



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 2
Juni 2017



Daten met een
loper

Hardlopen in
Modern Times

Lopen&Feestje
26 augustus

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	Sarah Bertrand
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 5261 t.n.v. RRZ

Commissies

Technische commissie (TC)

Voorzitter, Kees van Oosterhout
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

Organisator Noord-Aa Polderloop

Kees van Oosterhout

Organisator Geuzenloop

René van der Spek en Jos Spaanderman

Organisator 3Plassenloop Ed Jacobs

Uitslagen Ruud van Zon

www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie Ellen van Luenen

kopy vóór 1 september

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

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Voorwoord bestuur, Loes Joosten, penningmeester RRZ	4
Lief&Leed	5
Save the date: 26 augustus 2017	5
3Plassenloop 2017	6
Beverloopjes	6
Drie trainers geslaagd!	7
Hardlopen in Modern Times	9
Waarom het goed is om te daten met een loper	17
Tenue van nu, tenue van toen	11
De bijzondere hobby van John Suijker	12
Hapje, hopje, Harry	14
Sporten met kleuters	17
Hardloopcursus Geuzenloop	19
Hardlopen in de hitte	20
Hoelahoep Workout	21
Record opbrengst Samenloop voor hoop	22
E.M.M.A. loopt de marathon	23
Team Happy Feet loopt mee met Run For Kika	26
Kapotte weegschaal en sjoemelsoftware	27
Uitslagen	29
leuk!	33



Vrijdagochtend groep olv. Bert Kuiper

Voorwoord bestuur, Loes Joosten, penningmeester RRZ

De zomer is in aantocht! En dat betekent natuurlijk korte broeken en singlets uit de kast en de lichtgevende hesje kunnen bijna voor een paar maanden terug in de mottenballen (eh... bestaan die nog wel?). De Roadies rennen vrolijk verder in het 30^e jaar van het bestaan van de club. Iedereen heeft natuurlijk allang bij zaterdag 26 augustus een groot kruis in zijn of haar agenda gezet om deze vrij te houden voor een spetterend feest. Voor het zover is, willen we eerst nog even stil staan bij een aantal bijzondere gebeurtenissen van de afgelopen maanden.

We lopen vrolijk verder en dat doen we onder de leiding van inmiddels 3 extra trainers die de afgelopen maanden hun diploma hebben gehaald bij de Atletiek Unie. Na maanden van hard werken en flink zweten en laten zweten hebben Piet Jan Boers, Hans de Haan en Jaap Dorsman hun welverdiende diploma's in ontvangst mogen nemen. We hebben er 3 excellente trainers bij. Mannen, nogmaals gefeliciteerd en we wensen jullie en iedereen die jullie trainen veel goede en gezellige kilometers.

Maar dat is niet het enige dat er is gebeurd op het gebied van de trainingen. De cross-fit trainingen, die vorig jaar begonnen om te zien of het wat was, veroveren een vaste plek in de trainingen. Iedereen is vrij om mee te lopen, wat je tempo ook is, als afwisseling van en aanvulling op je duur- en tempo trainingen. Elke woensdagavond begeleiden Ab Leeftang, Bert Kuiper en Henk Duinkerken deze leuke trainingen. En als je niet bang bent voor spierpijn op plaatsen waar je die nog nooit gehad hebt, dan moet je zeker een keertje meelopen met deze trainingen.

Waar we ook mee doorgaan zijn de trainingen voor de Geuzenloop. Nou ja 'we'.... Ere wie ere toekomt. Voor de 3^e keer verzorgt Jan van Rijn, een cursus om lopers specifiek klaar te stomen voor dat ene, voor hen zo belangrijke, evenement. Vorig jaar al voor de Geuzenloop en de Noord Aa-Polderloop. En op 4 juli gaat hij weer van start met de training op dinsdag- en donderdagavond voor de 10 en 21 km voor de Geuzenloop. Dit jaar wordt hij daarin bijgestaan door Piet Jan Boers, Marc van het Bolscher, Elleke Visser, Wouter Sanders, Raymond Kientz en Ben Brinkel. Via de site kan je je aanmelden



voor deze trainingen, zodat je in september een uitstekende tijd kan lopen tijdens dit geweldige evenement.

Trouwens.... over de Geuzenloop gesproken: we kunnen nog vrijwilligers gebruiken om die dag tot een succes te maken. Meld je aan bij Victor Roumimper, geuzenloopvrijwilliger@gmail.com. Op de afgelopen Algemene Ledenvergadering heeft het bestuur afscheid genomen van Dayelle Sikkens. Tijdens de vorige ALV was ze nog benoemd tot secretaris, maar inmiddels heeft zij haar woning verruild voor een woning in het oosten van het land; heeft iets te maken met een man en een ring en een mooie jurk. Wij wensen haar daar heel veel geluk! Tijdens de vergadering is Sarah Bertrand benoemd tot de nieuwe secretaris van de club.

Dussss nog een halve zomer voor de boeg en dan is het tijd voor feest. Uiteraard gecombineerd met lopen en heel veel gezelligheid. Check nog even je agenda. Wat? Staat het kruis er nog niet? Echt niet? Bij zaterdag 26 augustus? Heel snel doen dan! Dan zien we elkaar die middag en avond op de club om elkaar te feliciteren met de 30e verjaardag van 'onze' club. Aanmelden kan via [aanmeldformulier](#).

Fijne sportieve zomer en vriendelijke groeten, namens het bestuur

Loes Joosten

Clubhuis te huur

Ieder lid van de club kan 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. 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. Na
afloop lever je het clubhuis weer bezemschoon op!

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

Bekijk op de website onder mijn RRZ, of de
gewenste datum beschikbaar is. Wil je ook een
keer het clubhuis huren voor een familiefeestje,
verjaardag, receptie o.i.d., stuur dan een e-mail
naar: clubhuis@RoadRunnersZoetermeer.nl

Lief&Leed

Yvonne Vis heeft namens de RRZ de volgende personen een kaartje gestuurd. Ken je iemand die
geblesseerd is of om een andere reden aandacht verdient, laat het haar weten: yvonnevis@live.nl.

Anita Fokke
Astrid Fens
Brigitte Huttinga
Diederik Post
Ed Jacobs
Eline Schutte
Elleke Visser
Ferdie Mooijman
Gerrit van Putten

Gita Kappetein
Hans van Alphen
Jan Willem Weehuizen
John Kregen
Joke Gvozdenovic
Jolanda Stikkelorum
Karel Knoester
Lili Oud
Marleen van Schaik

Martin Khouw
Mieke Houtman
Nynke Klaassen
Patrick Bergs
Piet Jan Boers
René Albers
Robert van der Linden
Trudie Janssen

Nieuwe Leden

Anouk Bekking-van
Heukelum
Caroline Ommering
Gerard van Zutphen.
Gerhard Frikken
Hans van Luijken
Henriette Schaaf
Kiona Maduro,

Linda van Luijken
Lisa Ommering
Lisette van Zeijl
Marianne van Vriesland
Marloes Schoonhoven
Nancy van Luijken
Nico Raaijmakers
Nicole de Groot-Visser

Nicolette de Waal
Patrick Boreel
Saskia van den Berg
Sharona Rutjes
Ton van Zeijl
Wendy de Bruijn

Save the date: 26 augustus 2017

Zoals je vast wel gezien hebt op de posters in ons
clubhuis bestaan we dit jaar 30 jaar. En dat vieren
we op zaterdag 26 augustus met een lekker
feestje. We zouden onszelf geen eer aandoen als
we daar niet een mooie wedstrijd aan vast plakken!
Afgelopen januari werd onze Nieuwjaarsloop
helaas afgelast door winters weer. Maar dit loopje
is te leuk om niet door te laten gaan. Daarom
houden we hem op 26 augustus met
terugwerkende kracht en dopen we hem om tot

Jubileumloop, zonder oliebollen. Wat
is de bedoeling? Er zijn twee
afstanden: 6,56 kilometer en 10,04
kilometer. Vooraf schat je in hoe lang
je over deze afstand gaat doen en geeft die tijd op.
Degene die het dichtste bij zijn ingeschatte tijd
finisht, wint een mooie prijs. Meer info in
Roadiemail. Direct aanmelden kan ook via het
[aanmeldformulier](#).



3Plassenloop 2017

Iedere laatste zondag van de maand
Start om 10:30, inschrijfgeld € 3,-

Een mooi moment om te kijken waar je staat.

