



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 3
Sept. 2017



Wat moet ik
aan

30 jaar
roadrunners

The road naar
La Roche

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

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 5,6,7,8 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 december

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
Groep 8	Hans de Haan
kennismaking	Hans de Haan
Ochtend	Bert Kuiper
Crossrunning	Ab Leeftang

Cover: feestje 30 jarig bestaan Roodrunners (foto Wim Bras)

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Voorwoord bestuur, Sarah Bertrand	4
Beterschapskaartjes en nieuwe leden	5
Midzomerloop in Bleiswijk	6
100ste editie 3Plassenloop voor Wim Holleman	7
3Plassenloop 2017, iedere laatste zondag van de maand	7
Honden en lopen	8
Slapen is het nieuwe trainen	10
Baantjes trekken is zo gek nog niet	10
Alles is Familie	12
De bijzondere hobby van Nanda Foendoe: vrijwilligster bij Pakkie Deftig	13
Marathon als kunst	15
Pieterpad	17
Top prestatie tijdens City Swim	18
Seizoensopening is top-feest	19
R in de maand	20
Wat moet ik aan?	21
Van Beverbos naar Beverburcht	22
ANWB-Stelletjes	24
Paarse Trail	24
Goodbye Summer	25
The road naar La Roche	27
Uitslagen	30



We are the champions: Mike vn Wichen en Lesley Pijpaert na hun halve triatlon

Voorwoord bestuur, Sarah Bertrand

In het begin van het jaar worstelde de evenementencommissie met de vraag wat nou een goede reden voor een feestje was. Verschillende ideeën hebben de revue gepasseerd. Uiteindelijk werd bedacht dat een feestje als kick-off van het nieuwe hardloopeizoen vast wel in de smaak zou vallen. Ook omdat de nieuwjaarsloop tot ieders verdriet geen doorgang had kunnen vinden vanwege het winterse weer. Vervolgens bleek dat het een jubileumfeest kon worden, omdat de Roadrunners dit jaar 30 jaar bestaan (wat niemand ontgaan zal zijn). Kortom, verschillende redenen voor een feestje. Inmiddels is het feestje achter de rug. En wat een feestje moest worden werd een FEEST! Met een kleine 200 inschrijvingen (100 meer dan gehoopt en verwacht) waaronder een kleine 60 lopers die meededen aan de jubileumloop, een enorme groep gemotiveerde vrijwilligers, twee gulle sponsors (123ledspots.nl en Arie's

Bakery), Wim Bras met zijn foto's en Victor met zijn band 'This Cover' is het een mega knal feest geworden!! Geweldig, wat hing er een goeie sfeer en een feestelijke stemming! Als dit geen spetterend loopseizoen gaat worden, dan weet ik het ook niet meer. Veel van jullie zijn al in training voor de Geuzenloop, een (halve-/ of zelfs de New York) marathon in het najaar, de Berenloop op Terschelling is ook weer favoriet en natuurlijk start er ook weer een nieuwe groep lopers in de beginnerscursus die in september van start gaat. Ik wil jullie dan ook allemaal een heel goede start van het loopseizoen toewensen! Maak er met zijn allen net zo'n knallende start van als we gezamenlijk op 26 augustus 2017 het loopseizoen hebben ingeleid!

Sarah Bertrand
Secretaris en ledenadministratie



De motor achter het geslaagde feest: Victor Roumimper, Susanne Plug en Sarah Bertrand

Clubhuis te huur

Ieder lid van de club kan het clubhuis 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

Beterschapskaartjes en nieuwe leden

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
Els Harteveld
Wouter Sanders
Marja Ellen Verhoef
Elleke Visser
Mildred Roskamp
Bianca van der Plas
Jasper Harteveld

Geboren

Ynze, zoon van Alex en Francesca de Jong.
Groep 4 is spontaan langsgekomen om een mini Roadrunners shirt af te geven. Ynze is het jongste lid van groep 4



RRZ shirt voor Ynze de Jong

Nieuwe Leden

Harry Boerkamp en Patrick Rombouts zijn onlangs lid geworden. Er zijn bijna 40 mensen

gestart met de kennismakingscursus. We wensen iedereen veel succes.

Handdoeken aanvullen

Het rekje in de gang met leen-handoeken is bijna leeg. Wie heeft er thuis nog oude handdoeken? Zorg dat het mandje niet leeg gaat. Het is zoooooo handig als je een handdoek kunt pakken als je het een keer vergeten bent.



Midzomerloop in Bleiswijk

De midzomerloop in Bleiswijk is een loop met twee zekerheden. Het is altijd warm en je gaat naar huis met paprika's. 14 juni was zo'n avond: een zwoele zomeravond en dan een wedstrijd lopen van 15 km. De groepen 3 en 4 waren met

een flink aantal lopers aanwezig. Edwin Adams stond langs het parcours en maakte deze schitterende foto langs de Rotte, waar Bert Kuiper het tempo aanvoert. Ondanks de hitte wisten enkele lopers hun PR aan te scherpen.



Bert Kuiper bepaalt het tempo tijdens midzomerloop, maar de dames houden het makkelijk bij (foto Edwin Adams).

100ste editie 3Plassenloop voor Wim Holleman

De 143ste editie van de 3Plassenloop in juli was voor Willem Holleman zijn 100ste editie. Hij was de tweede loper die 100 keer mee heeft gedaan. Voor de start werd hij dan ook verrast met een speciaal voor hem uniek en op zijn naam gesteld 3Plassenloopshirt.

Nadat Willem (Wim), de man met de snor, in het zonnetje was gezet leek de wedstrijd onder prima omstandigheden te gaan verlopen. Bij de start was het namelijk droog en er was maar

weinig wind. Maar toen de lopers ongeveer halverwege het parcours waren sloeg het weer radicaal om. Zo snel als de bui was komen opzetten, was hij gelukkig ook weer voorbij. Na ongeveer tien minuten was het weer droog en viel de wind helemaal weg. De lopers kwamen doornat maar wel bij droog weer over de finish. Deze omstandigheden waren er wel de oorzaak van dat er door de meeste lopers tegenvallende tijden werden gelopen.

De volgende editie van de 3Plassenloop is op 29 oktober.



Applaus voor Wim Holleman aan de start van zijn 100 ste 3Plassenloop (foto Wim Bras)

3Plassenloop 2017, iedere laatste zondag van de maand

Iedere laatste zondag van de maand (met uitzondering van september in verband met Geuzenloop)
Start om 10:30, inschrijfgeld € 3,-

Een mooi moment om te kijken waar je staat.

- 29 oktober, zonder kinderloop.
- 26 november, zonder kinderloop.
- 24 december, zonder kinderloop.

Honden en lopen

Het gebeurt wel eens dat je tijdens het lopen ineens oog in oog staat met een hond. Meestal gaat het goed maar wat nu als de hond wat minder vriendelijk is en jij geen held met honden bent. Wat kun je in dat geval het beste doen?

