



# ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 2  
Augustus '18



1 september  
Puzzle-Cross

Geuzenloop  
30 september

Nieuwe  
gezichten

# 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](http://www.roadrunnerszoetermeer.nl)

## Bestuur

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Voorzitter     | Andreas de Graaf     |
| Secretaris     | Sarah Bertrand       |
| Penningmeester | Loes Joosten         |
| Bestuurslid TC |                      |
| Bestuurslid EC | Carolyne Zevenhuizen |

[voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl)  
[secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl)  
[penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl)

## Contributie (per 1-1-2018)

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| RRZ per kwartaal                         | € 36    |
| RRZ per jaar                             | € 144   |
| Eenmalige kosten RRZ                     | € 5     |
| Lidmaatschap Atletiekunie (AU)           | € 16,80 |
| Kortlopend kwartaal lidmaatschap AU      | € 6,50  |
| Eenmalige kosten AU                      | € 5,75  |
| Algemene Donateurs                       | € 22,50 |
| Donateur wandel/fietsen per kwartaal     | € 20,25 |
| Donateur wandel/fietsen per jaar         | € 81    |
| Wedstrijdlicentie (optioneel)            | € 22,70 |
| IBAN: NL 48 ABNA 088 557 5261 t.n.v. RRZ |         |

## Commissies

### Technische commissie (TC)

Voorzitter: Etienne den Toom (a.i)  
Coördinator groep 1,2,3,4: Etienne den Toom  
Coördinator groep 5,6,7,8: Elleke Visser  
Ochtenden: Bert Kuiper

### Clubhuiscommissie (CC) Aad Vervaart

### Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Esther Verdoorn

### Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Yvonne Vis, [Yvonnevis@live.nl](mailto:Yvonnevis@live.nl)

**Organisator Noord-Aa Polderloop** Kees van Oosterhout

**Organisator Geuzenloop** René van der Spek

**Organisator 3Plassenloop** Ed Jacobs

**Uitslagen** Ruud van Zon

[www.wedstrijdresultaten.nl](http://www.wedstrijdresultaten.nl)

**Roadie Redactie** Ellen van Luenen

**kopy vóór 15 november**

[e.vanluenen@gmail.com](mailto: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      | Wim Lootens                |
| Groep 4      | Wim Lootens                |
| Groep 5      | Michel de Graaf            |
| Groep 6      | Jaap Dorsman/Elleke Visser |
| Groep 7      | Elleke Visser              |
| Groep 8      | Hans de Haan               |
| kennismaking | Hans de Haan               |
| Ochtend      | Bert Kuiper                |
| Crossrunning | Ab Leeftang                |

Cover: Zomerse taferelen tijdens de midzomerloop in Bleiswijk (Foto Edwin Adams)

# Inhoud

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Colofon .....                                               | 2  |
| In Memoriam.....                                            | 4  |
| Voorwoord bestuur .....                                     | 5  |
| Opening nieuwe seizoen: Crossen & Puzzelen .....            | 6  |
| Kaartjes .....                                              | 7  |
| Welkom nieuwe leden .....                                   | 7  |
| Slapend rijk .....                                          | 7  |
| Clubrecords 1 kilometer gesneuveld .....                    | 8  |
| 400 euro voor Jong Perspectief.....                         | 9  |
| Lopen en zingen op het zangfietspad.....                    | 10 |
| Wat een zomer!.....                                         | 11 |
| Afscheid Jos Spaanderman Geuzenloop-team.....               | 12 |
| Wat zijn de duurste en voordeligste marathons? .....        | 13 |
| Nieuwe gezichten vanuit de kennismakingscursus .....        | 14 |
| Midzomeravondloop met paprika's .....                       | 16 |
| 30 september Geuzenloop.....                                | 18 |
| Wat doe jij met je medailles? .....                         | 19 |
| 3Plassenloop in het nieuws .....                            | 20 |
| Agenda 3Plassenloop.....                                    | 20 |
| Bootje varen met de vrijwilligers van de 3Plassenloop ..... | 21 |
| Lopen doet Hopen.....                                       | 22 |
| Urban race 2018 in Narbonne (Zuid-Frankrijk) .....          | 24 |
| Er is nog hoop .....                                        | 26 |
| ID-kaart mee, als je alleen op pad gaat .....               | 26 |
| 4Daagse lopers .....                                        | 28 |
| Uitslagen .....                                             | 29 |
| LEUK! .....                                                 | 33 |



*Afsluiting kennismakingscursus voorjaar 2018 (foto Wim Bras)*

# In Memoriam

*In april werden we opgeschrikt door twee overlijdensberichten vlak na elkaar. RRZ lid Paul Geelen, echtgenoot van Carla Jongerius en het voormalig RRZ lid. Pieter Smit.*

## Pieter Smit

We zijn geschrokken van het plotselinge overlijden van onze oud-loper Pieter Smit op 54-jarige leeftijd d.d. 10 april 2018. Jarenlang was Road Runner Pieter Smit een blijde loper in groep 2 bij trainer Ed Jacobs. Zijn humor en opgeruimde karakter zorgden vaak voor plezier in de groep. In zijn rol als Zoetermeerse wethouder heeft hij meegeholpen aan allerlei verbeteringen voor de verkeersveiligheid in de omgeving van het clubhuis. De laatste jaren was hij burgemeester van Oldambt, een gemeente in Oost-Groningen.



## Paul Geelen

Ons bereikte het trieste nieuws dat ons zeer gewaardeerd lid Paul Geelen op 6 april jl. is overleden. Paul was, samen met echtgenote Carla Jongerius, een gepassioneerde recreatieve loper bij de Road Runners.

