

Nr. 4
Dec. 2017



New York,
Highlands en
Terschelling

6 januari sportieve
nieuwjaarsreceptie

Uit balans in
december

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

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)	€ 16,80
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

kopy vóór 1 maart

e.vanluenen@gmail.com

Trainingstijden en Trainers

Maandagochtend	09:30 uur
Maandagavond	19:30 uur
Woensdagochtend	09:00 uur
Woensdagavond	20:00 uur
Vrijdagochtend	09:30 uur
Zaterdagochtend	09:00 uur

Groep 1	Etienne den Toom
Groep 2	Wouter Sanders
Groep 3	Arie Perfors
Groep 4	Wim Lootens
Groep 5	Michel de Graaf
Groep 6	Jaap Dorsman/Elleke Visser
Groep 7	Elleke Visser
Groep 8	Hans de Haan
kennismaking	Hans de Haan
Ochtend	Bert Kuiper
Crossrunning	Ab Leeftang

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

Cover: Twee Road runners voorop, groepje lopers tijdens de 15 k van de klaverbladloop (foto Ruud van Zon)

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Voorwoord bestuur	4
Nog meer sportieve activiteiten en nieuwjaarsreceptie	5
Podiumplek bij Klaverblad loop	6
Marathonlopende meerkampster	7
Looptrainersdag 2017 Papendal	8
Het favoriete rondje van Martin Smit	9
2e Kerstdag Beverloop	21
Hart en knieën krijgen de klappen	11
Een uur in bad zelfde effect als een flinke wandeling	13
De vreemdste hobby's wereldwijd	13
Oproep vrijwilligers Noord-Aa Polderloop	14
Cross er op los	15
Volop activiteiten bij de ochtendgroepen	16
Running the Highlands	18
Uit balans in december	21
Yes we did it!	22
De traditionele Berenloop	25
Zwemmen helpt je naar een betere conditie	27
Boost je prestaties met heuveltraining	28
Barmedewerker van het kwartaal	29
Tevredenheidsonderszoek	30
Happy Days ontvangt cheque Geuzendag	31
Uitslagen	30
LEUK	30



Roadies op hoogte

Voorwoord bestuur

In het clubblad van december 1987 werd er melding gedaan dat het dagelijks bestuur bestaande uit Peter Baven, Hans Zonneveld en Bert Bos naar de notaris was geweest om de wensen kenbaar te maken omtrent de oprichting van RRZ. Inmiddels zijn we 30 jaar verder en staat 2018 voor de deur. Een van de taken van het dagelijks bestuur uit 1987 was aanwezig zijn bij bepaalde aangelegenheden. Deze taak is nog steeds actueel. De eerste gelegenheid die er aankomt in 2018 is uiteraard de nieuwjaarsloop met aansluitend de nieuwjaarsreceptie. Om niet teveel te verklappen is de nieuwjaarsloop van 6 januari aanstaande uitgebreid met twee nieuwe onderdelen. Hierover meer in deze Roadie.

Noord-Aa Polderloop

Op zondag 11 februari 2018 organiseert Roadrunners Zoetermeer voor de 18^e keer de Noord-Aa Polderloop. De voorbereidingen zijn in volle gang en alle informatie is te vinden op www.noord-aa-polderloop.nl. Loop die dag mee of geef je op als vrijwilliger. Nadere info volgt. Leuk om te vermelden is dat de hardloopcursus om een goede 10 of 15 km te lopen is gestart met 15 fanatieke lopers (leden en niet leden).

Goed idee voor een feest?

Heb je een goed idee? Kom met een voorstel. Na een spetterend jubileumfeest is de evenementen commissie ontbonden. Heb je een goed idee voor een feest dan kan je dit melden bij het bestuur. Er zal dan gekeken worden of er budget en ruimte is om dat uit te voeren. De gedachte is dus dat er niet meer een vaste evenementen commissie bestaat, maar meer ad-hoc commissies die hun idee uitwerken en na afloop weer ontbonden worden.

Terugblik Geuzenloop

De Geuzenloop was een prachtig evenement en wat was het wederom prachtig weer op 24 september. De organisatie en alle vrijwilligers bedankt. De voorbereidingen voor 30 september 2018 zijn ook al weer gestart. Vind je het leuk om je steentje bij te dragen meld je dan aan bij René van der Spek.

Eind november zijn de beginners geslaagd met de afsluitende 5 km tijdens de 3 Plassenloop.

De lopers worden nu klaargestoomd om in te stromen in de groepen.



Peter bij de sfeervolle kerststal in het clubhuis

Crossen maakt je beter!

Een aantal Roadies heeft alweer zijn of haar eerste cross gelopen. Het crossseizoen loopt van november tot maart. Dit is ook de periode dat je aan je uithoudingsvermogen en belastbaarheid kunt werken. Het is daarom goed om in de winter af en toe een cross mee te pakken, want dan train je ook weer andere spieren. Spreek af met elkaar en ga crossen!

Rest mij nog jullie allemaal mede namens het bestuur prettige kerstdagen en een sportief en vooral gezond 2018 toe te wensen.

Peter Hazebroek

Nog meer sportieve activiteiten en nieuwjaarsreceptie

Zaterdag 6 januari 2018

Graag nodigen we je uit op zaterdag 6 januari voor de RRZ nieuwjaarswandeling, nieuwjaarsloop, nieuwjaarscross én nieuwjaarsreceptie! Cancel je vakantie ☺, want hier wil je bij zijn! Dit jaar voor elk wat wils! Komen gewoon alle bijna 400 leden lekker sportief bezig zijn bij de club! Dit jaar bieden we drie activiteiten.

Wandelen, Crossen of Hardlopen. Het kan allemaal op 6 januari

De nieuwjaarscross

Bijna 7 kilometer onverhard door het Noord-Aa landschap rennen. Jan van Rijn en Ab Leeftang zetten een leuk parcours voor je uit. De inschrijving is in het clubhuis, de start achter restaurant De Beren. Zodat we allemaal tegelijk lekker 'massa' kunnen starten. Let op: iedereen kan mee doen!

De nieuwjaarswandeling

Peter van Zijp en Jasper Harteveld zorgen voor een leuke en verrassende wandeling van maximaal 1,5 uur, zodat je natuurlijk op tijd terug bent voor de nieuwjaarsreceptie. Start bij het clubhuis.

De nieuwjaarsloop

Dit is onze traditionele activiteit, georganiseerd door Ad Smits en zijn vrienden. Schat vooraf in

hoe snel je de afstand gaat lopen. Geef die tijd op bij je inschrijving. Degene die het dichtst bij de ingeschatte tijd zit, wint een leuke prijs! De afstanden zijn 6,56 km of 10,04 km. Start en inschrijving bij het clubhuis.

Inschrijven kan vanaf 13 uur in het clubhuis. De activiteiten starten om 14 uur. De wandeling en loop bij het clubhuis, de cross achter restaurant De Beren. Deelname is gratis.

Familie en vrienden mogen ook meedoen

Neem je zus, vader, buurman of vriendin mee en laat ze kennismaken met onze leuke vereniging! Ook voor hen is de deelname gratis! 2018 staat in het teken van de werving van nieuwe leden, dus laten we meteen beginnen met leuke mensen aan ons te binden!

De nieuwjaarsreceptie start vanaf 16 uur in ons clubhuis. Alle drankjes € 1,20 (behalve koffie en thee, die zijn de normale prijs). Betalen kan natuurlijk met pin (dat heeft onze voorkeur) of contant. Jij komt toch ook?

Het bestuur

Inschrijven	13:00 uur
Sportieve activiteiten	14:00 uur
Receptie	16:00 uur



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.

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

Eigen drank mag niet meegenomen worden en er mag geen sterke drank geschonken worden. Na afloop lever je het clubhuis weer bezemschoon op! Bekijk op de website onder mijn RRZ, of de gewenste datum beschikbaar is. Wil je ook een keer het clubhuis huren voor een familiefeestje, verjaardag, receptie o.i.d., stuur dan een e-mail naar: clubhuis@RoadRunnersZoetermeer.nl

Handdoeken aanvullen

Het rekje in de gang met leen-handdoeken is weer bijna leeg. Met al dat slechte weer, gaan de handdoeken er in recordtempo doorheen. Wie heeft er thuis nog oude handdoeken? Zorg dat het mandje niet leeg gaat. Het is zoouououou handig als je een handdoek kunt pakken als je het een keer vergeten bent.

Podiumplek bij Klaverblad loop

De Roadies waren breed vertegenwoordigd bij de Klaverbladloop. In totaal hebben 43 lopers meegedaan en er zijn veel PR's verbroken. Helemaal leuk dat Maartje Bakker van groep 2 een podium plek heeft behaald. Met een PR van 1:08:07 op de 15K snelde zij naar een derde plek. Een prachtige prestatie.

Beterschapskaarten

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 .

Anne Marie Lolkema, Carolyne Zevenhuizen, Frans van Haaster, Hans Rolff, Jaap Dorsman, Jacqueline Huijnen, Lucien Beckand, Maureen Verkaik, Monique van Berkel, Nelleke Vaasen, Paul Geelen, Reinie Schmit, Ruud van Zon, Tim van Kempen, Wiet van Diepen

Geboren: Lotte, op 23 oktober. dochter van Anita Vaneman

Nieuwe leden:

Nicolette Blok, Lisanne de Jong, Victor Felix, Melanie Konstant, Kees Korbijn, Lisa van Ommering, Annemieke Pelle, Erik Plug, Danielle Stolk, Christel van der Knijff, Ineke van Dijk, Paula van Leeuwen, Margriet van Noort, Rene van Riel, Ilse van Steenis



Maartje Bakker (rechts) op het podium (foto Patrick vd. Berg)

Marathonlopende meerkampster

Annemarie Jacobs is dol op lange afstanden. Dit jaar heeft ze de marathon van Rotterdam gelopen. Ze vond dit zo leuk dat ze alweer toewerkt naar haar volgende marathon. Ze legt veel lange afstanden af in trainingen en wedstrijden. Tussen de bedrijven door heeft ze het gepresteerd om bij Ilion, waar ze ook lid is, clubkampioen te worden op de meerkamp. Deze bestaat uit een combinatie van loopnummers en technische disciplines. Dit is heel wat anders dan al dat lange duurwerk. 100 meter, 800 meter, hoogspringen, discuswerpen, kogelstoten en verspringen. Annemarie heeft met al die kilometers in haar benen, meegedaan aan alle nummers en wist op die manier de meeste punten te verzamelen. Dit was de tweede keer dat ze deze titel won. In 2012 was het al een keer eerder gelukt. Toen was het nog een tienkamp.



