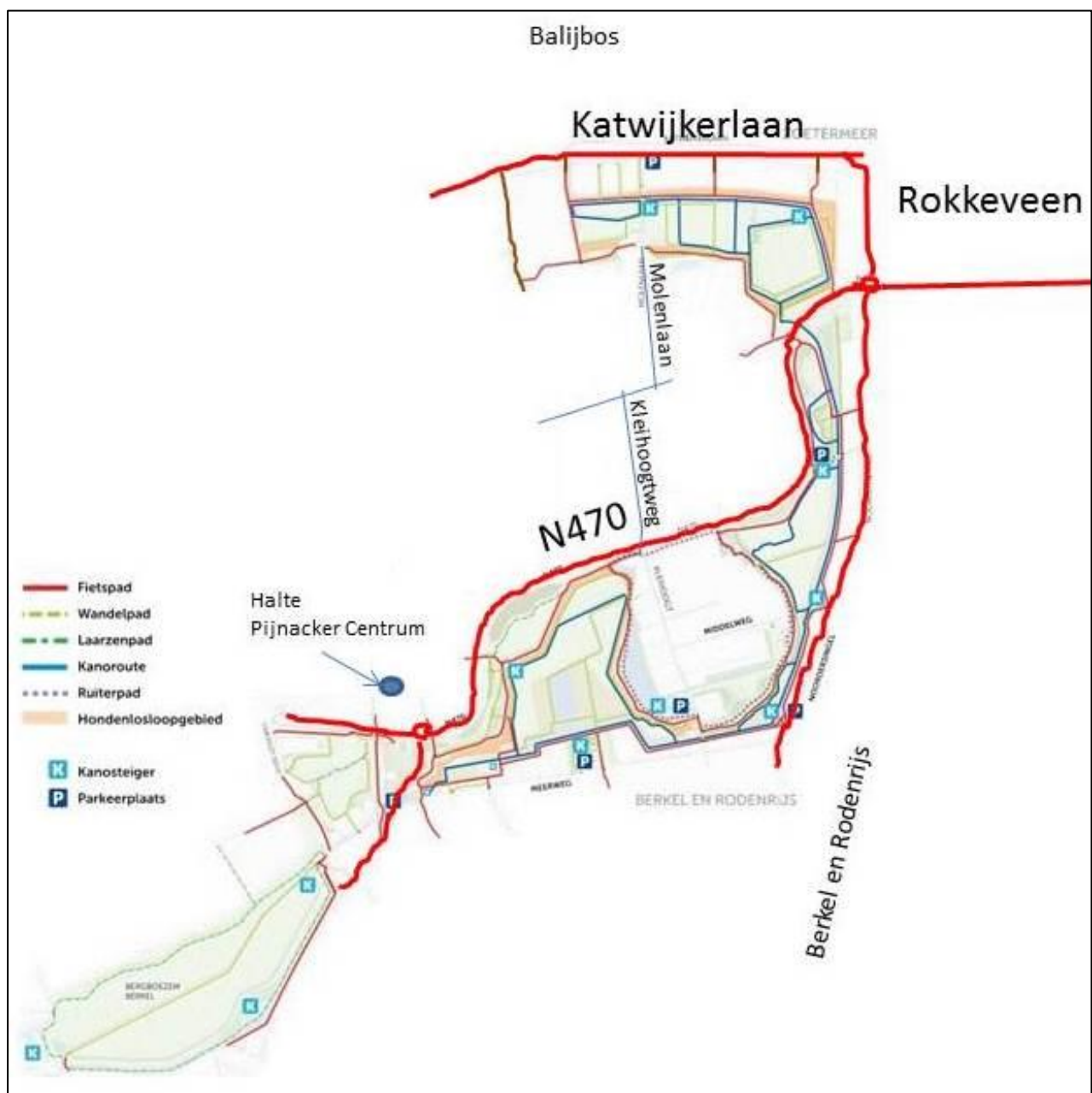
Verzamel bij de kinderboerderij in het Balijbos. Doorkruis eerst het Balijbos. Ga de brug in de Balij met de kubussen over en loop door tot de Nieuwkoopseweg. Ga vanaf daar naar de Katwijkerlaan. Ga vanaf hier via de Molenlaan en Kleihoogtweg naar de Groenzoom. Loop via de Groenzoom terug naar de Berkelseweg, Katwijkerlaan en dan weer naar de Balij. Dit is ongeveer 13 tot 15 kilometer. Het is in te korten tot 10 km als je vanuit de Balij gelijk naar de Katwijkseweg gaat.

Route 2: Station Pijnacker Centrum – Groenzoom – Balij – Westerpark – Road Runnersclubhuis

Ga met de E-lijn naar station Pijnacker Centrum. Ga vanaf hier naar de Groenzoom. Loop via de Groenzoom naar de Berkelseweg, Katwijkerlaan en dan weer naar de Balij. Vanaf daar ga je via het Westerpark naar het clubhuis. Dit is ongeveer 15 kilometer.

We hebben er weer een mooi gebied bij. Ik ben benieuwd welke groep de Groenzoom als eerste ontdekt.

Ben Brinkel



Pacers gezocht voor Noord Aa Polderloop 2017

Op 12 februari 2017 vindt de 17^e editie plaats van de Noord-Aa Polderloop. Voor dit evenement zoeken we pacers, die de lopers op de hoofdafstand van 15 kilometer hazen met verschillende tijden. Ben jij een ervaren loper, die een gelijkmatig tempo kan lopen, meld je dan aan.

Je loopt in een speciaal shirt met de tijd erop van de hoofdsponsor Starshoe. Je krijgt een VIP-verzorging tijdens het evenement en natuurlijk neem je zelf gratis deel.

We zijn op zoek naar gangmakers die een eindtijd kunnen lopen van 1:05, 1:10, 1:15, 1:20 en 1:30. Natuurlijk zijn zowel dames als heren welkom.

Noteer je naam op de lijst in het clubgebouw of meld je aan bij:



Kees van Oosterhout
oosterhouten@planet.nl
06 42563576

Noord-Aa Polderloop

De gezelligste loop door het groene hart

Zondag 12 februari 2017

5 km 13.10 uur

10 km 13.00 uur

15 km 13.00 uur

1,5 km 12.00 uur (Kids)



Schrijf je nu in: www.noord-aa-polderloop.nl

Tevredenheidsonderzoek

Het bestuur heeft dit jaar een tevredenheidsonderzoek onder haar leden gehouden over alles wat met trainen bij de Road Runners heeft te maken. We zijn ontzettend blij met de grote respons en resultaten. Maar liefst 170 leden hebben de enquête ingevuld. De gemiddelde rapportcijfers van de groepen variëren van 7 tot 8,3.

highlights uit de enquête

Groep 1 en 2 traint naast dat zij het leuk vinden om te lopen, vooral omdat er regelmatig wedstrijden worden gelopen. Vanaf groep 3 wordt voornamelijk getraind omdat ze het leuk vinden om te lopen. 47 leden trainen regelmatig voor een wedstrijd.

In alle groepen is gemiddeld 2 keer per week bij de club trainen favoriet. Ook kent de trainer van elke groep bij de meeste lopers de ambitie en registreert de trainer de resultaten van de wedstrijden.

Wedstrijdresultaten worden door de lopers op verschillende plekken bijgehouden, bovenaan staat wedstrijdresultaten.nl, gevolgd door looptijden.nl

70% van de lopers geeft zelf bij hun trainer aan wanneer ze niet komen trainen.

83% van de lopers weet wat er voor een training op het schema staat.

Een overgroot deel van elke groep geeft aan dat ze tevreden zijn over het contact dat zij hebben met hun trainer. Ze kunnen bij hun trainer terecht voor advies over hun ambitie om te trainen en de trainer helpt om die ambitie te realiseren.

Wil je de resultaten van alle vragen binnen je groep zien, dan kun je deze opvragen bij je trainer.

De gesprekken n.a.v. de enquête

Bij het invullen van de enquête hebben een aantal lopers van de verschillende groepen aangegeven in gesprek te willen gaan met de trainer. Dit zijn leuke gesprekken geweest waarbij van alles ter sprake kwam, zoals:

Hoe hou je de beginners vast als lid?

Waar blijft de loopscholing na de beginnerscursus?

Waar ben je als trainer verantwoordelijk voor, maar ook wat is je verantwoordelijkheid als loper?

Hoe ga je om met lopers die zich niet aan de tempo's houden. Zowel lopers die de tempo's niet bij kunnen houden, als lopers die te hard lopen.

Lopers die niet in hun oorspronkelijke groep lopen.

Worden de presentielijsten samengevoegd zodat we een duidelijk beeld krijgen hoeveel leden er daadwerkelijk nog lopen bij RRZ.

Naar een gezamenlijke wedstrijd toe trainen als groep.