- 25 juni, met kinderloop.
- 30 juli, met kinderloop.
- 27 augustus met kinderloop.
- 29 oktober, zonder kinderloop.
- 26 november, zonder kinderloop.
- 24 december, zonder kinderloop.



*Afsluiting kennismaking tijdens 3Plassenloop van mei
Foto Wim Bras)*

Beverloopjes

Ed Jacobs en Wim Bras waren ooit de bedenkers van de Beverloopjes. Dit waren loopjes op dagen dat de reguliere training niet door ging i.v.m. feestdagen. De bevers verwezen naar Ed en Willem Bever van de ooit zo populaire Fabeltjeskrant. Wim Bras is al een paar jaar gestopt met training geven en Ed is onlangs gestopt. Het einde van de fameuze Beverloopjes leek in zicht. Gelukkig hebben Wouter Sanders

en Wim Lootens dit leuke initiatief opgepakt. Nog steeds onder de naam Beverloopjes ook al heten de trainers geen Ed en Willem. Met Pasen en met Pinksteren is er gewoon een Beverloopje georganiseerd. In twee groepen een rondje van 5 en een rondje van 10. Geen stress, gewoon ieder zijn eigen tempo en na afloop samen aan de koffie. Het is jammer dat we nu weer een tijdje moeten wachten op de volgende feestdag.



Pinkster- en paaseditie van de Beverloop



Drie trainers geslaagd!

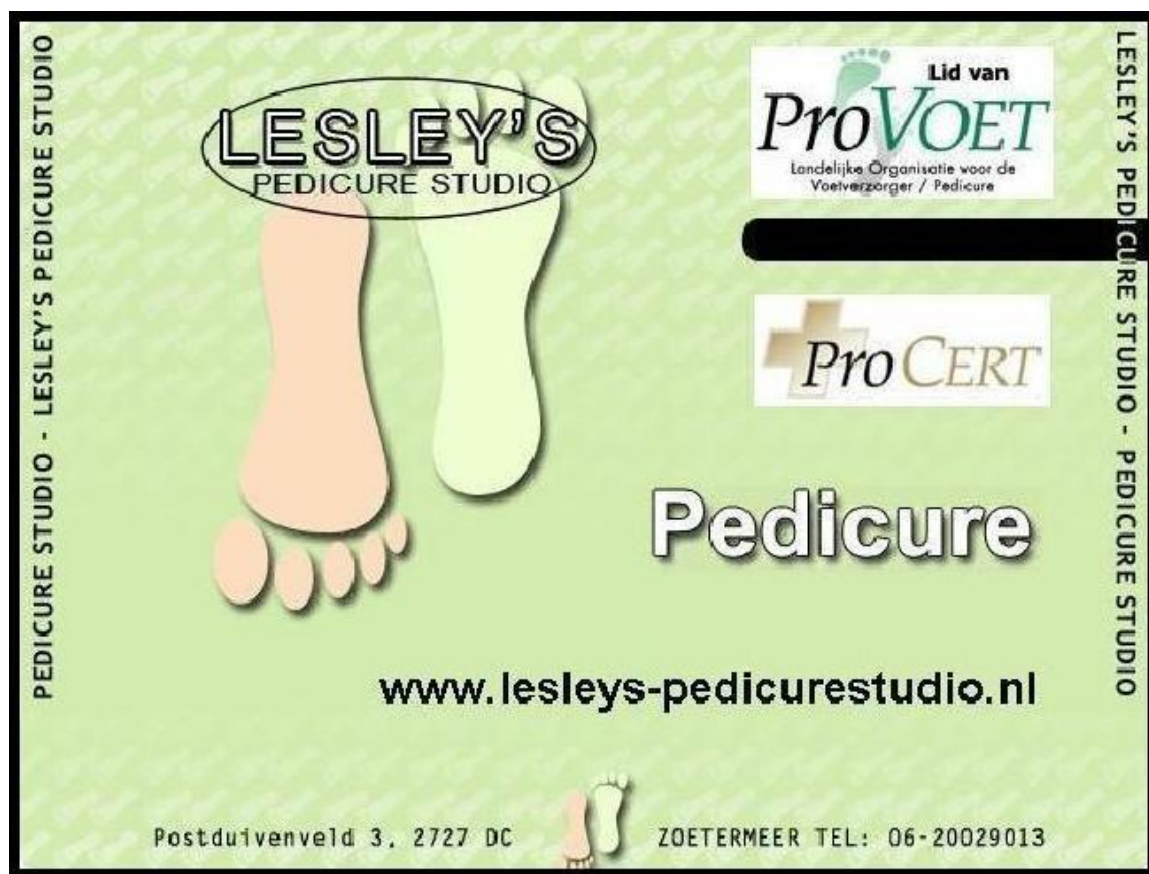
Piet Jan Boers, Hans de Haan en Jaap Dorsman zijn de drie kersverse nieuwe looptrainers bij de RRZ, om precies te zijn Basis Loop Trainer 3.1. Piet Jan heeft zijn examen gedaan bij Rotterdam Atletiek. Een paar weken later was het de beurt aan Jaap Dorsman en Hans de Haan bij Haag Atletiek. Het is allemaal net even anders op zo'n serieuze atletiekbaan. Andere regels, andere opstellingen van de oefeningen, andere ondergrond die goed mee veert. Jaap wist de spanning te breken door "op een gegeven moment", een aantal euro's uit te delen. Hij had hiermee de ultieme truck gevonden om ervoor te zorgen dat iedereen rechtop liep. Euro tussen je bilspleet en je loopt vanzelf recht met de rug en romp. Dat maakte de sfeer een stuk losser. Op deze examendag moesten de proefcursisten de hele riedel aan oefeningen twee keer doorlopen. Na Jaap was namelijk meteen de beurt

aan Hans de Haan. Met duidelijke stem en overtuigende aanwijzingen loodste hij ons door de zoveelste triplings en skippings. Er was geen speld, laat staan een euro, tussen te krijgen. De vereniging is weer drie trainers rijker. Haalden we hiermee 25 jaar geleden nog de krant, nu kun je het in geuren en kleuren volgen op de facebook pagina van de RRZ.

Ellen van Luenen



Drie geslaagde trainers



Woendagavond Crossrunning

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

20.00 uur sharp!

Hardlopen in Modern Times

Toen ik nog jong en talentvol was, kon je hardlopen en minder hardlopen. En om te trainen kon je hard lopen en minder hard lopen. In de tegenwoordige tijd waarin bijna alles wetenschappelijk onderbouwd wordt, is hardlopen op verschillende manieren uit te voeren. En voor de trainingen is zoveel oefenstof beschikbaar dat als je dat in boeken zou vatten, de uitleenkast in het clubhuis een complete wand zou beslaan.

De verbinding tussen yoga en hardlopen

Praktisch als de Roadies zijn wordt de kennis van de trainers vooral door oefenlessen onderhouden. Ook de moderne inzichten worden door aanschouwelijk onderwijs overgebracht. Op een zonnige zaterdagmiddag werden zo de trainers daarom onderhanden genomen door een Yoga lerares/trainster. Yoga zul je zeggen? Wat heeft dat met hardlopen te maken. Bij yoga moet je toch juist stil zitten? Ja dat is helemaal waar maar dat stilzitten gaat soms over in oefeningen. En oefeningen die doen we bij de warming up en cooling down van ons hardlopen. Dat is één verbinding.



Daarnaast is yoga de beheersing van het lichaam, waarin de corestabiliteit een uiterst belangrijke rol speelt. En kijk daar heb je de tweede verbinding.

Verbazingwekkende standen

Op papier is het allemaal gemakkelijk maar om die oefeningen in de praktijk te brengen kwam toch iets meer kijken. Iemand die even naar



binnen gluurde in het clubhuis kon daar zien hoe een tiental mannen (ja, de vrouwen onder de trainers waren waarschijnlijk al volledig ingevoerd) in volstrekt verbazingwekkende standen probeerden overeind te blijven. Of juist overeind te komen. De motoriek hield het midden tussen een uitgekapt droogrek en opgevouwen strijkplank. Allemaal voor het ene goede doel: een stevige core. En oefeningen om

'De motoriek van een droogrek en een strijkplank'

daar te komen en om door te geven aan de lopers. Bijgaand zie je twee foto's en ik kan je verzekeren dat dit de gekuiste versies zijn. Maar alle gekheid aan een rekstok: er is veel te leren als het gaat om core en het onderhouden van alle spieren in romp, benen maar ook armen (en zelfs de tenen). En dat hebben we die middag ook gedaan: veel geleerd en veel geoefend.