Annemarie Jacobs actief op marathon en meerkamp

Zondag 11 februari Noord-Aa Polderloop 2018

Ben je een enthousiaste loper en heb je leuke, sportieve collega's?
Dan is deelnemen aan de Business Run echt iets voor jullie!



Verzamel vier lopers, vrouw of man, en schrijf je in voor de 5 of 10 kilometer. Meer informatie over de Business Run en inschrijfmogelijkheden vind je op:
<http://www.noord-aa-polderloop.nl/>

Looptrainersdag 2017 Papendal

Trainers, dat zijn de lullo's die de route uitzoeken. En de oefeningen op een rijtje opzeggen. Zo mag het er soms uit zien. Maar de werkelijkheid gaat iets dieper. Zij bedenken de loopschema's, bewaken de variëteit van de trainingen, houden de arbeid/rust verhouding in de gaten, organiseren diversiteit, onderzoeken hoe de trainingsdoelen het beste behaald kunnen worden en welke didactische methodes daarvoor het beste zijn. Ze moeten dus ook de groep kennen, de ontwikkeling van alle lopers in de groep individueel bijhouden, de looptechniek analyseren om vast te stellen hoe een loper zich nog beter zou kunnen ontwikkelen, zorgdragen voor het plezier van de loper(s) in de trainingen, begrijpen van de biomedische theorie en die toepassen in blessurepreventie, toezien op de verkeersveiligheid, bevorderen van de sociale verhoudingen binnen de groep en daarmee het creëren van een veilige omgeving voor iedereen. Wat er ook nog bij hoort is het stimuleren als het een beetje tegen zit, complimenteren als inzet getoond wordt, coördineren met de 'buurgroepen' en 'rechtsaf' roepen bij de kruising.

Trainersonderhoud

Dit alles komt voorbij in theorie en praktijk voordat je je trainerslicentie krijgt. Maar je moet dat ook onderhouden. Daar helpt de Atletiekunie bij met doorlopende cursussen en door jaarlijks de looptrainersdag te organiseren. Voor zo'n 1100 trainers die op 11 november naar Papendal kwamen voor lezingen, workshops, praktijk voorbeelden en nieuwe oefenstof. In zo'n 150 cursussen, workshops en trainingen kwamen allerlei aspecten van het lopen aan de orde. Geleid door professionele trainers, wetenschappers en gewezen topsporters. Ook de trainers van de RoadRunners waren daar. En ze hebben weer heel wat opgestoken over verbetering van corestabiliteit in je warming up, variëteit in trainingen, belang van voeding, invloeden van stress, gebruik van entertainment, hoe ziet loopscholing er uit bij SC Heerenveen, waarom

je ook kan fietsen om je loopconditie te onderhouden, waarom je moet wandelen als je geblesseerd bent, aquajoggen bij herstel, verbinding tussen mind en body, balans in algemene training (hart/long systeem) en specifieke training (benen, voeten) enzovoort.



Een bonte verzameling looptrainers

Kortom een afwisselend aanbod dat er voor zorgt dat het een interessante dag is, goed georganiseerd in een inspirerende omgeving. En dat ook er voor zorgt dat de RoadRunners de beste trainers van Nederland hebben. Oh ja, en die routes uitzetten, dat is ook erg leuk werk. Vooral als je weer precies bij het clubhuis uitkomt. Misschien een idee om dit voortaan door de lopers te laten verzorgen? "Er schuilt immers een assistent in ieder van ons". Overigens start in maart/april weer een nieuwe

**Interesse voor de cursus
assistent trainer?
Geef je op via je trainer .**

cursus voor assistent trainers. In ongeveer zes avonden word je daarvoor klaargestoomd. Wie durft? Opgeven kan bij de trainer van je eigen groep.

Wim Lootens, trainer groep 4

2^e Kerstdag Beverloop

Na eerste kerstdag een vol gevoel? Op tweede kerstdag kan je meedoen met de Beverloop. Een rondje van 5 of 10 km. Je mag familie en vrienden meenemen. Het kan allemaal bij de RoadRunners. Gezelligheid staat voorop. Twee voorwaarden: met je goede been uit bed stappen en 5 km aan één stuk kunnen rennen.



Dinsdag 26 december 9:30 uur
Clubhuis RRZ
Info Wouter (GR 2)



Hart en knieën krijgen de klappen

Het lopen van een marathon is geen appeltje eitje. Wat doet zo'n lange afstand eigenlijk met het lichaam?

Hart

Van alle organen in het lichaam van een marathonloper wordt het hart misschien wel het zwaarst belast. Het hart zorgt ervoor dat bloed met onder andere zuurstof door het lijf gepompt wordt, tijdens een marathon zo rond de 150 keer per minuut, ongeveer vier uur lang. Tijdens zo'n „forse” inspanning wordt de hartspier steeds als die na een samentrekking ontspant en de kamers vollopen met bloed, wat verder opgerekt. Gevolg van die belasting is het groter worden van de hartkamers en het dikker worden van de spierwanden. Tijdens een marathon kan de belasting zo lang aanhouden, dat de kamers en wanden niet meer verder kunnen uitdijen. Hartcellen gaan dan bindweefsel aanmaken, littekens als het ware. Uiteindelijk kan dat tot hartritmestoornissen en hartfalen leiden. Maar die littekens krijgt weer niet iedereen. Dit is iets waar medici nog steeds onderzoek naar doen.

Nieren

Tijdens een marathon raakt het lijf van een hardloper uitgedroogd, in meer of mindere mate, ook weer afhankelijk van de fysieke conditie. Uitdroging leidt tot spierafbraak en ontstekingen.

Spieren

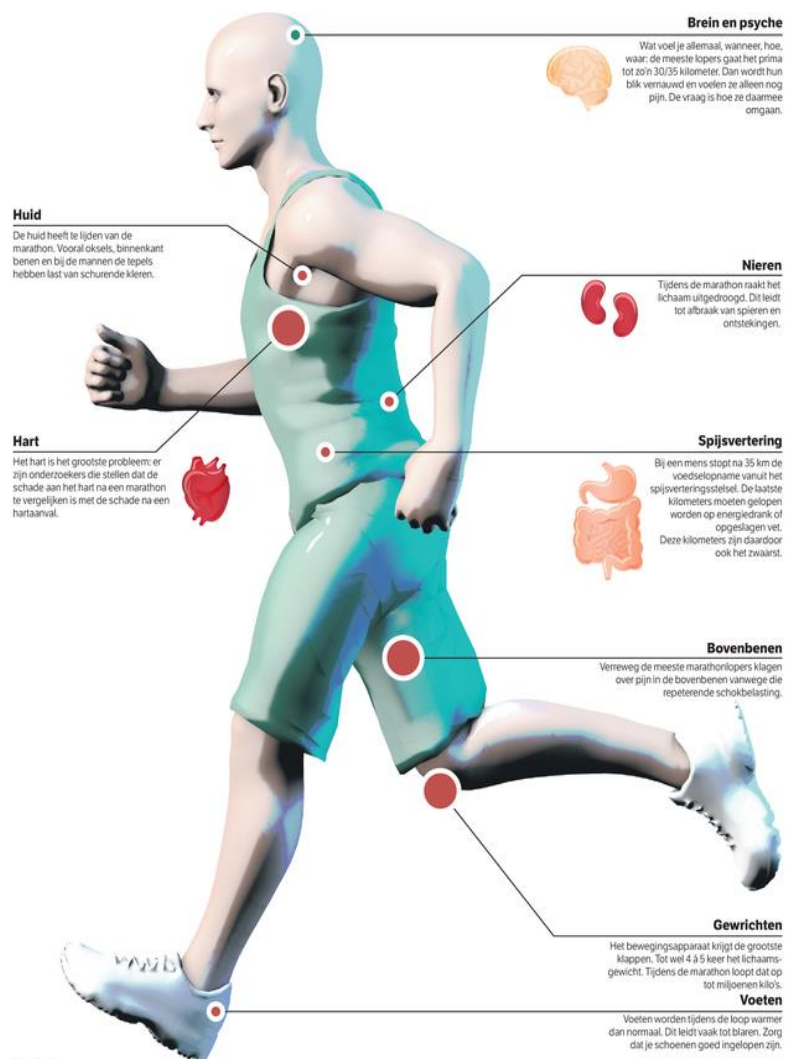
Het is inmiddels een vertrouwd beeld na afloop van elke willekeurige marathon. Hardlopers die met pijn vertrokken gezichten zich verplaatsen. De bovenbenen voelen alsof ze van beton zijn. Dat komt door de excentrische belasting op met name die bovenbeenspieren. Bij iedere stap die een hardloper zet, komt er spanning op de spieren. Door toenemende vermoeidheid zijn die spieren niet meer in staat de klappen goed op te vangen en daardoor rekken ze op terwijl ze op spanning staan. Daarvan krijg je enorme spierpijn. Spierschade na een marathon kan tot drie weken na de race nog op een MRI-scan waargenomen worden.

Gewrichten

Hardlopers klagen na een marathon vaak over pijn in de knieën. Kraakbeen in de kniegewrichten en in de enkels worden tijdens de marathon zo zwaar belast dat het wordt afgebroken. Aan het eind van een marathon zitten er twee keer zoveel stoffen in het bloed die vrijkomen bij de afbraak van kraakbeenweefsel als normaal. De knieën krijgen het vergeleken met de enkels en de heupen het zwaarst te verduren. Goed herstel duurt drie maanden.

Maag-darmsysteem

Gedurende een marathon is de belasting op het hele lichaam zo groot, dat er lekkage kan ontstaan in de darmen en er giftige stoffen uit de darmwand lekken. Dat kan voor krampen zorgen. Maar wat veel marathonlopers zich niet realiseren is dat de darmen en de maag ook spieren zijn die net zo goed als de rest van het



lichaam te trainen zijn en daardoor weerbaarder worden. Tijdens de langdurige inspanning die de marathon is, regelen verschillende processen dat er zuurstofrijk bloed gaat naar de plekken waar dat het hardst nodig is: de spieren in met name de benen. Die in maag en darmen worden naarmate de marathon vordert steeds minder van bloed voorzien, en uiteindelijk ligt de verwerking van voedingsmiddelen zowat stil. Maar als het lichaam door training gewend is geraakt aan langdurig hardlopen en heeft geoefend om voedingsstoffen tot voorbij de pijngrens tot zich te nemen, zal het lichaam de inspanning langer kunnen volhouden.

