



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 1
Jan. – Maart
2017



Winterse
Noord-Aa
Polderloop

Veel lopen voor
goede doelen

E.M.M.A loopt
Marathon

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt vier maal per jaar. Road Runners Zoetermeer is opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Clubhuis

't Lange Land 14-16, 2725 KZ Zoetermeer
Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer 079-3310101
www.roadrunnerszoetermeer.nl
info@roadrunnerszoetermeer.nl

Bestuur

Voorzitter	Andreas de Graaf
Secretaris	Dayelle Sikkens
Penningmeester	Loes Joosten
Bestuurslid TC	Peter Hazebroek
Bestuurslid EC	Carolyne Zevenhuizen
Bestuurslid	Martine Lemson
Bestuurslid	Edwin van Velzen

voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl
secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl
penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl

Contributie

RRZ per kwartaal	€ 35,25
RRZ per jaar	€ 141
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Atletiekunie (AU)	€ 16,65
Eenmalige kosten AU	€ 5,75
Algemene Donateurs	€ 22,50
Donateur wandel/fietsen per kwartaal	€ 20,25
Donateur wandel/fietsen per jaar	€ 81,00
Wedstrijdlicentie (optioneel)	€ 22,40

IBAN: NL 48 ABNA 088 557 5216 t.n.v. RRZ

Commissies

Technische commissie (TC)

Voorzitter, Kees van Oosterhout
Coördinator groep 1,2,3,4 Etienne den Toom
Coord. groep 5,6,7,9 en ochtend Hans Rolff

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

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Nick Raadschelders

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Yvonne Vis, Yvonnevis@live.nl

Organisator Noord-Aa Polderloop

Kees van Oosterhout

Organisator Geuzenloop

René van der Spek en Jos Spaanderman

Organisator 3Plassenloop Ed Jacobs

Uitslagen Ruud van Zon

www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie Ellen van Luenen

Inleverdatum kopy 1 juni

e.vanluenen@gmail.com

Trainingstijden en Trainers

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

Groep 1	Etienne den Toom
Groep 2	Wouter Sanders
Groep 3	Arie Perfors
Groep 4	Wim Lootens
Groep 5	Michel de Graaf
Groep 6	Jaap Dorsman/Elleke Visser
Groep 7	Elleke Visser
Kennismaking	Hans Rolff
Groep 9	Hans Rolff
Ochtend	Bert Kuiper
Crossrunning	Ab Leeftang

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Voorwoord van het bestuur	4
Clubnieuws	5
Veel Roadies bij de CPC	6
RopaRun 2018	7
Noord-Aa Polderloop in winterse sferen	8
Projectgroep 'NPL 15 km'	9
Zandmotor en zandmotorrun	10
Hier doen we het voor	11
'Gewoon niet opzeggen'	12
Pubrunners	12
De bijzondere hobby van Hans van den Berg	13
E.M.M.A loopt Marathon van Rotterdam	14
Bardienst met leesbril	15
Polderloop in Obdam	15
Hoogveen en laagveen	17
100 ^{ste} 3Plassenloop voor Arjan Knollema	19
Run for Kika	19
Giro di Kika	20
Herman loopt Samen voor hoop	21
Gevonden Verloren voorwerpen	21
20 dingen waar lopers van houden	22
Stijve Kuitspieren	22
Als je maar beweegt!	24
Vijfde Beetje Beter estafettemarathon	24
Uitslagen	27
Schrijf in onder RRZ	30



Voorwoord van het bestuur



De eerst Roadie van 2017 ligt hier voor jullie, nou ja liggen. In het digitale tijdperk lezen we digitale berichtgevingen op de meest uiteenlopende

plekken. Op de bank, in bed, in de bus of trein en zelfs op het toilet waar je een moment voor jezelf hebt.

Zondag 12 februari vond de Noord Aa Polderloop plaats en tot enkele dagen voor de loop zag de voorspelling er met het weer redelijk rooskleurig uit. Totdat het op zaterdag begon te sneeuwen en dit de rest van de dag en de nacht doorging. Het werd spannend. Zou de Noord-Aa Polderloop doorgaan. Gelukkig kwam al snel het verlossende woord. Zoals de Friezen zeggen: "it giet oan". Het was een heldhaftige beslissing waar nog best wel met geknepen billen naar werd geluisterd. Het kon doorgaan dankzij de geveegde paden, een stijgende temperatuur en een ingekort parcours. Gelukkig bleek het de juiste beslissing te zijn en werd er met 447 enthousiaste lopers gestart en gefinisht. Wederom een top organisatie die niet tot stand had kunnen komen zonder de vele vrijwilligers. Wat zijn wij in deze toch een rijke club.

Clubhuis te huur

Ieder lid van de club kan het clubhuis te huren. Je betaalt €120 euro voor een dagdeel van 4 uur. Verlenging kost € 20 per uur. Je betaalt daarnaast € 7,50 per uur voor een barmedewerker. Bij meer dan 50 gasten zijn twee barmedewerkers verplicht. Je krijgt 10% korting op de geldende barprijzen. Eigen drank mag niet meegenomen worden en er mag geen sterke drank geschonken worden. Na afloop lever je het clubhuis weer bezemschoon op!

1987-2017

We bestaan dit jaar 30 jaar en dat moet gevierd worden. Hoe? Daar wordt hard aan gewerkt maar wel staat vast dat dit zal plaatsvinden op zaterdag 26 augustus. Reserveer deze datum alvast in je agenda. Het is tenslotte ons jubileumfeest.

De dagen worden langzaam wat langer. Het is dus langer licht. Voor zowel de maandag als de woensdagavond zal je de komende weken nog even aan de veiligheid van jezelf, je loopgroep en de medeweggebruikers moeten denken. Houd je veiligheidsvestje etc. aan en eventuele andere licht of reflecterende indicatoren ter bevordering van de veiligheid van een ieder. Naast de gebruikelijke trainingsgroepen wordt er door enkele enthousiaste leden fanatiek getraind voor de diverse uitdagingen zoals de CPC (12-3) en de Marathon van Rotterdam (9-4). Wij hopen dat iedereen die meedoet dit succesvol zal afronden en dat deze ervaring en sportieve prestatie van de bucketlist afgestreept kan worden.

Ook al loop je geen halve of hele marathon, belangrijk is dat je lekker beweegt binnen een dynamische club met vele mogelijkheden. Iedereen heeft zijn eigen persoonlijke uitdaging. Voor de komende maanden, naar de zomer toe, wensen wij van het bestuur jullie veel loopplezier.

Sportieve groet,
Namens het bestuur
Edwin van Velzen

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

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

Clubnieuws

Liefenleed

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

Bert Bos
Marc van het Bolscher
Jolanda Stikkelorum
Ineke van Houweligen
Thijs Blokland
Curly van Wijk
Maureen Verkaik
Reinie Schmit

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

Nieuwe Leden

Marijn Jurriaans
Monique Barelts
Danny van der Sluis
Michael Jurriaans
Wesley de Graaf
Nancy van Luiken

Gerhard Frikken
Cliff Niccolson
Wil Didden
Kjeld Folst
Hans Diederick
Niels van Rijn

Ledenstatistiek

Per 1 januari 2017 had onze vereniging 410 leden. Dat waren er 16 meer dan op 1 januari 2016. Hiervan waren 247 mannen (60%) en 163 vrouwen (40%). De gemiddelde leeftijd van onze leden is 52,2 jaar. In 2016 was dat 50,8 jaar. In een jaar tijd, is de vereniging 1,5 jaar ouder geworden. De 410 leden bestaan uit:

- 369 lopers
- 15 donateurs algemeen
- 6 donateurs fiets
- 20 donateurs wandelaar

In 2016 hebben wij 104 opzeggingen ontvangen (2015: 117). Van deze opzeggers zijn 10 leden donateur geworden. 9 opzeggingen vonden plaats binnen een jaar na aanmelding als lid (2015: 35). Een opzegger is gemiddeld 45,5 jaar jong (2015: 48,4).

Evenementencommissie is weer up en running

De evenementencommissie is weer compleet! De evenementencommissie bestaat nu uit Sarah, John en Susanne (wij zijn beide gestart bij de beginnerscursus september 2016) en Victor (trainer

**In een jaar is de vereniging
1,5 jaar ouder!**

In 2016 zijn er 82 (2015: 78) nieuwe leden bijgekomen. Vanuit de kennismakingscursus die in september 2016 startte zijn 24 (2015: 20) personen lid geworden.

groep 5). U zult gauw van ons onder andere horen via Facebook, via aankondigingen in het clubhuis of in de Roadie. Tot gauw!
Sarah Bertrand

Save the date: 26 augustus 2017

Na de zomervakantie verzorgt de evenementencommissie een gaaf evenement. Deze keer zal het groots aangepakt worden. Verdere informatie volgt t.z.t. Houd deze dag alvast vrij.



3Plassenloop 2017

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

- 26 februari, zonder kinderloop.
- 26 maart, zonder kinderloop.
- 30 april met kinderloop.
- 28 mei, met kinderloop.
- 25 juni, met kinderloop.
- 30 juli, met kinderloop.
- 27 augustus met kinderloop.
- 29 oktober, zonder kinderloop.
- 26 november, zonder kinderloop.
- 24 december, zonder kinderloop.