Toen Paul nog in de avond liep, liep hij in groep 4. De laatste jaren koos hij samen met Carla voor de ochtendgroep. Carla ging over op

wandelen, Paul bleef lekker hardlopen. Paul en Carla waren enorm betrokken bij alles wat er bij de Road Runners gebeurde. En dan maakte het ze niet uit wat. Als vrijwilliger bij de Geuzenloop en achter de bar. Als ze niet bij de Road Runners waren, gingen ze er graag op uit. Wandelen in de natuur of met hun boot lekker varen op de Rottemeren. Paul is in de jaren 90 samen met Carla lid geworden van RRZ door hun zoon Fedde, die al lid was en meerdere clubkampioenschappen op zijn naam heeft staan. Hij heeft zijn ouders enthousiast gemaakt. Helaas is Fedde op 27 jarige leeftijd overleden. Paul heeft 30 april 2017 nog de 3Plassenloop gelopen, samen met zijn zoon Menno.

**"Life isn't about waiting for the storm to pass, it's about learning to dance in the rain"**

*Paul Geelen*

Het bestuur





# Voorwoord bestuur



Wat een heerlijk weer hebben we! De meeste hardlopers vinden dit een super periode in het jaar. Als de meeste mensen er tussenuit gaan om van hun vakantie te genieten, vliegt deze Roadie nog snel je computer in. Natuurlijk gaan de

trainingen bij de Road Runners Zoetermeer gewoon door. Dus kom lekker trainen, je bent van harte welkom.

## Geuzenloop

Begin juli start de hardloopcursus voor de Geuzenloop. Het aantal aanmeldingen staat op een kleine 30, met de meeste voor de 21 km en een paar voor de 10. Leuk dat we weer zoveel hardlopers enthousiast hebben weten te maken om hieraan mee te doen.

Ook het organisatie team van de Geuzenloop Zoetermeer (op zondag 30 september 2018) is al weer hard bezig om deze mooie loop tot een succes te maken. Doe je mee als loper of als vrijwilliger? We hebben veel vrijwilligers nodig, dus heb je een leuke buurman, dochter of vriend die mee wil helpen, graag!

## Ledenwerving

Net als andere verenigingen hebben we last van een teruglopend ledenaantal. We vinden het tof als je in jouw omgeving onze ambassadeur wilt zijn. Ken je iemand die al jaren een meer sportieve en gezonde levensstijl wil en daar maar niet aan toe komt? Vertel hem dan dat we een goeie kennismakingscursus hebben (start zaterdag 1 september) en prima trainingen op elk niveau. Ook onze wandelgroepen zijn hartstikke gezellig en populair, dus nodig je vrienden uit een keer mee te wandelen.

## Wandelen

Vier van onze wandeltrainers hebben de training voor wandelsportbegeleider gevolgd. Gefeliciteerd! Hiermee krijgen de wandeltrainingen in de ochtend meer hun vaste vorm. Voor de avonden zijn we nog op zoek naar extra trainers. Vind je dit leuk om te doen, laat het ons weten!

## Assistent trainer

In september start een korte cursus voor assistent trainers. Heb je interesse om mee te doen, stuur dan een mailtje naar [etienne.den.toom@planet.nl](mailto:etienne.den.toom@planet.nl). We hebben nooit genoeg assistent trainers, dus kom maar op.

## AVG

Als bestuur zijn we met hulp van Sandra Blauw bezig om de AVG (wet voor gegevensbescherming) door te voeren binnen onze vereniging. Dit heeft nog wel wat voeten in aarde. Totdat we klaar zijn met deze operatie, hebben we je persoonsgegevens niet benaderbaar gemaakt voor derden. Dus ook de gegevens van de leden die het open hadden gezet, hebben we gesloten. Meer info in de Roadiemail.

## Sportmassage

Onze sportmassieurs zijn op volle sterkte en ze zien je graag om je blessure aan te pakken of voor een ontspanningsmassage. Waarom ga je wel regelmatig naar de kapper, maar geef je jouw spieren niet de aandacht die ze nodig hebben? Je kan je inschrijven op het bord in de gang van het clubhuis. Zowel 's morgens als 's avonds kan je je laten masseren.

## Seizoensopening

Op zaterdag 1 september a.s. om 9 uur zorgen Wim Lootens en Jan van Rijn voor een sportieve anders-dan-anders-seizoensopening in plaats van de reguliere training. Traditioneel het moment om met elkaar lol te maken en ook nog eens lekker bezig te zijn met je loopsport.

## Sponsorkliks

Denk je nog aan de Sponsorkliks als je iets boekt bij Booking.com of koopt bij Bol.com? Het heeft ons al 71 euro (stand mei) opgeleverd, puur en alleen door aankopen via Sponsorkliks te doen. Wie het kleine niet eert...

Groetjes, Carolyne

## Opening nieuwe seizoen: Crossen & Puzzelen

Op zaterdag 1 september wordt traditioneel de opening van het nieuwe loopseizoen ingeluid met alle groepen gezamenlijk.

Door middel van een "puzzle memory cross" worden jullie weer uitgedaagd om jullie kennis van het Zoetermeerse landschap te testen of juist op te doen. Dit doe je al crossend door het mooie landschap.

**Zaterdag 1 september**  
**puzzle-memory cross**  
**Start 9:00 uur**

Dus trek jullie "oude" schoenen aan en kom op 1 september om 9.00 uur naar het clubhuis om mee te doen. Na afloop is er een heuse prijsuitreiking met een snack.

De organisatie is in handen van Jan van Rijn en Wim Lootens



*Wie strijden er dit jaar voor de prijzen?*

**Samen sterk tegen kanker**

**€10 Per Persoon**

**KiKa PUB QUIZ**

**14 September**  
Clubhuis van Road Runners  
Zoetermeer

**play 4 KiKa**

**Zaal open 19.30 uur • Start pubquiz 20.30 uur •**  
**Inschrijven per team 3-5 pers. • Opbrengst voor KiKa •**  
**Opgeven met teamnaam en telefoonnummer via**  
**jeroenenmarjoforkika@outlook.com • Meer informatie**  
**check [www.facebook.com/jeroenenmarjoforkika](http://www.facebook.com/jeroenenmarjoforkika)**

PosterMyWall.com

*24 september Pubquiz voor KiKa, 20:30 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

## Welkom nieuwe leden

Klaasje Adams  
Melissa Arkema-Dijkhuizen  
Gerard Bosma  
Will Boshuizen  
Peter Buchly  
Peter de Ruiter  
Hans Heesen  
Ronald Hofste  
Diana Keijzer  
Erik Marsman  
Irma van Rijs  
Michel Schuller  
Aarti Sugrim  
Bert Terranea  
Amber van Dongen  
Allard Wanders

## Kaartjes

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 .