De gesprekken zijn erg nuttig geweest, omdat het een goed beeld geeft wat er leeft binnen de groep. Het zou mooi zijn als zo'n gesprek van trainer met zijn groep jaarlijks wordt georganiseerd.

Wil je meer over de gevoerde gesprekken weten, dan kun je terecht bij je trainer.

Martine Lemson en Peter Hazebroek

Bentwout beter bereikbaar

Het tunneltje naar het Bentwoud, bij de rotonde in Benthuisen, is ook open! Weer een looproute naar het Bentwoud,

(foto Ruud van Zon)



Dit was (H)Ed dan.....

Zaterdag 17 september was het dan zo ver. Het afscheid van Ed Jacobs als trainer! Achter de schermen was er al een tijdje druk mailverkeer en werd er van alles geregeld vanuit zijn trainergroepen. door lopers van zijn groepen waar hij jarenlang trainer voor was geweest. Nietsvermoedend fietste Ed die zaterdag richting Happy Moose in de veronderstelling daar met zijn gezin een hapje te gaan eten.

Binnen in het clubgebouw had zich al een aardige groep "roadies" verzameld om Ed te verrassen. Op het moment dat Ed voorbij wilde fietsen werd hij slinks naar binnen gelokt. Daar trof hij het verzamelde feestcomité aan.

Ed werd verblijd met allerhande verschillende biertjes, al dan niet met eigengemaakt etiket en nog allerlei andere cadeaus.

Om hem zijn uitzicht op de maaltijd bij Happy Moose niet geheel te ontnemen was er van te voren al van alles klaargemaakt. De tafel stond dan ook vol met lekkere hapjes, salades, taart, cake, kiphapjes etc.

Na een uitvoerig bedankje voor al zijn inzet, zijn passie en begeleiding de afgelopen jaren werd Ed toegezongen .

Nogmaals Ed bedankt !!!



Kantoorgym

Het merendeel van de leden oefent een zittend beroep uit. Hele dagen zitten we binnen, met weinig beweging op onze flexplekken. Voor wie toch een beetje wil bewegen op het werk hebben wij een paar goede oefeningen gevonden. Waarschuwing: je staat wel een beetje voor schut voor je collega's. Last van je polsen, pijn in je rug. Om die vervelende pijntjes kwijt te raken, is het vaak goed om te sporten. Maar daar is niet altijd tijd voor en de lunchpauze is vaak te kort voor een bezoekje aan de sportschool. Gelukkig zijn er ook oefeningen om je spieren te trainen die je - lekker efficiënt - vanachter je bureau kunt doen:

1. Knijp die billen

Een uitstekende oefening voor op kantoor: het aanspannen van de bilspieren. Knijp je billen samen, houd dat 5 tot 10 seconden vast en ontspan dan weer. Je kunt de oefening zo vaak doen als je wilt. Je collega's zullen je alleen een beetje op en neer zien bewegen.

2. Het houten been

Bij deze oefening moet je één been strekken en rustig optillen. Houd hem even in de lucht, laat hem zakken, maar raak de grond niet aan voordat je hem weer omhoog tilt. Doe dit een stuk of 15 keer per been.

3. De tapdanser

Zet een lekker muziekje op, laat de tapdanser in je los en stap lekker met je voeten op de grond. Of maak het jezelf moeilijker door te gaan staan en met je voeten om en om een doos op de vloer aan te tikken.

4. Rollen maar

Heb je een bureaustoel op wieltjes? Rij dan je stoel een stukje naar achter en grijp de tafel vast met uitgestrekte armen. Til je benen op (zodat je je buikspieren aanspant) en trek jezelf naar het bureau en weer terug. Schaam je niet als je stilletjes 'wiiee' zegt tijdens deze oefening.

5. Deal or no deal

Wil je een deal sluiten, maar zit je alleen op kantoor? Sluit dan een deal met jezelf. Geef jezelf een hand. Zorg dat je handen zo in elkaar grijpen dat één duim omhoog wijst en de andere omlaag. Trek dan zo hard als je kan, maar zorg dat je handen op dezelfde plek blijven. Hou dit 10 seconden vast, ontspan, en herhaal.



6. De gebogen duiker

Voor deze oefening moet je rechtop zitten. Steek beide armen de lucht in, pak met je linkerhand je rechter pols vast en trek. Het moet eruit zien alsof je klaar staat om van de duikplank af te duiken, maar dan een beetje scheef naar links. Zo stretch je je rechterzij. Hou deze houding een paar seconden vast en wissel dan van kant.

7. Sterke nek

Nekpijn kan flinke kopzorgen opleveren. Om dit te voorkomen moet je je handpalm op je voorhoofd plaatsen, duw met je hand terwijl je

hoofd er tegenin duwt. Ditzelfde kun je andersom doen door je hand op je achterhoofd te plaatsen. Hou dit steeds 5 seconden vol en herhaal een paar keer. Multitasken kan bij deze oefening: ondertussen je mail doorspitten is geen probleem.

8. Push-ups

Dan nu de fanatiekere oefeningen die je collega's niet zullen ontgaan: tafel push-ups. Ga achter je bureau staan, zo ver dat je met gestrekte armen het bureau kunt aanraken. Plaats je handen op de rand van het bureau, buig door je armen en houd je rug recht. Kijk jezelf gaan, je bent push-ups aan het doen. Op kantoor!

9. Onzichtbare stoel

Stilzitten is dus uit den boze, maar niet als het op een onzichtbare stoel is. Ga met je rug tegen een muur staan en zak door je knieën alsof je gaat zitten. Probeer dit 30 tot 60 seconden vol te houden, of schuif je bureau naar je toe zodat je de rest van de dag je benen kunt trainen!

10. Ministerie van de gekke loopjes

Deze laatste oefening is niet vanachter je bureau. Sta op en zet een stap waarbij je diep door je voorste knie zakt: een lunge. Kom omhoog, sluit je achterste been bij en zet die vervolgens een stap vooruit. Wil je er wat lollige variaties doorheen gooien omdat je de schaamte voorbij bent, haal hier dan je inspiratie vandaan: Het filmpje op youtube van Monty python, The Silly walk.

Oefen ze! (Bron: Editie nl)

An advertisement for 'LESLEY'S PEDICURE STUDIO'. The background is light green with a subtle pattern. In the center is a large illustration of a foot being pedicured. The text 'LESLEY'S PEDICURE STUDIO' is written in a stylized font across the foot. To the right, there are logos for 'Lid van ProVOET' (Landelijke Organisatie voor de Voetverzorging / Pedicure) and 'ProCERT'. Below these, the word 'Pedicure' is written in a large, bold, white font. At the bottom, the website 'www.lesleys-pedicurestudio.nl' is listed. The address 'Postduivenveld 3, 2727 DC' and phone number 'ZOETERMEER TEL: 06-20029013' are at the very bottom. The text 'LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO' is repeated vertically on both sides of the ad.

Hoge versus lage groepen

Een tijdje terug las ik een artikel van de directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) waarin hij opriep om te stoppen met de termen hoog- versus laagopgeleid. Laagopgeleid wordt vaak beschreven als dom en onwetend. Als alternatief pleit hij ervoor om te spreken over theoretisch opgeleide en praktijkopgeleide mensen. Uit de term laagopgeleid klinkt te weinig waardering.

Wat nou hoger!

In navolging hiervan zou ik op willen roepen niet meer te spreken over de hoge en de lage groepen. De zwarte pietendiscussie is weer gedoofd en ik heb wel zin om een nieuwe discussie te gaan voeren. Wat bedoelen we nu precies met hoge en lage groepen. Het heeft in ieder geval niet met het nummer te maken. Als ik van groep 5 naar groep 6 gaat, is 6 een hoger nummer. Vreemd dat we dat als een lagere groep beschouwen. Helemaal bijzonder is het dat hoe "lager" de groepen, hoe hoger het aantal lopers is van de groep. Het zal waarschijnlijk ook niet te maken hebben met het IQ, althans dat rolt niet uit de testlopen. Er spreekt weinig waardering uit het begrip lage groep en daarom wil ik een ander begrippenkader kiezen. Maar dat is nog best lastig.

Er zijn verenigingen waar ze onderscheid maken in recreatieve groepen en wedstrijdgroepen. Bij ons werkt dat niet. Kijk naar de Berenloop. Daar zijn alle groepen vertegenwoordigd en ook in

Laag en langzaam zijn verboden woorden

Linschoten hopen we weer met alle groepen aanwezig te zijn.

Ik pleit er daarom voor dat we met letters gaan werken en de begrippen snel-snel-snelst. De snelle groepen 6,7,8 en 9 coderen we om naar f, g, h en i en de nog veel snellere groepen 1,2 3 4 en 5 krijgen a,b,c,d en e.

Zo hebben we geen hoog-laag onderscheid meer. Een voorwaarde is natuurlijk wel dat we de groepen f tot en met i niet het label "langzaam" geven. Ook langzaam is een verboden woord.