Veel Roadies bij de CPC

De dag van de CPC was een fantastische lentedag. De korte broek kon weer aan en lekker de armen bloot. Vele Roadies waren

aanwezig. Voor Ricky Martens was het de 25 ste keer. Den Haag verveelt nooit!



RopaRun 2018

De Roparun is een estafetteloop die plaats vindt in het pinksterweekend van 19 t/m 21 mei 2018. De run is of vanuit Parijs (520km) of vanuit Hamburg (560km) We zamelen geld in voor het goede doel, de stichting Roparun (www.roparun.nl). Het motto van de stichting is "leven toevoegen aan de dagen daar waar vaak geen dagen meer aan het leven kunnen worden toegevoegd". Ik zelf ben enkele malen mee geweest als kok en ook als loper, alle keren vanuit Hamburg gestart.

Opstart nieuw team

Voor 2018 willen ik samen met mijn zwager een nieuw team opstarten en zoeken hier mensen voor. Wat zoeken wij:

- 8 lopers (en 2 tot 4 reservelopers die binnen het team een andere functie hebben)
- 4 fietsers (met eigen fiets in goede conditie voor tenminste 260 – 280 km).
- 4 chauffeurs (B – rijbewijs) –
- 2 navigators (bij voorkeur met rijbewijs)
- 3 of 4 fysio's of sportmasseurs
- 4 overige verzorgenden (ivm kamp op-afbouw en catering)
- 1 of 2 foto- dan wel videografen



Nog geen enkele functie is vast ingevuld echter dit is de totaalijst van het complete team. Daarnaast hebben we natuurlijk veel materiaal etc. nodig maar dat komt later. RRZ is een loopvereniging maar alleen lopers is niet voldoende, daarnaast gaan we ook niet alleen voor de snelle lopers en mogen ook mensen uit groepen met een lagere snelheid zich aanmelden, de snelheden worden dan onderling gecompenseerd. Het team moet tenminste gemiddeld 11km per uur lopen.

Interesse om mee te doen?

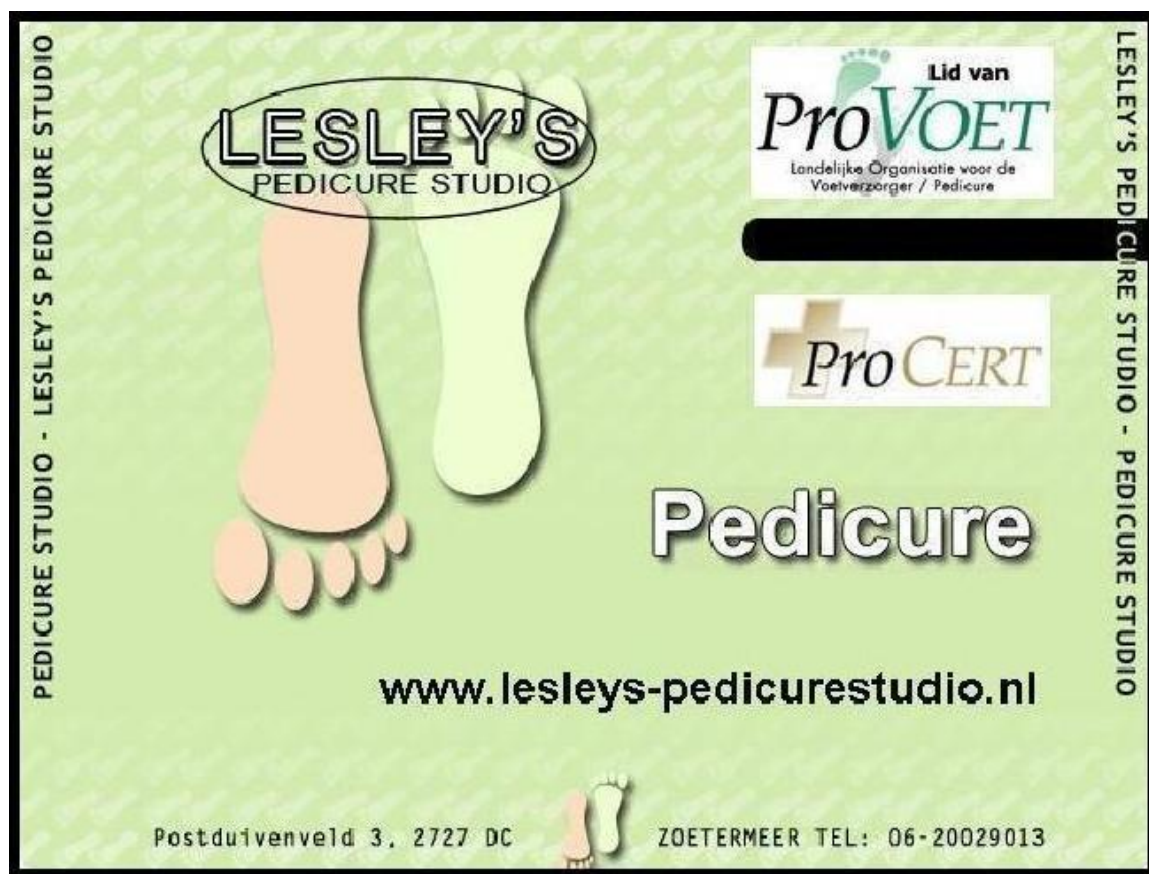
Wij willen inventariseren wie er interesse heeft in deze uitdaging, Geef je op via:

Info@run4dreams.nl

Vermeld naam, adres, telefoonnummer (mobiel), geboortedatum, loopgroep en wat je graag zou willen doen. Geef hierbij optie 1 en optie 2 van de functies waar jouw voorkeur naar uit gaat. Laat ook weten waarom jij graag deze uitdaging met ons aan wil gaan.

Wij zullen dan alle aanmeldingen inventariseren, we verzoeken derhalve dan ook om voor 1 mei 2017 te reageren en je aan te melden. Wij willen medio half mei een informatieavond organiseren. Heb je vragen schroom niet die ook te sturen naar dit mailadres of mij te bellen op onderstaand telefoonnummer.

Edwin van Velzen Tel. 06-55.103.506



Noord-Aa Polderloop in winterse sferen

Het spande erom of de Noord-aa polderloop door kon gaan door de hevige sneeuwval in het weekend. Maar dankzij een sneeuwschuiver was de route op tijd geveegd. Wel dienden lopers te letten op eventuele gladde plekken. Tevens zorgden begeleidende fietsers voor de veiligheid van de deelnemers.

De afstanden voor de 10 kilometer en de 15 kilometer moesten worden aangepast. Sommige stukken waren te slecht begaanbaar en waren uit het parcours gehaald. Daardoor was de 17e editie van Noord-Aa Polderloop helaas geen officiële wedstrijd meer. De 10 kilometer werd 9,5 kilometer en de 15 kilometer werd 13,2 kilometer. De 5 kilometer en de kidsrun bleven ongewijzigd. Op deze manier hebben we ondanks de barre winterse omstandigheden de deelnemers een prachtig evenement geboden.



Muzikaal onthaal

Dat het koud was, kon je ook zien aan de muzikanten van de muziekvereniging Buytenrode langs het parcours. Als Michelin mannetjes stonden ze in een open vrachtauto. Ondanks de kou speelden ze al klappertandend de sterren van de hemel.

Projectgroep 'NPL 15 km'

Na alle mooie resultaten (lees PR's) die gelopen werden door de deelnemers van de Geuzenloopcursus voor de 10 km begon het bij mij toch wel te kriebelen en heb ik mij opgegeven voor de groep NAP 15 km. Natuurlijk ben ik wat bevooroordeeld over de trainer van deze groep. Daar ga ik het dan ook niet over hebben.

Meer focus

Hoewel trainen in groep 3 ook heel leuk en gezellig is, was ik op zoek naar wat meer focus voor mijzelf. In deze laten we zeggen "projectgroep" is de focus van begin tot het eind gericht op het einddoel: DE WEDSTRIJD!! En iedereen heeft dezelfde focus en gaat voor dezelfde eindwedstrijd, dat schept een band.

Persoonlijke aanpak

Doordat je vooraf een uitgebreide vragenlijst invult over je pijntjes, resultaten, sportachtergrond en het doel wat je voor ogen hebt, heeft de trainer alvast een goede eerste indruk. De eerste training is dan ook gelijk een testloop over 5 km en dat resultaat is het startpunt van de cursus. Op basis van de resultaten worden er meerdere groepjes geformeerd die met elkaar de intervallen en de duurloopjes op tempo's lopen die daarbij horen. Gezamenlijk maar op deze manier wel een gepersonaliseerde training.

Onderweg bijsturen

Tussendoor worden er verschillende wedstrijden gelopen zoals de Drieplassenloop, een aantal lopen van het Z&Z circuit en de Dekkerloop. Als je aangaf mee te lopen met een wedstrijd ontving je vooraf van de trainer een 'opdracht'. Dat was de eindtijd die je op dat moment zou moeten kunnen lopen op basis van je trainingen. De trainer stond vaak op meerdere punten van het parcours langs de kant om je te coachen en aan te geven of je op schema zat en indien nodig nog even een tip over je loophouding te geven. Want naast de

duurloopjes en intervallen was er veel aandacht voor loopscholing, -houding en core stability. Daarnaast volgde er dan wekelijks nog een mail met tips, wedstrijdjjes in de omgeving en het huiswerk voor in het weekend en dat was de wat langere duurloop. En ... als je sneller liep tijdens een van de wedstrijden was de volgende training je schema aangepast en trainde je met een ander groepje met snellere tijden. Met een (gedeeltelijke) parcoursverkenning en een wedstrijdbriefing de donderdag voor de was iedereen er klaar voor. Trainingen, tips, voorbereiding, alles bij elkaar waren we goed voorbereid op dé wedstrijd!