Een marathon betekent kans op: kramp, uitdroging, bloedende tepels, knieklachten, spierpijn etc.

Voeding

De meeste hardlopers nemen tijdens de marathon energiegels; een geconcentreerde dosis koolhydraten in de vorm van suikers. Ze moeten daar niet te veel van nemen, want suikers die niet kunnen worden opgenomen zorgen ook voor krampen. Hetzelfde geldt voor gels met cafeïne. Die moeten bovendien goed getimed worden, want die stof is behoorlijk agressief voor maag en darmen. Neem bijv. een gel met cafeïne vijf minuten voor de start, want het duurt drie kwartier voordat de werking een piekniveau heeft bereikt. Veel lopers blijven cafeïne gebruiken en staan aan de finish te stuiten.

Er zijn ook trucjes om maag en darmen te ontzien maar toch energie te krijgen, zeker in de slotfase van de marathon. Op veertig kilometer staat vaak nog een post met sportdrink. Zo ver

in de marathon heb je moeite om eten of drinken door te slikken. Je kunt dan beter alleen nog wat spoelen met sportdrink. Het lichaam denkt dat er koolhydraten aan komen. Dat is genoeg voor de laatste twee kilometer. Doorslikken kan, maar aan die energie zal je pas wat hebben na de finish.

Hersenen

Een marathon lopen doet zeer en als reactie maakt het lichaam endorfines aan die de hersenen een pijnstillend signaal geven. Maar in de hersenen van een marathonloper gebeurt tijdens de wedstrijd nog meer. Het is niet iedereen gegeven drie, vier of vijf uur hard te lopen. Vaak wil het lijf al veel eerder stoppen, maar stemt de psyche daar niet mee in en wordt het lichaam gedwongen grenzen te verleggen. Een marathon vraagt veel van je mentale weerbaarheid. Je probeert pijn te onderdrukken of om te buigen in iets positiefs.

Huid

Door de repeterende beweging tijdens een marathon raakt de huid beschadigd. Bij mannen zie je bloedende tepels doordat het shirt daar urenlang langs schuurt. Afplakken met sporttape biedt uitkomst. Ook de huid onder de oksels en de dijbenen kan door schuren beschadigen. Vaseline voorkomt dat. Aan blaren en blauwe teennagels kun je niets doen. Je voeten worden in de race warmer dan je gewend bent, en dat zorgt eigenlijk altijd voor blaren.

Kortom je komt niet zonder kleerscheuren uit een marathon, maar je bent dan wel een heel bijzondere ervaring en veelal een medaille rijker.

Bron: NRC

Een uur in bad zelfde effect als een flinke wandeling

Uit een studie is gebleken dat een uur in een warm bad liggen hetzelfde effect heeft als een flinke wandeling. De wandelschoenen kunnen dus de kast in, want we gaan in bad. De Loughborough universiteit kon deze conclusie trekken na een onderzoek naar lichaamswarmte. Een warm bad bleek heel goed te zijn voor je gezondheid. Heel goed zelfs, want met een uurtje in bad verbrand je net zoveel kcal als met een wandeling van 30 minuten. 14 mannen deden mee aan het onderzoek (wat natuurlijk niet heel veel is). De ene groep mannen lag een uur in een warm bad van 40 graden en de andere groep ging een uur trainen op de hometrainer. Bij alle mannen steeg de lichaamstemperatuur met 1 graad. De mannen op de hometrainer hebben in die tijd natuurlijk wel meer calorieën verbrand, maar het was het

resultaat van de mannen in het warme water waar de onderzoekers van opkeken. De groep die in bad hadden gelegen, verbrandde namelijk in dit uur 150 kcal. Dat is net zoveel als wanneer je een halfuurtje gaat wandelen. De wetenschap blijft ons verbazen.



Beter bad!

De vreemdste hobby's wereldwijd

We hebben al een paar keer niet alledaagse hobby's belicht van een aantal Roadies. Deze keer geen Roadie met een hobby maar een inkijkje op vreemde hobby's wereldwijd gezien. Vind jij dat je ook een vreemde hobby hebt, deel dit dan met ons en stuur een mail naar e.vanluenen@gmail.com.

Met speelgoed de wereld rond reizen

Deze hobby komt overal ter wereld voor. Het doel is om een speelgoedje (zeer populair zijn de pluchen teddyberen) overal mee naartoe te nemen. Als bewijs dat jij en je teddy op een bepaalde plaats aanwezig waren, maak je een foto en post je die op sociale media.

Extreem strijken

Normaal strijk je binnenshuis, maar wanneer je een extreme strijker bent, ga je een stapje verder. Er wordt gestreken op bijna onmogelijke plaatsen. In 1997 vond in Leicester de eerste wedstrijd extreem strijken plaats. Er werden

kleren gestreken in de bergen, op bootjes en in helikopters.

Honden optutten

Deze hobby vindt je vooral terug in China. Het is een zeer tijdrovende hobby maar je kan er veel geld mee verdienen. Als jij er in slaagt je hond het meest excentriek op te tutten, kan je 30.000 dollar winnen.

Loeien als een koe

In de VS, kan je je jaarlijks inschrijven voor een wedstrijd loeien. Wie het best een koe kan imiteren, wint de wedstrijd. Vorig jaar was het een 10-jarige die won en hij verdiende er 1000 dollar mee.

Treinsurfen

Ja, het is zo gevaarlijk als het klinkt. De bedoeling is om mee te reizen op het dak van een passagierstrein. In Duitsland zijn al meer dan 40 mensen gestorven aan deze gevaarlijke hobby.

Auto's tatoëren

Het begon bij een gepensioneerde Taiwanese maar het groeide uit tot een ware hit. Meestal worden er boeddhistische teksten op auto's geschreven met de nodige versieringen rondom.

Nieuwsbombing

Jezelf perfect weten te plaatsen achter de verslaggever of de geïnterviewde.

voorlopige recordhouder. Hij heeft meer liefst 388 zakjes van 186 verschillende luchtmaatschappijen.

Rijstverzamelaars

In België is een stel dat rijst verzamelt. En niet zomaar wat witte korreltjes rijst: al 21 jaar zijn Noël en Rita aanwezig bij elk huwelijk in hun dorp en vegen na afloop de rijst op die gasten naar het bruidpaar gooien.

Vorkbuigen

Het plooiën van vorken wordt in Japan niet aanzien als een sport of wedstrijd, maar eerder als een ontspanning. Het doel is je zo te concentreren dat je een minimale inspanning moet doen om de vorken te plooiën.

Balverven

Zoveel mogelijk lagen verf op een bal verven. De bal met de meeste lagen verf ter wereld, heeft er maar liefst 894. De enige regel is dat de laag die hij het laatst zette een andere kleur heeft dan de vorige laag verf.

Vormen uit zeepkrassen

Ze zijn er uren aan bezig in Thailand waar deze creaties verkocht worden als soeveniers. Als je op YouTube gaat kijken naar filmpjes hierover lijkt het allemaal uiterst simpel te zijn.

**Ben of ken je iemand met een
bijzondere hobby,
E.vanlunen@gmailcom**

Verzameling navelpluisjes

Je kent het wel, de pluisjes die achterblijven in je navel wanneer je een wollen trui draagt. De Australiër Graham Barker heeft er een hele collectie van gemaakt. Hij startte zijn verzameling al in 1984. Gelukkig houdt hij alleen zijn eigen pluisjes bij.

Verzameling zakjes tegen luchtziekte

Geloof het of niet, maar er bestaan zelfs websites zodat mensen de zakjes onderling kunnen ruilen. Een man uit Singapore is de

Oproep vrijwilligers Noord-Aa Polderloop

Afgelopen voorjaar hebben wij samen een echte Noord-Aa Polderloop georganiseerd onder winterse omstandigheden. Hoe spannend was het om de sneeuw op tijd weg te krijgen, zodat er toch gelopen kon worden. Het wordt weer tijd om aan de volgende editie te gaan denken. Zou er weer sneeuw zijn? Hoe dan ook: het is altijd gezellig en We kunnen niet zonder jou.

Zondag 11 februari

Het organisatie-team heeft er weer zin in. Daarom hoor ik graag of je weer beschikbaar bent als vrijwilliger op zondag 11 februari 2018 bij de 18e editie van de Noord-Aa Polderloop.

Natuurlijk kun je laten weten of je voorkeur hebt voor een bepaalde taak (of je taak van vorig jaar). Dan houden we daar rekening mee. Stuur je reactie naar: oosterhouten@planet.nl

Kees van Oosterhout
coördinator NAPL



Cross er op los

Steeds meer lopers ontdekken het crossen. Bij het crossen gaat het niet zo om de tijd maar meer om de strijd met de elementen. Lekker lopen op onverharde wegen.

Tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst op 6 januari krijg je de kans om er kennis mee te maken. Hier volgen nog een aantal leuke cross-tips.

- 31 december Sylvestercross in Soest
- 13 januari Aarcross bij SC Antilope te Waddinxveen
- 19 t/m 21 januari: Abdijcross in Kerkrade

- 27 en 28 januari: Mastboscross in Breda
- 10 februari 2018 – Gouwecross bij AAV'36 te Alphen aan den Rijn
- 10 en 11 maart: NK Cross in het Amsterdamse Bos (Phanos)

Geen cross wel leuk: 24 december laatste 3Plassenloop van 2017



Vies worden hoort bij het crossen. Op de foto crossliefhebber Jacques van Male (foto Gijs van Male)

Volop activiteiten bij de ochtendgroepen

De organisatiegraad bij de ochtendgroepen is hoog. Ben je in de gelegenheid om doorde-weeks overdag te kunnen trainen dan is het zeker de moeite waard om op een van de ochtenden te trainen: hardlopen of wandelen. Dit kan op maandag-, woensdag of vrijdagochtend. Op de ochtenden zijn er geen groepstrainers, maar is er één trainer voor de gehele groep lopers en een trainer/coach voor de wandelaars. Dit betekent niet dat iedereen hetzelfde tempo loopt. De trainers zijn er uiterst handig in, om een gedifferentieerd aanbod aan te bieden zodat iedereen aan zijn trekken komt.