Ik geloof dat het beter is dat ik heel hard ga trainen en zorg dat ik in de "snellere" groep terechtkom. Dan voel ik me vast en zeker een stuk minder aangesproken bij deze lastige materie.

Ellen van Luenen

De Houston Turkey Trot

Door Ben Brinkel



Een Amerikaanse hardloophwedstrijd. Daarom had ik me voor de TXU Energy Houston Turkey

Eind november bezochten mijn vrouw en ik familie en vrienden in Texas. Daarbij wilde ik gelijk van de mogelijkheid gebruikmaken om mee te doen aan

Trot ingeschreven. Dit is een race op de ochtend van Thanksgiving. In Houston, Texas, was het nu lekker: 18 tot 25 graden Celsius.

De Houston Turkey Trot is een groot evenement, met 15.000 deelnemers, verspreid over een 5 KM wedstrijd, de 10 KM, en een kinderloop. Je kan met of zonder tijdsregistratie inschrijven en er is een rolstoelenrace op de 5 en 10Km. Het werd dit jaar voor de 24^e keer

gehouden. Ik schreef me in voor de Phillips 66 10K.

Bij voorinschrijven kostte de wedstrijd \$41,-. Dit was nog zonder taks en zonder een vrijwillige bijdrage voor het goede doel. Ik vind het een stevige prijs voor een 10Km race, maar ik heb al eerder gemerkt dat hardloopwedstrijden in Amerika duurder zijn dan ik in Nederland gewend ben. Ik kreeg bij het inschrijven een katoenen shirt met lange mouwen en een tasje. De wedstrijd zou om half acht 's morgens starten. Mijn vrouw en ik waren er al om half zeven, om de boel te verkennen. Er heerste een beetje een carnavals sfeer. Er liep een mascotte rond waar je mee op de foto kon, er was muziek en veel mensen waren verkleed of liepen met een kalkoenmuts rond.

In het startvak waren borden met het streef tempo. Ik wilde gemiddeld 4:40 lopen en wilde rustig starten. De 5 en 4 minuten borden kon ik niet vinden, maar ik ging netjes wat voor het 6 minuten bord staan en nam mij voor mijn medelopers in het eerste stuk niet in te halen. Eindelijk was het zo ver. Eerst het volkslied, toen aftellen, het startschot..... en iedereen in mijn vak stootte er vandoor. Ik rende er amechtig achteraan en werd volledig overlopen door de lopers achter me. Pas toen realiseerde ik me, dat een bord "Pace 6 minutes" 6 minuten per mijl betekent in plaats van per kilometer.

Het parcours stelde niet veel voor. 5 Kilometer rechtdoor over "Westheimer", één van de hoofdstraten van Houston, dan om draaien en dan aan de andere kant van de weg weer terug. Elke mijl was aangegeven, ondanks dat het een wedstrijd van 10 kilometer was.

Halverwege de race kwam de zon op het parcours en werd het snel warmer. Ik had daar last van. 100 Meter voor de finish had ik nog een onderlinge wedstrijd met een man die mee

rende in een tomatenpak. Ik kon het niet uitstaan dat ik geklopt zou worden door een



tomaat, maar uiteindelijk heeft de tomatenman de eindsprint van mij gewonnen.

Mijn eindtijd, 48:09, was veel trager dan ik vooraf gedacht had. Meer zat er niet in, al had ik het relatief nog prima gedaan: 17^e van de 89 in mijn leeftijdsklasse.

Na de medaille liep ik een soort uitdeelstraat in voor post race food. Dat was weer Amerikaans groots opgezet. Ik kreeg een banaan, 2 power bars, 6 mini muffins en een appel.

Al met al kan ik je zeker aanbevelen om met zo'n wedstrijd mee te doen. Ik kon zonder schuldgevoel aanschuiven bij het Thanksgiving diner en daar stoere verhalen ophangen over mijn heroïsche prestatie bij de Turkey Trot.

Voel je moedig bij slecht weer

We hebben allemaal wel eens geen zin om er in de donker nog op uit te gaan en helemaal niet als het regent en koud is. Jammer want juist in de winterperiode leggen we de basis om in het voorjaar goed te kunnen presteren. Hoe kunnen we voorkomen dat de motivatie onder het nulpunt komt. Er is natuurlijk altijd een reden om niet te gaan trainen. 's Ochtends ben je stijf en voel je nog de warmte van je bed, en 's avonds heb je geen zin om huis en haard te verlaten'. Als je motivatie minder is door de donker en de kou bedenk dan dat je van slecht weer, een moedig gevoel krijgt.

Ik heb nog nooit iemand horen zeggen dat hij spijt had van de training vanwege het slechte weer of de omstandigheden. Integendeel. De meeste voelen zich voldaan en energiek. Een beetje afzien en de kou en donkerte trotseren geeft juist een boost. Door buiten te sporten ontwikkel je mentale weerbaarheid en het maakt je sterker. Hoe rotter het weer, hoe groter de boost voor het zelfvertrouwen. Het helpt je om er de volgende keer, weer of geen weer, op uit te gaan.

Hier vind je nog een aantal extra tips waardoor je makkelijker het besluit neemt om gewoon te gaan trainen, ondanks kou, regen en donker.

Schrijf je in voor wedstrijden

Ga eens een keer op de laatste zondag van de maand meedoen aan de 3Plassenloop of een andere kleine wedstrijd.

Richt je op fit zijn en fit blijven Elke keer als je gaat hardlopen, versterk je het positieve gedrag en voel je je trots. Maar met elke keer dat je jezelf toestaat de training over te slaan versterk je het negatieve gedrag en voel je je schuldig achteraf. Welk gedrag wil je versterken?

Leg je trainingsspullen vooraf klaar

Zorg ervoor dat je alles klaar hebt om te gaan, zodat je weinig tijd hoeft te besteden aan de voorbereiding of na hoeft te denken over wat je nodig hebt.

Beloon jezelf

Als je regelmatig blijft trainen en weinig trainingen uitstelt kun je jezelf belonen op bijv. een massage. Maak eens kennis met de nieuwe masseur Esther of een van de andere vertrouwde gezichten. Neem een lekker speciaal beertje na afloop en neem een bitterbal extra op de woensdagavond. Of koop eens een nieuw setje hardlooptkleding. Daar ga je zo veel sneller van lopen.

Investeer in de juiste hardlooptkleding

Het hebben van het juiste materiaal is voor elke sport essentieel, dus investeer in een kledingkast met voor elk weer de juiste hardlooptoutfit. Kijk nog eens naar het schema in de vorige Roadie en je ziet precies wat je nodig hebt aan kleding. Zo komt iedereen de winter door.



Moedige lopers tijdens de Zevenheuvelenloop

De bijzondere hobby van Vincent de Knegt

Vincent houdt niet alleen van hardlopen. In de weekenden crosst hij er lustig op los op een van zijn motoren. Niet op de gebaande wegen maar lekker off road. Een soort cross-running maar dan met de motor.

Sleutelen aan brommers

De liefde voor motoren begon net als bij onze Max al op jonge leeftijd. Lekker thuis in de schuur aan brommertjes sleutelen en opvoeren.

De brommertjes zijn inmiddels ingeruild voor het zwaardere werk. 'Toen ik voor het eerst beelden zag van Paris Dakar was ik verkocht. Dat wilde ik ook. Ik heb nu 4* meegedaan aan de Dutch Dakar adventure. Een geweldige ervaring', aldus Vincent.



Vincent de Knegt op locatie

Hobbels en bobbels

Off road motorcrossen kun je niet zomaar doen. Eigenlijk kun je het alleen doen als er een georganiseerde tocht is. Als je deze tak van sport wilt beoefenen is het belangrijk dat je de georganiseerde ritten in de gaten houdt. Op deze manier kun je legaal, en met respect voor mens en natuur deze sport beoefenen. Net als met hardlopen komt een blessure wel eens voor: 'Ik ben tenslotte een hobby rijder, geen rally of motor cross wedstrijd rijder! Ik heb wel eens wat gekneusde ribben gehad, maar meestal blijft het beperkt tot soms wat schaafwonden en blauwe plekken. Dat mag verder geen naam hebben. Mijn hardloopconditie komt goed van pas bij de off the road-motorsport. Ik houd het langer vol, minder verzuring en blijf langer fit', legt hij uit. 'Een georganiseerde tocht duurt gemiddeld 6 a 8 uur, soms 1 dag, soms 12 dagen achter elkaar. Op de grotere ritten zijn de dag afstanden meestal tussen de 200 en 300 KM, maar uitschieters van 550 KM heb ik ook meegemaakt. En dat voel je wel met alle hobbels en bobbels.'

Navigatie puzzels

Het offroad rijden komt in verschillende vormen voor. Dagritten, enkele dagen, adventure ritten, Rally, Rally RAID enz. Ook de navigatie verschilt, soms in kleine groepen achter een voorrijder, met navigatie tracks ,via waypoints, met papieren roadbook en kompas, Ook een sport op zich. Die navigatie puzzels tijdens het rijden oplossen!