Sneller lopen, aanpassing schema!

Opbrengst

Zondagochtend 12 februari blijkt dan maar weer dat wij met z'n allen lid zijn van een fantastische club! Alle wedstrijden in de omgeving werden afgelast door de weersomstandigheden. Met een aangepast parcours, 13 in plaats van 15 km, ging de NPL gewoon door. Ondanks de wat mindere weersomstandigheden werden er bijzonder goede resultaten behaald bij de projectgroep. Met als kers op de taart de 2e plaats bij de dames voor Nancy Bakker! En hoewel je extra betaalt voor het trainen in de projectgroep zie ik vooral de pluspunten:

- Hele groep is gefocussed op dezelfde wedstrijd
- Gezamenlijke maar gepersonaliseerde training
- Veel aandacht voor loopscholing, -houding en core stability
- Coaching gedurende de wedstrijden
- Wekelijkse mails met huiswerk, tips etctera

En ja, zo behaalde ook ik mijn doel! Een nieuw PR op de 10km en op basis van mijn 13 km tijd zou ik ook op de 15km mijn doel behaald hebben.

Dank aan de trainer Jan van Rijn en zijn assistent Marc van het Bolscher! Maar zeker niet te vergeten ook aan alle vrijwilligers die ervoor hebben gezorgd dat de loop door kon gaan en wij niet voor niets getraind hadden!

Yvonne Heemskerk



Projectgroep NPL 15 onder leiding van Jan van Rijn (rechtsonder) en Marc van het Bolscher (rechtsboven)

Zandmotor en zandmotorrun



De meeste groepen komen wel eens tijdens een locatietraining op Kijkduin. Er ligt daar een gigantische lap zand, de Zandmotor. De zandmotor ligt er nu al weer vijf jaar. Een mooi moment om eens stil te staan bij dit aangelegde natuur fenomeen. De Zandmotor is aangelegd om de kust te beschermen op een natuurlijke manier. Het is een kunstmatig schiereiland voor de Noordzee. Als je er loopt, waan je je in een zandwoestijn. Alleen wel een woestijn waar je de kans loopt om natte voeten op te lopen. Het schiereiland zorgt ervoor dat de kust tussen Hoek van Holland en Scheveningen op natuurlijke wijze aangroeit. Het beschermt ons

tegen de zeespiegelstijging. Rijkswaterstaat onderzoekt of het op deze manier mogelijk is dat de natuur zelf kan bijdragen aan kustonderhoud. Een bijkomend effect is dat er ruimte ontstaat voor natuur en recreatie. De Zandmotor is een uniek wad-achtig gebied dat twee keer per etmaal bij vloed onder water staat. Door dit dynamische karakter van de Zandmotor kunnen onveilige situaties ontstaan, zoals een zachte bodem of sterke zeestromingen in de geulen. Dichter bij de elementen kom je niet.

2 april, zandmotorrun

Op zondag 2 april 2017 vindt de 2-e editie van ZandmotorRun plaats. Deze hardloopwedstrijd bestaat uit twee afstanden: 5 en 10 kilometer. Je loopt over het zand en langs de zee. Tijdens deze loop staat de beleving en niet de snelheid centraal. Uniek aan deze loop is het tijdelijke karakter; over een aantal jaar zal de Zandmotor volledig zijn opgegaan in de kust en niet meer zichtbaar zijn. De inschrijving is al begonnen.

Hier doen we het voor



'Gewoon niet opzeggen'

Dit was mijn antwoord, toen Andreas, de voorzitter, aan mij vroeg hoe ik het klaarspeelde om al zo lang lid te zijn van de RRZ. Aad Vervaart vond loyaliteit een goede reden, Paul van Heukelum ging voor de gezelligheid en Hans van Zonneveld vertelde dat ergens lang blijven goed bij hem paste. Tijdens de Nieuwjaarstoespraak vertelde Andreas dat de Roadrunners dit jaar 30 jaar bestaan en dat er, echt waar, zes mensen zijn binnen de vereniging (Bert Bos en Rien Sikkel waren niet aanwezig) die vanaf het eerste uur verbonden zijn met de club en dus al 30 jaar lid zijn!



Lidwien (links) 30 jaar lid en nog steeds superfit



Aanvankelijk was ik niet van plan naar de Nieuwjaarsreceptie te komen omdat ik aan de buis gekluisterd zat vanwege het schaatsen, EK Allround en EK Sprint. Maar toen Carolyne belde dat het bestuur van plan was om ons te huldigen vanwege het 30-jarig lidmaatschap, hoefde ik er niet lang over na te denken. Het gebeurt immers niet alle dag dat je gehuldigd wordt. Als blijk van waardering kreeg ik als enige dame een mooie bos bloemen en wij allen een fles wijn of bier. Toch een bijzonder momentje. Andreas bedankte ons dat wij de club al 30 jaar 'sponsoren' middels onze contributie en hoopt dat wij dit nog lang zullen blijven doen. Dat zal voor mij niet moeilijk zijn.

Lidwien van den Aardweg

Pubrunners



Pubrunners gaan voor goud

Binnen de vereniging hebben we hardlopers, wandelaars en fietsers (Road Racers). Sinds kort is er weer een nieuwe afdeling actief: de Pubrunners. Elke maand doet het team de pubrunners samengesteld uit grotendeels Road Runners en aanverwanten mee met de pubquiz in het Stadtheater. Een sterk team. Ze hebben al een gouden en een zilveren medaille.

De bijzondere hobby van Hans van den Berg

Rijd ik een paar jaar geleden bij de ingang van de Maastunnel, niets in de gaten en dan zegt je dochter tegen je:

"Zou jij dat nou durven pap? Je hebt ook parachutesprongen gemaakt, dan zal dat toch ook wel lukken?" Ik: "Waar heb je het over schat?" "Die poppetjes hangend aan de Euromast, zag je ze niet? Zullen wij dat ook eens gaan doen?"

"Zou je dat durven dan?" "Ja hoor, dat durf ik wel" zei ze zelfverzekerd. En zodoende....

Lef

Kaartjes geboekt en op een zondagmiddag de stoute schoenen aangetrokken
Nu kan ik je vertellen, het is best thrilling, wetende dat de Euromast 185 meter hoog is en het grote platform waar je vanaf abseilt ligt op 107 meter!

Grappig wetenswaardigheidje: als het hard waait heeft de top een flexibiliteit van 110 cm!
Aangekomen op het platform wordt je verzocht je zakken leeg te maken waarna je in een harnasje tussen de benen door en om het middels wordt gebonden. En weet je dat ik dat het engst vond? Hang je daar straks met je poezelige 95kg aan bandjes met een dikte en breedte van een gemiddeld rugtasje van flutkwaliteit?



Hans en dochter Lisa in hogere sferen!

Contolefreak als ik ben; traceer ik het beginpunt van de kabel waar ik straks aan kom te hangen. Waaraan zit hij vast? Hoe zit hij vast? Hoe sterk is dat hek uit 1960 waar hij aan vastzit?

Ingesnoerd sta je voor een soort opstapje om op de balustrade te klimmen. Best onnatuurlijk op 107 meter hoogte, zo loodrecht naar beneden kijkend. "Durf je?" vraag ik aan mijn dochter die zich 5 meter verder positioneert voor de balustrade, aanstalten makend om er overheen te klimmen.

"Let's go!" zei ze... En we gaan: Meer en meer gewicht vertrouw je aan het touw toe en uiteindelijk hang je vrij en los van de wand. AAAAHH! De eerst 10 meter is even zoeken naar "het grote kalm blijven", balans, techniek van doorvoeren van het touw, maar daarna is het abseilen vanaf de Euromast hééél bevrijdend hoor. De autootjes die onder je de Maastunnel inrijden lijken wel miniatuurtjes. Je passeert na een paar meter ook de bezoekers van het restaurant. Ik heb mensen nog nooit zo appelig zien kijken! Leuk! Je voelt je net een arend, wat mij betreft mag de Euromast nog hoger worden! Een aanrader!

Hans (en Lisa) van den Berg



E.M.M.A loopt Marathon van Rotterdam

Ed Jacobs is gestopt als trainer. Wie denkt dat Ed gestopt is met lopen heeft het mis. Hij traint er nog volop op los en ook zie je hem gelukkig nog vaak voor een groep staan. Zo is hij ook aan een missie bezig om zijn dochter Anemarie en Mirjam Huttinga en Mieke Houtman te

begeleiden naar de marathon. Als je de voorletters combineert, vormen ze samen E.M.M.A. Ze doen de voorbereiding samen. Samen trainen, en samen wedstrijdje lopen. Ed loopt zelf niet de marathon, maar zorgt er wel voor dat de drie meiden er klaar voor zijn.



E.M.M.A (Ed, Mieke, Annemarie en Mirjam) tijdens Asselronde in voorbereiding op de marathon

Zaterdag Crossrunning

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

9.00 uur sharp!