Dus als je gemerkt hebt of nog gaat merken dat warming up oefeningen iets anders worden uitgevoerd (rekken altijd met gestrekte rug!) dan weten jullie waar dat vandaan komt.

Wim Lootens (trainer groep 4)



Aanmelden via Roadiemail of via [aanmeldformulier](#)

Tenue van nu, tenue van toen

30 jaar bestaat de vereniging. En wat is er toch veel veranderd in de jaren. Aan het lopen als activiteit is niet veel veranderd. We lopen nog steeds ons rondje om de plas. Her en der is er een fietspad bijgekomen, een groene schuur verdwenen, we kijken misschien wat meer op onze klokjes die veel geavanceerder zijn, maar in grote lijnen is het lopen hetzelfde gebleven.

Te kleine, nerveuze broeken

We lopen gezellig in groepen en we blijven bij elkaar door middel van stofzuigen. In 1988 haalden we de pers met dit begrip. Het werd omschreven als een speciale trainingsmethode waarbij de snellere lopers de langzame gingen ophalen. Stofzuigen doen we nog steeds. Dat heeft er vast mee te maken dat er nog steeds snelle en langzame lopers zijn!! Wat heel erg veranderd is, is de manier waarop we ons kleden. Jarenlang liepen Roadrunners in rood-wit. Rode broeken die net iets teveel doorschenen en net iets te nerveus waren gesneden. Witte vormloze floddershirt die na een paar keer flink zweten vergeeld uit de was kwamen. En het geheel was pas compleet, als je er ook nog een witte badstof haarband bij

droeg. Als je nu terug kijkt naar deze oude foto's zie je één team, één taak. Net als een voetbalelftal. Tegenwoordig is er veel meer kleur en veel meer vrijheid. T-shirts in alle kleuren van de regenboog, met lange mouwen, korte mouwen zonder mouwen. Het enige dat bindt is het logo. Wat ben ik blij met deze verandering. Ik moet er toch niet aan denken dat die afschuwelijke, rode legging weer terugkomt en dat slaapshirt.

Ellen van Luenen



Van rood-wit naar kleurrijk-zwart (foto Piet van Veen)

De bijzondere hobby van John Suijker

John Suijker loopt in groep 5 en is daar assistent trainer. Zijn bijnaam is Rambo en je hoeft niet te vragen waarom hij zo wordt genoemd. Een sterke vent, die tijdens heuveltrainingen helemaal los gaat. Iets langer dan een jaar geleden zag het er naar uit dat Rambo door een zwaar ski ongeval was uitgeschakeld. Hij heeft deze bijnaam echter niet voor niets en hij werkte met succes hard aan zijn herstel. Geen arts die dit voor mogelijk had gehouden.

3 miljoen schatten

John heeft als bijzondere hobby geocachen. Geocaching is een avontuurlijk spel voor GPS gebruikers. Vrij vertaald betekent het schatzoeken. Het idee is dat personen caches verstoppen over de hele wereld en de locaties van deze caches delen door op internet hun exacte positie te melden. Andere GPS gebruikers benutten deze coördinaten om deze caches te vinden. Het is populair. Er zijn er meer dan 3 miljoen verstoppt. Er ligt er zelfs een in een ruimtestation dat rond de aarde cirkelt. Als je de schat vindt, vul je het logboekje in dat bij de cache is gestopt en soms neem je wat mee uit de cache en stop er ook weer wat in. Op internet registreer je de cache als gevonden.

Sterrensysteem

John heeft meer dan 1000 schatten gevonden maar dat betekent niet dat hij een schatkamer vol heeft met gouden munten en juwelen. De caches zijn van verschillende grootte. Het varieert van een kokertje ten grote van je nagel (wordt een nano genoemd) tot een kist van je zelf in zou kunnen passen. Er zijn verschillende soorten schatten. Van traditionele oppikkertjes tot diverse puzzels. Er bestaat zelfs een sterren systeem. Een ster is gemakkelijk en vijf sterren is zeer moeilijk. 'Ik heb er zelf ook gemaakt. Ben je benieuwd? Kijk dan op www.geocaching en zoek naar GC70R0B', aldus John.

De caches kunnen overal liggen, in de natuur, onder de grond, boven de grond maar ook

ergens in de stad. 'Zelf heb ik een cache gevonden in een bankkluisje in Maastricht. Dat was een heel bijzondere', vertelt John enthousiast.



Als John op vakantie is gaat hij altijd op zoek naar een paar caches. Hij bezit een goede gps ontvanger maar je kan het ook met je telefoon oen. Meestal trekt ik er alleen op uit, maar ook wel met mijn cache-vrienden en kinderen.

Onvindbaar

Een cache die als zeer moeilijk vindbaar geregistreerd stond, wist John in vijf minuten te vinden. Het ging om een cache met de naam "DNF" (did not found). 75% van de mensen die er naar gezocht hebben, hebben hem niet gevonden. 'Ik had mazzel en vond hem na vijf minuten. Het was een cache vermomd als een steentje en deze lag in een zandkuil midden op de heide. De gevaarlijkste cache heb ik op vakantie gedaan waarbij er een cache lag over de rand van een steile klif en in een grot waarbij je alleen in de grot kon komen via een boom.'





Een gevonden 'schat', brooddoos met frutsels

Topje van de berg

'Je kunt deze hobby zien als wandelen met een missie en je komt op plekken waar je normaal niet zo gauw komt', aldus John. 'Soms ben je uren bezig om een cache te vinden maar het kan ook in een paar minuten gepiept zijn.' John hoopt nog vele caches te vinden en zijn grootste droom is een cache op de top van een berg boven de 4000 meter te vinden.

Ellen van Luenen



Op zoek naar de schat



Hapje, hopje, Harry

Op 29 april vond in Den Haag The Hague city walk plaats. Een bijzondere wandeling van 26 km. De start was al om 8 uur in het Atrium van het stadhuis. Aan de start troffen we veel bekende roadies.

Via het centrum en over het Binnenhof op naar het Haagse bos richting Wassenaar.

Gezellig keuvelend en begeleid door een heerlijk zonnetje bereiken we de eerste stempelpost bij het statige landgoed Voorlinden. In de grote tuin konden onze voeten even luchten en verdwenen rap de eerste broodjes. Helaas was voor het museum geen tijd. Dat is zeker wel de moeite waard om nog eens te bezoeken.



Strandenpaleis

De paden weer op en onder het genot van heerlijke Haagse hopjes gaan we weer verder richting de vlakte van Waalsdorp. Een bijzondere plek. Dan door de duinen om uiteindelijk op de boulevard uit te komen. Daar wachtte ons bij strandclub Boonoonoonoos een Schevenings bittertje en gelukkig heerlijke loungebanken.

Helaas we moeten nog een klein stukje dus hup de schoenen maar weer aan en de zon in. De volgende stop is bij het prachtige Vredespaleis. Speciaal voor deze dag is de tuin voor de wandelaars opengesteld. Even een fotomomentje. Ook hier een hapje en een

drankje. Een stukje Haagse kakker en een lekker sapje. Dan wordt het tijd voor de laatste kilometers. We eindigen bij Haagse Harry en strijken neer op het terras. Het was een heerlijke zonnige dag, een prachtige route en zeker een aanrader voor wie eens wat anders wil dan hardlopen.

Elisabeth Kuiper





Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

dè sportschoen specialist!



Aanpassingen
op maat



We heten u
welkom



www.starshoe.nl
info@starshoe.nl



Voet Medisch
Advies



Sportschoen
analyse



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

dè sportschoen specialist!

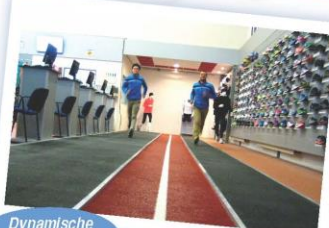


Ruim
assortiment



Onderzoek
voetstand

Goed schoeisel voorkomt
sportblessures!



Dynamische
analyse



Deskundig
advies

Waarom het goed is om te daten met een loper

De redactie is altijd op zoek naar nieuwsfeiten die raakvlakken hebben met lopen. Vaak zijn het wetenschappelijke onderzoeken die ons snel vervelen. Maar onlangs kwamen we een artikel tegen dat ons prikkelde: Waarom daten met een loper (m/v) goed is. Het raakte ons omdat we alle drie een relatie hebben met een loper en dus ervaringsdeskundig zijn. Na grondig vertalen en doorlezen van het bericht zijn we tot de conclusie gekomen dat (bijna) alles wat in dit artikel stond waar is. En daarom willen we dit graag met jullie delen. Het geeft antwoord op de vraag wat lopers tot goede daters maakt.