Het leuke aspect van off the road rijden is de combinatie van natuur, avontuur, cultuur, techniek, en dat dan gecombineerd met de sportieve uitdaging. 'Zelf doe ik dit nu een jaar of 3 en kom op de mooiste plekken. Marokko (mijn favoriet), Senegal, Gambia, Albanië, prachtige landen. Maar ook de natuur in

Dagen bezig met schoonmaken

Nederland, België en Frankrijk is prachtig om in te rijden.'

Om deze hobby uit te oefenen heb je wel veel ruimte nodig. Heb je voor hardlopen genoeg aan een schoenendoos, voor deze sport moet je toch wel beschikking hebben over een goede werkruimte. 'Na een rit ben je echt wel een paar dagen bezig met schoonmaken, en sleutelen aan je motor. Ik ben blij dat ik gebruik kan maken van de schuur op de boerderij van mijn zus. Dat lukt niet in een gemiddeld Zoetermeers schuurtje. Ik ben nu net een paar maanden terug uit Marokko, en al weer aan het overdenken wat voor grote rit in het voor jaar van 2017 te gaan doen.....?? Weer naar Marokko, Hellas RAID in Griekenland, eens in Zweden gaan rijden, ik weet het nog niet...' Wil je meer weten over deze hobby. Vincent loopt in groep 6. Hij vertelt er graag meer over.

Ellen van Luenen

Zaterdag Crossrunning

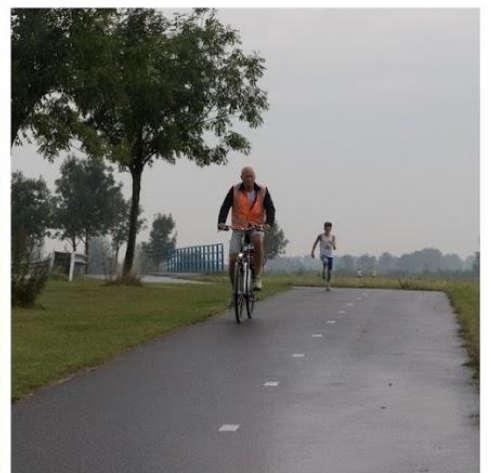
Even weken verzamelen bij het clubhuis
Oneven weken op de oneffe ondergrond bij Snowworld verzamelen

9.00 uur sharp!

De fietser

Bij elke wedstrijd zijn ze nodig. De fietsers. Eentje voorop die heel hard door moet kunnen trappen. Eentje achterop, die moet oppassen dat ie niet omvalt. Soms rijden ze gezellig met

zijn tweeën, soms moeten ze het alleen doen. Je herkent ze aan een hesje. Ze zijn er gewoon altijd bij. Met mooi weer, als het regent en als het stormt.



Wintertijd gaat in

Zaterdag 29 november hebben wij met een flink aantal leden gevierd dat de wintertijd in zou gaan, tijdens het 'wintertijd gaat in feest'. De band van Victor (trainer groep 5) trad op,



'This Cover'. Wat een geweldige sfeer weet deze band te creëren met hun nummers. Steengoed zijn ze! We waren dan ook ontzettend blij dat ze op de club wilden komen spelen. De band heeft bijna iedereen goed weten op te zwepen en de dansvloer stond dan ook regelmatig vol. De sfeer was echt heel erg goed en gezellig! Sommige feestvierder zijn na dit feest doorgegaan naar de droomtijdloop in Delft, al dan niet met een paar biertjes op. Respect hoor!

Sarah Bertrand

Wijnproeverij

Wil je iedereen op de fiets en zelfs een echtpaar met de boot naar de club laten komen, organiseer een wijnproeverij!

Zondagmiddag 19 september gaf Laura Tarmidi van Oud Rechlin & Boelen een wijnproeverij voor een 30-tal Roadies.

Na een uitleg over witte wijnen, de druif en wijnstreken mocht er geproefd en gedronken worden. Eerst was er een Chablis uit de Bourgogne, Frankrijk om te proeven. Daarna kregen we een Chardonnay uit Argentinië en een Chardonnay uit Californië voorgeschoteld. Het leuke is dat iedereen een andere smaak

heeft en dus ook een andere voorkeur heeft voor de lekkerste van deze drie wijnen.

De drie rode wijnen waren: Merlot uit Laroche, Frankrijk. Merlot uit Valencia, Spanje en een Merlot uit Western Cape Zuid-Afrika. Heerlijke wijnen en hier ook weer smaken verschillen. De spuugemmers zijn weinig tot niet gebruikt, want ja dat is toch wel zonde vinden onze Roadies. Tussendoor waren er heerlijke hapjes verzorgd door Just BBQ & Tapas.

Een geslaagde en gezellige borrelmiddag.

Bianca van der Plas

Licht in de duisternis

Nu de dagen korter worden en de hesjes allang weer aan moeten viel mijn oog op de vele lichtgevende items die er te koop zijn.

Je kunt je hardloophoutfit zo je wilt dus best nog eens wat opleuken. Wat te denken van lichtgevende veters, lichtgevende handschoenen of een hoofdband?



Zelfs voor feestjes kun je van alles vinden in lichtgevende uitvoering.



Maar om in de lichtgevende sfeer te blijven. Wij wensen iedereen natuurlijk, heel veel gezellige, lichtgevende, warme en sportieve dagen toe !!!



De Roadie redactie, Yvonne Heemskerk, Elisabeth Kuiper en Ellen van Luenen

We only leave footprints

Als je eenmaal je hart hebt verloren aan trailrunnen, ontdek je dat er een hele wereld achter het trailrunnen zit. Het is een soort subcultuur binnen het loopwereldje. Met eigen 'regels', eigen afstanden, eigen gewoontes en bijzondere gebruiken. Ook onder de Roadrunners wordt trailrunnen steeds populairder. Tijd om er eens wat meer over te weten te komen.

Chill

Allereerst de sfeer op een trailrunevent. Want van wedstrijdspanning is nauwelijks sprake, mensen keuvelen voor de start gezellig met elkaar, geen lange wachtrijen bij de dixies van zenuwachtige lopers die nog even snel wat weg moeten brengen, niet met 1000-en lopers opgepropt staan in het startvak en ook niet een half uur voor de start het startvak in duiken voor een goede startpositie. Bij trailrunning is alles veel gemoedelijker en relaxter. Zelfs zo relaxt dat ik zelf wel eens bij het startschot even moest uitzoeken welke kant ik eigenlijk op moest. Gewoon de meute achterna leidde me de goede kant op.

manier van hardlopen geeft je de mogelijkheid om op een andere manier de race te beleven. Gun jezelf de tijd om te genieten van de vergezichten, neem uitgebreid de tijd om bij de verzorgingsposten bij te tanken en andere trailrunners te ontmoeten, vergeet geen foto's te maken en laat vooral de tijd los. Beleef die vrijheid! Wedden dat je met een smile op je gezicht finisht?

Afstand

Trailruns kennen over het algemeen niet de 'standaard' gecertificeerde afstanden, zoals we die van de wegatletiek kennen. De afstand wordt bij trails bepaald door het begin- en eindpunt en de paden en natuurlijke obstakels, zoals rivieren en bergketens, er tussen. Incourante afstanden als een 20 of 34 kilometer zijn normaal. Evenals afstanden boven de 50 kilometer, de ultra's. Begin je net met trailrunnen? Leg de lat dan niet te hoog. Kies een trail die bij jou past, waarbij je je moet realiseren dat het lopen van trailruns fysiek zwaarder is dan het lopen op de weg. De natuur heeft hier de dikke vinger in de pap: je bent afhankelijk van de weersomstandigheden en hoogteverschil.

Doelgroep

Van de 2 miljoen hardlopers die Nederland rijk is, weten zo'n 15.000 lopers de trailruns te vinden, die wekelijks in binnen- en buitenland georganiseerd worden. Deze groep bestaat vooral uit mensen tussen de 40-50 jaar Bron Elsevier, met net iets meer mannen dan vrouwen. Is dat 'beleven' toe te schrijven aan de gemiddelde leeftijd van de trailrunner? Want waarom is juist deze groep zo graag op de trails te vinden? Op zoek naar innerlijke rust na een drukke werkweek, geen zin om tussen duizenden andere lopers je klem te lopen op een wegparcours, nieuwe dingen willen doen en je grenzen ontdekken? Of heeft het meer met fysieke capaciteiten te maken? Want op oudere leeftijd zijn de pezen en gewrichten in staat zwaardere belasting te doorstaan, mits hier wel jarenlange trainingsarbeid aan vooraf is gegaan.