Bardienst met leesbril

Het is weer zover. Bardienst staat er in de agenda. Altijd goed voor een gezellig avondje bijkletsen, zeker op de woensdagen. De koffie en thee vloog weer uit de ketels en het werd tijd voor wat anders. Wijn en biertjes, wat hebben we toch een keuze!



En ja, bardienst heb je niet zo vaak dus de prijzen zitten niet echt in je hoofd maar geen nood er hangt altijd een lijst aan de muur. Hij hangt er nog steeds ja, alleen is de oude lijst vervangen door een nieuw exemplaar en sindsdien kan ik hem niet meer lezen. ☹

Waarschijnlijk is deze met voortschrijdend inzicht op de gewenste aanwas van nieuwe jonge leden al meteen in een ander lettertype formaat afgedrukt. Dus als ik per abuis af en toe te veel bereken, sorry ik rond alleen naar boven af. Bedenk maar, het is voor een goed doel! En voor de wat oudere jongeren zou een leesbrilletje aan een touwtje bij de lijst erg handig zijn.

Elisabeth kuiper

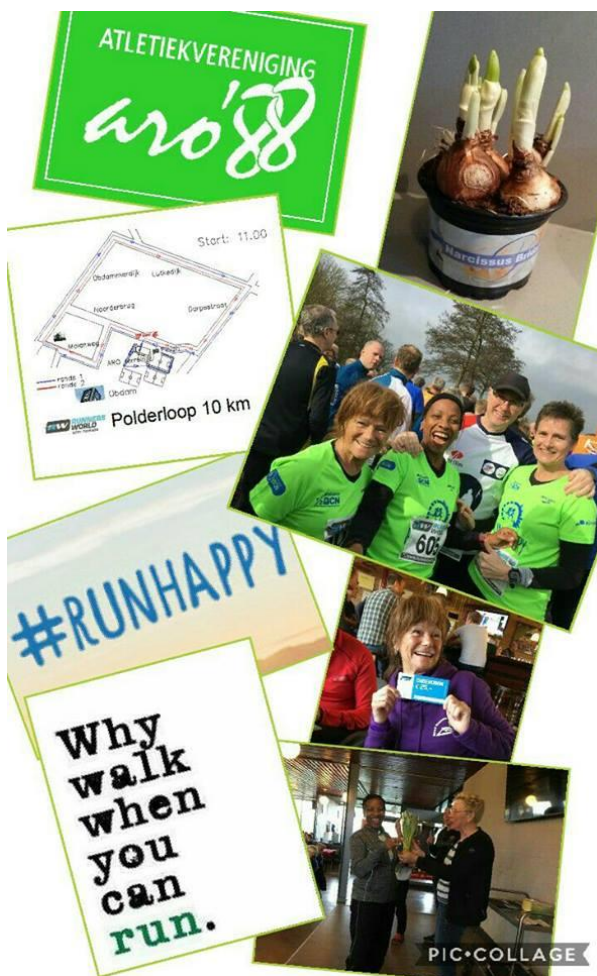
Polderloop in Obdam

Drie Roadies zijn naar Noord Holland gereisd en hebben daar een week na de Noord-Aa Polderloops amen met de verhuisde Leon Scholte de Polderloop in Obdam gelopen. Georganiseerd door atletiek vereniging Aro'88. 10 km verdeeld over 2 keer een rondje van 5 km bikkelen. 80% zij en tegen wind, stukje onverhard, stukje klimmen om de dijk weer op te komen. Als afsluiting een rondje over de sintelbaan en bij de finish kreeg iedereen een potje met Narcissen bolletjes. Een erg leuke loop.

Iedereen tevreden, want ondanks de wind liep iedereen binnen de 60 minuten.

Na enige consternatie over de finishtijden bleken Nelleke en Eugenie in hun categorie in de prijzen te zijn gevallen. Top dames, gefeliciteerd. Na nog een bakkie koffie snel richting het nieuwe stekkie van Leon voor een gastvrij onthaal.

Cindy Spinders





Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

dè sportschoen specialist!



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel. (079) 3610110



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!

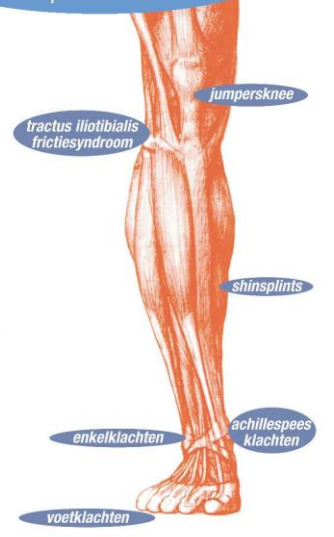


Ruim
assortiment



Onderzoek
voetstand

Goed schoeisel voorkomt
sportblessures!



Dynamische
analyse



Deskundig
advies

Films en docu's over hardlopen

Kroger's Canteen

Prachtig in beeld gebracht door Salomon Running TVE. Een filmpje over een van de mooiste 100 mijl-wedstrijden die er zijn in Colorado. Kroger 's Canteen is een post op 4000 m. hoogte. Te vinden op Youtube. Een loop met een wachtlijst. Net iets anders dan een rondje Noord Aa.

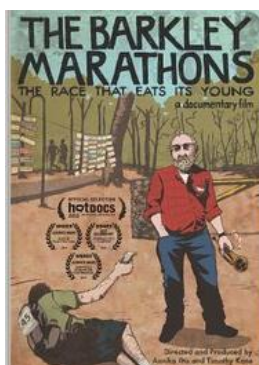


Journey – trail running

Een film over trailrunning waarbij men een Road Trip van 47 dagen maakt en daarbij 26 nationale parken bezoekt om er te rennen.

De Barkley marathons

Sport/avonturenfilm uit 2014. Deze film is gebaseerd op een historische ontsnapping uit een gevangenis. De Barkley Marathons, een 60 uur durende race waarbij het draait om fysieke en mentale uithoudingsvermogen, is ontworpen als geheime race. Eerst moet je zelf ontdekken



hoe je je op kan geven, vervolgens moet je slagen voor een test en dan begint het pas echt: een lange tocht door de wildernis van Tennessee, waarbij je vijf extreme marathons moet ondergaan in minder dan tweeënhalve dag zonder kaart of wegwijzers. In de 25 jaar dat het evenement bestaat hebben slechts tien personen de finish gehaald. Deze documentaire volgt een handvol deelnemers, elk met hun eigen redenen en drijfveren, terwijl ze de finish proberen te halen.

Western State 100 mile

een korte docu. De Western State 100 mile is een ultra marathon . Een van de oudste 100 mile trail runs. Met veel hoogteverschillen erin. De trail loopt door de westelijke staten van de USA.

Free to run

We zijn elk jaar met miljoenen die hardlopen. Van de straten van New York tot de paden van de Zwitserse Alpen, van São Paulo tot Parijs, Peking of Sydney, mannen en vrouwen, kampioenen en anoniemelingen. Nog geen vijftig jaar geleden was dat vooral voorbehouden voor mannen, beperkt tot stadions, met strikte regels, nogal achterhaald en seksistisch. "Free to Run" vertelt, aan de hand van onuitgegeven getuigenissen en archiefbeelden, voor het eerst het fantastische epos van het hardlopen, een marginale en militante daad die een universele passie werd.



In de jaren 50 was lopen nog geen gemeengoed

Hoogveen en laagveen

Jaarlijks gaat een trouwe groep wandelende en hardlopende vriendinnen met elkaar een weekendje weg. Geen getrut, hun motto is: Uitrusten doe je maar thuis (u-d-j-m-t). Lees het verslag.

Het was alweer het zesde jaar. Dit keer naar een prachtige Stayokay in Soest. En zoals iedereen in september troffen we het met het weer. Joke de R en Lidwien verzorgden het programma. Om 10.00 uur vertrokken we, zonder koffie, wat wel Spartaans is,, met vier auto's richting Zeist. We kwamen ongeveer gelijk aan. Bijzonder omdat voor de één, Soest toch heel ergens anders ligt dan voor de ander. Halverwege, in Maarssen, dronken we eindelijk koffie met spoorpunt bij "De Dorpsgek. En toen gingen we echt op pad. Met een digitale verteller werden we door het hoogveen, laagveen en trilveen geleid. Kwamen we gelijk op de kamerindeling. Zeker vijf dames lieten weten bij het laagveen te horen, dat betekende op het onderste bed slapen. De rest had zich maar aan te passen die werden hoogveners. Trilveners hebben zich niet gemeld.

Koninklijk bezoek

In de avond konden we eindelijk onze verplichte oranje outfit aan, We fietsten naar paleis Soestdijk en kregen daar een koninklijk glas champagne. Daar hadden we zelf voor gezorgd want de Koninklijke familie was in geen velden of wegen te bekennen. De avond volgde met een quiz over alles wat we dit weekend nog tegen zouden komen, en dat was heel veel. Weten jullie wat een krablap is, nou wij weten het nu allemaal. Er werd weer fanatiek gestreden om de prijs, een lekkere zak snoep.

De volgende dag fietsen we naar de dijk van de Eem. Eerst met onze fietsen op de boot over de Eem, naar Spakenburg. Vrijwilligers vertelden over de omgeving en het riviertje. Spakenburg hield havendagen, het was een lust voor het oog en het oor. En druk! En warm! We voelden ons als haringen in een ton. Iedereen uit de stad in klederdracht, natuurlijk een echte visafslag en

Shanty-koren op bidders voeren de haven binnen. een gezellige markt en de echte leukerbekken onder ons gingen natuurlijk met een palinkje naar huis.