Ineke van Dijk  
Ingeborg Lagendijk  
Anita Fokke  
Bert Bos  
Nicolette Blok  
René Albers  
Richard Willems  
Niek van der Kooij  
Marc vh Bolscher  
Joke Gvozdenovic  
Hans Rolff  
Clara Blok  
Linda vd Meer (geboortekaartje)

## Slapend rijk



Denk je nog het verzamelen van Sponsorkliks Bijv. als je nu eindelijk die ventilator kan bestellen bij Coolblue. De RRZ krijgt (een kleine) commissie als jij een aankoopt doet bij allerlei bedrijven zoals Wehkamp, Albert Heijn, KLM en Expedia. Het werkt gemakkelijk. Ga naar sponsorkliks.com. De eerste keer meld je je aan, daarna doe je via Sponsorkliks je bestelling. Het sparen via die commissies gaat met kleine stapjes, maar alle beetjes helpen.



# Clubrecords 1 kilometer gesneuveld

Op woensdagavond 4 juli hebben 25 dapperen van groep 1 en 2 het wedstrijdseizoen 2017-2018 afgesloten met hun strijd tegen de onverbiddelijke klok en vooral tegen zichzelf tijdens hun jaarlijkse traditionele "snelle" kilometer. Voor de ouderen onder ons vooral een gevecht met zichzelf, de persoonlijke records van weleer staan al in de historie genotuleerd. De jongere garde daarentegen gaat het gevecht met de klok nog vol aan.

## Stokoudclubrecord

Het was een pittige maar toch ook leuke afsluiting na een zeer gedegen warming-up

door trainer Etienne. En die goede warming-up had resultaat! Bij de dames heeft Gonny Verschoor haar eigen clubrecord uit 2016 met 1 seconde verbeterd en op 03:47 gebracht. Bij de heren heeft Bas Albers het al 18 jaar stokoude record van Ruud van der Maaten met 4 seconden verbeterd en op 2:53 gebracht. Voorwaar prestaties om trots op te zijn. Maar ook door de anderen werden er hele mooie tijden en flink wat PR's gelopen. De resultaten staan in de uitslagen achterin de Roadie. Het was weer een feestje!!

Ruud van Zon.



*Gonny en Bas de nieuwe clubrecordhouders (foto's Ruud van Zon en Piet van Veen)*



## 400 euro voor Jong Perspectief

Tijdens de 150ste 3Plassenloop is 400 euro opgehaald voor het lokale goede doel Jong Perspectief. De deelnemers hebben het vuur uit hun schoenen gelopen voor dit mooie project. Jong Perspectief koppelt volwassenen aan een kind in de leeftijd van 6-24 jaar die het één op één contact nodig heeft. Zij doet dit door

middel van een maatjes- en mentorproject. Samen iets leuks doen, samen optrekken of gewoon even lekker kletsen. Jong Perspectief is altijd op zoek naar nieuwe maatjes voor dit mooie traject. Interesse? Kijk eens op [www.jongperspectief.nl](http://www.jongperspectief.nl)



*Bestuurslid Sarah Bertrand overhandigt de opbrengst aan het goede doel Jong Perspectief*



# Lopen en zingen op het zangfietspad

Rond de Noord-Aa is een stuk fietspad waar officieel gezongen mag worden. Dat Roadies naast lopen ook kunnen zingen, bleek tijdens de Karaoke avond vlak voor Hemelvaart.

Na wat opstart problemen op deze bewuste avond met de Karaoke-set lukte het uiteindelijk om verzoeknummers aan te vragen. Het zingen kon beginnen en de stemming zat er snel in. Joke Gvozdenović was erg onder de indruk van het zangtalent en dat bracht haar op een idee.



'We hebben een clubhuis, clubkleding en een zelfs een vlag. Maar we hebben nog geen clubLIED', merkte zij op. 'Onder de leden zijn vast niet alleen veel enthousiast en goede zangers, maar ook zeker componisten die een

goed lied in elkaar kunnen zetten. Hoe leuk zou het zijn om een eigen clublied te maken. Tijd voor een wedstrijd', aldus Joke. Zo gezegd, zo gedaan.

## Clublied wedstrijd

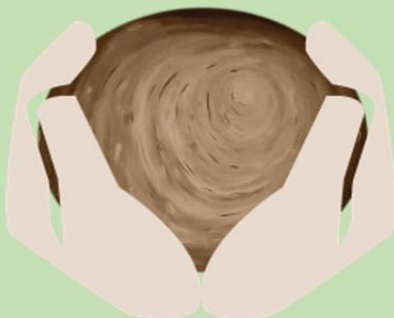
Wie schrijft het RRZ-clublied? Mooi, lief, grappig, vrolijk, up-tempo, pop, smartlap ... Alles mag, zolang het maar zelfgeschreven is. Blijf dicht bij de club en verras de redactie. Inzendingen sturen aan: [e.vanlunen@gmail.com](mailto:e.vanlunen@gmail.com)

Inzending mag als individu of gezamenlijk met de hele groep of groepje lopers.

Het winnend lied zal vervolgens bij elk rondje Noord-Aa uit volle borst worden meegezongen op het zangfietspad. RRZ wordt RRZZ (Road Runners en Zingers Zoetermeer).