Niet wegrekken

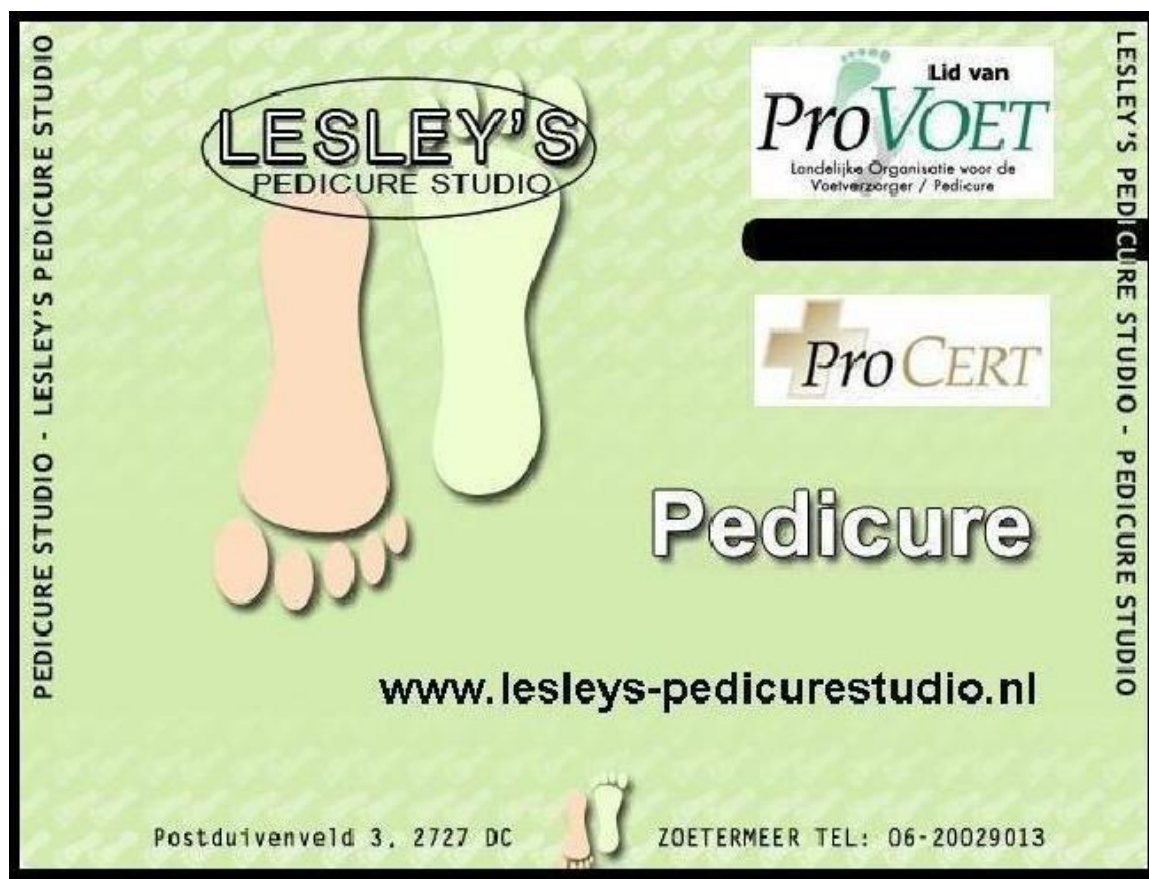
Het beste wat je kunt doen is stil blijven staan. Niet wegrekken, maar gewoon rustig blijven. Als je het niet vertrouwt, blijf bewegingloos staan en kruis je armen voor je borst. In deze

houding ben je voor een hond heel saai. De hond snuffelt aan je benen en gaat weer verder.

Mocht je het over een heel andere boeg willen gooien, ontdek dan de Canicross. Dit is hardlopen met je hond in de natuur, waarbij je samen met je hond een team vormt. Het is goed voor je conditie, goed je hond en voor de onderlinge band met je hond. De meeste honden vinden het fantastisch om te doen!



Vincent Kleijweg en zijn hond in opperste concentratie tijdens canicross



Woendagavond Crossrunning

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

20.00 uur sharp!

Slapen is het nieuwe trainen

Het is zaterdagmiddag. Ik heb er net een pittige duurloop op zitten met de groep en zit even te relaxen op de bank. De ogen voelen zwaar, de benen loom en de bank heel zacht. En dan merk ik dat de wereld langzaam wegvaagt. Het duurt niet langer dan een paar minuten en dan schrik ik weer wakker. Met een schuldgevoel, want er moet nog zoveel. Boodschappen, lijstjes afwerken, opruimen, afspraken maken, veel dingen. En wat erger is, ik voel me heel oud. Ik ben geestelijk nog niet rijp voor het middagdutje. Dat kan gewoon niet. Totdat ik onlangs een artikel onder ogen kreeg over slapen en het nieuwe trainen. Uit onderzoek is gebleken dat slaap een van de belangrijkste factoren is om goed te presteren en herstellen. Kampioenen worden geboren in hun slaap. In het artikel stond niets over het moment waarop je moet slapen. Dus, vanaf nu doe ik zonder

schuldgevoel na de training de luiken dicht en pak nog een extra half uurtje training en herstel.



Wel te rusten
Ellen van Luenen

Baantjes trekken is zo gek nog niet

Baantjes trekken is goed voor je. Zwemmen is totaal niet blessuregevoelig. Het water is je bescherming. Je bent gewichtsloos en je moet



Ellen en Yvonne zijn hardcore banen zwemmers

erg je best doen om spieren te overbelasten. Mocht je een blessure hebben, dan is zwemmen juist een goede manier om te herstellen. Het is bovendien goed voor je conditie want je vergroot je longinhoud. Door geregeld te zwemmen, verbeter je de kracht in je armen, core en benen. Je core bijvoorbeeld moet ervoor zorgen dat je billen niet naar beneden zakken in het water. Zwemmen maakt je zo sneller fitter (en, mocht het uitmaken: een betere hardloper). Ook fijn, je krijgt er een strak lichaam van. Kom maarop met die abonnementen!





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!

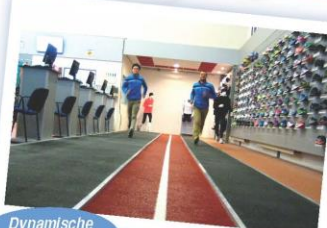
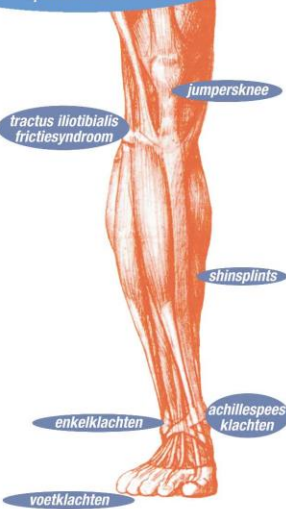


Ruim
assortiment



Onderzoek
voetstand

Goed schoeisel voorkomt
sportblessures!



Dynamische
analyse



Deskundig
advies

Alles is Familie

Het blijkt dat wij het loopvirus weer overdragen aan onze nazaten. Hieronder een aantal voorbeelden: van boven naar beneden, en van links naar rechts: Celine (hier op de fiets maar lopen kan ze als de beste) en haar zoon Nicky ,

Idius en dochter Pim, Erwin met dochter Rianne, Jasper Hartevelt met zijn dochter Romy, Cindy Spinders met links haar vader en zus, Mike van Wichen met zoon Kai en Ferry en zijn dochter Nathalie.



Vaders, moeders, dochters en zonen (heel veel foto's van Wim Bras)

De bijzondere hobby van Nanda Foendoe: vrijwilligster bij Pakkie Deftig

Nanda Foendoe loopt in Groep 5 en bij de Geuzengroep onder leiding van Jan van Rijn. Samen met haar man Minguel Foendoe is ze een jaar geleden bij de club ingestroomd. Naast lopen heeft ze nog een andere hobby. Vrijwilligster bij Pakkie Deftig.