Spakenburgse vrouwen met krablap

Zondag geen hardloopevenement, een aantal van de groep is al wandelaar geworden bij de Roadrunners. Wel een fietstocht naar Kasteel Groeneveld voor een koffie met gebak. Natuurlijk een picknick in het bos met het heerlijk brood en gezonde sapjes van de Stayokay. Na een afsluitend Japans spel moest er nagedacht worden wie het volgend jaar zouden organiseren. Ans en Nelleke zijn de gelukkigen geworden. Wij zien al weer uit naar



Uitrusten onderweg

volgend jaar "Uitrusten doe je maar thuis"

Ans, Nelleke, Joke g, Joke r, Carla, Lidwien, Sonja, Jannie, Trudi en Toos

100^{ste} 3Plassenloop voor Arjan Knollema

Eind januari liep Arjan Knollema, Jurylid bij Ilion, zijn 100ste 3Plassenloop. Het was voor hem zijn mooiste moment in de sport. Ondanks vervelende en langdurige blessures blijft hij het lopen volhouden. Arjan kreeg een shirt met 100 en de tekst : 'er gaat niet boven Arjan, Een hint naar Groningen waar hij vandaan komt. We hopen Arjan nog vaak te zien bij de maandelijkse 3Plassenloop.



De 100^{ste} keer van Arjan Knollema (foto Wim Bras)

Run for Kika

Zoals vele Roadies het nog weten, hebben wij vorig jaar met een grote groep enthousiaste lopers meegedaan met de Kikarun in Utrecht. Onder onze teamnaam:



Team Happy feet, hebben wij een mooi geldbedrag opgehaald voor dit prachtige doel. In Utrecht hebben wij als team gelopen en zijn wij als team de finish over gekomen. Om deze bijzondere dag af te sluiten zijn we gezellig met zijn allen uit eten geweest.

25 juni in R'dam, 1 oktober in A'dam

Ook dit jaar willen wij als Team Happy Feet Kika steunen. Iedereen is weer zo enthousiast dat we hebben besloten nu in 2 locaties te gaan lopen 25 juni in Rotterdam en 1 oktober in Amsterdam.

Het team bestaat nu al uit 26 lopers en we hopen dat er nog een hoop enthousiaste lopers zich aanmelden.

Er hebben ook nieuwe leden aangemeld die hun eerste 10 km gaan lopen. Het gaat er niet om hoe hard je loopt, maar om de gezelligheid. We gaan er die dag met zijn allen voor.

Als Team Happy Feet zijn we nu al trots dat de lopers die zich hebben aangemeld. Het zijn niet

alleen Road Runners, maar ook familie, vrienden of collega's van.

Om ook dit jaar weer een mooi bedrag bij elkaar te krijgen, zijn we weer druk bezig met zelfgemaakte taarten te verkopen bij de 3Plassenloop. Alle opbrengst gaat natuurlijk naar Kika!

Mocht je zin hebben om mee te lopen of ons te sponsoren kijk dan op:

www.runforkika/team-happy-feet



Leontine van de Laar, Elleke Visser, Anita Fokke en Helen Gordijn van het team Happy Feet

Samen maken we het verschil voor kinderen met kanker!

Team Happy Feet

Giro di KiKa

25 juni t/m 30 juni 2017



Stichting kinderen kankervrij

Doneer jij ook voor dit goede doel?

Op 25 juni 2017 staat er een gemotiveerde, uit meer dan 300 mensen tellende, groep van deelnemers, vrijwilligers en ploegbegeleiders klaar voor de start van de **Giro di KiKa** in Bolzano (Italië) met 1 doel, geld inzamelen voor *Stichting Kinderen Kankervrij*.

Gezamenlijk gaan de deelnemers in 6 dagen 16.000 hoogtemeters overwinnen over een afstand van 995 kilometer. Een inspanning die groot is maar in het niet valt bij het doorzettingsvermogen dat van kinderen wordt gevraagd bij wie de diagnose kanker is gesteld. Ondanks dat zij, samen met medici, er alles aan doen om te genezen is dat op dit moment helaas voor 1 op de 4 van deze kinderen niet weggelegd.

Ik doe zelf als vrijwilligster mee aan dit evenement en ben ervan overtuigd dat research de sleutel is tot succes.

Door geld in te zamelen voor onderzoek wordt het mogelijk de kans op genezing te vergroten naar 95% in 2025. Geen enkel kind en geen enkele ouder hoort het verdriet mee te maken dat de diagnose "kanker" teweegbrengt.

Om mijn vraag voor sponsoring nog meer kracht bij te zetten en je bij twijfel over de streep te trekken: bekijk het filmpje op: <http://www.girodikika.nl> waarin het verhaal van Sofie wordt verteld.

Klik op: <http://www.girodikika.nl/marianne-trommelen> om mij te sponsoren en op deze manier de kans op genezing weer een stap dichterbij te brengen.

Alvast bedankt voor het doneren.....

Marianne Trommelen
Groep 5

Herman loopt Samen voor hoop

Herman van den Haterd is de motor achter de wandelaars bij de Road Runners. Tijdens de ochtendtrainingen gaat hij er op uit met een groep wandelaars. De belangstelling neemt steeds grotere vormen aan. Herman is dit jaar ook weer team captain voor het evenement SamenLoop voor Hoop. Dit is een 24-uurs wandelevenement van KWF Kankerbestrijding. Teams lopen in estafettevorm 24 uur om met als doel eregasten, (ex)kankerpatiënten, in het

zonnetje te zetten en zoveel mogelijk geld op te halen voor kankeronderzoek.

Het evenement vindt plaats van 20 mei tot 21 mei in het van Tuylpark Zoetermeer, bij Ilion. SamenLoop voor Hoop wordt het hele jaar door georganiseerd op verschillende plaatsen in Nederland en is de Nederlandse versie van het Amerikaanse Relay for Life. Met ruim 4.800 edities per jaar is Relay for Life het grootste inzamelingsevenement voor kankerbestrijding ter wereld.



Gevonden Verloren voorwerpen

In het mandje op de gang liggen veel gevonden voorwerpen. Niet de handdoeken die in het bovenste rekje liggen. Die zijn voor het geval je onder de douche staat, en je bent je handdoek vergeten. In de rekjes daaronder liggen diverse shirts, shorts, sjaaltjes en andere kledingstukken. Er staat zelfs een paar schoenen naast. Ben je al heel lang dat mooie felle shirt

kwijt of je lievelingsshirt van loopgroep Westerpark.

Kijk dan eens in dit rekje. Wellicht vind je iets terug dat van jou was.



20 dingen waar lopers van houden

Lopers zijn eigenzinnige mensen, maar dat betekent niet dat we niet snel tevreden zijn. We zijn juist ontzettend blij zijn met de meest simpele dingen, want tja, we zijn hardlopers. Elk van deze dingen heeft een bijzonder plekje in ons hart.

1. Eten, eten en nog meer eten
2. Een wijntje/ biertje drinken na het lopen
3. Een goede vriendschap opbouwen tijdens lange duurlopen
4. Een volledig gevulde koelkast
5. Nieuwe hardloopschoenen
6. In de regen hardlopen
7. Over hardlopen praten
8. Onverwacht een pr halen
9. Bitterballen en pinda's
10. Een goede playlist opzetten
11. Nieuwe sportkleding
12. Gratis meedoen aan een hardloopevenement
13. Fijne hardloopsokken
14. Praten over eten en recepten uitwisselen
15. Runners high
16. Hoe het stress vermindert
17. In de ochtend hardlopen
18. Koffie drinken
19. Hardloophorloges
20. Koolhydraten



Gezonde hap blijft liggen, bitterballen en kipkluijjes zijn zo verdwenen

Stijve Kuitspieren

Bijna iedere loper heeft wel eens last van een stijf gevoel in een van de kuiten. De oorzaak verschilt per persoon en per gebeurtenis. Soms is de overgang naar een andere ondergrond de oorzaak van de klachten. Maar ook een verandering van loopschoenen, qua demping en hakhoogte, kan tot tijdelijk ongemak leiden. Heuveltraining, veel trappen lopen of langdurig staan in het dagelijks leven is pijnlijk voor gevoelige spieren. Een ophoping van melkzuur in de spier geeft meestal snel vermoeidheid en stijfheid. Ontspannen massage, voorzichtige, rekkingsoefeningen en een goede doorbloeding van de spier door warmwaterbaden helpen vaak

uitstekend, zodat de spier al weer snel voorzichtig belast kan worden. Fietsen kan bijvoorbeeld helpen om de klachten te verhelpen of het verergeren te voorkomen.

Kuitkramp

Wanneer veel van het lichaam wordt gevraagd, is plotselinge kramp mogelijk. Bij warme weersomstandigheden, waarbij door veel zweten en onvoldoende drinken een vochttekort in het lichaam kan ontstaan, neemt de kans op kramp toe. Er zijn aanwijzingen dat een verstoring van de mineraalhuishouding, zoals een magnesiumtekort, ook tot kramp kan

leiden. Bij de behandeling van kuitspierkramp geldt ook weer dat rekken, massage en vochtanvulling voorop staan. Een hakverhoging is ook effectief. Het verlagen van de loopsnelheid en eventueel tijdelijk stoppen met hardlopen om erger te voorkomen, is vaak noodzakelijk.