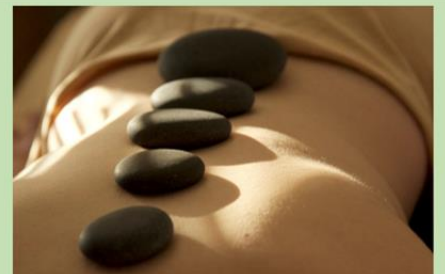
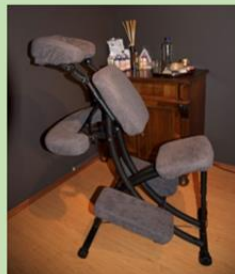
**Doe mee en schrijf het RZZ clublied**

MassagePraktijk  
Raadschelders



mobiel: 06 - 14 94 98 92  
[info@massagepraktijkraadschelders.nl](mailto:info@massagepraktijkraadschelders.nl)  
[www.massagepraktijkraadschelders.nl](http://www.massagepraktijkraadschelders.nl)

Sportmassage  
Wellness-massage  
Hotstone-massage  
Stoelmassage  
Kinesiotaping





## Wat een zomer!

Het is de zomer van de singlets en de korte broek. Soms een aangepaste training maar over het algemeen volop genieten van het mooie weer. Het is nog niet voorbij die mooie zomer.





## Afscheid Jos Spaanderman Geuzenloop-team

Hoeveel keer zou Jos het Geuzenloop parcours in al die jaren hebben gefietst en minutieus hebben nagemeten? Zes jaar geleden stopte de Autoloos loop en zocht René van der Spek een goeie vervanger om de hernieuwde Autoloos loop (vanuit Stadshart) omgedoopt in Geuzenloop Zoetermeer (start/finish Dorpsstraat e.o.) vorm te geven. Als geboren innovator houdt Jos wel van een uitdaging, dus daar wilde hij wel zijn tanden in zetten. Wat er na deze herstart gebeurde is bekend. De Geuzenloop Zoetermeer is uitgegroeid tot een geweldig en populair hardloopevenement,

ingebed in de Geuzendag Zoetermeer vol met andere sportieve activiteiten. En volgend jaar volgt (zo goed als zeker) ook een hele marathon!

Nu alles staat als een huis met een stevig organisatieteam vond Jos het tijd om andere dingen te gaan doen. Met cadeautjes, mooie woorden en bloemen heeft het organisatie team en het bestuur zijn afscheid feestelijk gevierd. Jos, bedankt voor je geweldige inzet. Ook Christa (zijn altijd betrokken echtgenote) heel erg bedankt!



*foto: Jos (L) in actie tijdens opmeten parkoersen voor certificering Atletiekunie in 2015*

# Wat zijn de duurste en voordeligste marathons?

Het lopen van een (halve) marathon in het buitenland is erg populair. Vele Roadies hebben al eens een marathon in het buitenland gelopen zoals Rome, New York, Parijs en Berlin. Het wordt vaak gezien als een uitgelezen mogelijkheid voor een stedentrip. De routes komen langs vele bezienswaardigheden en je krijgt meteen een goede impressie van de stad. HomeToGo heeft een onderzoek gedaan naar de prijs van de verschillende marathons aan de hand van een prijs index. Hierin worden de verschillende kosten getoond op basis van de inschrijf, overnachting- en reiskosten. Deze zijn vervolgens verwerkt in een prijs per kilometer berekening (totale kosten ÷ 42 km).

## De Maratón de Málaga: de goedkoopste

De voordeligste Europese marathon uit de lijst is de Maratón de Málaga. Deze marathon wordt beschouwd als een van de beste marathons in Spanje en neemt je mee door het historische centrum en de boulevard van deze zuidelijke havenstad.

De gemiddelde prijs voor een accommodatie (2 tot 4 personen) bedraagt hier voor twee overnachtingen zo'n 70 euro en ook de inschrijvingskosten liggen niet hoog met slechts 40 euro. Daarnaast zijn ook de retourvluchten naar Malaga vanaf Schiphol relatief voordelig. Een betere reden voor een 'marathon stedentrip' kunnen wij niet bedenken.

## De Midnight Sun in Noorwegen: de duurste

De duurste marathon is meteen wel een van de meest speciale uit de lijst.

De Midnight Sun Marathon in Noorwegen wordt namelijk pas 's avonds gehouden terwijl de zon nog altijd schijnt op de prachtige Noorse bergen. Daarnaast is deze marathon ook de meest noordelijk gelegen marathon uit deze lijst.

Om deel te nemen zal je dan ook helemaal naar het noorden van Noorwegen moeten afreizen wat de deelname ook direct zo prijzig maakt. De reiskosten zijn zo'n 450 euro en ook de inschrijfkosten liggen met 88 euro relatief hoog. Al met al is er keuze genoeg.