Via Straatnieuws

Een paar jaar geleden zag ik in het Haags Straatnieuws, dat ze vrijwilligers zochten bij de Kessler stichting voor hun 'Pakkie Deftig' winkel. Een winkel met tweedehandskleding, gerund door cliënten van de Kessler Stichting en vrijwilligers. Doelstelling van de winkels is tweeledig. Een zinnige dagbesteding voor cliënten, die op een laagdrempelige wijze winkelvaardigheden opdoen én een plek waar goede tweedehandskleding een tweede kans krijgt. De Kessler stichting is ooit ontstaan als "Vereniging Tehuis voor Onbehuisden" en richt zich ook nu nog veelal op dak- en thuislozen.

Buurtwinkel

Ik sta meestal op zaterdag in de winkel op het Regentesseplein. Soms alleen, maar als het goed is met een cliënt die zijn of haar leven weer aan het opbouwen is. En eerlijk is eerlijk, voor mij is het elke zaterdag een feestje! Ik ben altijd nieuwsgierig met wie ik samen werk die dag, wie er die dag de winkel binnen stapt en welke mooie verhalen ik dan weer te horen krijg. Het is een echte buurtwinkel, waar veel mensen elke week wel even komen kijken of er iets interessants binnen is gekomen en waar er altijd tijd en ruimte is voor een praatje.

Genderneutraal begroeten

Van nature ben ik geen verkooptalent en ik heb –zeker in het begin– de nodige blunders met klanten gemaakt. Zo heb ik een keertje gezegd tegen een vrouwelijke klant dat ze in verband met haar zwangerschap nu natuurlijk andere type kleding moest kopen... terwijl ze niet



zwanger bleek te zijn. Of een man die ik de eerste tien minuten steeds mevrouw noemde... Sindsdien hou ik het op een gender neutrale begroeting ☺.

Bezoek van een multimiljonair

Nog niet zo lang geleden kwam er een net geklede heer de winkel binnen. Hij vertelde dat hij dringend een nieuwe outfit nodig had. Zijn moeder en broer woonden in een naar zijn zeggen sterk vervuild huis en hij kwam hulp bieden. Hij had niet bedacht dat het zo lang zou duren en had dus geen schone kleren meegenomen uit Antwerpen, waar hij zelf woonde. Na het nodige passen en meten werd er een nieuwe outfit gevonden. Helemaal tevreden liep hij de winkel uit, en een passant vertelde hij nog dat zowel hij als zijn moeder en broer multimiljonair waren, maar dat hij juist de persoonlijke aandacht van onze winkel op prijs stelde en daarom bij ons kwam winkelen. Tja, dat soort verhalen kleuren de dag. Of het waar is, vraag ik me tot op de dag van vandaag af. Een minder leuke ervaring heb ik ook gehad, toen ik per ongeluk een vals briefje van 50 euro accepteerde en de halve dagomzet aan echt geld aan deze boeven overhandigde.

Vandiënt naar donateur

Wat ik zelf het allerleukste vind is als cliënten hun leven echt weer op de rit krijgen. Anderhalf jaar geleden stond ik bijna wekelijks met iemand in de winkel die na Pakkie Deftig bij de Biesieklette aan de slag kon om vervolgens naar een gewone baan door te stromen. Vorige maand stond hij met vuilniszakken vol kleding bij de winkel op de stoep. Hij ging verhuizen en wilde de kleding graag doneren. Van cliënt naar donateur. Prachtig toch?!

Nanda Foendoe

Medio september gaat de derde winkel in Den Haag open en ze zoeken nog vrijwilligers en bruikbare kleding!

Je kan natuurlijk ook kleding kopen! Alle kleding is gewassen, gestreken en op maat gesorteerd



De winkel van Pakkie Deftig doet haar naam eer aan



Marathon als kunst

Een marathon lopen, dat doe je niet elke dag. Vooral die eerste, die wil en ga je natuurlijk niet vergeten. Waarschijnlijk heb je je loopnummer nog wel ergens liggen, of wellicht een mooie medaille of iets in die trend. Vaak belanden deze herinneringen ergens in een lade of aan een rek waar niemand ze verder ziet. Maar een marathon lopen, dat doet niet iedereen je na, daar mag je trots op zijn! Waarom vereeuwigen je deze geweldige prestatie dan niet in de vorm van een mooi stukje artwork aan de muur? Stukje artwork, aan de muur hoor ik je denken? Ja, SPORTYMAPS biedt gave prints aan in verschillende maten en acht verschillende kleuren. Ook je naam en finish tijd kan worden toegevoegd! De prints zijn allen in dezelfde stijl



Figuur voorbeeld van de sporty map

vormgegeven zodat je straks een mooie eensgezinde collectie verzameld hebt.

Wie heeft dit bedacht?

Omdat ik zo onder de indruk ben van het idee en uitwerking ervan, heb ik de bedenker benaderd voor wat vragen over zijn project.

Guus van Zeeland is Visual Designer bij ORTEC in Zoetermeer. Naast zijn parttime job bij dit software bedrijf ontwerpt hij opvallende posters van marathons die wereldwijd worden gelopen.

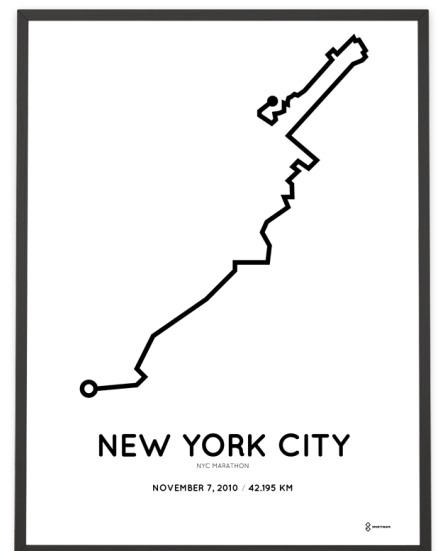
Deze prints verkoopt hij in diverse kleuren en maten onder de naam SPORTYMAPS. Met zijn posters verbindt hij het sportieve en het kunstzinnige. Dat zie je ook bij hem zelf terug. Hij is zelf een fanatieke loper bij de Kieviten in Bleiswijk. De kunst zie je terug met zijn achtergrond aan de Willem de Kooning Academie en 10 jaar ervaring als multimedia ontwerper. Hoewel hij zelf nog nooit een marathon heeft gelopen, kwam wel het idee naar voren om iets te doen met de marathon prestaties. Ik ben denk ik meer een hard-loper dan een ver-loper ☺, maar het zal er vast nog wel eens van komen, gaf hij aan.

Twee passies: sport en design

Het leek Guus mooi om van zijn hobby zijn werk te maken. 'Het combineren van mijn twee passies tot een nieuw product leek me dan ook ideaal. Zodoende ben ik gaan bedenken hoe ik hardlopen en ontwerpen op een bepaalde manier kon laten samensmelten tot iets wat ik in mijn eentje kon produceren. Uiteindelijk heeft het lang geduurd voordat ik op dit simpele idee kwam, maar op een gegeven moment viel alles op zijn plaats en was Sportymaps geboren.'