1. Lopers vinden gezondheid belangrijk

Mensen die sporten geven om hun gezondheid. Dat geldt dus ook voor lopers. Het werkt ook aanstekelijk. Waar je mee om gaat, wordt je besmet. In de kortste tijd ga je er samen 'lopend' op uit. Zo wordt het nooit saai.

2. Lopers lijken relaxed

Met hardlopen maak je het hoofd leeg, en blaas je stoom af. Heeft je hardloopte een keer een slechte dag, dan weet je dat dit over is zodra de hardloopschoenen aangaan.

3. Lopers zijn denkers (aan jou)

Tijdens het lopen staan de hersenen niet stil en is er volop tijd om overall over na te denken. De kans is dus groot dat jouw date ook aan jou denkt! Tenzij het tellen van de stoeptegels toch interessanter is.

4. Lopers zijn in bloedvorm

Lopers letten op hun lijf, ze zijn best ijdel en doen er alles aan om er goed uit te zien.

5. Lopers zijn gelukkig

Lopers maken een relaxte indruk, ze zijn tevreden en positief ingesteld. Dit komt door alle endorfine die aangemaakt wordt tijdens het lopen wat leidt tot een runners-high. Een goed humeur heeft een goed effect op je relatie.

6. Lopers houden van eten

Mensen die van eten houden zijn prettig gezelschap. Lopers zijn altijd hongerig. Ze hebben altijd zin om een lekker hapje te eten op elk moment van de dag.

7. Lopers zijn de betere lovers

Lopers hebben een zekere stoerheid. Even snel er op uit voor een training. Een uur, anderhalf uur, ze draaien hun hand er niet voor om. Die stoerheid op de weg, heeft ook effect in bed. Bijkomstig effect is dat ze net als met lopen elke keer hun prestatie willen verbeteren.

8. Lopers hebben 'n jonger en alerter brein

Een studie heeft aangetoond dat er een sterk verband is tussen hardlopen en een 'jonger', alerter brein. Het blijkt dat door hardlopen veel hersencellen 'gered' worden van een wisse dood.

9. Lopers doen er altijd een schepje boven op

Lopers zijn altijd bereid langer of verder te lopen. Ook dit werkt weer door in je relatie. Genoeg is nooit genoeg.

10. Lopers zijn toegewijd

Of het nou regent, vriest of oververhit is. Lopers houden zich aan het schema. Zo trouw als ze aan het schema zijn, zo trouw zijn ze ook in hun relatie.

Sporten met kleuters

In mijn kleuterklas heb ik zeer enthousiaste kinderen die graag meedoen met de hardlooptrainingen. Een aantal zeggen 's morgens: "Juf, gaan we hardlopen ik heb mijn hardloopschoenen speciaal aangetrokken". Dit enthousiasme moet je dan meteen aangrijpen. We gaan naar buiten en starten met de warming up, daarna een paar rondjes hardlopen met "een tandje erop/tandje eraf". Ze beginnen al aardig wat hardlooptermen te leren. Daarna natuurlijk de cooling-down. Ik sprak over deze trainingen op de club en kreeg van Kees van Oosterhout, namens de RoadRunners, voor al mijn kleuters een bidon gedoneerd. Om geen ruzie te krijgen hebben we

de bidons "gepimpt" ieder op zijn manier en met haar/zijn naam. Ze zijn supermooi geworden. Voordat we gaan sporten vullen we deze met water, ze vinden het geweldig om na afloop uit hun eigen bidon te drinken. En ik sla twee vliegen in 1 klap sporten en voldoende drinken. We zijn nu aan het trainen voor de Geusjesloop.....de aanmeldingen lopen binnen. RoadRunners namens de kleuters van basisschool de Oostwijzer:

SUPER BEDANKT voor de bidons!

Frieda van Dorp-Verdonk



Hardloopcursus Geuzenloop

De Roadrunners organiseert in de aanloop naar de Geuzenloop Zoetermeer een speciale hardloopcursus.

Vorig jaar was de cursus met 23 lopers (voor de 10 km.) een doorslaand succes. Daarom staat de cursus ook in 2017 weer op het programma. Dit jaar zal er naast een trainingsgroep voor de 10 kilometer ook een groep voor de halve marathon worden gemaakt!

Toewerken naar 10 km. of halve marathon

Deze cursus is speciaal voor de (iets) gevorderde loper/loopster en bereidt je in 12 weken voor om op 24 september tijdens de Geuzenloop een goede 10 km of halve marathon te lopen. Twee

keer per week, twaalf weken lang wordt je door gecertificeerde Atletiekunie trainers intensief en deskundig begeleid. Tijdens de cursus wordt er aandacht besteed aan het verbeteren van de conditie, looptechniek, kleding, schoeisel en het voorkomen van blessures.

De cursus start op 4 juli en wordt gehouden vanuit het clubhuis van RRZ aan Het Lange Land 14 – 16, nabij het Noord Aa. Er wordt getraind op dinsdag en donderdagavond van 19.30 – 21.00 uur. Voor beide groepen geldt een maximum van 20 deelnemers. Informatie en inschrijven voor de hardloopcursus:

- 10 kilometer van 123ledspots.nl, [klik hier](#).
- 21,1 kilometer van Zorg en Zekerheid, [klik hier](#)



Concentratie bij groep 6, twee aan twee, mooi in het zelfde ritme (foto Piet van Veen)

Hardlopen in de hitte

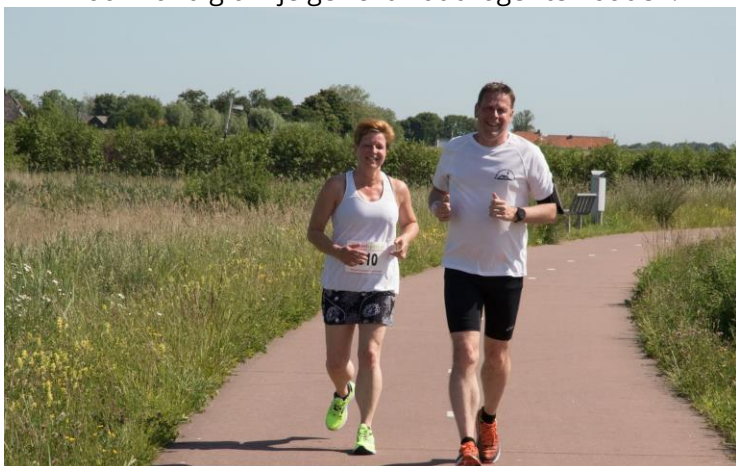
Hardlopen met warm weer is fijn. De zon op je hoofd, eindelijk die witte benen blootstellen aan de zon, iedereen is vrolijk en de natuur ziet er mooi uit. Bij warmte moet je wel op een paar dingen letten.

Hooikoorts

Met hooikoorts kan het knap lastig zijn. Benauwdheid, een drukkend gevoel en een loopneus bemoeilijken het hardlopen. Vooral op zonnige en winderige dagen zit er veel stuifmeel in de lucht. Doe een zonnebril op, hierdoor worden je ogen beschermd. Loop het liefst 's ochtends vroeg of na een regenbui, dan hangen er het minste pollen in de lucht. Pilletjes en neussprays kunnen verlichting geven. Deze medicijnen gebruik je alleen in het seizoen als je er last van hebt.

Kledingadvies

Wat voor kleding doe je aan met warm weer? Misschien een open deur... of toch niet? Naast korte broek of runningtight en shirt of singlet kun je ook overwegen om een zweethemd te blijven dragen. Ook al lijkt deze extra kleding warmer, toch voelt dat meestal niet zo. Het shirt zorgt ervoor dat je lichaam langer droger aanvoelt. En dat loopt dus comfortabeler. De verdamping van zweet is sterk afhankelijk van de relatieve luchtvochtigheid. Een hoofdband is ook handig om je gezicht wat droger te houden.



Lopen in de hitte is gewoon prettig (foto Wim Bras)

Draag lichtgekleurde kleding in verband met de warmteopname. Geen katoen maar kies een stof die het vocht snel afvoert.