Dit betekent dat de snellere lopers soms een rondje extra mogen lopen, of een grotere ronde, of dat ze mogen stofzuigen. Er zijn mogelijkheden genoeg om met de verschillen in niveau's goed om te gaan. Naast lopen gebeurt er nog meer. Sinterklaas komt langs, er is een kerstbrunch en een paasbrunch. Het afgelopen kwartaal is er een wandeling verzorgd op de Hoge Veluwe en een groep is vanuit Den Haag naar Zoetermeer teruggelopen. Een traject van 28 km.

Genoeg te doen. Kom eens langs, zowel lopers als wandelaars zijn welkom.



Activiteiten van de ochtendgroep



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

dè sportschoen specialist!



Aanpassingen
op maat



We helen 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

Running The Highlands

Voor wie niet bekend is met The Highlands! Dat ligt in Schotland ☺

Afgelopen jaar was een jaar met veel kilometers. De reden was dat ik samen met Miel Piso van plan was meer Ultramarathons en/of trails te lopen. We hebben zelf een schema gemaakt om mee te doen aan Running The Highlands. Dit is een georganiseerde reis in september waarin je 200km loopt, verdeeld over zes dagen

Goede voorbereiding

Om ons goed voor te bereiden hebben we 4 tot 5x per week getraind. Buiten de reguliere trainingdagen op de club, trainden we de vrijdagmorgen. Dit stond in het teken van lange duurlopen tot 25 a 35 km. De zondagen trainden we in Meyendel, veel hoogtemeters maken en heel veel traplopen als ultieme krachttraining. Op 22 september vlogen we naar Edinburg waar we ter voorbereiding tweemaal warm hebben gegeten, en in de avond nog 'n kroegje hebben bezocht. Zaterdagmorgen 8.30 uur werden we opgehaald met een busje door de organisator Neil Stuart. Met ons werden nog 8 andere lopers opgepikt op diverse locaties in Edinburg. Een internationaal gezelschap: twee Canadezen, een Schot, drie Engelsen en vier Nederlanders.



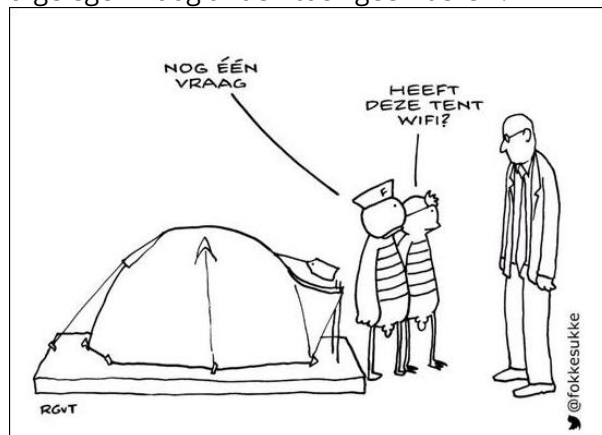
Het internationale gezelschap met aan de buitenzijde de twee gidsen van dag 1 en 2

Flinke afstanden en veel klimmen

Neil leidde ons naar het startpunt, ca 200 km verderop in het plaatsje Alyth. De eerste dag was ook meteen een zware dag: 43km met 1500 hoogtemeters. Om 18.30 uur waren we pas klaar. Het weer was prima, het tempo goed te doen, maar wel blij om heerlijk aan de avondmaaltijd aan te kunnen schuiven. Dag 2 was 'slechts' 30 km met 700 hoogtemeters, dag 3 nog minder km (18km met 400 hoogtemeters). Deze dagen waren de opmaat voor de laatste 3 zware dagen, achtereenvolgens 34 K - 42 K - 37K op de slotdag.

Drugslab?

We liepen met een racevest met eten, drinken en wat gels. Op twee dagen na stond Neil ergens langs het parcours gereed met de lunch en wat koffie/thee. Dat scheelde wel gewicht om mee te nemen. We kregen het advies om extra voedingssupplementen mee te nemen, en hebben dat trouw iedere dag klaargemaakt. Onze kamer leek wel een verboden middelen lab. Allemaal potjes met poedertjes enzo, Ik denk dat de douane en hotelpersoneel wel raar hebben gekeken. De hotelovernachtingen waren prima geregeld, mooie locaties en prima kamers. Helaas was op de 1e overnachting geen gelegenheid te bellen of bereik van wifi, het was er wel, maar onze telefoons hadden in de afgelegen hooglanden toch geen bereik.



Het merendeel van de ochtenden stonden we rond 7.30 uur op om gezamenlijk te ontbijten. Dit gold ook voor het avondeten, altijd samen. We hebben nog getracht de voertaal Nederland te laten zijn, aangezien we met 4 Nederlandse lopers in de meerderheid waren, maar helaas is dit niet gelukt.

Coffin Road

Onderweg kwamen we nog een route tegen, toepasselijk voor mijn werkzaamheden. Ik ga onderzoeken of ik ook in Nederland een route kan maken, die leidt naar mijn werkplaats aan de Voorweg waar ik mijn kisten maak.



The Coffin Road

Drie keer nieuwe gidsen

Op dag 1 en 2 hadden we twee vrouwelijke gidsen die feilloos de weg wisten, en een goed tempo erop na hielden. Langs mooie bergpassen, over hoge toppen. Onvoorstelbaar dat je in een aantal honderden meters een totaal ander uitzicht hebt, je gaat om 'n berg en weer andere mooie vergezichten. Dag 3-4 hadden we twee 'verse' gidsen. Dit waren, met alle respect, twee gepensioneerde lopers. Een van hen was op 50 jarige leeftijd begonnen met hardlopen en had een tijd op de marathon van 2u40 staan. Dag 3 voerde ons langs Balmoral, het buiten verblijf van het Engelse koningshuis. Buiten het landgoed was 'n standbeeld van de "onbekende liefde" van de Koningin, Hr. Brown. Op dag 5 en 6 waren er wederom 2 verse gidsen.



Het indrukwekkende Balmoral Castle

Traplopen als geheim wapen

Het merendeel van de uitgezette routes liep over bospaden, heuvelruggen, drassig landschap, rotspartijen, modderpaden en door veel beekjes met errug koud water. Je raakt hier aan gewend. Na een aantal honderden meters voel je er niets van en loop je weer makkelijk door. Veel van de meters kon je hardlopen, enkele steile heuvels daargelaten, soms met veel koude wind en 'n enkel buitje. Echte regen hebben we nagenoeg niet gehad. Enkele van de lopers verbaasden zich over het ogenschijnlijke gemak waarop wij fluitend heuvels en dalen trotseerden. Nog verbaasder bleek hun blik toen we vertelden dit met slechts wat Meyendel glooiingen en voornamelijk trappen lopen hebben getraind. De traptrainingen deden we altijd op zondag. 80 treden op en af, en dat 25 keer herhalen. Om het rekenwerk te voltooien, dat zijn 2000 x 2 treden over een afstand van 1650 meter.



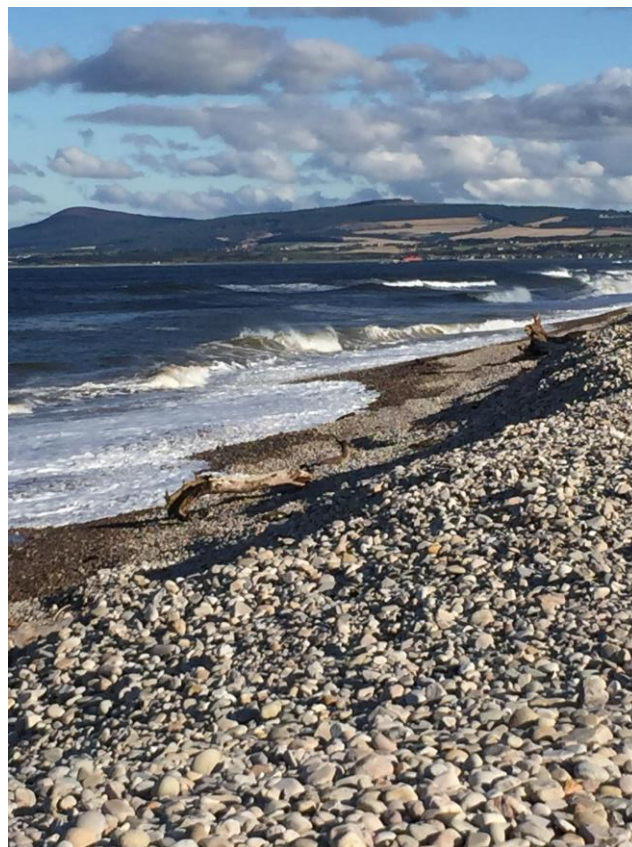
Miel en Nick ogen fit

Prima verzorging

We hebben 3 verschillende overnachtingsplaatsen aangedaan, het enige nadeel hiervan was dat dag 4-5-6 in het zelfde hotel was, en daardoor wat meer reistijd hadden vanaf het volgende begin en einde van de trail. Het eten was goed verzorgd. Veelal wel hotelvoer, en niet bepaald specifiek afgestemd op lopers. Bij aanvraag bleek dit wel mogelijk, en kregen we pasta. De laatste dag voerden ons naar de kustplaats Spey Bay, alwaar Neil ons met Prosecco opwachttte. Dit was een mooie zonnige dag met wederom voldoende hoogtemeters, en mooie vergezichten. De kust was al bij aanvang vanuit de verte waar te nemen, maar schijn bedriegt, de kust komt niet snel naderbij!!!

Volgende trip

Deze reis was een super ervaring. Je komt er achter dat je lichaam klaarblijkelijk meer aan kan dan dat je denkt. En al dat moois onderweg verveelt zeer zeker niet. We hebben ons inmiddels voor oktober 2018 ingeschreven voor de andere Run Across Scotland trail. Deze is 'slechts' 135 km over 5 dagen.



Terug naar de Schotse kust

Nick Raadschelders

Zondag 11 februari Noord-Aa Polderloop 2018

Jij komt toch ook?

12.00 uur	1,5 km Roadie Kids Run
13:00 uur	10 km Recreatie loop
	10 km Business Run
	15 km Recreatie loop (hoofdafstand)
13:10 uur	5 km Recreatie loop
	5 km Business Run



Er zijn pacers voor de 15 km en er is muziek langs het parcours.
Meer informatie over de loop en inschrijfmogelijkheden vind je op:
<http://www.noord-aa-polderloop.nl/>

Uit balans in december

De decembermaand is op voedingsgebied een lastige maand. Iedereen eet stevast teveel. Het is onmogelijk om alle verleidingen die langskomen te weerstaan. Dat is ook maar beter om niet te doen, want dat is puur ongezellig. Gelukkig duurt het maar een maand en in januari loopt alles weer gewoon. Geen chocoladeletters, kerstkransen, olieballen, recepties etentjes e.d. Het is de maand die in het teken staat van afvallen. Sportscholen pieken in januari en kunnen de leden toestroom niet aan. Gelukkig kunnen wij als lopers wel wat hebben. Een dagje teveel eten betekent gewoon de volgende dag weer op de training verschijnen en er is niets aan de hand. Desondanks kennen we allemaal dat gevoel dat we in die decembermaanden iets extra's aan gewicht meekrijgen. En dat moet eraf. Maak het niet te gek, doe niets extreem en houd een paar 'regels' in de gaten.