Terug naar de eenvoud

De kracht van zijn ontwerpen, schuilt in eenvoud en eensgezindheid. Guus: 'Ik wilde iets maken dat er behoorlijk minimalistisch uit zag. De route op zich is vaak al voldoende herkenning voor de loper, dat is de eyecatcher van de poster. Er hoeft geen poespas om heen. De eenvoudige stijl is denk ik ook iets wat gemakkelijker in elk interieur in te passen. Daarnaast is natuurlijk ook het idee



dat je meerdere routes naast elkaar kunt hangen die totaal verschillend zijn, maar waardoor je door de stijl toch ziet dat ze allemaal bij elkaar horen. Ik vond het er zelf ook mooi, strak en modern uitzien en mijn eigen mening bleek een goede graadmeter.'

Inmiddels zijn er 450 verschillende sporymaps beschikbaar. 'Onlangs heb ik bij wijze van experiment een poster van de Nijmeegse Vierdaagse in de webshop gezet. Deze is erg populair gebleken bij de wandelaars. Langzaam aan zullen dan ook meer sporten hun plekje gaan krijgen bij Sportymaps; fietstochten, triathlons, trailruns en wandelroutes.' Verder heb ik nog voldoende leuke ideeën, maar die houd ik nog even voor mezelf. 'Ik denk dat we nog veel zullen horen van deze creatieve duizendpoot.'



De ontwerpen van SPORTYMAPS zijn verkrijgbaar in verschillende maten en 8 kleuren via www.sportymaps.com. De prijs van een SPORTYMAP varieert van € 11,95 tot € 46,95,

Joffrey Kater



Groep 2 profiteert van een prachtige maandagse nazomeravond in de Balij

Pieterpad

Er waren eens 7 vrouwen die het idee hadden om het Pieterpad te gaan lopen. Een leuk idee maar hoe ga je dit uitvoeren met 7 drukke agenda's. Het Pieterpad is niet zomaar een wandeling. Het is een project. De totale route is 464 km en dit neemt wel een paar weekenden in beslag. Inmiddels zijn de eerste twee etappes afgelegd: Pieterburen-Winsum en Winsum-Groningen, totaal 30 km. in twee aansluitende dagen. In december gaan ze weer op pad en daarna moeten de agenda's opnieuw naast elkaar gelegd worden. Ik kan jullie beloven, dit wordt een langdurige feuilleton.

Eensgezind

Wat was het een leuke ervaring en wat hebben we veel lol gehad. Ik heb ook nog nooit zo'n

eensgezind gezelschap gezien. 7 mensen die op een terras tot tweemaal toe gewoon alle 7 hetzelfde bestellen. Of het nu tosti's zijn of kroketten. En ook met de drank waren we eensgezind; wijn, veel witte wijn. Alleen de inhoud van de rugzakken zaaiden verdeeldheid. Drie lopers gingen met een eigen rugzak op pad. Stoer en selfsupporting. Vier lopers kozen voor de gemakkelijke weg en huurden een lakenpakket; licht en gemakzuchtig. De indeling van de trekkershutten was hiermee bepaald! Een week na onze prestatie was er een soort van reünie tijdens het Road Runners feest en dit zorgde voor Absolutely Fabulous taferelen. Dit belooft veel moois.

Ellen van Luenen



Top prestatie tijdens City Swim

Tijdens de City Swim zwommen zondagmiddag drieduizend mensen in het Amsterdamse water om geld op te halen voor het goede doel. Dat goede doel is de spierziekte ALS. Fernando Ricksen, de bekende oud-voetballer en zelf ALS-patiënt, gaf het startschot.

De zwem-/drijftocht van Hanno

Tussen al die zwemmers was ook Marc van het Bolscher te vinden. Hij had een speciale missie. Met een team van 53 zwemmers heeft hij zijn vriend Hanno Bos, die twee jaar aan ALS leidt op sleeptouw genomen.

Hanno zat/lag in een grote band en hij werd door zwemmers gesleept. Het was een samenspel van bumpers, lijnentrekkers en doelbepalers en Marc coördineerde dit al zwemmende. Hanno genoot volop van deze zwem-/drijftocht en hij was trots op zijn team dat meer dan € 35.671,66 had opgehaald.

Marc zelf was ook geraakt. 'Het is bijzonder om te zien dat door één zo'n positieve en bijzondere man een team van 53 mensen ontstaat die een mooie prestatie neerzet. Een team vol respect en met één doel. Ik voel mij vereerd dat ik bij dit team mocht horen en wij er zo'n mooie dag van konden maken. Van start tot finish kippenvel en nu overal de foto's met een lachende Hanno. Nog steeds diep geroerd.' Was de reactie van Marc een dag later.

Nog een Roadie in de gracht

Ook Theo Houtman zwom voor het goede doel de 2 km. door de grachten. Het was hem behoorlijk zwaar gevallen want hij had geen rubberen pak en dat zorgde voor verstijfde spieren. Maar ook Theo heeft de tocht volbracht. Goed werk mannen!

Ellen van Luenen



Marc met goedlachse vriend Hanno in de gracht en bij het proefzwemmen tijdens de City Swim

Seizoensopening is top-feest

Wat hebben we genoten tijdens de viering van het 30 jarig jubileum. Wat een goed feest. Heerlijk weer, gezellige sfeer, goede muziek met muzikanten uit eigen geleding, sportieve openingsact met hardloopwedstrijd, heerlijk gegrild eten door ons eigen team van grill masters. Op een rijtje stonden de vijf grill masters te grillen alsof het leven ervan afhing. Het was een heel efficiënte productiestraat. En wat een bonnen zijn er doorheen gegaan. 1300

bonnen aan bier, fris en wijn samen met 600 sate's en 200 hamburgers, 200 worsten en 200 kipkluijjes. Ook mooi om te zien dat na een avond dansen er nog genoeg mensen beschikbaar waren om de opruimklus te klaren. Binnen no-time stond alles weer op zijn plek. Dit moest ook wel want de volgende ochtend was er weer gewoon een 3Plassenloop. Kortom een feest waar we vol trots op terug kunnen kijken. We vormen een goeie club met elkaar.



Met dank aan de sponsors



Gijs van der Ham - podium vervoer en op- en afbouw

Mardi Kruijt versturen van de uitnodigingen, inschrijflinks en het programma voor het jubileumfeest. Een emailsysteem van Spotler

Piet Jan Boers - 123ledspots.nl
'besparen met verlichting'

Wim Bras - foto's

Arie's Bakery - Arie Bos bakte de muffins en taarten voor de sponsors

R in de maand

De 'r' zit weer in de maand. Dat betekent dat de dagen korter worden en het kwik daalt. We zitten meer binnen en verblijven dichter op elkaar. Deze maanden hebben verschillende associaties, de een heeft het over mosselen eten en de ander denkt aan extra vitamine slikken. Laat je niet uit het veld slaan door de regen, wind en vallende blaadjes. Juist sporten kan je energie geven, waardoor je jezelf beter

voelt. Dus doe gewoon de schoenen aan en blijf lekker lopen tijdens die R-maanden.

Reflectie

Er is echter één ding belangrijk. De R is van reflectie. We moeten zichtbaar zijn dus headlight op, de 123 led verlichting aan en een reflecterend hesje. Veiligheid voorop.



Wat moet ik aan?