Gescheurde kuitspier

Een scheur in de kuitspier is een van de meest voorkomende spierbeschadigingen bij sporters. Er treedt een plotselinge pijn op bij aanspannen en rek van de kuitspier. De kans op spierscheuringen is bij vrouwen en oudere sporters groter. Bij vrouwen zijn de hoge hakken de boosdoener en oudere sporters moeten rekening houden met het feit dat de spierkracht en de spierdoorbloeding in de loop der jaren geleidelijk afnemen. Kans op schade ligt op de loer.

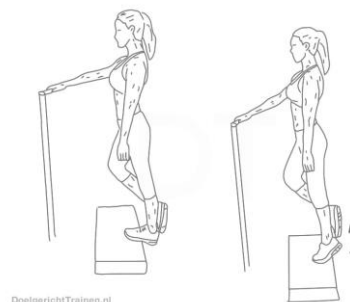
Zweeps slag

Bij een klassieke zweeps slag treedt er een plotseling onvermogen op om de **kuitspier** aan te spannen, zodat op de tenen lopen bijna onmogelijk is. De pijn voel je op de overgang van de pees en spier. Soms is zelfs een deukje op de plaats van de scheuring te voelen. Dit wordt meestal snel opgevuld met bloed en wondvocht. Het rekken van de spier is erg pijnlijk en men moet bij onderzoek en behandeling dan ook goed het verschil weten tussen een spierscheuring en kramp. Klassiek voor een spierscheuring is het gevoel dat er een klap of schop tegen de kuit is gegeven (de zweeps slag). De directe behandeling bestaat uit stoppen met sportbeoefening, ijsbehandeling, rust, een drukverband en het hoogleggen van het been. Bij een juiste, directe behandeling blijft de bloeditstorting beperkt. Na de eerste behandeling kan het been onbelast of met een beperkte belasting door middel van krukken, weer voorzichtig worden geactiveerd. Een goede begeleiding, inclusief een gedoseerde belastingopbouw, versnelt de genezing.

Rustig opbouwen

Een verantwoorde opbouw van de beschadigde spier vraagt tijd en verloopt via het onbelast

oefenen van het aanspannen van de kuitspier, voorzichtig wandelen met een hakverhoging en compressiekousen, fietsen en zwemmen, tot intensieve spierversterkende oefeningen en rekkingsoefeningen van de kuitspier. Voorzichtig dribbelen, vaak nog met een hakverhoging, is meestal na vier tot zes weken weer mogelijk, uiteraard afhankelijk van de ernst van de scheuring en de individueel sterk verschillende snelheid van herstel. Een volledige belasting is weer mogelijk wanneer de pijn en zwelling verdwenen zijn en de genoemde oefeningen klachtenvrij kunnen worden uitgevoerd. Na een spierscheuring blijft bijna altijd littekenweefsel aanwezig zodat een zwakkere plek in de kuitspier op de loer blijft liggen. Een optimale kracht en lenigheid van de spier is nodig om de kans op hernieuwde klachten in de toekomst te minimaliseren.



Spierverrekking

Een spierverrekking is een minder ernstige beschadiging van de kuitspier. Er zijn dan wel spiervezels beschadigd, maar nog niet duidelijk gescheurd. Vaak is lokaal een pijnlijke verharding te voelen met pijn bij aanspannen van de kuitspier. Het lichaam probeert de beschadiging snel te genezen door ontstekingscellen naar het letsel te sturen. De verschijnselen van een lokale ontstekingsreactie, zoals roodheid, warmte, zwelling, pijn en een gestoorde functie, worden daarmee beperkt.

Meestal is hardlopen na drie tot vier weken weer mogelijk. Bij een te enthousiaste trainingsopbouw wordt een hernieuwde spierverrekking of spierscheuring mogelijk. Rekkingsoefeningen, beter dempende loopschoenen, compressiesokken, zachte ondergrond, en het luisteren naar de signalen van het lichaam kunnen prima bijdragen aan een volledig herstel. (bron Runnersworld)

Als je maar beweegt!

De discussie woedt al jaren: is het nodig om je echt in het zweet te werken of is een rondje wandelen ook goed voor je gezondheid. Een nieuw onderzoek beweert het laatste: het maakt niet uit wat je doet, áls je maar beweegt. Sterker nog, het is beter om de hele dag door een beetje te bewegen dan af en toe een uur heel fanatiek. Maastrichtse onderzoekers stellen: Wie vijf keer per week een half uur sport maar de rest van de dag voornamelijk zit, doet

minder voor het lichaam dan wie door de dag heen actief is. Dus neem de trap, wandel na de lunch, stoei met de kinderen én dans op je favoriete nummer.

"Je hoeft echt niet 's avonds na je werk nog door het bos te gaan hollen," zegt Maria Hopman, hoogleraar integratieve fysiologie aan het Radboudumc tegen [de Volkskrant](#). "Begin eens om actief te zijn in je dagelijks leven."



Vijfde Beetje Beter estafettemarathon

Zaterdag 10 juni 2017

Gelukkig organiseren wij bij de Roadrunners de laatste jaren in toenemende mate een aantal zeer geslaagde (loop)evenementen. Denk bijvoorbeeld aan de 3Plassenloop, de Geuzenloop en de Noord-Aa Polderloop. De Beetje Beter Marathon mag in dit rijtje zeker niet ontbreken. Dit jaar organiseren wij dit unieke evenement voor de vijfde keer. Wat maakt het zo uniek? Dat is een combinatie van dingen. De opzet, het parkoers, de ontzettend goede sfeer en natuurlijk het goede doel. Het hele evenement speelt zich bij en rondom ons clubhuis af. Omdat de marathonafstand in estafettevorm met een team van vijf lopers kan worden volbracht is het voor lopers van alle niveaus te doen. Gezelligheid en de gezamenlijke uitdaging staan voorop. Snelheid is geen doel op zich.

Estafettemarathon

De estafettemarathon gaat over 20 ronden van exact 2109 meter en 75 centimeter (totaal dus 42 km en 195 meter). Deze afstand loop je met een team van maximaal 5 lopers. Binnen het team kun je zelf regelen hoe vaak en hoe lang je loopt. Hierdoor is deze marathon ook heel goed toegankelijk voor minder gevorderde lopers (jong en oud). Met 5 deelnemers loop je gemiddeld 8,5 kilometer per persoon, verdeeld over 4 of 8 etappes. Omdat je telkens weer uitkomt bij de wisselpunten rondom het clubhuis is het daar gedurende het hele evenement heel gezellig. De 'tuin' van de Roadrunners verandert gedurende het evenement vanzelf in een geweldig festivalterrein. Vraag het maar aan de lopers die voorgaande edities hebben meegedaan. Wij zouden het geweldig vinden als vanuit elke groep van de RRZ een of meerdere teams zich inschrijven! Wil je wel meedoen, maar heb je nog geen team? Geen enkel probleem. Meld je aan en geef daarbij op met welke snelheid en welke afstand je wil/kan lopen. Wij delen je dan in bij een passend team. Het inschrijfgeld bedraagt 17,50 euro. Je krijgt daarvoor een geweldige dag en een fraai functioneel T-shirt.

Na afloop zijn er diverse festiviteiten in het kader van het tienjarig bestaan van Beetje Beter. Stichting Beetje Beter viert in 2017 haar tienjarig bestaan en kan jullie hulp heel goed gebruiken. Loop jij ook mee om het leven van deze Cambodjaanse kinderen te verbeteren? Of gewoon omdat je wilt meedoen aan een gezellig loopevenement dat ook nog iets bijdraagt aan een goed doel?

Kinderen tot en met 12 jaar kunnen gratis meedoen aan de kindermarathon van 1100 meter. Ook vrijwilligers kunnen wij bij de voorbereiding en op 10 juni 2017 heel goed gebruiken.

Sponsoring

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

Inschrijving vanaf 15 maart

De inschrijving start op 15 maart 2017!

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

5^e Beetje Beter

Estafette Marathon

Zaterdag 10 juni 2017

Road Runners Zoetermeer



Inschrijven of meer weten? Kijk op beetjebeter.nl

STICHTING
BEETJE BETER



Loop mee voor (kans)arme kinderen in Cambodja

Uitslagen

11 december 2016

Duinrellcross, Wassenaar

8,5 km.

Jan van Rijn	0:38:20
Marc van het Bolscher	0:39:56
Bob Verbrugge	0:41:34
Vincent Kleijweg	0:42:10
Gerard van Schaik	0:43:37
Patrick van den Berg	0:43:57
Raimond Kientz	0:44:08
Karin van Tongeren	0:46:33
Gonny Verschoor	0:48:04
Kjeld Folst	0:48:58
Wil Didden	0:50:02

17 december 2016

Meeuwen Makrelen, Scheveningen

16,1 km.

Frans van Haaster	1:25:05
Joyce Dijkhuizen	1:25:09
Erik van Leeuwen	1:28:09
Jacqueline Veth	1:29:03
Jacques van Male	1:30:19
Wouter Sanders	1:31:58
Theo Houtman	1:32:19
Rob van Hees	1:33:59
Robert van der Linden	1:36:21
Elly van der Kooij	1:40:00
Herman Roosenboom	1:46:00
Liesbeth Edelbroek	1:48:00

Linschotenloop

10,5 km.