| Rank▼ | Marathon                       | Locatie                 | Datum (M.D.J) | Accommodatiekosten (2 nachten) | Inschrijfkosten | Reiskosten | Totale kosten | Prijs per KM | Prijs per KM |
|-------|--------------------------------|-------------------------|---------------|--------------------------------|-----------------|------------|---------------|--------------|--------------|
| 1     | Zurich Málaga Marathon         | Malaga, Spanje          | 12/09/2018    | €71                            | 40.00 €         | €109.00    | €219.66       | €5.23        | €5.24        |
| 2     | RheinEnergie Marathon Köln*    | Keulen, Duitsland       | 10/07/2018    | €105                           | 90.00 €         | €40.00     | €235.32       | €5.60        | €5.36        |
| 3     | Athens Marathon                | Athene, Griekenland     | 11/9/2018     | €71                            | €30.00          | €141.00    | €241.66       | €5.75        | €5.60        |
| 4     | Run in Lyon                    | Lyon, Frankrijk         | 10/7/2018     | €97                            | €56.00          | €96.00     | €248.66       | €5.92        | €5.76        |
| 5     | Firenze Marathon               | Florence, Italië        | 11/25/2018    | €101                           | 62.50 €         | €115.00    | €278.82       | €6.64        | €5.93        |
| 6     | Mainova Frankfurt Marathon     | Frankfurt, Duitsland    | 10/28/2018    | €101                           | €90.50          | €95.00     | €286.82       | €6.83        | €6.60        |
| 7     | Turin Marathon                 | Turin, Italië           | 10/07/2018    | €82                            | 60.00 €         | €150.00    | €291.99       | €6.95        | €6.62        |
| 8     | Rock'n'Roll Lisbon Marathon    | Lissabon, Portugal      | 10/14/2018    | €89                            | €40.00          | €165.00    | €293.66       | €6.99        | €6.81        |
| 9     | White Nights Marathon          | St. Petersburg, Rusland | 7/22/2018     | €68                            | 45.00 €         | €187.00    | €299.99       | €7.14        | €6.83        |
| 10    | BMW Berlin Marathon            | Berlijn, Duitsland      | 9/16/2018     | €121                           | €108.00         | €73.00     | €301.65       | €7.18        | €6.95        |
| 11    | Maratón Valencia               | Valencia, Spanje        | 12/2/2018     | €106                           | €50.00          | €150.00    | €305.99       | €7.29        | €7.00        |
| 12    | Haspa Marathon Hamburg*        | Hamburg, Duitsland      | 4/29/2018     | €137                           | €75.00          | €95.00     | €307.32       | €7.32        | €7.14        |
| 13    | Volkswagen Prague Marathon     | Praag, Tsjechië         | 5/6/2018      | €95                            | €90.00          | €132.00    | €317.32       | €7.56        | €7.19        |
| 14    | SSE Airtricity Dublin Marathon | Dublin, Ierland         | 10/28/2018    | €189                           | €80.00          | €77.00     | €345.65       | €8.23        | €7.29        |
| 15    | Metro Marathon Düsseldorf      | Düsseldorf, Duitsland   | 4/29/2018     | €231                           | €74.50          | €40.00     | €345.81       | €8.23        | €7.31        |
| 16    | Moscow Marathon                | Moskou, Rusland         | 9/21/2018     | €47                            | €35.00          | €298.00    | €379.66       | €9.04        | €7.55        |
| 17    | Salzburg Marathon              | Salzburg, Oostenrijk    | 05/04/2018    | €124                           | €62.50          | €350.00    | €536.50       | €12.77       | €8.10        |
| 18    | Midnight Sun Marathon          | Tromsø, Noorwegen       | 6/16/2018     | €198                           | €88.00          | €449.00    | €734.98       | €17.50       | €8.24        |

*Overzicht kosten internationale marathons*

# Nieuwe gezichten vanuit de kennismakingscursus

- Carolyne Zevenhuizen

*Twee keer per jaar organiseert de RRZ een kennismakingscursus. Daar komen allerlei soorten mensen op af. Mensen die echt voor het eerst gaan lopen, mensen die al een sportverleden hebben, oud-leden of leden die door een blessure een tijdje uit de running zijn. Het is een mix van mensen die allemaal voor het zelfde doel gaan: in drie maanden tijd klaarstomen voor de 5 km. We maken kennis met twee deelnemers die inmiddels soepel ingestroomd zijn in een reguliere loopgroep.*

## Melissa Arkema (37 jaar)

Waarom ik aan de kennismakingscursus begon? Ik wilde fitter worden, had zin om nieuwe mensen te ontmoeten en wilde wat kilo's kwijt raken. Eerst ben ik lekker gaan trainen met de Road Runners, een paar maanden later ben ik een koolhydraatarm dieet gaan volgen. In combinatie met het sporten ging het als een speer. Ben inmiddels 6 kilo lichter. Bij de cursus heb ik allemaal leuke mensen ontmoet, telkens loop je bij andere mensen. Al heb ik wel echt een loopmaatje gekregen, we lopen hetzelfde tempo en hebben echt een klik, met name door onze Doodles (honden). We kenden elkaar al wel vooraf en we kwamen elkaar bij toeval hier weer tegen.

## Joggingbroek

**'Vol overtuiging loop ik nu in zo'n rare legging'**

Wat ik grappig vind is dat ik nu vol overtuiging in zo'n hardlooplegging loop. Ik heb ze in alle soorten en maten. Terwijl ik vooraf had bezworen dat ik nooit zo'n rare broek aan zou trekken. Blij kwam ik in de eerste keren in mijn heerlijke joggingsbroek binnen en was er zeker van dat ik nooit anders zou dragen bij het hardlopen. Nu zie ik dat je juist in een joggingsbroek heel erg opvalt tijdens het



*Melissa heeft joggingbroek ingeruild voor fancy trainingsoutfit*

hardlopen. En het niet zo lekker zit als je vol aan het lopen bent.

## Overtuigd van loopscholing

De opbouw, de warming up en cooling down en de loopscholing vind ik supergoed van de kennismakingscursus. Als je het alleen gaat opbouwen, dan ga je veel te snel met veel te grote afstanden en dan houd je het niet vol en brand je af. Nou denk je in het begin wel eens; Jemig, 2 minuten hardlopen en dan wandelen. Maar het werkt als een speer. Heel goed. En bij die rare oefeningen bij de loopscholing vraag je je ook af: waarom? Maar het helpt echt om een betere loophouding te krijgen.

Waar ik ook heel blij van word is de locatie van het clubhuis. Wat is het hier mooi rondom de plas en tussen de weilanden. De routes zijn gelijk leuk, je bent helemaal buiten.

## Regelmatig een massage

De masseurs bij de Road Runners zijn ook een dikke plus, echt goed. Ik had laatst veel last van



mijn rechterschouder. Door de hulp van de masseur kwam ik er vanaf en kwam ik ook achter de oorzaak. Tijdens het hardlopen trok ik iets mijn schouders omhoog en liep ik erg rechtop. Die spanning vond mijn schouder niet leuk. Dankzij hem kreeg ik hier inzicht in en heb ik mijn loophouding aangepast. Die regelmatige massages hou ik erin. Is gewoon goed voor mijn lichaam.

Mijn hardloopschoenen had ik gekocht bij Starshoe. Na een maand kreeg ik zo'n last van m'n knieën! Echt pijn. De trainers raadden me aan terug te gaan naar Starshoe. Kreeg ik gelijk andere! Wat een service.