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

Het is goed om kledinglagen aan te leggen. Elke laag heeft een eigen functie. Dit overzicht maakt de kleding keuze wat makkelijker en zorgt ervoor dat je niet te warm gekleed bent. Een drie lagen systeem geeft je tijdens koude en natte omstandigheden optimale bescherming. De eerste laag is de onderlaag: functionele onderkleding en ondergoed. Deze laag is bedoeld voor isolatie en snelle afvoer van transpiratievocht. De tweede laag is een shirt

met korte of lange mouwen voor de afvoer van overtollige lichaamswarmte en transpiratievocht uit de eerste laag. Het hardloopjack vormt de derde laag en beschermt je tegen weer en wind.

3-lagen systeem biedt optimale bescherming

Wanneer je meedoet aan een wedstrijd, wordt er geadviseerd om kleding te dragen 1 niveau hoger. Voorbeeld: Met **10 °C** draag je kleding voor **12-17 °C**.

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

Van Beverbos naar Beverburcht

11 Roadrunnerdames van de **'Uitrusten doe je maar thuis'** groep zijn voor de 7^e keer op pad geweest. Als Roadrunner denk je alle paden in de omgeving van Zoetermeer wel te kennen, maar er is altijd wel iemand die weer een nieuwe mooie route weet uit te 'vogelen', zoals die langs de Rotte bij Hillegersberg.

Lekke band

De groep ging het weekend van 1 tot 3 september met de fiets van Zoetermeer naar Dordrecht.

We waren goed en wel een uur onderweg, toen het begon op te vallen dat een van ons toch wel met een erg zachte band reed en 'ja hoor' een leuke achterband. Al het door diverse dames meegenomen fietsgereedschap werd tevoorschijn gehaald, maar ...waar zat het lek? Een van de organisatoren bedacht dat we nog geen 50 meter voorbij een fietsenzaak zaten. Daar moesten ze wel raad weten. Onze charmante leidster wist de druk-bezig-zijnde monteur te verleiden tot hulp ter plekke en binnen een half uur konden we met een nieuwe binnenband (nee, dit lek was niet te beplakken!) de reis voortzetten.

Na deze (in)spanningen werd het natuurlijk wel tijd voor een bakkie met...een groot stuk appeltaart. Die werden ons geserveerd op één groot dienblad (11 koffie + gebak).



Megadienblad voor alle koffie en appeltaart

We werden op onze fietstocht vergezeld door mooi zomerweer en eenmaal aangekomen in Rotterdam deskundig door de stad (met zijn vele stoplichten) naar de Maas geloodst. Uiterekend toen we vandaar met de Waterbus naar Dordrecht voeren, kwam het water met bakken uit de hemel. De laatste 6 km van onze reis was het wéér prachtig weer.



Uitrusten kan ook onderweg met: Ans, Janny, Joke G, Joke de R., Judith, Lidwien, Nelleke, Sonja, Toos, Trudy en Yvonne)

Sterrenwacht zonder sterren

De Stayokay staat in een mooie bosrijke omgeving en meteen nadat de bagage gedropt was, gingen de wandelschoenen aan. We gingen er ook het Beverbos in vol bordjes met 'weetjes', met een uitzichttoren op een watergebied en een grot om het leven van de bever te laten ervaren in een pikdonkere bevergrot. Niet ver van de Stayokay staat de Sterrenwacht Mercurius en ook daar heen was een bezoek gepland.

Toevallig net die avond werd er een info avond georganiseerd. Hongerig naar kennis en nieuwe ervaringen als de groep is, was dit een welkom uitje. Twee enthousiaste vrijwilligers brachten ons via hun projectieschermen, waar al meteen aangekondigd stond, dat we ons in de loop van de avond draaierig konden voelen.

Helaas viel een enkeling van ons in slaap en heeft dit niet kunnen ervaren. Het ontstaan van de planeten werd o.a. uitgelegd aan de hand van het dansen van een pirouette-‘a piece of cake’. We hadden ook nog het geluk dat we de telescoop mochten bewonderen op het koepeldak. We kregen uitleg over de bewegingen van de telescoop, de koepel werd geopend, en het apparaat werd in werking gezet. Helaas was het flink bewolkt (geen ster te zien) en werden we van harte uitgenodigd om op een heldere winterdag terug te komen. Maar goed, we konden al bijna niet meer op onze benen staan (draaiërig/slaperig enz).



Wist je datjes over de bevers

Hofjes en shoppen

Dordrecht ligt vlak bij de Biesbosch en de volgende dag stond een fietstocht en een wandeling op het programma. Met z'n allen naar de Kop van het Land en daar met het pontje van de Zuid-Hollandse Biesbosch naar de Brabantse Biesbosch. Uiteraard werd ook de horeca niet vergeten: een kop koffie met wat lekkers (appeltaart met slagroom) ging er (wederom) met gemak in.

Onze lunch aten we tussen het riet in de Brabantse Biesbosch. Dat was ook een leuke gebeurtenis. Terug aan de overkant bij de pont bij de Kop van het Land fietsten we een prachtige route op de dijk en langs de voet van de dijk, genietend van ons Nederlandse polderlandschap, in de richting van Moerdijk. De stad Dordrecht hebben we op zondag bekeken. Er was weer gezorgd voor een fantastische fietsroute naar de stad en daar werden de fietsen geparkeerd vlakbij het historische centrum. Na de koffie met uitzicht op de Maas splitsten we ons in een shop- en hofjesgroep. De hofjestocht bracht ons o.a. bij de Beverburcht (een prachtig pand met wapenstein met drie bevers). Die laatste groep bood niet alleen als voordeel dat we een geboren talent in de groep haar vertelkunst konden laten tonen, maar ook dat Dordrechtaren spontaan hun kennis over de stad met ons kwamen delen. Ook de shopgroep had genoten van de Dordse winkeltjes. Vóór aanvang van de terugreis werd even terug geblikt op het weekend en alweer vooruit gekeken. Over een jaar gaat **‘Uitrusten doe je maar thuis’** weer een weekendje op pad.

Tot volgend jaar!



Mooie stad Dordrecht

Joke Gvozdenović

ANWB-Stelletjes

Je herkent ze meteen; de stelletjes die al tientallen jaren bij elkaar zijn en steeds meer op elkaar zijn gaan lijken. Kapsel, vervoermiddel, kleding, alles groeit met de jaren naar elkaar toe. De Facebookpagina 'ANWB Stelletjes' verzamelt foto's van dit soort koppels waarin de liefde voor elkaar zelfs te zien is in kledingkeuze.

Allebei een praktische functionele degelijke regenjas, dezelfde fiets, boterhammetje mee en met dezelfde stevige stappers heerlijk het land door crossen. Op de Facebookpagina 'ANWB Stelletjes' zie je de meest hilarisch voorbeelden voorbijkomen. Tijdens de jubileum run voelde ik me ook net een ANWB stelletje. Palau en ik zagen er praktisch hetzelfde uit en onze nummers leken ook nog eens op elkaar. Er is een verschil. Een echt ANWB stelletje kijkt meestal verveeld!

Ellen van Luenen



Paarse Trail



Het begon met een oproep op Facebook. Een loopster zag dat de heide begon te bloeien en vroeg wie er een mooie route over de hei wist.