Yvonne Heemskerk	0:50:43 pr
Jurgen Welschen	0:55:23
Berend Aptroot	0:57:26
Astrid Fens	1:01:10
Elleke Visser	1:01:55 pr
Lisette van Burkom	1:06:03
Anita Fokke	1:06:40 pr
Wiet van Diepen	1:08:48

21,1 km.

Jan van Rijn	1:26:13
Marc van het Bolscher	1:29:15 pr
Erik van Holland	1:29:41 pr
Gerrit van Putten	1:36:47
Remco Arnoldus	1:38:18 pr
Kees Willigenburg	1:42:16
Ben Brinkel	1:46:15
Andre Bakker	1:51:57 pr
Jan Brouwer	1:54:38
Jolanda Huttinga	1:57:26 pr
Klaas de Vries	2:00:18
Cindy Spinders	2:03:47 pr
Nelleke Vaassen	2:04:23
Mirjam Huttinga	2:08:39 pr
Mieke Houtman	2:08:39
Annemarie Jacobs	2:08:39 pr

Cris Klaassen	2:12:35 pr
Marion Post	2:19:30 pr

18 december 2016

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Etienne den Toom	0:20:08
Kjeld Folst	0:22:11
Nancy Peeters	0:23:00
Wil Didden	0:23:46
Bert Tijmenssen	0:24:11
Bianca Hesselius	0:25:41
Nick de Wijer	0:26:26 pr
Carla Tabbers	0:30:25 pr
Sandra de Bruin	0:30:51

Waterwegcross, Maassluis

10,5 km.

Bob Verbrugge	0:49:57
---------------	---------

Spark Marathon, Spijkenisse

42,2 km.

Céline Sira-de Voogd	3:51:30
Raimond Kientz	3:57:02

Stadsparkloop, Groningen

16 km.

Ad Peltenburg	1:23:08
---------------	---------

Canicross, Bergschenhoek

2,6 km.

Joyce Dijkhuizen	0:11:20
------------------	---------

4,6 km.

Vincent Kleijweg	0:18:45
Joyce Dijkhuizen	0:20:47

26 december 2016

Canicross/Kerstcross, Breda

5,7 km.

Joyce Dijkhuizen	0:28:41
------------------	---------

HRR Kerststrandloop, Scheveningen

10 km.

Jan van Rijn	0:55:52
Yvonne Heemskerk	1:12:10

27 december 2016

Drouwener Zandcross, Gasselte

10 km.

Ad Peltenburg	0:51:49
---------------	---------

Derde Kerstdagloop, Arnhem

14,2 km.

Marja Ellen Verhoef	1:22:06
	21,1 km.

Ricky Martens	1:50:06
---------------	---------

31 december 2016

Oliebollencross, Delft

8,8 km.

Wijnand Bavius	0:42:08
Bob Verbrugge	0:43:13
Jacques van Male	0:47:37
Gonny Verschoor	0:49:15
Wouter Sanders	0:49:24

Wisent Wintertrail, Apeldoorn

8,5 km.

Annemarie Jacobs	1:02:13
Cindy Spinders	1:02:33 pr
	16 km.
Klaas de Vries	1:41:15

7 januari 2017

Florijn Winterloop, Woudenberg

11 km.

Erik van Holland	0:48:12
Jolanda Huttinga	1:11:06
Jeroen van de Ruit	1:11:06

Oliebollencross, Den Haag

7,4 km.

Jan van Rijn	0:32:26
Vincent Kleijweg	0:34:13
Frans van Haaster	0:34:17
Kjeld Folst	0:37:38
Karin van Tongeren	0:37:58
Misha Omlo	0:37:58
Wil Didden	0:39:16
Nicolette Kloesmeijer	0:44:08

8 januari 2017

Halve van Westvoornde, Oostvoornde

21,1 km.

Patrick van den Berg	1:37:58
Kees van Oosterhout	1:44:14
Kees Willigenburg	1:47:21
Martine Lemson	1:47:42
Jacques van Male	1:48:01
Ben Brinkel	1:52:19
Robert van der Linden	1:58:45

Saucony halve, Egmond aan Zee

10,5

Berend Aptroot	0:59:34
	21,1
Tom Woltinge	1:28:11
Ricky Martens	1:42:32
Mike van Wichen	1:44:14
Marja Ellen Verhoef	2:06:33

Nieuwjaarsloop, Leiden

5 km.

Marc van het Bolscher	0:20:26
Etienne den Toom	0:20:36
Nancy Kientz	0:34:42

10 km.

Raimond Kientz	0:43:11
Peter Hazebroek	0:44:36
Gerard van Schaik	0:44:51
Bart Groetelaers	0:46:24
Wouter Sanders	0:47:24
Gonny Verschoor	0:47:34

15 km.

Jan van Rijn	1:02:06
--------------	---------

Meerhorstloop, Stompwijk

10 km.

Jurgen Welschen	0:55:15
Eugenie Hofwijks	1:02:29

15 km.

Peter Schrader	0:56:56
Guus Freriks	1:17:59

15 januari 2017

Broeksteker veldloop,

Ekehaar

8 km.

Ad Peltenburg	0:45:31
---------------	---------

22 januari 2017

Trailrun, Noordwijk

14,7 km.

Wijnand Bavius	1:08:41
----------------	---------

Road to Rotterdam, Breda

25 km.

Marja Ellen Verhoef	2:35:23
Ricky Martens	2:35:24

Duindigt Cross, Wassenaar

8,9 km.

Andreas de Graaf	0:38:12
Jan van Rijn	0:38:30
Vincent Kleijweg	0:39:30
Frans van Haaster	0:40:43
Patrick van den Berg	0:41:05
Mike van Wichen	0:41:21
Karin van Tongeren	0:43:18
Raimond Kientz	0:43:20
Remco Arnoldus	0:44:18
Kjeld Folst	0:44:19
Gonny Verschoor	0:44:35
Henk Duinkerken	0:44:45
Wouter Sanders	0:45:22
Jacques van Male	0:45:46
Nicolette Kloesmeijer	0:49:56
Jan-Peter Willemsen	0:49:57

Rokkeveense Dekkerloop,

10 km.

Bart Groetelaers	0:45:24 pr
Yvonne Heemskerck	0:48:27 pr
Bianca Hesselius	0:55:17
Annemarie Jacobs	0:56:42 pr
Richard Willems	0:59:09
Eugenie Hofwijks	1:01:36
Veronique Ramakers	1:02:42
Marion Post	1:02:44
Leontine van de Laar	1:04:06
Bianca van der Plas	1:04:08
Brigitte Huttinga	1:05:12
Anita Fokke	1:05:40
Jolanda Huttinga	1:05:45
21,1 km.	
Jurriaan Buisman	1:50:38 pr
Nelleke Vaassen	2:10:52
Cindy Spinders	2:10:52

28 januari 2017

Safaritrail, Arnhem

11,5 km.

Marja Ellen Verhoef	1:36:51
---------------------	---------

Mastbos Trail, Breda

12 km.

Henk Duinkerken	1:09:06
Gita Kappetein	1:10:59
John Hagers	1:21:51
Ricky Martens	1:27:04

21,1 km.

Nick Raadschelders	2:06:09
Klaas de Vries	2:10:22

Hunebedloop, Havelte

15,2 km.

Guus Freriks	1:18:30
--------------	---------

29 januari 2017

Wintercross, Schipborg

8 km.

Ad Peltenburg	0:44:43
---------------	---------

Puinduinrun, Kijkduin

6,3 km.

Marja Ellen Verhoef	0:43:38
Jolanda Huttinga	0:47:19
Veronique Ramaker	0:49:34
Frieda van Dorp	0:49:40
9,4 km.	
Remco Arnoldus	0:55:31
Mike van Wichen	0:56:36

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Marc van het Bolscher	0:20:22
Erik van Leeuwen	0:22:12
Jacques van Male	0:23:05
Ben Brinkel	0:23:20
Theo Janssen	0:24:39
Kees Beerda	0:27:29
Elleke Visser	0:27:35 pr
Erwin Huizinga	0:27:51
Saskia van Heijzen	0:28:40
Nick de Wijer	0:29:12
Wilma Coenen	0:30:13
Bauke Sijthoff	0:30:20 pr
John Kreuger	0:31:13 pr
Jacqueline Huijnen	0:32:13

Uithoorns Mooiste, Uithoorn

5 km.

Etienne den Toom	0:20:36
Nancy Kientz	0:33:55
10 km.	
Raimond Kientz	0:42:29
Gerard van Schaik	0:43:51
Wouter Sanders	0:45:56
Gonny Verschoor	0:47:17
16,1 km.	
Peter Schrader	1:01:29
Jan van Rijn	1:06:01
Frans van Haaster	1:13:52
Nicolette Kloesmeijer	1:27:44 pr

4 februari 2017

Leo Ammerlaanloop,

Bleiswijk

5 km.

Marja Ellen Verhoef	0:26:53
Jolanda Huttinga	0:34:52
10 km.	
Paul van Heukelum	0:59:43
Albert Waasdorp	1:05:06

5 februari 2017

Midwintermarathon,

Apeldoorn

25 km.

Patrick van den Berg	1:57:30 pr
Jacques van Male	2:03:14 pr
Gerrit van Putten	2:03:34 pr
Marja Ellen Verhoef	2:25:31
Addy van Gils	2:33:50 pr
Mirjam Huttinga	2:35:00 pr
Annemarie Jacobs	2:35:00 pr
Mieke Houtman	2:35:00 pr

11 februari 2017

3 Meren Cross, Gieten

7,8 km.