Oops, een moment uit balans

Water in plaats van sportdrink

Je hebt sportdrink nodig als je heel veel zweet, traint in een warme, vochtige omgeving of als je langer dan negentig minuten rent. Is dat niet het geval, dan is water prima. Dat scheelt al snel zo'n 35 gram suiker. Drink ook niet teveel. Dit kan weer voor andersoortige problemen

zorgen. Denk aan oma's wijsheid: Te is nooit goed met uitzondering van tevreden.

Superfood bestaat niet

Het eten van superfoods kan geen kwaad, maar het is ook niet nodig. Het is pure marketing. Je kunt net zo goed gewoon willekeurige voedzame groenten eten, zoals bijvoorbeeld broccoli en boerenkool en vitaminerijk seizoensfruit zoals peren, appels en bananen. We kunnen echt overleven zonder de goji bessen uit Mongolië.

Voldoende eten na je training

Wie probeert af te vallen, kan het zonde vinden om na een training te eten. Neem toch iets waarin koolhydraten en eiwitten worden gecombineerd, zoals een boterham met pindakaas en banaan. Met deze voedingsstoffen kunnen je spieren herstellen. Bovendien: hoe meer spieren, hoe sneller je spijsvertering.

Sla het ontbijt niet over

Het is belangrijk om de dag te beginnen met iets te eten. De verbranding komt dan op gang en zorgt ervoor dat je de rest van de dag minder trek hebt en minder snaaidrang.

Eten is net boekhouden

Uiteindelijk draait het allemaal om de boel in balans te houden. Het is net boekhouden. Als er meer geld binnen komt dan je uitgeeft, hou je geld over. Als je meer eet dan je verbrandt, hou je ook iets over. De restanten nestelen zich in de vorm van vet op het lijf. Gelukkig wordt het lichaamsboekhouden tegenwoordig steeds makkelijker met apps en horloges die op de kilocalorie nauwkeurig registreren hoeveel we verbruiken en binnenkrijgen. Er is echter één belangrijke regel: ga er niet mee sjoemelen.

Ellen van Luenen

Yes we did it!

"Wij hebben gewoon onze eerste marathon gelopen!!"

Onze reis naar de New York marathon begon ongeveer anderhalf jaar geleden. Jasper Hartevelt kwam met het idee om met een aantal Road Runners in 2018 hieraan deel te nemen. Wij konden ons al voorinschrijven bij Rijnmond Reizen en waren hierdoor verzekerd van een startbewijs. In januari van dit jaar moesten wij doorgeven of wij daadwerkelijk mee wilden. Jammer genoeg kon Jasper door omstandigheden niet mee, maar het was fijn dat hij ons, met zijn ervaring, wilde helpen.

De voorbereiding

Begin juli startten we onze marathontrainingen. Wij hadden ieder ons eigen trainingsschema dat bij ons paste. Toch konden we geregeld samen lopen en liepen er verschillende Roadies gezellig met ons mee. Dankzij Ed Jacobs hebben we vele leuke routes kunnen lopen en kwamen we op plekken waar wij nog nooit hadden gelopen. We hebben alle soorten weersomstandigheden gehad en we hebben veel bruggen en vals plat getraind waar de route van de New York marathon om bekend staat met zijn 5 bruggen. Ook kregen we vanuit Rijnmond Reizen 3 trainingen, waardoor we al kennismaakten met onze reisgenoten. Jammer genoeg heeft Nelleke tijdens één van deze trainingen haar voet gebroken en moest zij de moeilijke beslissing nemen om niet mee te gaan naar New York.

Aanslag

Eind oktober was het eindelijk zover. Wat waren we zenuwachtig. Toen we eenmaal in het vliegtuig zaten, nam de spanning wat af. We vlogen naar Newark waar we werden opgevangen door een van de reisleiders van Rijnmond Reizen. We kregen te horen dat er net een aanslag was gepleegd in de buurt van de Freedom Tower in Lower Manhattan. Hierbij zijn een hoop slachtoffers gevallen en de bus die ons van het vliegveld zou ophalen, was op het moment van de aanslag daar in de buurt. We begrepen wel dat het hierdoor allemaal even anders liep. Aan het begin van de avond kwamen we aan in een buitenwijk van New Jersey, Secaucus, net buiten Manhattan. De

groep was verdeeld over verschillende hotels op loopafstand van elkaar. Centraal lag een restaurant, wat Rijnmond had afgehuurd, ons Holland House voor een week. Hier konden we iedere ochtend gebruik maken van een uitgebreid Amerikaans ontbijtbuffet. De eerste

Ons eigen Holland House in New York

twee ochtenden hadden we om zeven uur 's ochtens een gezamenlijke training. Tijdens de eerste ochtendtraining zagen we de skyline van Manhattan met een prachtige zonsopkomst. De rest van de dag konden we vrij besteden. Wij namen we de bus naar Manhattan om de stad te verkennen. We wilden niet al te veel wandelen, maar dit is niet echt gelukt want er was zoveel te zien.

Uitstapjes

De rest van de week hadden we nog een boottocht over de Hudson. Hier zagen New York en New Jersey vanaf het water en de Verrazano Narrow brug waar we zondag op zouden starten. Na de cruise volgde een korte wandeling naar de imposante Marathon expo om het startbewijs op te halen en zaterdag zijn we het finish gebied in Central Park gaan verkennen. Omdat we zoveel gedaan hebben deze dagen, "vergaten" we bijna dat we zondag nog de marathon moesten lopen. Alleen de reclames op de bus en in de metro met 'It will move you', 'it will inspire you' met foto's van lopers, herinnerde ons hieraan. Zaterdagavond namen de zenuwen toch wel toe. Die nacht hebben we ook weinig geslapen, maar we hadden het geluk dat die nacht de wintertijd inging. Om 6 uur mochten we gaan ontbijten en namen we nog even wat American Pancakes. Na een peptalk van de trainer en Frank Sinatra's New York, New York en een hoop confetti, was het tijd om met de bus naar de start te gaan.



Jolanda Cindy en Eugenie tijdens hun marathon in New York

Gekleurde startvakken

Bij de ingang van het startgebied waren strenge controles, maar verder was de sfeer uitstekend. Eenmaal binnen namen Cindy en ik (Jolanda) en nog een ander uit de reisgroep afscheid van Eugenie. Zij startte met nog een paar anderen uit de groep een startvak eerder in het 'groene dorp'. Gelukkig konden we in ons 'blauwe dorp' van alles te eten krijgen en stond er een Chinese muur aan dixies. Om de twintig minuten hoorde je het kanonschot, een teken dat er weer een startwave vertrok. Na het

Amerikaans volkslied (dat echt bij de start van iedere wave werd gezongen), klonk het

startschot. Met flink gejuich kwam de meute langzaam in beweging. Wat een gaaf gezicht om de massa de brug op te zien lopen. Een flinke klim over de 3,5 km lange Verrazano brug. Na de brug kom je in Brooklyn en op de brug hoorde je al het publiek dat langs de kant stond. Wat een kick is dat. We hadden onze naam op ons shirt laten drukken, dus werden van alle kanten aangemoedigd. Halverwege kwamen we

op de Queensborough bridge en die hakte er flink in. Maar ook toen we deze brug af liepen en op 1st Avenue kwamen, vergat je bijna die verdomde brug, the last damn bridge (stond echt op een van de aanmoedigingsbordjes) en kreeg je weer vleugels van de menigte langs de kant. Tot 30 km hebben Cindy en ik samen kunnen lopen, maar daarna merkten we dat ons tempo teveel van elkaar ging verschillen en besloten we beiden ons eigen tempo te gaan lopen. Op de 38 km was er weer een heuvel

Bruggen, Chinese muur van Dixies en heel veel aanmoedigingen.

voordat je Central Park in liep. Hier had ik het zwaar en heb ik even gevloekt. Gelukkig stonden iets verderop mijn ouders ons op te wachten en dat was erg fijn. Toen was het nog ongeveer één kilometer doorzetten tot aan de finish.

Eugenie uit het groene dorp, heeft het hele parcours met vreemden om zich heen genoten en zich geen moment verveld. Om de mijl was er weer een drankpost waar er gegild werd. Soms met een dansje erbij. Drinken werd in 2 sloks-papieren bekertjes geschonken, dus stoppen om te drinken was niet nodig.

Brandje onderweg

Halverwege het parcours moesten wij een paar minuutjes stoppen om de brandweerwagens voorrang te geven voor een brand die je niet kon missen, stinkende zwarte rook en vlammen. Maar alle lopers gingen daarna weer verder alsof er niks aan de hand was. Dat was wel lekker, ff rusten en foto's maken. Tegen het 38km punt aan begon het linker bovenbeen een beetje te protesteren, met wandelen en masseren en weer de pas er in, rook ik Central Park.

Aanmoedigingen

Wat heb ik genoten van de kreten zoals "Trust your Training", "You are all crazy", "run run like

Harvey Weinstein is behind you" en die rijen dikke mensenmassa, of je nu in Brooklyn, Queens of in de Bronx was en het oorverdovende lawaai van die koeienbellen. Ik was soms blij dat ik over de bruggen mocht waar geen publiek mocht komen. Moe, maar zeker voldaan zijn we alle drie onder de 5 uur de finish over gekomen en mochten wij onze welverdiende medaille in ontvangst nemen. 's Avonds hadden we de afterparty en gingen we nog even met de voetjes van de vloer. Daarna begon het afzien. Iets simpels als naar de wc gaan, uit bed stappen of een stoepje op en af stappen bleek voor ons een grote opgave. De pijn werd iets verzacht doordat onze finish tijd opgenomen was in de New York Times. De dag daarna was de ergste spierpijn alweer verdwenen en konden we beginnen aan onze terugreis.