Geen wachttijden voor de dixies

Beleven

In de basis draait trailrunning niet om het lopen van je allersnelste tijd ever. Eerder het overbruggen van afstand en hoogtemeters is hier de uitdaging. Lopen in onbekend glooiend/bergachtig terrein vraagt een totaal andere mindset dan het lopen van een marathon voor een PR. Tijdens trailrunnen moet je anticiperen op de omgeving, de ondergrond, de weersomstandigheden, etc. Je gemiddelde loopsnelheid zal dan ook een stuk trager zijn dan tijdens een wegwedstrijd, zeker als je een trailrun met flink wat hoogtemeters loopt. Zo nu en dan moet je zelfs wandelen bij een steile klim of op een drukke singletrack. Deze andere

Natuur

Dit vind ik één van de fijnste dingen van trailrunnen: het lopen in de natuur. Niet via brede gebaande paden, maar via slingerende single tracks jezelf mee laten voeren naar plekken waar je anders niet snel komt. Je weg zoeken langs de oevers van snelstromende riviertjes, in het donker proberen op de been te blijven, wéér genieten van die vergezichten, de geur van het bos opsnuivend en met een beetje mazzel sta je oog in oog met loslopend wild. Omdat veel trails door natuurgebieden gaan, is er vaak een limiet aan het aantal deelnemers dat deel kan nemen aan de trail. Niet alleen om drukte op het parcours tegen te gaan, maar ook om de natuur niet te overbelasten. Om gebruik te mogen maken van de natuurgebieden moeten organisaties aan veel voorwaarden voldoen, zoals het niet bevuilen van de trails. En daar hebben wij als traillopers een heel belangrijke rol. Er geldt dan ook een (ongeschreven) regel voor trailrunning: alles wat het je mee de trails op neemt, neem je ook mee terug! Gooi dus geen afval in de natuur. Nee.... Ook geen gelletjes... Niet alleen slecht voor het milieu, maar door dit soort acties, die helaas te veel voorkomen, lopen organisaties het risico niet meer welkom te zijn in het natuurgebied. En wij, trailrunners, dus ook niet.

Zelfvoorzienend

De vrijheid van het trailrunnen brengt nog een ander aspect met zich mee: niet afhankelijk (willen of kunnen) zijn van anderen. Tijdens een

trailrun zul je weinig of geen verzorgingsposten tegen komen en ben je op jezelf aangewezen. De meeste trailrunners staan dan ook aan de start met een rugzakje met daarin een waterzak voor het nodige drinken en koolhydraten in de vorm van gelletjes en repen. Wie ruiger terrein opzoekt zal vaak ook wat extra kleding, een

Lopen met een rugzak vol spullen

EHBO-setje, thermodekentje, stokken. Een opgeladen telefoon, geld, hoofdlampje en extra batterijen zijn ook geen overbodige luxe.

Outfit

Een trailrunner herken je al van verre. De meeste trailrunners lopen met een rugzakje en in de bergachtige gebieden zijn ook de stokken geen uitzondering meer. Tel daarbij op de schoenen, met het grove profiel, die speciaal voor het trailrunnen ontwikkeld zijn. Maar wat bijna iedere trailrunner draagt zijn de neck gaitors, neck tubes, of beter bekend als buffs. Om de nek, om het hoofd, om de pols. Een heel veelzijdig item om de nek of het hoofd warm te houden of om met de pols het zweet van het hoofd te vegen. Meestal zijn ze bedrukt met het logo van een eerder gelopen trailrun.

Biertje?

Sta niet gek te kijken als je na de finish je medetrailers met een groot glas bier in de hand ziet staan. Zeker bij de zuiderburen is het geen uitzondering dat een bierbrouwer zijn naam verbonden heeft aan een trailrun en je na de finish dit bier gratis, of voor een klein bedrag, geschonken krijgt. Was je nog niet helemaal tot totale ontspanning gekomen tijdens jouw trailrun, dan komt dit wel tijdens het naborrelen met je trailmaatjes onder het genot van een biertje. Of je hersteldrankje.

See you at the trail!

Met dank aan www.prorun.nl



Trailrunners in karakteristieke outfit

Belasting versus belastbaarheid

In het najaar zijn er twee presentaties gehouden aan onze trainers en assistent trainers over belasting versus belastbaarheid in relatie tot sport en bewegen.

Twee sportartsen van het Haaglanden Medisch Centrum gaven de eerste presentatie. Zij gaven



Sportieve sportartsen van HMC

aan dat het raadzaam is om een sportarts te raadplegen om inzicht te verkrijgen in het functioneren van het lichaam. Een bezoek aan een sportarts hoeft niet per se gerelateerd te zijn aan een blessure of ziekte. Je kan een algemeen sportmedisch onderzoek laten uitvoeren. Dit bestaat onder andere uit een hartfilmpje, longfunctietesten, een uitgebreid onderzoek van het houdings- en bewegingsapparaat en een inspanningstest. De mogelijkheden worden vanzelfsprekend aangepast aan de sportintensiteit en leeftijd. Er zijn kosten aan verbonden en het is raadzaam vooraf na te gaan of je zorgverzekering dit vergoedt. Sportafsprak@haaglandenmc.nl 070 – 3574235

Rekken en strekken

Ze bespraken een aantal stellingen. Een van die stellingen ging over de zin en onzin van rekken voor en na het hardlopen. Zij vertelden dat medisch gezien het rekken geen aantoonbaar effect heeft op verbeteringen in de

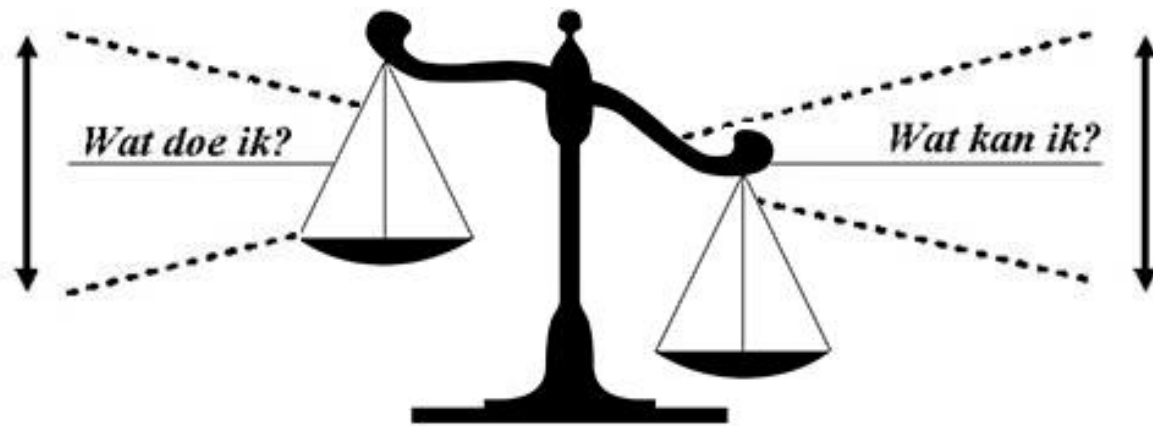
sportprestaties en het verminderen van blessures. Ze gingen in op het verschil tussen statisch en dynamisch rekken. Ze bevelen aan de duur van het rekken te beperken tot 3-4 minuten. Rekken is van belang om soepeler te worden. Om de rektolerantie voor langere tijd te verbeteren bevelen ze aan om drie keer per week na een korte warming up, 30-60 sec, te rekken. Dit kan zowel statisch als dynamisch. Waarbij ze de voorkeur geven voor dynamisch rekken.

Wat je vooral moet doen, je training afstemmen op hetgeen je als loper zelf aankunt. Je moet jezelf niet afbranden en zorg voor voldoende rust tussen de diverse trainingen.

De volgende stelling was: “sport is beschermend op lange termijn, en sport is gevaarlijk op de korte termijn. !!!” Uit onderzoek blijkt dat naarmate de leeftijd vordert, het risico vermindert op een hartstilstand tijdens inspanning. Uit hetzelfde onderzoek komt ook naar voren dat er tijdens en na een zware inspanning een verhoogd risico is op een hartstilstand. Tenslotte kwam het blootvoets lopen (bare foot) aan de orde. Een mooie vrije manier van hardlopen. Deze vorm van hardlopen is niet voor iedereen geschikt en vergt veel van het lichaam.

Wat doe ik, wat kan ik

Dinsdag 15 november was de beurt aan Pascal Matia van Corpus Activum, een fysiotherapie praktijk in Rokkeveen. Het doel was kennis delen op het gebied van training, blessures en herstel. In Nederland zijn 1.9 miljoen hardlopers, met 610.000 blessuregevallen op jaarbasis. Na voetbal is dit de sport met het hoogste aantal blessures. Twee begrippen stonden centraal: belasting versus belastbaarheid. Mooi geïllustreerd aan de hand van een ouderwetse weegschaal. Balanceren tussen wat je doet en wat je kan.