Inmiddels ben ik net ingestroomd in groep 5 en ben natuurlijk lid geworden. Het hardlopen kan ik niet meer missen en is onderdeel van mijn leven geworden.

### Ronald Hofsté (47jaar)

Je kan het gerust een vlaag van verstandsverbijstering noemen, dat ik me inschreef voor de kennismakingscursus. Ronald Hofsté zegt het met een grote grijns op zijn gezicht. Ik had al vaker de oproepjes gezien om te starten met hardlopen. Dat wilde ik wel, maar telkens was het 'oh shit, weer te laat!'.

### Niet verder dan 4mijl

Ik liep al wel voor mezelf. Jaarlijks begon ik in juli om te trainen voor de 4 mijl van Groningen, die begin oktober wordt gehouden. Na de 4 mijl gooide ik m'n schoenen weer in de kast. Tot juli het jaar erop, dan begon alles weer van voren af aan. Dan kreeg ik geregeld op mijn donder van mijn collega's, die ook hardlopen. In onze gezamenlijke app RunKeeper volgen we elkaar namelijk. Iedereen heeft tenslotte weer een ander horloge met bijbehorende app.

Nou ben ik weer echt serieus gaan sporten, samen met de Road Runners. Om in een groep te gaan lopen vond ik spannend en ik moet zeggen: Ik vind het reuze leuk en heel gezellig. Als geboren en getogen Groninger vond ik het 12 jaar geleden best even wennen hier in Zoetermeer. Ik heb mijn boeltje opgepakt, ben verhuisd, samen gaan wonen en kreeg een nieuwe baan. Tussen mijn oude dorp Groningse

Oosterwijtwerd met 250 inwoners en Zoetermeer zitten veel verschillen. Hier is het veel drukker en mensen zijn veel gebekter. Als je daar niet in meegaat, dan sneeuwt je snel onder. In het verkeer zie je dat helemaal. Je kan lang staan wachten om in te voegen, vrijwel niemand laat je voor. Volgens mijn vrouw ben ik inmiddels aardig ingeburgerd.

### Hechte groep

Dat ik nieuwe mensen heb leren kennen bij de



*Ronald kan niet meer zonder het hardlopen*

kennismakingscursus vind ik het allerleukste. We hebben een klik met elkaar, het is een hele leuke hechte groep. Daarnaast heb ik nou het vertrouwen in mezelf gekregen dat ik langere afstanden aan kan. Hardlopen is echt mijn sport geworden. De trainers, hun enthousiasme en de manier van opbouw tijdens de cursus vind ik heel goed. Langzaam breid je uit naar die 5 kilometer. In het begin dacht ik 'dat hou ik nooit vol' en daarna kan je het gewoon. Telkens een stukje verder. Inmiddels hebben we al 10 km gelopen. Ik heb spijt dat ik het niet eerder heb gedaan.

### Gezond, fit en daling van bloeddruk

Voor ik echt lid werd van de Road Runners heb ik het eerst even met mijn vrouw overlegd. Trainen kost toch veel tijd. Maar zij is blij en vond dat ik vooral door moest gaan met hardlopen. Ik ben gezonder, voel me fitter en met mijn hoge bloeddruk gaat het door het sporten veel beter. Als de maandag is geweest,

dan denk ik 'was het maar al woensdag'. Dat is wel een teken.

Mijn familie en (oude) vrienden zijn overigens stomverbaasd. Vroeger bij de voetbal had ik een bloedhekel aan het rennen van de verplichte rondjes voor de conditietraining. En nou loop ik voor mijn lol vele kilometers hard. Wie had dat gedacht?

## Midzomeravondloop met paprika's

In Juli staat al jarenlang de midzomeravond loop in Bleiswijk op het programma. Altijd bloedheet, altijd een mooi parcours langs de Rotte, altijd een grote groep Roadies aanwezig en altijd na

afloop naar huis met drie gekleurde paprika's. De uitslagen van de lopers kun je achter in deze Roadie bekijken.



*Een grote groep Roadies bij de midzomeravondloop in Bleiswijk.*



**De SMC (Sport Massage Commissie) is er voor je om**

- EHBO te geven als dat nodig mocht zijn
- een massage te geven

De SMC heeft als doel de leden te ondersteunen om met plezier en klachtenvrij te kunnen wandelen of lopen.

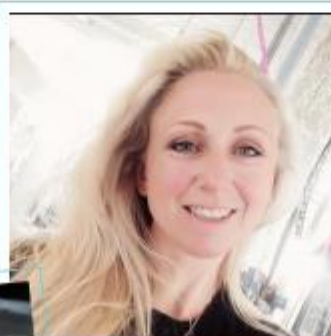
#### **Even voorstellen**

De commissie bestaat uit 5 personen. Allen NGS gediplomeerd sportmasseur.

ESTHER PEETERS



MIRJAM ALTENA



ESTHER VERDOORN



BERT JANSEN



ANDRES ZWEEKHORST

#### **Wat doet een sportmasseur?**

Een sportmassage kan zowel voor als na het sporten worden ingezet. Voor het sporten zorgt een massage voor een goede doorbloeding van de spieren en bereidt deze voor op de prestatie die komen gaat. Een sportmassage na het sporten zorgt ervoor dat vocht en afvalstoffen uit de spieren afgevoerd worden en maakt de spieren weer soepel.

Een massage zorgt voor minder spierpijn, geeft verlichting en bespoedigt het herstel zodat je met minder spierpijn of vermoeidheid je kunt voorbereiden op een volgende prestatie.

Ook kun je bij de sportmasseur terecht voor een stijve nek, schouder, pijnlijke rug of voor een ontspanningsmassage.



# 30 september Geuzenloop

Op zondag 30 september is het weer tijd voor de jaarlijkse Geuzenloop Zoetermeer, de 16<sup>e</sup> alweer! De voorbereidingen zijn in volle gang, en zoals gebruikelijk bestaat de organisatie uit leden van de Road Runners.