Warme ontvangst

Op Schiphol werden we opgevangen door familie en toen wij terug waren in Zoetermeer wachtte ons een grote verrassing bij het Road Runners Clubhuis. Een grote groep stond ons hier op te wachten met een spandoek, vlaggetjes, kadootjes, bloemen, champagne en taart. Wauw, wat een geweldige afsluiting van een bijzondere reis. Wij willen iedereen die ons op wat voor manier dan ook geholpen en aangemoedigd heeft van harte bedanken. Dit gaan wij zeker niet vergeten.

Cindy, Eugenie en Jolanda



De traditionele Berenloop

De Berenloop op Terschelling. Voor een groep ondertussen een traditioneel tripje waar het hele jaar naar teruggeblikt en tegelijkertijd naar uitgekeken wordt. De entourage van de wedstrijden en de onderlinge gezelligheid zorgt er elk jaar weer voor dat er gezegd wordt: dit kan volgend jaar toch niet weer zo zijn?! En nu terugkijkend op deze editie is het antwoord hierop: JAWEL HOOR!

Met z'n 19-en waren we afgereisd naar het huis in het plaatsje Hoorn. Op steenworp afstand van het domein van Hessel. De zanger die wereldberoemd is....in Terschelling. Aankomen op Terschelling kan niet zonder het gebruikelijke welkomstdrankje van Herman. Herman staat op de kade klaar met fles en glaasjes voor een smakelijke aftrap van het weekend.

Hard werken is hard ontspannen

Omdat de natuur van Terschelling zo prachtig is wordt vrijdagmiddag al meteen weer per fiets een eilandtour gedaan. Omdat "Hard werken is hard ontspannen" (quote Jan van Rijn) serieus genomen moet worden, houden we onderweg pit stops bij een paar fraai gelegen strandtenten.

Via een gezellige vrijdagavond met de Oosterse hap van verrassingskok Franco gaan we richting de zaterdag. De dag waarop enkele van ons meedoen met de 5 km en 10 km. Via een mooi parcours komen de lopers aan bij een drukke finish in een bos waar ze door onze groep uitbundig opgewacht worden. De 'beveiliging' heeft het maar druk met het ruimte maken voor de lopers. Met vermoeide maar blij gezichten komen Bianca (5km 0:31), Yvette (5km 0:33), Jan Bos (10km 0:57), Franco (5km 0:36) en Ab (10km 1:00) voorbij. We zijn trots op hen!

De handrem erop

Zaterdagavond is normaal gesproken wat ongemakkelijk. De gezelligheid van de groep vraagt gewoon om vertier, drankjes en nachtbraken. Daar zit niets wetenschappelijks achter. Het is gewoon een gevalletje

#datlooptzo. Maar de handrem moet er met het oog op zondag toch op. Om de avond toch wat prikkeling te geven spelen we een quiz waarin jeugdfoto's en vragen over de aanwezigen voorbijkomen. Erg leuk en zelfs met een winnaar: Frans! De zondag start. De lopers van die dag starten de dag ieder op hun eigen wijze. Leuk om te zien. Een combi van wedstrijdspanning en de gezelligheid. Vlak nadat "laat de zon in je hart" uit de speaker en de kelen komt lijkt de adrenaline te zijn opgewekt en vertrekken we richting start. In nagenoeg ideale weersomstandigheden zetten de lopers van de halve en hele marathon zich in beweging over een parcours waar weer enorm veel enthousiast publiek staat. Met zoveel afleiding vergeet je bijna om moe te worden. Bij het bruisende plaatsje Midsland staan de niet-lopers van ons iedereen luidkeels aan te moedigen. Even verderop staan ook Ger en Ingrid weer met hun 079 vlag support te geven.

De radar bovenop de Brandaris schijnt nog van slag te zijn

Finishen op de rode loper

De meters verstrijken. De afwisseling van het landschap, veel publiek en de vele lopers, brengt iedereen van ons richting de befaamde rode loper in het plaatsje West- Terschelling. Ook nu weer brengt deze finish weer iets magisch met zich mee. De niet-lopers onder ons hebben zich gehaast naar de finishplaats om erbij te zijn: feestend met het andere publiek de lopers binnenhalen. Eerst komen de deelnemers van 21km binnen: Linda (2:18), Carolyne (gedeelte), Yvonne (1:51) Remco (1:43), Frans (1:51), Peter (2:09) en Danny (1:31). De remmen gaan los bij Braskoer. Daarna in afwachting op de hele. En wat een ontvangst was dat. De radar bovenop de Brandaris schijnt nog van slag te zijn. Mark (3:23), Andreas (3:21)

en Jan (3:17) zijn er en maken de groep compleet. De Braskoer trilt nog uren op z'n fundering.

Na het eten bezoeken we nog Hessel. Maar daar is het zo druk dat we het snel voor gezien houden. Maakt ook niet uit. Berenloop 2017 was al geslaagd. Maandag weer met de boot terug naar het vaste land. We kijken achterom en zien

Terschelling klein worden. Maar onze herinneringen weer groot!

Iedereen bedankt voor jullie sportieve gezelligheid en Yvonne voor het initiatief! Op naar volgend jaar.

Danny van der Sluis



Top weekend op Terschelling



Zwemmen helpt je naar een betere conditie

Met behulp van een slimme zwemtraining kun je het herstel van je spieren na een zware duurloop, trail of training verkorten. Zwemmen is een niet al te belastende trainingsvorm die je conditie vooruit kan helpen. Zwemmen heeft hetzelfde effect als een massage. Je kunt verkrampte spieren losmaken met een paar baantjes in het zwembad.

Wil je je lichaam even niet laten lopen? Met zwemmen blijf je wel bouwen aan je conditie.



Voorbeelden van gevarieerde zwemtrainingen

- 2-3 sets herhalingen (200, 2 x 100, 4 x 50 m borstcrawl met 30 sec. pauze). 1 min. rust aan eind van de set.
- 5 sets van 200 m met steeds 45 sec. pauze; set 1 wisselslag, set 2 borst-crawl, set 3 om en om 50 m borst-crawl/rugslag, set 4 beenslag, set 5 borstcrawl
- 10 x 50 m om en om snelle/ontspannen borstcrawl met steeds 30 sec. pauze, 6 x 50 m beenslag met 45 sec. pauze, 6 x 100 m om en om snelle/ontspannen borstcrawl met steeds 40 sec. pauze.
- 3 sets van 400 m met 1 min. tussen-pauze; set 1 en 3 afwisselend 50 m borstcrawl/rugslag, set 2 snelle borstcrawl.
- 12 x 100 m borstcrawl met 30 sec. pauze, set 1 en 3 versnellend.
- 4 x 25 m snelle borstcrawl, 2 x 50 m snelle borstcrawl, 100 m snelle borstcrawl, 4 x 25 m borstcrawl met steeds 30 sec. pauze, 600 m afwisselend 50 m borstcrawl/rugslag.

Vind je dit te ingewikkeld. Een halfuurtje banen zwemmen op en neer kan ook al heel herstellend werken.

Zondag 11 februari Roadie Kids Run onderdeel van de Noord-Aa Polderloop 2018

Loop jij graag hard?
Doe dan mee met de
Roadie Kids Run
voor kinderen
t/m 12 jaar!



De warming up begint om 11:40 uur
De wedstrijd van 1,5 km start om
12:00 uur

Schrijf je in via

<http://www.noord-aa-polderloop.nl/>

Boost je prestaties met heuveltraining

Variatie in het hardlopen en in veel andere sporten is de sleutel tot progressie. Die variatie zie je ook terug in de schema's die we bij de RRZ gebruiken. Duurlopen, tempo's, circuit, heuveltraining, etc. Wanneer je altijd dezelfde soort trainingen doet, komt er een punt dat je geen progressie meer boekt, maar op een plateau vast zit. Als hardloper boek je progressie door te variëren in je training door je spieren uit te dagen met nieuwe prikkels.

Nieuwe prikkel

Heuveltraining is een middel om een nieuwe prikkel toe te voegen. Bij het omhoog lopen gebruik je je spieren net een beetje anders als bij het lopen op een vlakke ondergrond. Het lopen tegen een heuvel kost meer moeite doordat je nu meer wordt tegengewerkt door de zwaartekracht als wanneer je op een vlakke ondergrond loopt. Met korte pasjes omhoog en met verlengde pas daal je af. Je kunt heuveltraining als een zeer loop specifieke vorm van krachttraining zien. Je voert nu de loopbeweging uit met meer weerstand.

Sterker worden

Op deze manier zorgt heuveltraining er ook voor dat je een stuk sterker wordt. Bij het lopen tegen een heuvel op spreek je veel meer je bilsieren en hamstrings aan als bij het lopen

op een vlakke ondergrond. Deze spieren zijn zeer belangrijke spieren voor hardlopers, je kunt veel kracht uit deze spieren halen in je pas. Andere middelen om je bilsieren sterker te maken is het doen van oefeningen met weerstandsbandjes en krachttraining.

Het doen van heuveltraining

Ondanks het feit dat we in de polder wonen, hebben we diverse mogelijkheden voor de heuveltraining. Het buitenpark, Bleiswijk of de duinen. Er zijn verschillende soorten heuveltraining. Net als bij intervaltraining kun je veel variëren. Je kunt lange, rustige herhalingen doen of snelle, korte herhalingen. Ook is sprinttraining heuvelop een optie. Het tempo waarmee je omhoog loopt is in het begin relatief laag. Wanneer je gewend bent aan het doen van een heuveltraining, zul je merken dat het steeds makkelijker gaat.

Pas op

Bij het heuvel op lopen komt er meer spanning te staan op je kuiten als bij het lopen op een vlakke ondergrond, daardoor is deze training blessure gevoeliger dan gewone hardlooptrainingen. Pas daarom op dat je niet te snel opbouwt.



Roadies bij de Meeuwenmakrelen loop in Den Haag

Barmedewerker van het kwartaal

De bar bij de Road Runners draait op vrijwilligers. Het is hartstikke fijn dat er leden zijn die dit willen doen. Voor nop, op een drankje van de zaak na. Al die barmedewerkers verdienen een pluim dat ze een avond of ochtend willen opofferen om na afloop van de training een drankje in te schenken. In deze rubriek maken we kennis met de mensen achter de bar. De beurt is aan André Bult en Karel Slierendrecht. André en Karel zul je niet tegenkomen in een van de loopgroepen. Zij zijn beiden gestopt met lopen, en fietsen nu bij de Roadracers. Herkenbaar aan het rood met zwarte tricot.