Belasting versus belastbaarheid

Er spelen diverse factoren mee: leeftijd, stress, voeding, medicatie, algehele conditie, techniek en genetische factoren. Specifieke eigenschappen voor lopers zijn conditie, lenigheid, techniek, coördinatie, kracht en snelheid. Er is gesproken over het verschil tussen rode en witte spiervezels. Sprinters moeten het hebben van de witte spiervezels. Duurlopers van de rode.

Er werd uitgelegd dat core(romp) en krachtoefeningen goed zijn voor alle sporters, mits in de juiste proportie en op het juiste moment uitgevoerd. Core training werkt preventief tegen o.a. rugklachten doordat je werkt aan een betere houding.

Oefeningen hebben zin indien de sporter minstens 30-45 min bezig is met bepaalde oefeningen voor diverse spiergroepen. Dit kan tijdens een training, maar dan zal de training hierop aangepast moeten zijn. Zoals bijvoorbeeld gebeurt tijdens de crossrunning trainingen op zaterdagochtend. Meer info op www.corpusactivum.nl

Het waren twee informatieve bijeenkomsten en de SMC bedankt de presentatoren voor hun boeiende presentatie. Het was mooi om te zien dat veel trainers en assistent trainers aanwezig waren.

Nick Raadschelders (SMC)

Core Stability

- Met gezond verstand
- Functioneel
- Laat je niet gek maken







Leuk, maar volkomen zinloos bij rugklachten



Bron: corpusactivum

Vijfde Beetje Beter estafettemarathon

- zaterdag 10 juni 2017

Op zaterdag 10 juni 2017 organiseert Stichting Beetje Beter in samenwerking met Road Runners Zoetermeer de 5e editie van de Beetje Beter Marathon in Zoetermeer. Een sfeervol loopevenement dat georganiseerd wordt voor (kans)arme kinderen uit de sloppenwijken van Phnom Penh in Cambodja. Stichting Beetje Beter biedt deze kinderen, door middel van onderwijs, kans op een beter bestaan. Stichting Beetje Beter viert in 2017 haar tienjarig bestaan en kan jullie hulp heel goed gebruiken. Loop jij ook mee om het leven van deze Cambodjaanse kinderen te verbeteren? Of gewoon omdat je wilt meedoen aan een gezellig loopevenement dat ook nog iets bijdraagt aan een goed doel? Je kunt kiezen voor de solo-marathon of met een team van maximaal 5 lopers deelnemen aan de estafette-marathon. Kinderen tot en met 12 jaar kunnen gratis meedoen aan de kindermarathon van 1100 meter. Ook vrijwilligers kunnen wij bij de voorbereiding en op 10 juni 2017 heel goed gebruiken.

Estafettemarathon

De estafettemarathon gaat over 20 ronden van exact 2109 meter en 75 centimeter (totaal dus 42 km en 195 meter). Deze afstand loop je met een team van maximaal 5 lopers. Binnen het team kun je zelf regelen hoe vaak en hoe lang je loopt. Hierdoor is deze marathon ook heel goed toegankelijk voor minder gevorderde lopers (jong en oud). Met 5 deelnemers loop je gemiddeld 8,5 kilometer per persoon, verdeeld over 4 of 8 etappes. Omdat je telkens weer uitkomt bij de wisselpunten rondom het clubhuis is het daar gedurende het hele evenement heel gezellig. De 'tuin' van de Roadrunners verandert gedurende het

evenement vanzelf in een geweldig festivalterrein. Vraag het maar aan de lopers die voorgaande edities hebben meegedaan. Wij zouden het geweldig vinden als vanuit elke groep van de RRZ een of meerdere teams zich inschrijven! Na afloop zijn er diverse festiviteiten in het kader van het tienjarig bestaan van Beetje Beter. Aan het definitieve programma wordt hard gewerkt!

Sponsoring

Om ervoor te zorgen dat we allemaal bijdragen aan het doel van deze marathon, geldt voor elke loper een verplichte lotenafname. Deze loten kunnen doorverkocht worden aan familie, vrienden, collega's, etc. Feitelijk hoeft het je dus helemaal niets te kosten, hooguit een beetje moeite voor een erg goed doel. Daarmee wordt geld ingezameld voor Stichting Beetje Beter. De trekking van deze loterij vindt plaats op 1 september 2017 en wordt gedaan op het notariskantoor Zwart en Hoevenaars te Voorburg. Naast, of in plaats van, het verkopen van loten, kunnen deelnemers ook andere acties organiseren en sponsors werven. Deelnemers/teams met de hoogste opbrengst worden na afloop van de marathon gehuldigd.

Inschrijving

De inschrijving start op 1 januari 2017!

Meer informatie volgt via:

www.beetjebeter.nl/bb-marathon/ www.facebook.com/beetjebetermarathon en natuurlijk via de gebruikelijke Roadie kanalen. Voor vragen kun je een mailtje sturen naar info@beetjebeter.nl of even contact opnemen met Yvonne Heemskerk of Ruud van der Maaten.



Uitslagen

3 september 2016

Pierenloop, Ravels (B)

10 EM (16,1 km.)

Joyce Dijkhuizen 1:33:58

11 september 2016

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Patrick van den Berg 0:21:11

Paul van Heukelum 0:27:20

Skitz Fijan 0:27:36

14 september 2016

Coopertest Haag Atletiek,

12 min.

Mirjam Huttinga 2533 mtr.

Jolanda Huttinga 2507 mtr.

Cindy Spinders 2311 mtr.

18 september 2016

Dam tot Damloop, Zaandam

10 EM (16,1 km.)

Peter Schrader 1:00:37

Gerard van Schaik 1:13:57

Patrick van den Berg 1:18:33 pr

Rob Verhoeven 1:20:18 pr

Tom Woltinge 1:21:11

Mirjam Huttinga 1:28:57 pr

Laurens van der Splinter 1:34:35

Helga Fluit 1:34:33

Nelleke Vaassen 1:39:49

Marja Ellen Verhoef 1:39:49

Elleke Visser 1:59:01 pr

Delftse Houtloop, Delft

10 km.

Bob Verbrugge 0:43:54

24 september 2016

Vredesloop, Den Haag

5 km.

Anita Fokke 0:32:18

Halve van Katwijk, Katwijk

15 km.

Gerrit van Putten 1:16:09

Canicross, Ermelo

2,8 km.

Joyce Dijkhuizen 0:11:17

4,3 km.

Joyce Dijkhuizen 0:19:32

25 september 2016

Geuzenloop, Zoetermeer

5 km.

Gerrit van Putten 0:23:23

Vincent Kleijweg 0:24:15

Bauke Sijthof 0:32:01

Ingrid Walraven 0:32:10

Loekie Rotee-Valstar 0:32:10 pr

10 km.

Tom Woltinge 0:40:46

Bob Verbrugge 0:44:00

Wijnand Bavius 0:44:12

Gerard van Schaik 0:45:04

Edward Anthonijs 0:46:32

Guus Freriks 0:49:58

Jurriaan Buisman 0:50:35 pr

Yvonne Heemskerk 0:50:46

Jolanda Huttinga 0:53:52 pr

Mirjam Huttinga 0:53:52

Marja Ellen Verhoef 0:54:23

Herman Roosenboom 0:55:01

Nelleke Vaassen 0:55:20

Henk Nieuwenkamp 0:57:25

Bas Stikkelorum 0:57:48

Francis Disselborg 0:58:15

Gernand Ekkelenkamp 0:58:17

Dianne Spanjers 0:59:20

Marianne Smit 0:59:59 pr

Paul van Heukelum 1:00:16

Patrick Bergs 1:02:17

Jolanda Bergs 1:02:18 pr

Theo Spinders 1:02:49

Peter van Daal 1:02:30

Femke den Hollander 1:02:36

Marcel den Hollander 1:02:36

Tim van Kempen 1:04:27

Dayelle Sikkens 1:04:35

Carolyn Zevenhuizen 1:04:36

Yvette Spiering 1:04:46

Lisette van Burkum 1:05:49

Bianca van der Plas 1:07:32

Jeroen van de Ruit 1:08:38

Christa van Zomeren 1:08:40

Ingeborg Lagendijk 1:09:25

Vincent de Knecht 1:09:47

Jacqueline Huijnen 1:11:41

21,1 km.

Peter Schrader 1:20:28

Mike van Wichen 1:31:37

Ronald Kersten 1:37:11

Ricky Martens 1:43:35

Jacques van Male 1:50:33

Remco Arnoldus 1:54:57

30 van Almere, Almere

30 km.

Kees Willigenburg 2:31:22 pr

Robert van der Linden 2:51:09

1 oktober 2016

Kustmarathon Zeeland,

42,2 km.

Kees van Oosterhout 4:24:30

2 oktober 2016

Halve om Alphen a/d Rijn

21,1 km.

Laurens van der Splinter 2:02:46 pr

Helga Fluit 2:03:53 pr

De 15 van Wassenaar

7,5 km.