Luchtvochtigheid

Bij een hoge luchtvochtigheid verdampt het zweet veel moeilijker bijna helemaal niet meer. Hierdoor zal het zweet van de huid aflopen en niet verdampen, waardoor dat verkoelende effect een stuk minder is. Je warmtebalans in je lichaam kan dan in de problemen komen. Daarom wordt aangeraden om minstens anderhalve liter per dag te drinken. Hardlopers moeten zelfs meer drinken.



Voldoende drinken is belangrijk (foto Wim Bras)

Net als zonnen midden op de dag is ook hardlopen midden op de dag niet de slimste keuze. Het lichaam moet extra hard werken om al die warmte kwijt te raken. Daardoor wordt er meer vocht afgevoerd die afgekoeld kan worden en heb je ook meer drinken nodig. Zorg ervoor dat je meer drinkt op warme dagen. Maar let er ook op dat je voldoende zouten en mineralen binnenkrijgt.

Zonnebrand tijdens het hardlopen

Tijdens het lopen kun je goed verbranden als je je niet goed insmeert met zonnebrand. Door de loopwind heb je minder in de gaten dat je aan het verbranden bent. Breng ook geregeld een nieuwe laag zonnebrand aan als je langer dan een uur gaat lopen.

Hoelahoep Workout



Je vervelen in je vakantie is echt niet nodig. Je kunt in plaats van hardlopen of de sportschool ook gewoon een andere workout proberen. Wat dacht je van "hoelahoepen"?

Wist je dat je met hoelahoepen ook nog eens super veel calorieën verbrandt? Ongeveer 100 kcal per 10 minuten. Je traint heel gericht je heupen, billen, buik en taille en dat is nooit weg toch? En wist je dat er nog veel meer leuke voordelen zijn van hoelahoepen? Ik zou zeggen hoelahoepze !!

10 voordelen van een Hoelahoep workout

- Je wordt er super vrolijk van, wat weer voor ontspanning zorgt en je stress wegneemt.
- Je kan het bijna overal doen, in de huiskamer, voor de tv, in de tuin, in het park of op het strand.
- Je rompstabiliteit verbetert.
- Versterking van je buik, rug, been en bilspieren.
- Je conditie verbetert.
- Je rug en heupen worden soepeler.
- Het is goed voor je doorbloeding.
- Je tailleomvang neemt af.
- Je kinderen kunnen ook meedoen.
- Het bevordert je spijsvertering.

Touwtjespringen

Vind je de hoelahoep te groot en te onhandig om mee te nemen op vakantie, denk dan eens aan een springtouw.

Met een simpel springtouw kun je dertig dagen lang toewerken naar een spring climax. Het kost je maximaal een paar minuten per dag. Daarna ben je helemaal kapot. Kon je als kind uren lang springen, nu lijkt een minuut een eeuwigheid. Het is wel heel erg goed voor je.

Elisabeth Kuiper

30 DAYS ROPE SKIPPING CHALLENGE			
DAY 1	1 x 30 SEC	DAY 16	2 x 3,5 MIN
DAY 2	2 x 30 SEC	DAY 17	REST
DAY 3	1 x 1 MIN	DAY 18	2 x 3,5 MIN
DAY 4	REST	DAY 19	1 x 4 MIN
DAY 5	1 x 1 MIN	DAY 20	2 x 4 MIN
DAY 6	2 x 1 MIN	DAY 21	REST
DAY 7	2 x 1,5 MIN	DAY 22	2 x 4 MIN
DAY 8	REST	DAY 23	2 x 4,5 MIN
DAY 9	2 x 1,5 MIN	DAY 24	1 x 5 MIN
DAY 10	2 x 2 MIN	DAY 25	REST
DAY 11	2 x 2,5 MIN	DAY 26	1 x 5 MIN
DAY 12	REST	DAY 27	2 x 5 MIN
DAY 13	2 x 2,5 MIN	DAY 28	2 x 5,5 MIN
DAY 14	1 x 3 MIN	DAY 29	REST
DAY 15	2 x 3 MIN	DAY 30	2 x 5,5 MIN

Record opbrengst Samenloop voor hoop

De tweede editie van het 24-uurs wandelevenement SamenLoop voor Hoop dat op 20 en 21 mei in het Van Tuyllpark in Zoetermeer plaatsvond, heeft 95.881 euro opgebracht.

Het bedrag dat bijeen is gebracht door circa duizend lopers, vele bezoekers en sponsors is bestemd voor kankeronderzoek.

Na de officiële opening door burgemeester Aptroot en het aansteken van de eeuwige 'vlam van hoop', liepen (ex-)kankerpatiënten

(eregasten) en hun team de eerste ronde onder muzikale begeleiding. Aangemoedigd door familieleden en bezoekers werd de emotionele toon gezet voor de 24-uurs wandelstafette. De 24 uur staan voor 24/7 leven met kanker: samen tegen kanker, eregasten een hart onder de riem steken, overledenen herdenken en met elkaar het leven vieren. Artiesten die belangeloos optraden zorgden voor een aaneensluitende muzikale en feestelijke stemming. Er waren veel Roadies bij dit event en mede dankzij hen is er zo'n geweldig bedrag opgehaald.



foto's Leontine van de Laar

E.M.M.A. loopt de marathon

Na maanden van voorbereiding onder leiding van Ed Jacobs was op 9 april de grote dag voor E.M.M.A. aangebroken: We gingen de marathon van Rotterdam lopen! Voor Ed zou dit de 2^e marathon zijn, voor de dames de 1^e marathon. Het zou de eerste flink warme dag worden, dat was wel even een minpuntje want met deze hoge temperatuur hadden we niet getraind.



Aanmoedigingen

Beladen met vocht en gels gingen we naar ons startvak. We startten in de 5^e en laatste wave. In het startvak hing een aparte nerveuze sfeer. Toen Lee Towers "You'll never walk alone" ging zingen, biggelden de tranen van gevoel over onze smoelen en we moesten nog beginnen! Om 10.45 uur klonk ook voor ons het kanonschot en gingen wij op weg. Al die enthousiaste luide aanmoedigingen, niet normaal meer. Dit zou de hele route zo blijven want door het mooie weer waren er heel veel toeschouwers op de been. Onze familieleden stonden op de Coolsingel langs de kant te zwaaien. Ze waren al van verre te herkennen

aan de oranje paraplu met opschrift E.M.M.A. Halverwege de Erasmusbrug spotten we een achtkoppige gele brigade (die bestond uit Roadies) die daar met uithangborden ook met E.M.M.A. erop ons aan stond te moedigen. Net zoals onze familieleden gingen ook zij ons deze dag met de metro volgen om ons onderweg op verschillende punten aan te moedigen en van drank en bananen te voorzien.

E.M.M.A. gaat los

In het begin was het erg druk op de route en konden we niet echt in ons tempo komen. Rond de 19 kilometer zagen we diverse lopers bevangen door de warmte in het gras liggen waarvan er sommige werden bijgestaan door ambulancepersoneel. De temperatuur ging rap omhoog. Bang om ook door de hitte bevangen te worden, gaf Mieke na 23 kilometer aan dat ze iets rustiger ging lopen. Ed bood aan om bij haar te blijven. Annemarie moest kort daarna Mirjam laten gaan maar kon zich gelukkig bij een groepje aansluiten wat onder leiding van pacers liep. Dat was het moment waarop wij beseften dat E.M.M.A. niet zoals oorspronkelijk de bedoeling was, met zijn vieren tegelijk zou finishen. Het werd warmer en warmer en we maakten alle vier dankbaar gebruik van alle drankposten. Om het hoofd zowel letterlijk als figuurlijk koel te houden, gooiden we water over



Mooiste ervaring

Ed Jacobs, Mieke Houtman, Mirjam Huttinga,
Annemarie Jacobs



GEUZENDAG ZOETERMEER

Een sportieve familiedag

Nordic Walking
Mountainbike
Hardlopen
Wandelen
Zwemmen
Fietsen

24 september 2017

GEVZENLOOP

Zoetermeer

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

Start en finish in het historisch centrum van Zoetermeer

12.30 uur - 21,1 km van Zorg en Zekerheid

12.40 uur - 10 km van 123ledspots.nl

12.50 uur - 5 km van Kneppers Autobedrijf

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

11.40 uur - 1/2 mijl van Praxis Zoetermeer (t/m 9 jaar)

Voorinschrijving en informatie via: www.geuzendag.nl

Kneppers



**VOOR DE
MAKERS**
praxis



**Zorg en
Zekerheid**
zorgverzekeraar

oviron
makelaars & taxateurs

123ledspots.nl
BESPALEN MET LED-VERLICHTING

Boels
RENTAL



Team Happy Feet loopt mee met Run For Kika



Team Happy Feet (foto Wim Bras)

Ook dit jaar loopt het Zoetermeerse Team Happy Feet mee met Run For Kika. Iedereen is weer zo enthousiast dat is besloten nu op twee locaties te gaan lopen en wel op 25 juni in Rotterdam en 1 oktober in Amsterdam.