Karel en Andre willen er een manager bij

Op een druilerige maandagavond tref ik Andre en Karel achter de bar. Ze hebben er zin in. Ze hebben twee stemmingsverhogende cakes aangesneden. Met en zonder rozijnen. Het feest kan beginnen. Zo op het eerste gezicht lijkt het een geolied team. Ze stralen zelfvertrouwen uit, gastvrije blik en ze hebben een actieve werkhouding. Als na twee uur de tweede klant een koffie komt halen, gaat er iets mis. Er is even een misverstand wie van de twee de koffie

inschenkt en wie de bankpas aanneemt. Beiden grijpen naar de kopjes en een bijna-botsing is het gevolg. Gelukkig weten ze dit snel om te buigen en pakken ze goed door. De volgende klant die na een kwartier binnen komt merkt niets meer van de onrust eerder op de avond.

Zelfvertrouwen, gastvrije blik en actieve werkhouding

Dat we hier met een professioneel team te maken hebben, blijkt uit de zelf-kritische houding van het koppel. Als het wat rustiger is geworden nemen ze even de tijd voor een standup om de avond tot dusver te evalueren. Ze komen tot de conclusie dat het misschien beter is op de maandagavonden om een extra manager te benoemen. De manager is beter in staat om de lijnen uit te zetten en kan ervoor zorgen dat de focus behouden blijft. Zeker op de maandagavonden waar gemiddeld een omzet is van 30 euro is dit iets waar we als vereniging aan moeten denken, aldus André en Karel. We hopen dat André en Karel nog lang barvrijwilligers zijn met of zonder manager maar wel weer met stemmingsverhogende cake!

Ellen van Luenen



Kennismakingsgroep sluit af met 5 km. Potentieel barpersoneel! (foto Wim Bras)

Tevredenheidsonderzoek

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

Enkele highlights uit de enquête

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

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

Wedstrijdresultaten worden door de lopers op verschillende plekken bijgehouden, bovenaan staat wedstrijdresultaten.nl, gevolgd door looptijden.nl. 70% van de lopers geeft zelf bij hun trainer aan wanneer ze niet komen trainen. 83% van de lopers weet wat er voor een training op het schema staat.

Contact met de trainer

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

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

Gesprekken n.a.v. de enquête

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

- Hoe hou je de beginners vast als lid?
- Waar blijft de loopscholing na de beginnerscursus?
- Waar ben je als trainer verantwoordelijk voor, maar ook wat is je verantwoordelijkheid als loper?
- Hoe ga je om met lopers die zich niet aan de tempo's houden. Zowel lopers die de tempo's niet bij kunnen houden, als lopers die te hard lopen.
- Lopers die niet in hun oorspronkelijke groep lopen.
- Worden de presentielijsten samengevoegd zodat we een duidelijk beeld krijgen hoeveel leden er daadwerkelijk nog lopen bij RRZ.
- Naar een gezamenlijke wedstrijd toe trainen als groep.

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

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



Blijde lopers bij RRZ (foto Wim Bras)

Happy Days ontvangt cheque Geuzendag

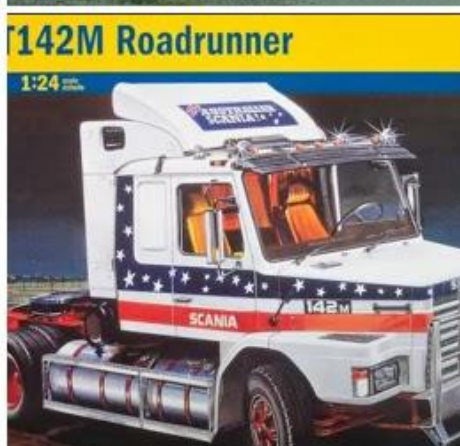
Namens de deelnemende verenigingen overhandigt René van der Spek (coördinator Geuzendag) de cheque aan Jessica Rog (Voorzitter Stichting Happy Days). In het clubgebouw van Road Runners Zoetermeer is een cheque overhandigd aan de voorzitter van de Stichting Happy Days, Jessica Rog.



René overhandigt de cheque voor het goede doel

De cheque met een waarde van € 1.628,- is bij elkaar gesport door deelnemers aan de Geuzendag Zoetermeer 2017 op 24 september.

Op die dag organiseerden Toervereniging Zoetermeer '77, Zwem Vereniging Zoetermeer, SkiClub Zoetermeer, Sportief Wandelgroep Zoetermeer en Road Runners Zoetermeer de grootste sportdag van Zoetermeer e.o., met dit jaar meer dan 2.000 deelnemers. Met de opbrengst kan de Stichting Happy Days nog meer betekenen voor 60 Zoetermeerse kinderen om hen komend voorjaar een onbezorgde week te geven. De kinderen, in de leeftijd van 9 tot en met 12 jaar, hebben met elkaar gemeen dat ze een moeilijke tijd doormaken of hebben doorgemaakt. Jaarlijks organiseert Happy Days een voorjaarskamp voor deze kinderen die het verdienen om er even tussenuit te gaan. Voor alle bijzonderheden en activiteiten van de Stichting Happy Days, zie <http://www.stichtinghappydays.nl/> Op 30 september 2018 is er weer een Geuzendag Zoetermeer. Zie ook: www.geuzendag.nl.



Road runnen is meer dan hardlopen



Uitslagen

3 september 2017

Vlietloop, Voorschoten

16,1 km.

Maartje Beneken Kolmer 1:16:19

8 september 2017

Challenge Triathlon, Almere

21,5 km.

Marcel Kloesmeijer	2:04:57
Addy van Gils	2:06:46
Mike van Wichen	2:07:59
Howard Pijpaert	2:08:00

16 september 2017

Damloop by Night, Zaandam

8,05 km. (5EM)

Elleke Visser	0:48:12 pr
Anita Fokke	0:55:30 pr
Leontine van de Laar	0:55:30

Montferland Trail, Braamt

14 km.

Rob Verhoeven 1:34:08

17 september 2017

Faversham10K, (UK)

10 km.

Ad Peltenburg 0:50:28

Dam tot Damloop, A'dam

16,1 km. (10EM)

Gerard van Schaik	1:13:40 pr
Pieter van Teeffelen	1:31:19
Laurens van der Splinter	1:31:26 pr
Theo Houtman	1:36:39

Halve van Hoogland

21,1 km.

Jan van Rijn	1:28:03
Erik van Holland	1:30:55

24 september 2017

Geuzenloop, Zoetermeer

5 km.

Siska Buizert	0:29:36
Saskia van Heijzen	0:30:28
Margriet Verbeek	0:30:53
Femke den Hollander	0:31:04
Tim van Kempen	0:31:59

10 km.

Minquel Foendoe	0:42:10
Gerard van Schaik	0:45:55
Erik Visser	0:46:46
Harrie Boerkamp	0:47:03
Celine Sira-de Voogd	0:47:16
Kjeld Folst	0:47:50
Wil Didden	0:49:14
Guus Freriks	0:49:39

Ingmar de Groot	0:49:44
Max Buizert	0:50:00
Henk Duinkerken	0:50:32
Daan Dissevelt	0:51:08
Yvonne Heemskerk	0:51:59
Marijn Jurriaans	0:52:03
Alex de Jong	0:52:20
Patrick Bergs	0:53:18
Lisette Verlaan	0:54:13
Klaas de Vries	0:55:31
Klaas Wind	0:57:45
Sebastiaan de Fuijk	0:58:47
Patrick Boreel	0:59:18
Gernand Ekkelenkamp	0:59:44
Marloes Schoonhoven	1:00:21
Marianne van Vriesland	1:01:34
Sharona Rutjes	1:03:44
Bauke Sijthoff	1:06:53 pr
Lianne de Fuijk	1:14:42

21,1 km.

Andreas de Graaf	1:30:42
Danny van der Sluis	1:32:11 pr
Mike van Wichen	1:35:05
Wijnand Bavius	1:38:42 pr
Mark Jones	1:40:01
Cliff Nicolson	1:40:17
Bart Groetelaers	1:41:44
Kees Willigenburg	1:41:45
Gerrit van Putten	1:44:28
Maartje Beneken Kolmer	1:44:29 pr
Erik van Leeuwen	1:50:03 pr
John Hogebrug	1:50:17
Wouter Sanders	1:50:23
Ruud van Zon	1:51:58
Ben Brinkel	1:55:38
Theo Janssen	1:56:23
Ricky Martens	1:57:43
Piet van Veen	1:57:49
Mirjam Huttinga	1:58:19
Patrick Rombouts	1:59:22
Annemarie Jacobs	2:02:29
Jan Brouwer	2:07:40
Nanda Foendoe	2:11:08
Nick de Wijer	2:14:19
Jolanda Huttinga	2:17:25
Francis Disselborg	2:17:58
Eugenie Hofwijks	2:19:01
Linda de Graaf	2:19:55

Vredesloop, Den Haag

10 km.

Veronique Ramakers 0:57:36

30 september 2017

Halve van Katwijk

21,1 km.

Etienne den Toom	1:39:24
Raimond Kientz	1:42:55
Patrick van den Berg	1:44:08

Kees van Oosterhout 1:44:49

1 oktober 2017

Rottemerenloop, Bleiswijk

21,1 km.

Piet van Veen 1:49:58

Utrechtse Singelloop, Utrecht

10 km.

Jurriaan Buisman 0:48:51 pr

Singelloop, Breda

5 km.

Joffrey Kater 0:25:17 pr

21,1 km.

Ricky Martens	1:55:21
Jolanda Huttinga	2:13:04
Eugenie Hofwijks	2:13:06

Devil's Trail Utr. Heuvelrug

16 km.

Eline Bavius 1:30:43

7 oktober 2017

Zeeuwse Kust Marathon,

42,2 km.

Kees Willigenburg	4:12:53
Robert van der Linden	5:06:52

8 oktober 2017

Heemparkloop, Zoetermeer

5 km.

Marja Ellen Verhoef 0:25:03

Bergse Plasloop, Hillegersberg

10 km.

Marja Ellen Verhoef 0:55:05

Hoge Veluwe Trail

15 km.

Yvonne Heemskerk	1:28:25
Nicolette Kloesmeijer	1:29:20
Jan Peter Willemsen	1:29:20
Elly Burgering	1:36:03
Peter van Daal	1:40:40
Linda de Graaf	1:51:25
28 km.	
Bas Albers	2:18:18 pr
Jan van Rijn	2:20:54
Andreas de Graaf	2:24:53
Danny van der Sluis	2:25:07 pr
Marc van het Bolscher	2:36:27
Mike van Wichen	2:47:56
Maartje Beneken Kolmer	2:53:44 pr
Jean-Claude Pastour	2:54:10
Remco Arnoldus	3:00:43
Bart Groetelaers	3:03:02
Addy van Gils	3:07:45

Marathon Eindhoven

21,1 km.