Marja Ellen Verhoef 0:39:33

15 km.

Jolanda Huttinga 1:21:17 pr

Mirjam Huttinga 1:21:19

Nelleke Vaassen 1:23:05

Rottmerenloop, Bleiswijk

10 km.

Bob Verbrugge 0:42:19

Céline Sira-de Voogd 0:46:28 pr

Raimond Kientz 0:46:28

21,1 km.

Piet van Veen 1:41:42

Patrick van den Berg 1:43:39

Singelloop, Breda

21,1 km.

Priscilla Deijs 1:57:56

Ricky Martens 1:57:56

Alfa Trailrun, Schinnen

24 km.

Joyce Dijkhuizen 2:49:23

8 oktober 2016

De Haagse Tien, Den Haag

10 km.

Marja Ellen Verhoef 0:52:30

9 oktober 2016

4 Mijl van Groningen,

4 EM (6,4 km.)

Ad Peltenburg 0:30:14

Marathon Eindhoven,**21,1 km.**

Inge Hulsen 2:03:09

42,2 km.

Kees Willigenburg 3:35:28 pr

Ronald Kersten 3:44:57

Robert van der Linden 4:13:10

Devils Trail Utr. Heuvelrug,**Doorn****16,7 km.**

Wijnand Bavius 1:15:41 pr

Bergse Plasloop, Rotterdam**10 km.**

Patrick van den Berg 0:43:30

Kopjesloop, Delft**10 km.**

Bob Verbrugge 0:42:42

Heemparkloop, Zoetermeer**5 km.**

Paul van Heukelum 0:26:57

Hoge Veluwe-loop,**Hoenderloo****14 km.**

Frans van Haaster 1:18:36

Yvonne Heemskerk 1:21:27

Ingmar de Groot 1:25:54

42,2 km.

Jan van Rijn 3:42:43

Marc van het Bolscher 3:59:21

Stadion Fun Run, Den Haag**5 km.**

Cindy Spinders 0:26:46

10 km.

Jolanda Huttinga 0:52:19 pr

16 oktober 2016**Delftse Houtloop, Delft****15 km.**

Bob Verbrugge 1:06:04

TCS Marathon, Amsterdam**8 km.**

Wilma Coenen 0:46:42

Berend Aptroot 0:47:54

21,1 km.

Tom Woltinge 1:27:44

Mike van Wichen 1:32:09

42,2 km.

Priscilla Deijs 4:44:45 pr

Ricky Martens 4:44:45

22 oktober 2016**Viking Trail, Dieren****16,2 km.**

Gerard van Schaik 1:25:13

Karin van Tongeren 1:28:35

32,4 km.

Vincent Kleijweg 3:09:03

23 oktober 2016**Runnersworld Run Classic,****Leiden****21,1 km.**

Céline Sira-de Voogd 1:52:12

Raimond Kientz 1:52:13

Dobbeloop, Nootdorp**15 km.**

Patrick van den Berg 1:09:13

30 oktober 2016**Klaas Vaak Droomtijdloop,****Delft****10,5 km.**

René Smit 0:52:46

Klaas de Vries 0:56:25

Herman Roosenboom 0:56:57

Marja Ellen Verhoef 0:57:25

Dianne Spanjers 1:00:52

Reinie Schmit 1:01:47

Cindy Spinders 1:02:19

Eugenie Hofwijks 1:05:32

Leontine van de Laar 1:05:44

Annemarie Jacobs 1:08:08

21,1 km.

Patrick van den Berg 1:41:38

Ricky Martens 1:54:00

Henk Duinkerken 1:54:04

Martin Smit 1:57:21

Patrick Bergs 1:58:25 pr

Theo Houtman 1:59:55

Kees Fakkeldij 2:02:26

Robert van der Linden 2:02:33

Leon Scholte 2:06:16

Ferdie Mooijman 2:09:21 pr

Nelleke Vaassen 2:11:42

Yvonne Vis 2:38:34

Jorn de Snaijer 2:47:55

Dublin Marathon, Dublin**42,2 km.**

Ben Schaaf 3:55:05

Jacques van Male 3:57:26

Kwartaalloop, Delft**10 km.**

Céline Sira-de Voogd 0:46:45

Raimond Kientz 0:46:46

Marathon Brabant, Etten-**Leur****42,2 km.**

Marcel den Hollander 3:41:17

3Plassenloop, Zoetermeer**5 km.**

Erik van Leeuwen 0:21:46 pr

Frans van Haaster 0:22:04

Piet van Veen 0:22:35

Ruud van Zon 0:22:46

Ed Helsloot 0:23:35

Paul van Heukelum 0:26:38

Nick de Wijer 0:26:39 pr

Wilma Coenen 0:27:25

Eline Bavius 0:28:13

4 november 2016**Bergrace by Night, Wagenin-****gen****5,6 km.**

Erik van Holland 0:23:38 pr

5 november 2016**Kleintje Berenloop, West****Terschelling****5 km.**

Piet Jan Boers 0:31:42

Sarah Bertrand 0:32:36

Carolynne Zevenhuizen 0:32:39

6 november 2016**Berenloop, West Terschelling****21,1 km.**

Danny van der Sluis 1:35:24 pr

Remco Arnoldus 1:42:08

Yvonne Heemskerk 1:49:17

Herman Roosenboom 2:01:43

Jan Brouwer 2:02:17

Dianne Roosenboom 2:05:35

Peter van Daal 2:06:44 pr

Ab Leeftang 2:09:59

Yvette Spiering 2:21:30

Bianca van der Plas 2:22:10 pr

Linda de Graaf-Boender 2:22:59 pr

42,2 km.

Jan van Rijn 3:18:06

Andreas de Graaf 3:18:06

Marc van het Bolscher 3:35:23 pr

Frans van Haaster 3:49:16

Ad Peltenburg 4:16:16

Parnassialoop, Den Haag**10 km.**

Patrick van den Berg 0:47:39

Marja Ellen Verhoef 0:56:18

Ricky Martens 0:56:19

Jolanda Huttinga 1:03:10

Cindy Spinders 1:03:10

Alphense Bergentrail, Alphen**12,5 km.**

Joyce Dijkhuizen 1:13:10

25,5 km.

Rob Verhoeven 2:32:01

Zilveren Turfloop, Mijdrecht**5 km.**

Etienne den Toom 0:19:42

Nancy Kientz 0:31:24

10 km.

Raimond Kientz 0:43:13

Ingmar de Groot 0:49:18

Gonny Verschoor 0:49:37

AV Waterwegcross, Maassluis**9,5 km.**

Bob Verbrugge 0:45:55

13 november 2016**Klaverbladloop, Zoetermeer****5 km.**

Margriet Verbeek 0:27:40

Erwin Huizinga 0:29:33

Edwin van Velzen 0:31:58

10 km.

Etienne den Toom 0:40:47

Ronald Kersten 0:41:32

Gerrit van Putten 0:43:25

Jacques van Male 0:46:13

Céline Sira-de Voogd 0:46:49

Raimond Kientz 0:46:49

Berend Aptroot 0:54:35

Patrick van den Berg 0:54:51

Bas Stikkelorum 0:54:52 pr

Laurens van der Splinter 0:55:24 pr

Rob Reinhardt 1:02:00 pr

Jolanda Stikkelorum 1:05:56 pr

Nancy Kientz 1:07:31 pr

Albert Waasdorp 1:33:07

15 km.

Bob Verbrugge 1:03:45

Kees van Oosterhout 1:05:31

Erik van Leeuwen 1:09:49 pr

Jacqueline Veth 1:12:29

Ricky Martens 1:12:52

Patrick Bergs 1:16:44

Theo Houtman 1:17:31

Addy van Gils 1:17:44

Arie Perfors 1:18:02

Palau van Iersel 1:18:22 pr

André Bakker 1:18:23 pr

Jolanda Huttinga 1:18:31 pr

Jan Brouwer 1:18:39

Nico van der Geest 1:18:41

José de Groot 1:19:07

Esterella de Roo 1:22:39 pr

Francis Disselborg 1:24:02 pr

Kees Beerda 1:24:17 pr

NK Canicross, Arnhem**2,5 km.**

Joyce Dijkhuizen 0:11:29

5,6 km.