Binnen de kortste keren was er een spontaan evenement ontstaan: de Paarse Trail. Op 6 augustus kwamen er op die manier zomaar rond de 70 personen samen bij het Buitencentrum Sallandse Heuvelrug in Nijverdal om samen een mooie tocht over de heide te maken. En Wouter Sanders was erbij. De heide was nog niet volop in bloei, daarvoor was het nog net te vroeg. Maar in het zonlicht kleurde de heide al wel behoorlijk paars, waardoor het toch een echte Paarse Trail werd. Op diverse plekken werd er even gestopt, om de lopers weer te verzamelen en om iedereen even te laten genieten van het uitzicht over de Sallandse heuvelrug. Weer eens wat anders dan eindeloze polderlandschappen.

Goodbye Summer



Laatste Meijendel training van deze zomer voor groep 1 en 2. Prachtig weer maakt mooie beelden (foto Philip Lach de Bere)



Met een gezellige groep mensen van groep 6 en 7 genoten van een heerlijke training op Kijkduin (foto Bauke Sijthof)



Goodby Summer, Hello herfst



Deelnemers aan de uitdagende Dolomiti Marathon

The road naar La Roche

Het is al weer even geleden, maar op 3 juni jl. heb ik voor het eerst meegelopen met de 37 km trail in La Roche, in de mooie Belgische Ardennen. De afgelopen 3 jaar ben ik, samen met een grote, sportieve en gezellige club lopers, naar La Roche gegaan om met z'n allen deel te nemen aan de trail Les Boucle Ardennaises. Deze trail vindt altijd plaats tijdens het 1^e weekend van juni. Dit jaar was dat het Pinksterweekend, dus een extra lang weekend met z'n allen in een mooi groot huis voor een gezellig en sportief weekend.

37km?

Aangezien ik de afgelopen jaren de 10 en de 21km trail al had gelopen overwoog ik om dit jaar te kijken of de 37km haalbaar was voor mij. Dit is mede ingezet door alle mooie verhalen van alle andere lopers. De route scheen zo ontzettend mooi te zijn, het was prachtig en afzien tegelijk volgens de verhalen. Daarnaast vond ik de 10 nu echt te kort en de 21km is niet echt een trail. Je loopt dan toch nog veel op verharde ondergrond. Dus na lang wikken en wegen, de keuze gemaakt om voor de 37 km te gaan.

Ik had ook nog even de tijd, want ik bedacht dit allemaal al in het begin van het jaar, dus kon er ook echt voor gaan trainen. Heb daarvoor ook meteen de hulp ingeroepen van Jan van Rijn (trainer groep 1). Hij had al eerder een schema voor mij gemaakt en nu deed hij dat meteen weer. En ik heb het geweten ook. Ik moest vol aan de bak. Niet alleen lopen, maar ook fietsen, krachttraining en af en toe zwemmen. Echt alles kwam aan bod. En als het aan Jan lag ging dat door tot de week voor de wedstrijd, maar ik heb zelf af en toe toch wat rustmomenten (moeten) inbouwen, want af en toe protesteerden mijn benen toch echt wel!

De test

Op zaterdag 6 mei had ik gelukkig een goed testmoment bij de 32 km trail van de Koning van Spanje, in Gulpen. Bij deze trail was het aantal hoogtemeters iets boven de 600m. En ideale trail voor mij om te zien waar ik stond. En eerlijk



Nicolette in haar trail outfit

toegegeven het gevoel was heel dubbel. Ik heb 'm redelijk goed uitgelopen, ondanks zware momenten. Dus aan de ene kant had ik meer vertrouwen gekregen voor de Ardennen, aan de andere kant vond ik die 600 hoogtemeters al zwaar, dus werd ook wat angstiger

voor de 1300 hoogtemeters in de Ardennen. Maar gelukkig had ik nog een maand. Dus nog maar wat extra krachttraining in mijn schema gepland.

Doet ze het of doet ze het niet..

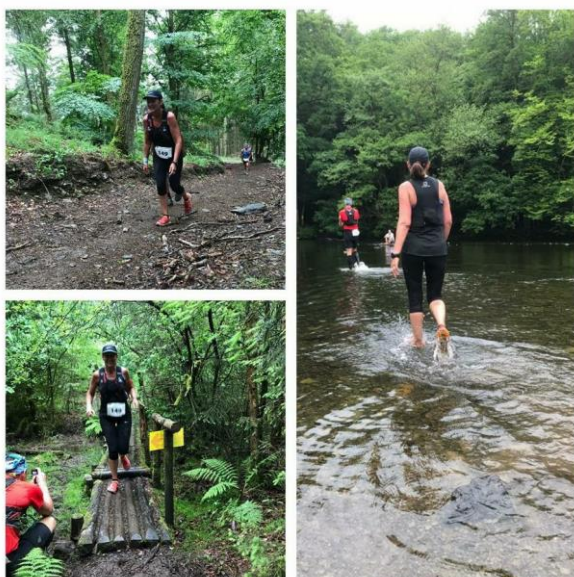
En zo kwam daar de dag van de trail. De avond ervoor al naar ons mooie huis gereden, waar we met z'n twintigen verbleven. Toch wel zenuwachtig. Ga ik het doen, ga ik het niet doen etc. Moest me nog ter plekke inschrijven, dus ik had nog kunnen switchen. Maar nee, ik ging er voor. Mijn broer, Marcel Kloesmeijer, zou sowieso met mij meelopen en nog twee andere

'Als jij het kan, kunnen wij het ook'

lopers, Henk Herkelman en Ben van Wichen ook. Dus steun genoeg voor onderweg, dacht ik zo. Een aantal van de lopers in het huis zouden eigenlijk de 21 km gaan lopen. Maar na een biertje of twee besloten zij ineens allemaal mee te gaan lopen op de 37 km. Onder het mom van "als jij het kan, dan kunnen wij het ook". Dus naast Marcel, Henk en Ben, werd de groep nu uitgebreid met Jan-Peter, Philip en Ruud. Dus

een gezellige groep om de afstand mee te lopen. Ook meteen de inschrijving geregeld op vrijdagavond en de startnummers opgehaald. Nu konden we niet meer terug.

Vrijdagavond op tijd mijn bed in, hopende dat je een goede nachtrust kan pakken. Maar helaas, lukt dat natuurlijk niet. De zenuwen spelen me toch echt parten die nacht. Het regent ook hard, dus allerlei vragen spoken door mijn hoofd. Is het wel/geen modderpoel, is het glad, heb ik wel de goede schoenen bij me, wat als ik uitglij? Lekker angstig dus! En het feit dat er midden in de nacht een wekker af gaat in de woonkamer helpt ook niet. Het geluid komt zelfs door mijn oordoppen heen. Maar na een te korte nacht, toch redelijk fit aan het ontbijt. Op tijd opgestaan, zodat ik het eten ook nog tijd geef om te verteren. Waterflesjes zijn gevuld, alle gelletjes mee voor onderweg, vestje aan en klaar om richting de start te rijden.



Alle soorten ondergrond

D-day

Met zijn allen vertrekken we rond 07.45 uur richting de start. Het had 's nachts flink geregend, maar gelukkig was het nu weer heerlijk weer. Niet te warm, maar precies goed loopweer. Er draait een lekker muziekje op het plein en alle lopers verzamelen zich daar. Het is niet een hele grote groep. Ik denk zo rond de

250 mensen. Wel veel meer mannen dan vrouwen merk ik op.