Aanmelden kan nog

Het team, bestaande uit 30 lopers, hoopt dat er nog een hoop enthousiaste lopers bij komen. Er hebben zich ook een aantal nieuwe lopers aangemeld die die dag hun eerste 10 km gaan lopen. Het gaat er niet om hoe hard je loopt, maar om de gezelligheid. Het team gaat er die dag met zijn allen voor. Het Team Happy Feet is nu al trots dat de lopers zich hebben aangemeld. Het zijn niet alleen Road Runners Zoetermeer, maar ook familie, vrienden of collega's.

Er is al een mooi bedrag bij elkaar verkregen door onder andere taartenverkoop tijdens de

3Plassenloop. Alle opbrengsten gaan natuurlijk naar Kika. Mocht u zin hebben om Happy Feet te sponsoren kijk dan op:

www.runforkika.nl/team-happy-feet.

Vorbereiding

Om elkaar nog even te zien en goed voorbereid aan de start te verschijnen is er een bijeenkomst georganiseerd door Starshoe Zoetermeer en Leontine. Onder het genot van een hapje en een drankje kwamen er verschillende thema's aan bod. Nick Raadschelders vertelde over het belang van goede sportmassage en hoe je blessures kan voorkomen. Een medewerker van Starshoe vertelde ons over het belang van goede kleding en schoenen. En tot slot kwam Mandy van Kikztart ons wat vertellen over Mindfulrun. Het was een geslaagde avond en we zijn klaar voor onze run voor Kika.

Leontine van de Laar

Doe mee en schrijf je in **5^e editie**

8 oktober '17



Fotograaf Jacq Bus & Fred van Zijpveld



Hoofdsponsor
Famillierestaurant
de Schulpwei

Schrijf in op: **www.de15vanwassenaar.nl**

Mirjam Huttinga siert de flyer van de 15 van Wassenaar.

Kapotte weegschaal en sjoemelsoftware

Tijdens het lopen worden allerlei onderwerpen aangesneden. Je hebt van die trainingen dat alle wereldrecepten voorbijkomen, vakantiebestemmingen van Katwijk tot Katmandu of gewoon het nieuws van de dag. Zo had ik laatst een praatje met een trainer over gewicht. Het was hem opgevallen dat ik iets zwaarder geworden was. Ik schrok me werkelijk kapot. Natuurlijk liet ik niets merken maar van binnen was er van alles aan de hand. Wat hij zei klopte, maar ik was in de veronderstelling dat ik de enige op de planeet was die dit in de smiezen had. Niemand ziet toch dat de rits van het hardloopjackie net iets lastiger dicht gaat, dat mijn broek net niet goed zit, dat het haakje van



mijn BH wat is opgeschoven en dat alle functionele shirts ineens gekrompen zijn. Niet dus. Het was klip en klaar. Werk aan de winkel. Ik moest er voor zorgen dat die weegschaal die ik sinds kerst heb, eindelijk eens zijn werk gaat doen.

Die weegschaal kwam uit mijn kerstpakket. Een mooie, glazen digitale weegschaal tot in grammen nauwkeurig. Hoe functioneel is dat. Net zo romantisch als het krijgen van een nieuw strijkijzer voor je verjaardag. Het verschil was echter dat ik hem zelf had uitgezocht. Het was zo 'n systeem met punten en die kon je dan besteden aan van alles en nog wat. Ik koos voor de weegschaal omdat ik al eerder het idee had dat er langzaam aan wat extra vet hier en daar aangroeide. Die weegschaal heeft echter nooit goed gewerkt. Hij gaf nooit het goede gewicht aan. Altijd veel te hoog. Totdat die trainer mij prikkelde met zijn opmerking. Na een paar weken extra inspanning, geen tussendoortjes en veel water doet de weegschaal het eindelijk goed. Zo goed, dat ik nu het vermoeden heb dat er sjoemelsoftware inzit.

Ellen van Luenen



Goud, dat daar blinkt bij lopers van de Royal Ten

Uitslagen

11 maart 2017

Salland Trail, Nijverdal

75 km.

Frits van der Lubben 9:06:23

12 maart 2017

City-Pier-City, Den Haag

10 km.

Frans van Haaster 0:42:56

Saskia van Heijzen 0:58:59 pr

21,1 km.

Guus Freriks 1:58:25

18 maart 2017

Reeuwijkse Plassenloop,

Reeuwijk

15 km.

Janny van Mullem 1:33:31 pr

Monique van Berkel 1:33:31

19 maart 2017

Vuurtoren Trail, Hollum

Ameland

35 km.

Jan van Rijn 2:53:54

Frans van Haaster 3:22:21

Remco Arnoldus 3:29:03

Ooievaars Trail, Goirle

25,5 km.

Michael Jurriaans 2:20:55

Cliff Nicolson 2:20:55

Spaarnewoudeloop, Velsen

10 km.

Eugenie Hofwijks 0:59:42

Science Park Marathon,

Utrecht

21,1 km.

Erik van Holland 1:30:52

Stevensloop, Nijmegen

21,1 km.

Klaas de Vries 1:56:57

Cindy Spinders 2:14:03

22 maart 2017

Testloop RRZ, Clubhuis

5 km.

Erik van Holland 0:19:48

Danny van der Sluis 0:20:00

Mike van Wichen 0:20:00

Vincent Kleijweg 0:20:06 pr

Raimond Kientz 0:20:17

Wijnand Bavius 0:20:27

Michael Jurriaans 0:20:51 pr

Kees van Oosterhout 0:20:52

Patrick van den Berg 0:20:54 pr

Cliff Nicolson 0:21:02

Etienne den Toom 0:21:02

Kjeld Folst 0:21:51 pr

Wil Didden 0:21:58

Erik van Leeuwen 0:21:58

Wouter Sanders 0:22:05

Mark Jones 0:22:13

Anton van der Lubbe 0:22:20

Céline Sira-de Voogd 0:22:30

Henk Duinkerken 0:22:40

Ben Brinkel 0:23:12

Leon Christ 0:23:12

John Hogebrug 0:23:15 pr

Ingmar de Groot 0:23:25

Jurriaan Buisman 0:23:30 pr

Palau van Iersel 0:23:45 pr

Esterella de Roo 0:23:50 pr

Ruud van Zon 0:24:11

Marijn Jurriaans 0:24:23

Corine van der Valk 0:24:24

Hans Hortensius 0:24:57

Nicolette Kloesmeijer 0:25:05

Jan Peter Willemsen 0:25:06

Laurens van der Splinter 0:25:23 pr

Elly van der Kooij 0:25:40

Helga Fluit 0:26:13

Cindy Spinders 0:29:10

Albert Waasdorp 0:29:10

25 maart 2017

Drents Friese Wold

marathon, Diever

42,2 km.

Nick Raadschelders 3:55:10

Bob Verbrugge 3:57:41

Westland halve marathon,

Naaldwijk

21,1 km.

Marja Ellen Verhoef 2:01:10

26 maart 2017

Valentijnsloop, Leiden

5 km.

Nancy Kientz 0:34:48

10 km.

Raimond Kientz 0:42:04

Wouter Sanders 0:45:36

Ingmar de Groot 0:49:44

15 km.

Peter Schrader 0:58:42

Zandvoort Circuit Run,

12 km.

Saskia van Dijk 1:10:58

Esterella de Roo 1:13:27

Nelleke Vaassen 1:13:47

Eugenie Hofwijks 1:13:47

21,1 km.

Mike van Wichen 1:35:58

Rob Verhoeven 2:01:45

Polderloop, Hazerswoude

10 km.

Patrick van den Berg 0:43:17

Marja Ellen Verhoef 0:54:17

21,1 km.

Ricky Martens 1:41:58

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Theo Janssen 0:23:39

Max Buizert 0:23:56 pr

Klaas de Vries 0:24:57

Gerhard Frikken 0:24:58 pr

Bianca Hesselius 0:24:59

Jos Spaanderman 0:25:00 pr

Cris Klaassen 0:28:36

Lisette van Burkum 0:31:03

Helen Gordijn 0:31:03

Wilma Coenen 0:31:07

Bauke Sijthoff 0:31:11

Leontine van de Laar 0:31:13

31 maart 2017

Pfalzer Bergland Trail, Kusel

(D) dag 1

53 km. 1900 hm.