## Meelopen

Er zijn vijf afstanden waar je uit kunt kiezen:

- De halve mijl van Praxis Zoetermeer, voor kinderen tot en met 9 jaar
- De hele mijl van Ovion makelaars en taxateurs, voor kinderen tot en met 13 jaar
- De vijf km van Kneppers Autobedrijf
- De 10 km van 123ledspots.nl
- De 21,1 km van Zorg en Zekerheid

Van de beschikbare 2200 startbewijzen is inmiddels een derde bezet. Traditiegetrouw zijn de kinderlopen en de 10 km vooraf uitverkocht, dus wacht niet tot op het laatste moment met inschrijven. Vergeet ook niet een donatie te

doen aan ons goede doel, de stichting Happy Days.

Wil je meedoen als team, met collega's, klasgenoten of familie? Je kunt je collectief inschrijven via

[geuzenloopzoetermeer@gmail.com](mailto:geuzenloopzoetermeer@gmail.com).

## Vrijwilliger

Wil je of kun je niet lopen die dag? We zoeken ook vrijwilligers! In ruil voor een lunchpakket en onze eeuwige dank hebben we een leuke klus voor je. Ook burens, oma's, kinderen en collega's zijn van harte welkom. Aanmelden kan via [geuzenloopvrijwilliger@gmail.com](mailto:geuzenloopvrijwilliger@gmail.com).

Meer informatie en een link naar de inschrijfpagina vind je op [www.geuzendag.nl/geuzenloop](http://www.geuzendag.nl/geuzenloop).

Tot 30 september!



# Wat doe jij met je medailles?

-Ellen van Luenen

Bij veel wedstrijden krijg je na afloop een herinnering. Bij de midzomerloop in Bleiswijk is dat steevast een zak paprika's. Je krijgt ook vaak gebruiksvoorwerpen. Voor de een handig, voor de ander nutteloze troep. Voor veel mensen



behoort de medaille tot de favoriete herinnering. Onbegrijpelijk, want vaak is de medaille al ingedeukt of verbogen bij thuiskomst en het lint is losgekomen van

het blik. Ik was in de veronderstelling dat medailles alleen in trek waren bij kinderen maar dat blijkt een misverstand te zijn.

## Verpatsten of omsmelten

Ik heb onderzocht wat men met de medailles doet en daar komen toch verrassende dingen uit. Van Olympische medailles verwacht je dat die ergens in een kluis worden opgeslagen. Toch zijn er oud-kampioenen die hun medailles verpatst hebben (Ard Schenk) en Nicolien Sauerbreij heeft hem omgesmolten tot een ring. Mijn onderzoek was voornamelijk gericht op de medailles die recreatieve lopers bij de finish



krijgen.

De schoenendoos is het populairst onder de

medailleverzamelaars. Het grote voordeel van de schoenendoos is dat er veel in passen, het nadeel is dat de linten verstikt raken. Er is ook sprake van een geleidelijk schaal. Eerst wordt de medailles ergens op een centrale plek in het huis gepresenteerd waar iedereen hem goed

kan zien. Op de schouw of prikbord in de gang. Na een tijdje verdwijnt de medaille in de schoenendoos. Is de schoenendoos vol dan gaat deze achter de schotten op zolder om pas bij een volgende verhuizing weer tevoorschijn te komen.

## Kleerhanger en in de kerstboom

Naarmate de afstand langer is, worden de medailles beter bewaard. Niet zo gek want de medailles zijn ook van een betere kwaliteit en er



zijn meer loopmeters in geïnvesteerd. Deze verzamelaars maken gebruik van creatieve ophangsystemen. Strak, gesorteerd op kleur, afstand en tijd. Een kleerhanger blijkt prima te werken als ophangstelsel. Zo was er ook

iemand die zijn medailles hergebruikt. als prijs voor zijn jaarlijkse familie pubquiz. Een mooie duurzame oplossing. Verder zag je dat veel ouders de medailles aan hun kinderen geven die er een dag fier mee rond kunnen lopen en zich een dagje kunnen inbeelden hoe het is om als groot kampioen door het leven te gaan. Een heel vindingrijke vondst is het versieren van de kerstboom met al het goud.

Natuurlijk blijft er een groepje die de medailles niet in ontvangst nemen of waar de medaille dezelfde dag in de prullenbak verdwijnt. Deze groep is echter wel in de minderheid. De medaille staat als een huis en mag nog niet verdwijnen als herinnering bij loopwedstrijden.



# 3Plassenloop in het nieuws

## 150e 3Plassenloop op 29 april: de ontstaansgeschiedenis

Op zondag 29 april organiseren de Road Runners Zoetermeer voor de 150e keer de 3Plassenloop. Een mooie aanleiding om eens wat dieper in te gaan op de geschiedenis van deze maandelijks recreatieve hardloophedstrijd.

In augustus 2004 werd de loop voor de eerste keer georganiseerd door toenmalig bestuurslid Ruud van der Maaten. Het was de bedoeling om door middel van deze loop extra inkomsten voor de Road Runners te genereren. De loop zou ieder kwartaal door een ander bestuurslid worden georganiseerd en er werd niet voor een vaste naam gekozen, maar de naam van de loop zou per kwartaal gekoppeld worden aan een sponsor. Zo kreeg de loop namen als Salto Reintegratie-run, Meneer-run, Communicatiemensen-run, Starshoe-run, Jan Louwers & Partners-run en Marco Wouters Keurslager-run. Het nadeel van deze manier van werken met een steeds wisselende naam was natuurlijk, dat de loop geen naamsbekendheid kreeg. Daarom werd er eind 2005 voor gekozen deze werkwijze te verlaten en een vaste organisator te zoeken. Deze kreeg niet meer als doelstelling inkomsten te genereren, maar kreeg de vrije hand zolang de loop maar kostendekkend zou zijn en bij zou dragen aan het positieve imago van de Road Runners. Vanaf februari 2006 werd de organisatie dus overgedragen aan een vaste organisator en deze koos voor een

vaste en goed te onthouden naam: de 3Plassenloop. Er werd tot dan met wisselende vrijwilligers gewerkt, maar door hem werd een min of meer vaste poule van zo'n vijftientig vrijwilligers gevormd die de loop samen iedere maand organiseren.