Ricky Martens	1:52:48
Inge Hulsen	2:19:13
Arie Bos	2:19:13

42,2 km.

Andre Bakker	4:16:09
--------------	---------

14 oktober 2017

Zuidlaardermarktloop, Zuid Laren

10 km.

Ad Peltenburg	0:49:25
---------------	---------

15 oktober 2017

TCS Marathon, Amsterdam

8 km.

Saskia van Dijk	0:44:23
-----------------	---------

21,1 km.

Patrick van den Berg	1:46:40
Mirjam Huttinga	2:23:31
John Suijker	2:23:34
Janny van Mullem	2:26:23
Lucien Beckand	2:26:23

42,2 km.

Pieter van Teeffelen	4:29:24
Ricky Martens	4:58:39

Drunense Duinen Trail

11 km.

Marja Ellen Verhoef	1:17:34
---------------------	---------

23 km.

Rob Verhoeven	2:56:57
---------------	---------

21 oktober 2017

Rothaarsteigmarathon, Fleckenburg (D)

42,2 km.

Wouter Sanders	4:41:24
----------------	---------

Ekensteinloop, Appingedam

10 km.

Ad Peltenburg	0:49:40
---------------	---------

Viking Outdoor Trail, Dieren

21 km.

Rob Verhoeven	2:24:00
---------------	---------

22 oktober 2017

Media Maratón, Valencia (E)

21,1 km.

Mirjam Huttinga	2:01:54
Annemarie Jacobs	2:03:41
Ricky Martens	2:05:06

28 oktober 2017

Dwingelderveldloop

15 km.

Ad Peltenburg	1:16:43
---------------	---------

Raidlight Bear Trail, Visé (B)

58 km.

Nick Raadschelders	6:46:41
Miel Piso	6:46:41

29 oktober 2017

Najaarscross, Bleiswijk

4,6 km.

Jacques van Male	0:23:04
Charles van den Berg	0:25:35

9,2 km.

John Hogebrug	0:46:33
Kjeld Folst	0:47:28
Wil Didden	0:49:40
Gonny Verschoor	0:50:50

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Jan Jungschlager	0:24:32
Paul van Heukelum	0:27:03
Anton Slijkhuis	0:30:28 pr
Kees Hollestein	0:34:37

Marathon Brabant, Etten

Leur

21,1 km.

Ricky Martens	1:45:03
---------------	---------

Diepe Hel Holterbergloop

21,1 km.

Rob Verhoeven	2:01:14
---------------	---------

Duinentrail, Schoorl

17 km.

Bas Albers	1:23:47 pr
------------	------------

4 november 2017

Garden Plaza Flora cross, Boskoop

9 km.

John Hogebrug	0:48:07
Jacques van Male	0:48:15
Nico Statius Muller	0:51:42

Kleintje Berenloop, West-

Terschelling

5 km.

Bianca van der Plas	0:31:44
Yvette Spiering	0:33:21

10 km.

Jan Bos	0:57:46 pr
Ab Leeftang	1:00:51

5 november 2017

Berenloop, West-Terschelling

21,1 km.

Danny van der Sluis	1:31:03
Remco Arnoldus	1:43:11
Yvonne Heemskerk	1:51:17
Frans van Haaster	1:51:52

Herman Roosenboom	1:57:32
Dianne Roosenboom	2:03:42
Peter van Daal	2:09:47
Linda de Graaf	2:18:01 pr
Ruud van Zon	2:22:24

42,2 km.

Jan van Rijn	3:17:27
Andreas de Graaf	3:21:55
Marc van het Bolscher	3:23:08 pr

Zilveren Turfloop, Mijdrecht

10 km.

Gonny Verschoor	0:46:09
-----------------	---------

Trail by the Sea, Renesse

34 km.

Mike van Wichen	3:46:19
Jean-Claude Pastour	3:48:08

New York City marathon,

42,2 km.

Jolanda Huttinga	4:45:57 pr
Eugenie Hofwijks	4:52:24 pr
Cindy Spinders	4:56:22 pr

12 november 2017

Klaverbladloop, Zoetermeer

5 km.

Andreas de Graaf	0:22:58
Bauke Sijthoff	0:30:36
Margriet Bargerbos	0:32:37

10 km.

Minquel Foendoe	0:41:17 pr
Erik van Leeuwen	0:44:31 pr
Wouter Sanders	0:46:08
Wil Didden	0:47:27 pr
Jurriaan Buisman	0:49:11
Laurens van den Splinter	0:52:40 pr
Annemarie Jacobs	0:54:24 pr
Charles van den Berg	0:56:06 pr
Joke Gvozdenovic	0:57:09
Helga Fluit	0:58:30
Elleke Visser	1:01:29 pr
Anita Fokke	1:08:04

15 km.

Erik Visser	1:06:54
Mark Jones	1:07:10 pr
Maartje Beneken Kolmer	1:08:07 pr
Jacques van Male	1:08:42 pr
Harrie Boerkamp	1:10:44
Etienne den Toom	1:13:44
Ben Brinkel	1:13:45
Henk Duinkerken	1:13:54
Addy van Gils	1:15:01
Peter Verheij	1:16:11 pr
Bert Kuiper	1:16:17
Jan Jungschlager	1:17:34 pr
Arie Perfors	1:18:03
Jeroen Dissevelt	1:19:24
Daan Dissevelt	1:19:25
Ricky Martens	1:20:25
Kees Fakkeldij	1:20:59

Alex de Jong	1:21:01 pr
Paul van Heukelum	1:23:03
Martin Smit	1:23:41
Lisette Verlaan	1:23:56 pr
Jan Brouwer	1:24:34
Kees Beerda	1:27:29
Veronique Ramakers	1:31:51 pr
Lesley Flink	1:32:04

19 november 2017

Stadsparkloop, Groningen

16 km.

Ad Peltenburg	1:23:21
---------------	---------

Duindigt Cross, Wassenaar

9,9 km.

Jan van Rijn	0:45:32
Gonny Verschoor	0:50:08
Wouter Sanders	0:50:27
Ingmar de Groot	0:52:31

Ronde Venen Marathon,

Abcoude

42,2 km.

Erik van Holland	3:31:46 pr
Kees van Oosterhout	3:33:54
Karin v T/Vincent K duo	3:34:26
Patrick van den Berg	3:49:43 pr
Raimond Kientz	3:55:54
Celine Sira-de Voogd	4:00:25
Mirjam Huttinga	4:23:03 pr

Zevenheuvelenloop

15 km.

Wilco Krijgsman	1:15:57
Ricky Martens	1:18:47
Rob Verhoeven	1:24:21
Mieke Houtman	1:27:34
Eric van Caspel	1:32:11
Elleke Visser	1:38:03 pr
Rob Reinhardt	1:38:18 pr
Martin van Baarle	1:49:45

Valencia Marathon, (Esp)

42, 2 km

Michael Jurriaans	3:48:55
Cliff Niccolson	3:48:55

25 november 2017

Meijendelloop, Wassenaar

25 km.

Ricky Martens	2:19:06
Robert van der Linden	2:35:21

26 november 2017

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Marcel Zijderhand	0:20:38 pr
Marc van het Bolscher	0:20:45
Etienne den Toom	0:20:49
Erik van Leeuwen	0:21:29 pr
Jacques van Male	0:21:36
Ben Brinkel	0:23:17
Leon Scholte	0:26:38
Jos Spaanderman	0:26:38
Victor Felix	0:27:39
Paula van Leeuwen	0:27:48
Marianne Stigter	0:27:55
Arie Grootendorst	0:28:08
Annemieke Sonneveld	0:28:18
Melanie Konstant	0:28:25
Erik Plug	0:28:41
Kees Korbijn	0:28:52
Anton Slijkhuis	0:29:13 pr
Ruud van Zon	0:29:22
Susanne Plug	0:29:39
Tim Borgdorff	0:29:39
Bauke Sijthoff	0:29:52 pr
Lidwien v/d Aardweg	0:31:22
Rene van Riel	0:31:29
Nicolette Blok	0:31:32
Lisanne Verweij	0:31:38
Nelleke Elsing	0:31:39
Lisa van Ommering	0:31:58
Margriet Bargerbos	0:32:51
Ineke van Dijk	0:33:17

Ilse van Steenis	0:33:17
Irma den Toom	0:33:35
Annemieke Pelle	0:33:40 pr
Caroline van Ommering	0:33:40 pr
Christel van der Knijff	0:33:59
Margriet van Noort	0:34:30 pr
Danielle Stolk	0:35:17

3 december 2017

Voornse Duinen Trail,

15 km.

Patrick van den Berg	1:23:26
Rob Verhoeven	1:41:10

9 december 2017

Meeuwen Makrelenloop

10 EM (16,1 km.)

Erik van Leeuwen	1:22:00 pr
Patrick van den Berg	1:24:36
Jacques van Male	1:26:56
Theo Houtman	1:27:40
Wouter Sanders	1:27:44
Ben Brinkel	1:31:11
Rob van Hees	1:32:01
Theo Janssen	1:32:23
Kees Willigenburg	1:32:51
Ricky Martens	1:36:22
Jan Jungslager	1:37:20
Robert van der Linden	1:46:20
Liesbeth Edelbroek	1:48:01

10 december 2017

Duinrell sneeuwcross,

8,5 km.

Andreas de Graaf	0:39:28
Jan van Rijn	0:39:33
Gonny Verschoor	0:45:00
Remco Arnoldus	0:46:15
Linda de Graaf	0:59:18

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!

Lisette van Burkum, loper groep 6 (52)



Je sleept jezelf naar de training toe en komt huppelend van energie weer thuis.

Whats app groepjes met vriendinnen die er zijn als je het nodig hebt.

Blij op een mooie lente ochtend lopen door de polder

hoge hakken

niet leuk dat het niet meer mag met doorgezakte voet

De geur van stoofvlees op een druilerige herfstdag

Klassieke muziek op zondagmorgen, even terug naar mijn jeugd

Dansen tot het vuurwerk komt

Knuffelen

Kerst met hele stel bij elkaar

Moment van rust en stilte

Gewoon gelukkig zijn

Lisette geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Anita Fokke

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