Frits van der Lubben 7:14:00

1 april 2017

Pfalzer Bergland Trail, Kusel

(D) dag 2

51 km. 1900 hm.

Frits van der Lubben 7:53:00

2 april 2017

Pfalzer Bergland Trail, Kusel

(D) dag 3

28 km. 1000 hm.

Frits van der Lubben 3:44:00

Maratona di Roma, Roma

42,2 km.

Jacques van Male 3:54:38

Ronde van Park 16 Hove,

Rotterdam

10 km.

Patrick van den Berg 0:44:47

Marja Ellen Verhoef 0:53:36

Ricky Martens 0:53:36

Braassemloop, Roelofarendsveen

5 km.

Nancy Kientz 0:36:09

10 km.

Raimond Kientz 0:42:47

Céline Sira-de Voogd 0:46:32

Ingmar de Groot 0:50:43

Lentemarathon, Amstelveen

21,1 km.

Mike van Wichen 1:32:47

9 april 2017

Hollen door de Bollen, Lisse

10 km.

Marijn Jurriaans 0:50:10 pr

Michael Jurriaans 0:50:10

Cascaderun, Hoogeveen

5 EM.

Nick Raadschelders 0:34:45

NN Marathon, Rotterdam

10,6 km.

Frans van Haaster 0:43:36 pr

Berend Aptroot 0:57:04

Nelleke Vaassen

1:00:20 pr

Eugenie Hofwijks 1:00:46 pr

Cindy Spinders 1:00:57 pr

Erwin Huizinga 1:05:00

Petra de Koning 1:09:56

42,2 km.

Tom Woltinge 3:29:42

Kees Willigenburg 3:43:58

Ronald Kersten 3:47:03

Mark Jones 3:54:40 pr

Mirjam Huttinga 4:30:40 pr

Annemarie Jacobs 4:41:24 pr

Mieke Houtman 4:43:45 pr

Ricky Martens 4:45:37

Addy van Gils 5:00:00 pr

Marja Ellen Verhoef 5:10:43

14 april 2017

Leidsch Dagblad Singelloop, Leiden

7 km.

Marja Ellen Verhoef 0:37:00

Ricky Martens 0:37:01

15 april 2017

Marathon Zeeuws Vlaanderen

42,2 km.

Etienne den Toom 3:25:07

Martine Lemson 3:30:07

Kees van Oosterhout 3:33:58

17 april 2017

Paasloop, Pijnacker

8,1 km. (5 EM).

Marja Ellen Verhoef 0:42:16

60 van Texel, den Burg

60 km.

Marc van het Bolscher 5:41:39

Nick Raadschelders 6:02:19

Frits van der Lubben 6:48:50

Lions Heuvelloop, Overveen

10 km.

Hans Hortensius 0:51:03

Henk Duinkerken 0:57:54

John Hagers 0:58:23

Halve van de Haar, Haarzuilens

21,1 km.

Nelleke Vaassen 2:07:21

Eugenie Hofwijks 2:08:31

18 april 2017

Zomeravondcup, Utrecht

10 km.

Erik van Holland 0:39:51 pr

23 april 2017

Henk Hakker Memorial, Leiden

21,1 km.

Michael Jurriaans 1:39:31

Cliff Niccolsson 1:39:31

30 km.

Patrick van den Berg 2:22:22 pr

Dobbeloop, Nootdorp

10 km.

Raimond Kientz 0:41:12

Céline Sira-de Voogd 0:45:12 pr

Vliegbasisloop, Gilze-Rijen

10 km.

Marja Ellen Verhoef 0:53:11

Antwerp 10 Miles, Antwerpen

5 km.

Margriet Bargerbos 0:30:39

16,1 km. (10EM)

Elleke Visser 1:38:33 pr

Veronique Ramakers 1:38:33 pr

Marion Post 1:45:10 pr

27 april 2017

Groene Oaseloop, Maasland

6 km.

Marja Ellen Verhoef 0:30:21

30 april 2017

Omloop van Noordwijkerhout

3,8 km.

Etienne den Toom 0:15:20

Nancy Kientz 0:26:46

10,2 km.

Raimond Kientz 0:43:24

Gerard van Schaik 0:46:14

Gonny Verschoor 0:48:03

Wouter Sanders 0:48:12

Ingmar de Groot 0:51:20

21,1 km.

Jan van Rijn 1:31:51

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Hazebroek 0:20:25

Mirjam Huttinga 0:24:09 pr

Rob van Hees 0:24:16

Marijn Jurriaans 0:24:28

Kiona Maduro 0:24:28 pr

Alex de Jong 0:25:04

Gerard van Zutphen 0:25:11 pr

Martin Smit 0:26:08

Paul Geelen 0:26:37

Kees Beerda 0:27:26

Elleke Visser 0:27:37

Erwin Huizinga 0:27:42

Ellen van Luenen 0:28:23

Romy Harteveld 0:30:32

Helen Gordijn 0:30:37

3 mei 2017

Coopertest Haag Atletiek, Den Haag

2,45 km.

Marja Ellen Verhoef 0:12:00

6 mei 2017

Koning van Spanje Trail, Gulpen

15 km.

Jan Peter Willemsen 1:32:01

Marcel Kloesmeijer 1:32:03

Yvonne Heemskerk 1:35:57

32 km.

Jan van Rijn 2:50:59

Marc van het Bolscher 3:07:14

Frans van Haaster 3:20:21

Remco Arnoldus 3:27:35

Elly Burgering 3:40:12

Nicolette Kloesmeijer 3:47:00

George Jeremic 3:47:00

7 mei 2017**Parkenloop, Delft****21,1 km.**

Kees van Oosterhout	1:36:53
Raimond Kientz	1:37:29
Martine Lemson	1:38:48
Piet van Veen	1:47:08
Ruud van Zon	1:51:24
Anton van der Lubbe	1:52:49

Aramco Beach Run, Scheveningen**5 km.**

Veronique Ramakers	0:36:06
Frieda van Dorp	0:38:26
Marion Post	0:39:32
Gerrit Zeilstra	0:39:32
Leontine van de Laar	0:39:55
10 km.	
Annemarie Jacobs	0:59:08
Mirjam Huttinga	0:59:08
Nelleke Vaassen	1:05:15

Koning van Spanje Trail, Gulpen**11 km.**

Monique van Berkel	1:31:57
Michel de Graaf	1:31:57
Lucien Beckand	1:31:57
John Suijker	1:31:57

22 km.

Vincent Kleijweg	2:29:55
Karin van Tongeren	2:29:57
Rob Verhoeven	2:47:40
43,4 km.	
Nick Raadschelders	4:56:44
Klaas de Vries	6:19:52

Mijzenpolderloop, Avenhorn**11,8 km.**

Eugenie Hofwijks	1:08:47
Leon Scholte	1:08:47

9 mei 2017**Zomeravondcup, Utrecht****10 km.**

Erik van Holland	0:40:17
------------------	---------

12 mei 2017**Omloop van ter Heijde aan Zee****5 km.**

Marja Ellen Verhoef	0:30:25
---------------------	---------

13 mei 2017**Steemer omloop, Stedum****10 km.**

Ad Peltenburg	0:50:08
---------------	---------

14 mei 2017**Hitlandrun, Nieuwerkerk a/d IJssel****10 km.**

Marja Ellen Verhoef	0:55:05
---------------------	---------

17 mei 2017**Verkerkloop, Zwijndrecht****5 km.**

Marja Ellen Verhoef	0:26:02
---------------------	---------

19 mei 2017**Volkshuisvestersloop, Capelle a/d IJssel****10 km.**

Erik van Leeuwen	0:46:55 pr
------------------	------------

20 mei 2017**Oostland Ladiesrun, Pijnacker****5 km.**

Marja Ellen Verhoef	0:24:44
10 km.	
Siska Buizert	0:58:06 pr

Nesseloop, Nesselande**10 km.**

Mike van Wichen	0:48:37
Howard Pijpaert	0:48:37
Paul van Heukelum	0:59:45

21 mei 2017**Ketelwaldtrail, Milsbeek****33 km.**

Patrick van den Berg	3:45:35
Wouter Sanders	4:06:10

Leiden Marathon, Leiden**10 km.**

Lisette Verlaan	1:01:39
Anita Fokke	1:10:54
Leontine van de Laar	1:10:54

21,1 km.