Merk dat de zenuwen voor de start alleen maar erger worden. Ben constant in tweestrijd. Kan ik het wel? Overschat ik mezelf niet? Hoe zwaar gaat het worden? Is mijn conditie goed genoeg? Nog steeds bang dus. Maar ook: heb toch goed getraind, uitlopen lukt sowieso, geniet van de omgeving en je mag er 6 uur over doen, dat komt vast goed.

3,2,1GO

En dan, om 08.30 uur, klinkt het startschot en ga ik er, samen met mijn 6 medelopers van start. We hebben besloten om zoveel mogelijk met zijn zevenen bij elkaar te blijven. Zo kunnen we elkaar steunen en is het nog gezellig ook. De eerste km heeft meteen een hele steile klim naar boven. Dus is het in een lange lijn achter elkaar naar boven lopen. Daarna gaan we heerlijk op pad. De omgeving van deze lange trail is zoveel mooier dan die van de 10 en de 21 km. We komen door dichte bossen, langs steile randen met mooie vergezichten, heuvel op en heuvel af en ik geniet! Ik geniet van de prachtige omgeving, van het heerlijke lopen, van de gezelligheid met al die mannen onderweg. Want ja, ik ben de enige vrouw in het clubje van 7. Moet eerlijk bekennen dat ze me ook heel veel steun geven. Binnen de eerste 5 km raken we helaas wel 1 loper kwijt. Die haakt af. Maar we gaan met z'n zessen vrolijk verder.

Genieten en afzien

Tot 15 km was het ook alleen maar genieten. Ik heb ook geroepen dat ze me hieraan moesten helpen herinneren op momenten dat ik het nog zwaar zou krijgen in de race. En ja, ook die momenten heb ik gehad. Na 20 km gingen m'n knieën echt wel opspelen bij de afdalingen.

Afzien tijdens de klim van 'de muur'

Zolang de ondergrond recht was of naar boven ging, was het goed te doen. Maar afdalen, was

afzien. Helaas kwam er na 20 km ook een hele lange, steile helling naar boven met de bijnaam "de muur". Er kwam geen einde aan. Na iedere bocht hoopte ik dat ik bij de top was, maar nee, weer niet. Daar op die berg heb ik toch even staan vloeken van frustratie en vermoeidheid. Gelukkig was daar mijn broer. Die ging voor me staan, stak zijn armen naar achter en zo liepen we in een trein door naar boven, de muur op. Ging zo lekker dat iemand vroeg of ze konden aanhaken, maar zo behulpzaam waren we dan net weer niet.

Na deze muur volgde een drankpost. Daar zijn we nog twee lopers kwijtgeraakt. Eén haakte af en de ander nam wat meer tijd en ging dus niet met ons mee toen we vertrokken. Uiteindelijk liep ik nog met JP, Marcel en Philip. We konden na de drankpost nog kiezen om af te haken en dan zouden we ca. 28 km hebben gelopen, maar op het keuzemoment hebben we unaniem besloten om de trail af te maken. En wat was het mooi en wat was het zwaar. Alle vier hebben we echt inzakmomenten gehad, maar ook alle vier hadden we op verschillende tijden weer een opleving. Zo konden we elkaar toch elke keer weer opbeuren en zo bleven we allemaal doorgaan. En wat hebben we genoten. Er was ook zoveel variatie in het terrein. Prachtige

bossen met steile hellingen, bloemenvelden, soms rotsachtige afdalingen en ook gewoon een rivier overstekend. En wat was dat fijn! Zo lekker verkoelend door dat water waden.

Met zijn vieren hebben we de trail ook afgemaakt. En wat heb ik een steun gehad aan mijn drie "begeleiders". De laatste anderhalve kilometer vond ik namelijk superzwaar en wat hebben zij mij aangemoedigd en doordoor meegesleept. Vlak voor de finish zagen we nog drie vrienden lopen en, ondanks dat ik het heel graag had gewild, lukt het nét niet om ze nog in te halen.

Done!

Maar wat een fantastische finish was het wel. Met zijn vieren over de finishlijn onder luid gejuich van vrienden en medelopers. Een euforisch moment om nooit te vergeten. Dankbaar dat je er bent, maar ook dankbaar voor wat je hebt meegemaakt onderweg en ook dankbaar omdat ik het heb kunnen doen. Als we volgend jaar weer gaan, dan doe ik het nog een keer. En ik zou het iedereen aanraden!

Nicolette Kloesmeijer



Alle bewoners van het Roadie Trail House

Uitslagen

3 mei 2017

Dios Lenteloop, Den Hoorn

5 km.

Marja Ellen Verhoef 0:25:49

25 mei 2017

Golden Tenloop, Delft

10 km.

Ricky Martens 0:47:21

Mark Jones 0:49:54

Nelleke Vaassen 0:57:35

Eugenie Hofwijks 1:00:35

28 mei 2017

Royal Ten, Den Haag

10 km.

Bas Albers 0:39:29

Danny van der Sluis 0:42:11

Gerard van Schaik 0:45:40

Bart Groetelaers 0:49:04

10 juni 2017

Zwolve halve marathon

21,1 km.

Annemarie Jacobs 2:01:53 pr

Mirjam Huttinga 2:01:53

Mini Marathon, Zoetermeer

4,2 km.

Andreas de Graaf 0:16:17

Jacques van Male 0:19:01 pr

Henk Duinkerken 0:19:06

Jurriaan Buisman 0:20:05 pr

Marianne Trommelen 0:21:25 pr

Martin Smit 0:21:33

Cindy Spinders 0:22:25

Mieke Houtman 0:22:27

Kees Beerda 0:23:31

Kees Fakkeldij 0:23:36

Elleke Visser 0:24:00 pr

Levina de Jong 0:24:09

Victor Roumimper 0:24:18

Ricky Martens 0:24:24

Joke Gvozdenovic 0:24:28

Erwin Huizinga 0:24:42

Linda de Graaf 0:24:59

Clara Blok 0:25:01

Siska Buizert 0:25:05

Michel de Graaf 0:25:05

Nelleke Vaassen 0:25:14

Lesley Flink 0:25:30

Helen Gordijn 0:25:33

Ron Werkman 0:25:36

Hennie van Zonneveld 0:25:39

Marloes Schoonhoven 0:25:45

Bauke Sijthoff 0:26:08 pr

Henriette Schaaf 0:26:14

Elly den Hollander 0:26:25

Lisette van Burkum 0:26:28

Leontine van de Laar 0:26:33

Piet Jan Boers 0:27:01

Cris Klaassen 0:27:08

Irma van Rijs 0:27:10

Anita Fokke 0:27:24

John Kreuger 0:28:04

Marleen van Schaik 0:28:44

Yvonne Vis 0:28:44

Nicole de Groot 0:29:43 pr

Caroline van Ommering 0:30:35

11 juni 2017

Rondje Voorne, Brielle

63 km.

Roadie Boemel 4:32:49

Wouter-raimond-celine-

patrick-kees 4:55:15

Roadie Miep Miep 5:14:03

miel-nick-klaas

Roadie Expres 5:14:03

anton-robert-martine-kees

Engelenrun, Engelen

12,6 km.

Cindy Spinders 1:18:07

Ladiesrun, Rotterdam

7,5 km.

Saskia van Heijzen 0:48:32

Saskia van den Berg 0:48:34

14 juni 2017

Hippolytusrun, Middelstum

10 km.

Ad Peltenburg 0:50:15

Midzomeravondloop,

Bleiswijk

5 km.