Ad Peltenburg	0:39:12
---------------	---------

12 februari 2017**Noord Aa Polderloop,****5 km.**

Peter Hazebroek	0:20:55
Hans Hortensius	0:24:37
Margriet Verbeek	0:28:47
Henk Nieuwenkamp	0:29:00
Wiet van Diepen	0:30:23
Jasper Harteveld	0:30:27
Bauke Sijthoff	0:30:30
Lisette van Burkum	0:31:30
Eline Schutte	0:31:45 pr
Karin van Tongeren	0:32:01
Linda van der Meer	0:32:32 pr

9,1 km.

Andreas de Graaf	0:36:32
Cliff Nicolson	0:41:52
Piet van Veen	0:42:17
Erik van Leeuwen	0:42:39
Celine Sira-de Voogd	0:42:46
Marijn Jurriaans	0:46:53
Michael Jurriaans	0:46:53
Jos Spaanderman	0:47:54
Herman Roosenboom	0:48:46
Marja Ellen Verhoef	0:49:01
Klaas Wind	0:49:59
Leon Scholte	0:50:07
Joffrey Kater	0:50:27
Max Buizert	0:50:35
Mike van Wichen	0:50:39
Erwin Huizinga	0:51:19
Mirte Loogman	0:53:58
Skitz Fijan	0:55:32
Theo Spinders	0:56:42
Lisette Verlaan	0:56:42
Rob Reinhardt	0:57:17
Lesley Flink	0:57:18
Albert Waasdorp	0:58:36
Clara Blok	0:59:15
Brenda Smit	0:59:15
Jeroen van de Ruit	0:59:16

13 km.

Peter Schrader	0:49:15
Erik van Holland	0:54:51 pr
Etienne den Toom	0:56:11
Ronald Kersten	0:56:24
Remco Arnoldus	0:59:19
Wijnand Bavius	1:00:39
Kjeld Folst	1:00:29
Bart Groetelaers	1:00:39
Wil Didden	1:01:07
Guus Freriks	1:02:40
Martine Lemson	1:04:10
Yvonne Heemskerk	1:04:53
Ruud van Zon	1:06:01
Jurriaan Buisman	1:06:31
Mirjam Huttinga	1:06:54
Jan Jungschlager	1:07:32
Anton van der Lubbe	1:08:48
Corine van der Valk	1:10:49
Martin Smit	1:11:06
Mieke Houtman	1:12:41
Alex de Jong	1:13:08

Bas Stikkelorum	1:13:13
Wouter Sanders	1:13:34
Annemarie Jacobs	1:14:10
Klaas de Vries	1:14:25
Bianca Hesselius	1:14:26
Francis Disselborg	1:14:30
Jurgen Welschen	1:15:03
Jacques van Male	1:17:30
Nick de Wijer	1:19:21
Cris Klaassen	1:19:38
Jos Nouwt	1:19:38
Marianne Trommelen	1:19:39
Elleke Visser	1:21:09
Monique Barelts	1:21:10
Levina de Jong	1:23:10
Leontine van de Laar	1:24:15
Anita Fokke	1:24:16 pr
Ed Jacobs	1:24:16

Edreams Mitja Marato,**Barcelona****21,1 km.**

Ricky Martens	1:59:25
Cindy Spinders	2:22:35
Nelleke Vaassen	2:22:35
Eugenie Hofwijks	2:22:35

Groet uit Schoorl Run,**30 km.**

Patrick van den Berg	2:28:48 pr
Rob Verhoeven	2:46:34 pr

18 februari 2017**Texel Trail, De Koog****40 km.**

Bob Verbrugge	3:51:28
---------------	---------

Gelre Jutberg Trail, Dieren**15,2 km.**

Gonny Verschoor	1:22:00
-----------------	---------

Midden Delfland halve,**Schipluiden****21,1 km.**

Raimond Kientz	1:38:20
Piet van Veen	1:44:38
Ruud van Zon	1:53:49
Marja Ellen Verhoef	1:55:05 pr
Ricky Martens	1:55:05

26 februari 2017**Trail by the Sea, Renesse****23,5 km.**

Frans van Haaster	2:16:34
George Jeremic	2:22:54
Rob Verhoeven	2:48:32
Elly Burgering	2:49:23
Niscolette Kloesmeijer	2:49:26
Jan-Peter Willemsen	2:49:26
42,2 km.	
Mike van Wichen	4:31:57

Frits van der Lubben	4:34:17
----------------------	---------

3Plassenloop, Zoetermeer**5 km.**

Peter Hazebroek	0:20:31
Jacques van Male	0:22:37
Céline Sira-de Voogd	0:22:42
René Smit	0:23:50
Theo Janssen	0:24:03
Annemarie Jacobs	0:26:30
Arie Grootendorst	0:28:45
Albert Waasdorp	0:29:21
Femke den Hollander	0:29:33
Marcel den Hollander	0:29:33

Polderloop, Obdam**10 km.**

Leon Scholte	0:54:34
Nelleke Vaassen	0:57:45
Cindy Spinders	0:59:37
Eugenie Hofwijks	0:59:42

5 maart 2017**20 van Alphen,****10 km.**

Helga Fluit	0:54:37 pr
Laurens van der Splinter	0:55:11 pr

20 km.

Kees Willigenburg	1:38:35 pr
Maurits Nuijen	1:38:37 pr
Jacques van Male	1:38:39 pr
Henk Duinkerken	1:38:47 pr
Pieter van Teeffelen	1:53:04
Marja Ellen Verhoef	1:53:56
Ricky Martens	1:53:56

11 maart 2017**Salland Trail, Nijverdal****25 km.**

Patrick van den Berg	2:14:44
Rob Verhoeven	2:38:18
50 km.	
Bob Verbruggen	5:08:57

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

Martine Lemson	1:39:52
----------------	---------

12 maart 2017**Voorschotenloop,****5 km.**

Nancy Kientz	0:33:05
--------------	---------

10 km.

Andreas de Graaf	0:39:39
Peter Hazebroek	0:42:35
Raimond Kientz	0:42:58
Gerard van Schaik	0:45:24
Gonny Verschoor	0:47:34
Céline Sira-de Voogd	0:47:41
16,1 km.	
Jan van Rijn	1:04:48
Peter Schrader	1:05:31

City-Pier-City, Den Haag

10 km.

Erik van Holland	0:39:55 pr
Danny van der Sluis	0:41:40
Wouter Sanders	0:49:40
Idius Felix	0:53:16
Merijn Dijkema	0:54:32
Laurens van der Splinter	0:56:43
Siska Buizert	1:00:07
Peter van Daal	1:01:14
Theo Spinders	1:03:11
Wiet van Diepen	1:03:31
Annette Castelijin	1:03:35
Eric van Caspel	1:04:47
Marion Post	1:05:26

21,1 km.

Tom Woltinge	1:29:01
Kees van Oosterhout	1:38:04
Wil Didden	1:45:05
Bart Groetelaers	1:47:38 pr
Kjeld Folst	1:48:48
Theo Houtman	1:50:03
Esterella de Roo	1:52:53
Ed Helsloot	1:56:47
Lucien Beckand	1:57:33
Pieter van Teeffelen	1:59:36
Martin Smit	1:59:53
Robert van der Linden	2:02:45
Mirjam Huttinga	2:10:02
Annemarie Jacobs	2:10:02
Klaas Wind	2:10:54

Jan Jungschlager	2:12:59
Joop van Breda	2:13:00
Ricky Martens	2:13:13
Marja Ellen Verhoef	2:13:15
Elleke Visser	2:15:00
Nelleke Vaassen	2:15:02
Eugenie Hofwijks	2:15:02
Jurgen Welschen	2:16:24
Anne Marie Lolkema	2:19:26
Cindy Spinders	2:26:12
Jolanda Huttinga	2:26:13
Anita Fokke	2:26:13
Monique Barelts	2:27:38
Albert Waasdorp	2:30:32
Henk Nieuwenkamp	2:36:17

Schrijf in onder RRZ

Uitslagen 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.



Deelnemers aan de 20 van Alpen

leuk!



Ondernemer, trainer kennismakingscursus, Piet Jan Boers (52)

DE NOORD-AA POLDERLOOP, ONDANKS DE SNEEUW TOCH DOOR GING!
Dit ook van heel veel lopers gehoord heb.

We twee tv's in het clubhuis hebben voor presentaties.

We weer een zeer enthousiaste en zeer betrokken nieuwe kennismakingscursus-groep als lid hebben mogen begroeten.

De witte wijn in het clubhuis vervangen is door een lekkere witte wijn die niet naar afwaswater smaakt.

De loop-cursussen voor onze diverse wedstrijden zo'n groot succes zijn.

Daardoor ook elke keer weer nieuwe PR's gelopen worden.

We dit jaar al 30 jaar bestaan!

Hans is vervangen door *Hans* als baasje bij de nieuwe kennismakingscursus

We er dit jaar 3 nieuwe gecertificeerde trainers bij krijgen.

Veel nieuwe klanten door mijn sponsoring aan de Geuzenloop

We dit jaar weer met 19 man naar de Berenloop op Terschelling gaan?
Dit ieder jaar weer *beregezellig* is?

PIET JAN BOERS GEEFT HET ESTAFETTESTOKJE VAN LEUK! DOOR AAN Susanne Plug.

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