Raimond Kientz	1:37:42
Gerard van Schaik	1:40:36
Ricky Martens	1:56:58
Mirjam Huttinga	1:57:33 pr
Ed Helsloot	1:59:38
Laurens van der Splinter	2:02:34 pr
Nelleke Vaassen	2:03:39
Marja Ellen Verhoef	2:06:06
Helga Fluit	2:09:19
Eugenie Hofwijks	2:13:44

42,2 km.

Michael Jurriaans	3:30:48 pr
Cliff Niccolson	3:38:48 pr
Ronald Kersten	3:48:57
Céline Sira-de Voogd	3:50:28
Jacques van Male	4:03:41
Robert van der Linden	4:29:00

Vestingloop 's-Hertogenbosch**10 km.**

Joffrey Kater	0:56:34 pr
---------------	------------

Veluwezoomloop, Dieren**15 km.**

Gonny Verschoor	1:18:43
-----------------	---------

Eco Trail, Altamura (I)**16,5 km.**

Jan van Rijn	1:22:40
Yvonne Heemskerk	1:44:49

Halve van Renesse, Renesse**21,1 km.**

George Jeremic	1:45:42
Jan-Peter Willemsen	1:58:01

28 mei 2017**3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

Ingmar de Groot	0:23:06
Rob van Hees	0:23:45
Etienne den Toom	0:24:10
Gerhard Frikken	

0:24:59

Klaas Wind	0:27:02
Patrick Boreel	0:28:37
Nico Raaijmakers	0:28:41
Hans van Luijken	0:28:57
Saskia van den Berg	0:29:37 pr
Nancy van Luijken	0:29:41
Taco van Herwijnen	0:29:42 pr
Linda van Luijken	0:30:11
Tim van Kempen	0:30:27
Wendy de Bruijn	0:30:29
Tessa van Bommel	0:30:31
Anouk Bekking	0:30:51
Marloes Schoonhoven	0:31:01
Paul van Heukelum	0:31:03
Lisa van Ommering	0:31:16
Irma van Rijs	0:31:36 pr
Marianne van Vriesland	0:31:38
Sharona Rutjes	0:31:41
Nicolette de Waal	0:31:44
Danielle de Jongh	0:32:24
Nicole Hazekamp	0:33:38 pr
Nicole de Groot	0:33:53
Caroline van Ommering	0:36:08

Royal Ten, Den Haag

5 km.

Henriette Schaaf 0:31:02 pr
Ben Schaaf 0:31:02

10 km.

Tom Woltinge 0:41:36
Mark Jones 0:47:18
Addy van Gils 0:49:39
Ed Helsloot 0:51:03
Ricky Martens 0:53:05
Marja Ellen Verhoef 0:54:17
Martin Smit 0:55:25
Veronique Ramakers 1:00:06
Petra de Koning 1:00:57
Albert Waasdorp 1:06:32

Leontine van de Laar 1:09:40
Bauke Sijthoff 1:09:40 pr

3 juni 2017

Les Boucles Ardennaises, La Roche

10,7 km.

Linda de Graaf 1:26:01

21,1 km.

Peter Hazebroek 1:56:45
Addy van Gils 2:15:27
Yvonne Heemskerk 2:19:39
Ellen Kloesmeijer 3:34:37

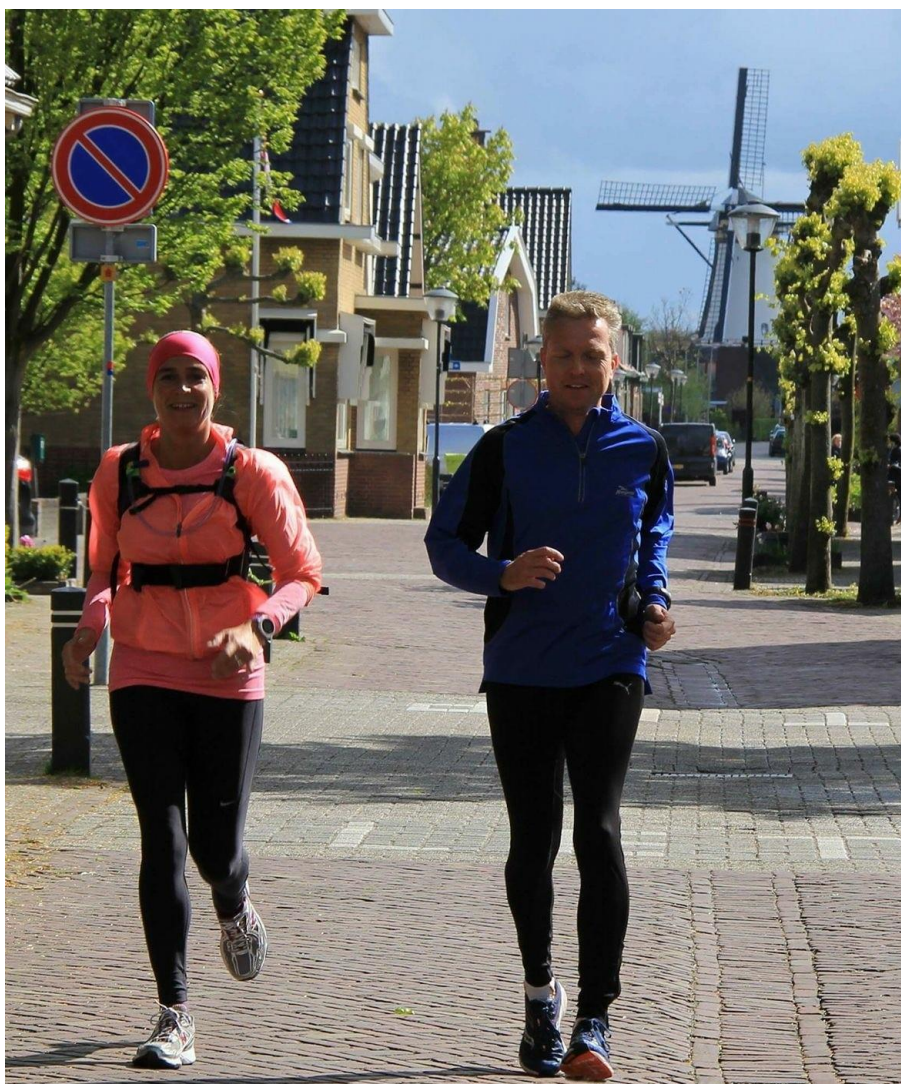
37 km.

Jan van Rijn 3:52:23

Marc van het Bolscher 4:21:18
Andreas de Graaf 4:24:42
Frans van Haaster 4:58:22
Mike van Wichen 5:04:56
Remco Arnoldus 5:14:44
Karin van Tongeren 5:17:13
Vincent Kleijweg 5:17:13
Nicolette Kloesmeijer 5:50:14
Philip Lach de Bere 5:50:14
Jan-Peter Willemsen 5:50:14
Marcel Kloesmeijer 5:50:14

Schrijf in onder RRZ

De uitslagen zijn verzameld en gepubliceerd door Ruud van Zon. Leg zelf je tijden vast via:
www.wedstrijdresultaten.nl . Als je aan een wedstrijd meedoet: geef dan door dat je lid bent van de RRZ.



Hollandser wordt het niet (Celine en Raimond), foto Ruud van Zon

leuk!



Susanne Plug (35) leerkracht, loopt in RRZ groep 6.

Leuk! Bij RRZ...
is 2017 het Jubileumjaar: 30 jaar RRZ !
met jubileumloop en -feest op 26 augustus 2017
jij bent er toch ook bij?!
waren de eerste gediplomeerde trainers er in 1992 &
zijn Piet Jan, Hans en Jaap gediplomeerd trainer geworden in 2017; gefeliciteerd!
blijf ik lekker trainen gericht op blessure preventie
worden er veel goede doelen gesteund
staat gezelligheid voorop
& LAAGDREMPELIG GEZOND BEZIG ZIJN
Zijn alle trainers toppertjes, en vlak de vrijwilligers niet uit; petje af
ben ik goed gecoached op welk loopdilemma dan ook
loopt iedereen zijn eigen verhaal.
vind ik een saamhorigheidsgevoel en laagdrempelig contact waarbij
het prima is te zijn zoals je bent: jezelf.

Susanne Plug geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Jaap Dorsman.

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