Joyce Dijkhuizen 0:26:58

19 november 2016**Reeuwijkse Hout Cross****9 km.**

Raimond Kientz 0:39:10

Jacques van Male 0:43:17

Lommel Trail, Lommel**15 km.**

Joyce Dijkhuizen 1:34:52

Rob Verhoeven 1:38:52

Zevenheuvelennacht,**7 km.**

Anita Vaneman 0:37:13

Lisette van Burkum 0:44:14

20 november 2016**Stadsparkloop, Groningen****16 km.**

Ad Peltenburg 1:22:50

Zevenheuvelenloop,**15 km.**

Bas Albers 0:59:39

Tom Woltinge 1:00:57

Patrick van den Berg 1:08:02

Theo Houtman 1:19:22

Juriaan Buisman 1:20:11

Rob Verhoeven 1:21:29

Ed Helsloot 1:24:03

Klaas de Vries 1:24:12

Kjeld Folst 1:25:10 pr

Ricky Martens 1:27:02

Laurens van der Splinter 1:29:39

Annemarie Jacobs 1:30:18

Helga Fluit 1:31:16 pr

Gernand Ekkelenkamp 1:31:44

Anne-Marie Lolkema 1:32:34 pr

Cindy Spinders 1:33:18

Astrid Fens 1:34:48 pr

Nelleke Vaassen 1:34:49

Cris Klaassen 1:35:58

Lucien Beckand 1:37:27

Monique van Berkel 1:37:28

John Suijker 1:37:28

Hans van Alphen 1:37:29

Frieda van Dorp 1:38:05

Clara Blok 1:38:09

Elleke Visser 1:40:02 pr

Marion Post 1:42:37

Jolanda Huttinga 1:45:55

Leontine van de Laar 1:45:56

Anita Fokke 1:45:57

Wilco Krijgsman 1:54:06

Martin van Baarle 1:54:06

24 november 2016**Houston Turkey Trot, (USA)****10 km.**

Ben Brinkel 0:48:09

26 november 2016**Herfstcross, Norg****9 km.**

Ad Peltenburg 0:46:36

Meijendelloop, Wassenaar**25 km.**

Bob Verbrugge 1:58:38

Miel Piso 2:05:16

Patrick van den Berg 2:05:17

Frits van der Lubben 2:17:46

Rob Verhoeven 2:21:55 pr

Robert van der Linden 2:28:52

Ricky Martens 2:30:02

27 november 2016**3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

Remco Arnoldus 0:21:18 pr

René Smit 0:22:58

Andreas de Graaf 0:23:17

Hans Hortensius 0:24:27

Klaas Wind 0:24:49

Marianne Trommelen 0:24:57 pr

Leon Scholte 0:25:47

Paul van Heukelum 0:26:45

Wijnand Ijzendoorn 0:26:50 pr

Dick den Dulk jr. 0:26:52 pr

Joffrey Kater 0:27:06 pr

Max Buizert 0:27:14 pr

Marco Remmerswaal 0:27:26 pr

Siska Buizert 0:27:29 pr

Mirte Loogman 0:27:31 pr

Charles van den Berg 0:27:56 pr

Tim Borgdorff 0:27:57 pr

Saskia van Heijzen 0:27:57 pr

Nikki Trapman 0:28:03

Susanne Plug 0:28:18 pr

Ton Frehe 0:28:20 pr

Loek Molenaar 0:28:33

Arie Grootendorst 0:28:43

Wiet van Diepen 0:29:23 pr

Chris Meijboom 0:30:20 pr

Bauke Sijthoff 0:30:22 pr

Edwin van Velzen 0:30:39

Ann Michiels 0:30:45 pr

Margriet Bargerbos 0:31:30

Thijs Blokland 0:32:01 pr

Daniel van Eerden 0:32:03 pr

Eline Schutte 0:32:20 pr

Mirjam Huttinga 0:32:20

Linda van der Meer 0:32:40 pr

Marie Arrindell 0:32:59 pr

Curly van Wijk 0:33:01 pr

Loes Joosten 0:33:38 pr

John Kreuger 0:33:47 pr

Linnet Kreuger 0:35:46 pr

Sonja Vollebregt 0:37:11 pr

Ter Speckeloop, Lisse

5 km.

Etienne den Toom 0:19:39
Nancy Kientz 0:33:05

10 km.

Marc van het Bolscher 0:41:03 pr
Raimond Kientz 0:43:22
Gerard van Schaik 0:46:11
Gonny Verschoor 0:47:50

15 km.

Peter Schrader 0:56:41
Jan van Rijn 1:01:28

3 december 2016

Sint Nicolaasloop, Bleiswijk

15 km.

Piet van Veen 1:11:33
Ruud van Zon 1:14:19
Erna Overgaw 1:27:29

4 december 2016

Delftse Houtloop, Delft

7 km.

Bob Verbrugge 0:28:47

10 december 2016

Stuwwaltrail, Doornwerth

21,2 km.

Mike van Wichen 1:57:49
Frans van Haaster 1:58:05

11 december 2016

Duinrellcross, Wassenaar

8,5 km.

Marc van het Bolscher 0:39:56
Bob Verbrugge 0:41:34
Vincent Kleijweg 0:42:10
Gerard van Schaik 0:43:37
Patrick van den Berg 0:43:57
Raimond Kientz 0:44:08
Karin van Tongeren 0:46:33
Gonny Verschoor 0:48:04

DSW Bruggenloop, R'dam

15 km.

Tom Woltinge 1:01:14
Jurriaan Buisman 1:15:58 pr
Rob Verhoeven 1:20:43
Laurens van der Splinter 1:27:54
Marja Ellen Verhoef 1:28:34
Nelleke Vaassen 1:29:34
Bart Lamers 1:36:05
Esterella de Roo 1:33:45
Roderick de Roo 1:33:45
Lesley Flink 1:38:31
Leontine van de Laar 1:38:32

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Paul van Heukelum 0:27:15

Canicross, Gasselte

2,7 km.

Joyce Dijkhuizen 0:12:58

7 km.

Joyce Dijkhuizen 0:35:14

Uitslagen verzameld en gepubliceerd door Ruud van Zon.
Leg zelf je tijden vast via: www.wedstrijdresultaten.nl

Startbewijshulp.nl

Het overkomt ons allemaal wel eens. Dat je je wilt inschrijven voor een wedstrijd maar net te laat bent. Of ... je hebt je op tijd ingeschreven

maar krijgt helaas een blessure of achteraf past de wedstrijd niet in je trainingsprogramma. Op de facebookpagina van de Roadrunners worden dan soms startbewijzen aangeboden. Maar zie je daar niets of raak je je startbewijs niet kwijt kijk dan eens op www.startbewijshulp.nl Dit is dé marktplaats voor startbewijzen. Landelijk en voor alle afstanden dus voor ieders gading is er wel iets bij. En als je het aandurft



startbewijs halve marathon, bootticket en 2 overnachtingen met ontbijt hot... €115,00
Ameland Adventure Run. aangeboden | jzilverentant | 1 uur geleden
Wegens familieomstandigheden kan ik dit weekend helaas niet naar Ameland toe. Heel jammer en ik hoop iemand anders blij te kunnen maken met dit compleet verzorg...

Startbewijs Bruggenloop Rotterdam €20,00
Bruggenloop Rotterdam. aangeboden | Defne Seren | 2 uur geleden
Wegens blessure kan ik helaas niet lopen. Ik heb nog een startbewijs voor € 20,00. Afhalen in IJsselmonde of te verzenden. 06-24279311.

Startbewijs Bruggenloop €12 – VERKOCHT €12,00
Bruggenloop Rotterdam. aangeboden | Max | 7 uur geleden
Startbewijs voor het groene startvak van de Bruggenloop 2016. Dit kan in overleg opgehaald of verzonden worden. Ik ben woonachtig in Barendrecht, contact mij vi...

Startbewijs halve van Egmond, mag voor zacht prijsje weg €15,00
Egmond Halve Marathon. aangeboden | saskia kerkhof | 8 uur geleden
Vanwege een blessure kan ik helaas zelf niet lopen. Als ik je er blij mee kan maken, mag je het startbewijs onder de officiële verkoopprijs van me overnemen. St...

om te wachten tot het allerlaatste moment vaak ook nog voor interessante prijzen. Heb je eenmaal een account aangemaakt dan kun je contact zoeken met de aanbieder en werkt het allemaal vrij eenvoudig. Kortom eentje voor in je favorieten!

leuk!



LOPER EN VRIJWILLIGER MAAR NU GEBLESSEERD, SANDRA BLAUW (49)

Met mijn jongens heel hard lachen om iets volstrekt onzinnigs

'Even' 150 lunchpakketten maken op de zaterdagochtend voor de Geuzenloop

Dat het alwéér prachtig weer was met de Geuzenloop

De eerste klierdervlekken in een nieuw kookboek

Aftellen naar het volgende wandelweekend in het uiterste zuiden van Limburg

Iedere woensdagochtend door de vrolijke heren van de koekjesclub taart aangeboden krijgen, en het toch nooit opeten

Op zaterdagochtend koffie drinken in het Stadshart en daar nog meer spijbelende Roadrunners tegenkomen

Lekker olieballen eten terwijl het pas november is

Honderd verschillende kerstrecepten lezen, en uiteindelijk toch gewoon weer een kalkoen in de oven stoppen

SANDRA GEEFT HET ESTAFETTESTOKJE VAN LEUK! DOOR AAN Piet Jan Boers

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