Ellen van Luenen 0:27:52

15 km.

Bas Albers 0:59:49

Andreas de Graaf 1:04:53

Marc van het Bolscher 1:05:03 pr

Etienne den Toom 1:06:45

Mike van Wichen 1:06:45

Ronald Kersten 1:07:42

Frans van Haaster 1:09:32

Gerrit van Putten 1:11:29

Kees Willigenburg 1:11:33

Philip Lach de Bere 1:11:58

Jacques van Male 1:12:19

Ricky Martens 1:12:30

Remco Arnoldus 1:13:40

George Jeremic 1:13:58

Ruud van Zon 1:15:57

Erik van Leeuwen 1:16:12

Addy van Gils 1:16:22 pr

Wouter Sanders 1:16:54

Theo Houtman 1:16:57

Cliff Niccolson 1:18:29

Eline Bavius 1:18:48

Kiona Maduro 1:20:51 pr

Marijn Jurriaans 1:20:52 pr

Arie Perfors 1:20:54

Michael Jurriaans 1:20:56

Bert Kuiper 1:21:33

Elly Burgering 1:22:37

Martin Smit 1:23:46

Annemarie Jacobs 1:24:32 pr

Ben Brinkel 1:25:11

Nico van der Geest 1:27:04

Nicolette Kloesmeijer 1:29:11

Jan Peter Willemsen 1:29:12

Cindy Spinders 1:33:22

Francis Disselborg 1:35:13

Albert Waasdorp 1:40:46

16 juni 2017

Beach Run, Kijkduin

10 km.

Ricky Martens 0:53:16

17 juni 2017

Veluwezooimtrail, Dieren

25 km.

Gonny Verschoor 2:27:31

18 juni 2017

Veluwezooimtrail, Dieren

33 km.

Cliff Niccolson 3:17:01

Michael Jurriaans 3:31:27

23 juni 2017

Oranjeloop, Kwintsheul

5 km.

Marja Ellen Verhoef 0:25:50

25 juni 2017

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Marc van het Bolscher 0:19:55 pr

Frans van Haaster 0:20:20

Peter Hazebroek 0:20:27

Theo Janssen 0:23:21

Andreas de Graaf 0:26:38

Joke Gvozdenovic 0:27:54

Stoomtramloop, Hoorn

21,1 km.

Kees Willigenburg 1:38:56

Robert van der Linden 2:02:22

Halve van Nootdorp

21,1 km.

Erik van Leeuwen	1:52:23 pr
Raimond Kientz	1:52:24
Ruud van Zon	1:59:12

Molenloop, Voorburg

10 km.

Ricky Martens	0:47:22
Marja Ellen Verhoef	0:53:43

Bentwoud Run, Boskoop

10 km.

Ronald Kersten	0:41:38
Patrick van den Berg	0:44:02

Kika Run, Rotterdam

5 km.

Cris Klaassen	0:28:52
Elleke Visser	0:28:59

10 km.

Cris Klaassen	1:07:00
Bauke Sijthoff	1:07:30 pr
Leontine van de Laar	1:08:57
Elleke Visser	1:09:00
Jolanda Huttinga	1:09:23

1 juli 2017

Kadeloop, Schipluiden

5 km.

Ricky Martens	0:21:47
---------------	---------

Dolomiti Marathon, Fiera (I)

26 km.

Marcel Kloesmeijer	2:45:20
Philip Lach de Bere	2:45:20

42,2 km.

Jan van Rijn	4:04:11
Andreas de Graaf	4:17:51
Marc van het Bolscher	4:43:13
Mike van Wichen	5:11:44
Frans van Haaster	5:11:45
Remco Arnoldus	5:25:27

16 juli 2017

10 van Noordwijk, Noordwijk

10 km.

Loes Uytterlinde	0:54:40
------------------	---------

29 juli 2017

Lauwersmeer-Ulrum, Ulrum

21,1 km.

Ad Peltenburg	2:05:24
---------------	---------

VTM loop, Maasdijk

10 km.

Nanda Foendoe	0:59:12
---------------	---------

30 juli 2017

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Minquel Foendoe	0:20:10
Jacques van Male	0:22:30
Piet van Veen	0:24:36
Marianne Trommelen	0:25:06
Joffrey Kater	0:25:20 pr
Ingeborg Wijzenbroek	0:28:33 pr

5 augustus 2017

Devil off the Highlands,

Tyndrum

68 km.

Bob Verbrugge	9:34:19
---------------	---------

11 augustus 2017

Halve marathon, Poppel (B)

21,1 km.

Céline Sira-de Voogd	1:41:33
----------------------	---------

12 augustus 2017

Bradelierloop, De Lier

5 km.

Marja Ellen Verhoef	0:26:21
Jacques van Male	0:45:49

19 augustus 2017

Nunspeetse Heidelberg,

15 km.

Gonny Verschoor	1:18:05
-----------------	---------

27 augustus 2017

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Jacques van Male	0:21:40
Ben Brinkel	0:24:15
Peter van Daal	0:24:50
Saskia vd Werf-vd Berg	0:29:40
Lesley Flink-Velthuisen	0:31:03
Lianne de Fuijk	0:31:04

3 september 2017

Delftse Houtloop, Delft

10 km.

Jacques van Male	0:46:04
Céline Sira-de Voogd	0:47:37

Oostland halve, Pijnacker

10 km.

Ricky Martens	0:54:10
Leontine van de Laar	1:04:40

21,1 km.

Piet van Veen	1:56:31
Ruud van Zon	1:56:31
Jolanda Huttinga	2:14:38
Eugenie Hofwijks	2:21:15

WisentTrail, Apeldoorn

18 km.

Ruud van der Maaten	1:56:55
Nicolette Kloesmeijer	1:57:50
Annemarie Jacobs	1:59:32
34 km.	
Vincent Kleijweg	3:32:44
Karin van Tongeren	3:39:20
Raimond Kientz	3:49:41

Vlietloop, Voorschoten

10 km.

Peter Hazebroek	0:43:27
10 EM (16,1 km.)	
Jan van Rijn	1:05:26
Andreas de Graaf	1:06:14
Bart Groetelaers	1:14:45
Linda de Graaf-Boender	1:48:45

Haarlemmermeer Run

21,1 km.

Kees van Oosterhout	1:36:36
---------------------	---------

10 september 2017

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Jacques van Male	0:21:36
Marja Ellen Verhoef	0:26:01
Ricky Martens	0:26:01
Veronique Ramakers	0:28:31

N70Trail, Nijmegen

28 km.

Wouter Sanders	3:33:28
----------------	---------

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.

Leuk!

Trainer groep 6, Jaap Dorsman (63)



een kletsverhaal schrijven op FB om een ieder te motiveren

om een ieder te enthousiasmeren.

om het kletsverhaal door te laten lopen in de warming-up

*en niet te vergeten het doen van verplichte figuren
en loopscholing!!!!*

om een ieder zijn neus in de goede richting te zetten.

om tijdens de training iedereen te begeleiden.

om de groep te motiveren tijdens de training

om te zien dat een ieder het naar zijn zin heeft gehad en lekker moe is na de training.
om nog even de meningen te horen tijdens de cooling-down.

daarna met z'n allen nog gezellig een borrel drinken met
bitterballen om 22.00 uur

en trots om lid te zijn van deze geweldige club!

Jaap geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Lisette van Burkum

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