### Vast 5 kilometerparcours

Het parcours van de 3Plassenloop leidt de loper over recreatieve fietspaden aan de oostkant langs de Noord Aa en vervolgens om de Noordhovensse en Benthuiser plassen. Dit parcours is volledig geasfalteerd en verkeersluw en daardoor ook voor individuele lopers uitermate geschikt om op eigen gelegenheid de snelheid en/of conditie te testen. In de 14 jaar dat de loop nu bestaat is hij slechts drie keer afgelast vanwege de weersomstandigheden. In alle gevallen was dat vanwege de gladheid door bevrozing. Het parcours leidt namelijk voor een groot deel over dijken die in de winter nogal snel opvriezen en dan spekglad worden.

### Noodaccommodatie

In het voorjaar van 2008 zaten de Road Runners zonder clubhuis omdat het oude onderkomen vervangen werd door nieuwbouw. Alle trainingen vonden plaats vanuit het van Tuijlpark waar de Road Runners tijdelijk onderdak hadden gevonden bij honk- en softbalvereniging Birds en atletiekvereniging Ilion. Maar dit betekende niet, dat de 3Plassenloop niet doorging. De



Jesse van Burg zette in juni 2011 een nieuw parcoursrecord neer. Dit record van 15:18 staat nog steeds overeind. Foto: Wim Bras

grote groep vaste deelnemers moest er immers op kunnen vertrouwen dat "hun" loop gewoon doorging. En dus werd een halfjaar lang op de dag van de loop door 6 vrijwilligers een grote partytent bij de plek van het clubhuis bij de Noord Aa neergezet. Deze deed dan dienst als inschrijf- en omkleedruimte.

### Wateroverlast leidt tot parcoursrecord

In juni 2011 werd Nederland geconfronteerd met grote hoeveelheden regenwater. Op diverse plaatsen in het land kwam het tot wateroverlast. Ook in de omgeving van Zoetermeer dreigden problemen. Het Hoogheemraadschap Rijnland voorzag problemen met de ringvaart die van Benthuisen langs de Slootweg richting Noord

Aa loopt. Deze vaart dreigde over te lopen. Om dat te voorkomen werden afwateringsbuizen gelegd naar de Noordhovensse Plas. Dit werd op zaterdag 25 juni gedaan. De buizen van ongeveer een meter dik werden daarbij dwars over het fietspad gelegd, dat onderdeel uitmaakt van het parcours van de 3Plassenloop. De volgende dag was de laatste zondag van die maand en dus was er een 3Plassenloop gepland. De organisatie was niet geïnformeerd en wist dus van niets. De fietser die vóór de eerst hardloper uit fietst werd volkomen onverwacht met de obstakels geconfronteerd. Hij tilde zijn fiets er resoluut overheen en de eerste loper (Jesse van Burg van ARV Ilion) nam daarop twee ferme sprongen en liep gewoon door. Ook op de terugweg werd dit punt zo

gepasseerd. En wie schetst ieders verbazing dat de eindtijd van Jesse een nieuw parcoursrecord opleverde. Dit record van 15:18 staat nog steeds overeind!

### Kinderloop

Vanaf het prille begin heeft een 1 km-kinderloop onderdeel uitgemaaakt van de 3Plassenloop. Maar in de loop der jaren is het aantal deelnemers aan deze kinderloop steeds verder gedaald. Nadat in 2017 alleen nog in het voorjaar en de zomer een kinderloop werd georganiseerd, is eind 2017 besloten definitief te stoppen omdat het maximum aantal deelnemende kinderen zeven was.

### Honderd keer 3Plassenloop

Er zijn twee lopers die honderd keer aan de 3Plassenloop hebben meegedaan. In januari 2017 bereikte Arjan Knolles als eerste deze mijlpaal. Een halfjaar later werd hij gevolgd door Wim Holleman. Beide lopers kregen hun eigen persoonlijke 3Plassenloop-shirt uitgereikt door de organisator. Op zondag 29 april is dus de 150e editie van de 3Plassenloop. Een deel van de opbrengst komt ten goede aan een lokaal Goed Doel en in het clubhuis zal een aantal dames zelfgemaakte taarten en cake verkopen ten bate van KIKa. De start van de 5 km is om 10:30 uur. Inschrijven kan vanaf 09:30. Er is geen voorinschrijving. Locatie: Lange Land 14 bij het clubhuis. Deelnemerskosten 3 euro. Zie ook: [www.roadrunnerszoetermeer.nl](http://www.roadrunnerszoetermeer.nl).

*Publicatie in de Zoetermeerse pers over het fenomeen 3Plassenloop.*

## Agenda 3Plassenloop

Zondag 26 augustus 2018

Zondag 28 oktober 2018

Zondag 25 november 2018

Zondag 23 december 2018



*Figuur foto Wim Bras*



## Bootje varen met de vrijwilligers van de 3Plassenloop

De 3Plassenloop is inmiddels een loop met een geschiedenis. Als het lukt om een evenement 150 keer te organiseren, dan heb je te maken met een unicum. En het houdt maar niet op. Sinds de memorabele 150ste keer zijn er alweer drie 3Plassenlopen georganiseerd. Het bestuur heeft als blijk van waardering voorgesteld aan organisator Ed Jacobs om iets leuks te doen met de vaste crew van vrijwilligers waar hij altijd een beroep op kan doen. Ed kwam zelf met het goede idee om de Meervaarder af te huren voor een rondvaart door het Groene Hart. Onder

leiding van een schipper en gids voeren de vrijwilligers over het Noord Aa, langs de Weipoort, over de Ommedijksche Wetering, de Nieuwe Vaart, de Meerburgwetering en onder de snelweg A4 door naar Recreatiegebied Vlietland: 'de Rivièra' van de Randstad. Onderweg een hapje en een drankje en interessante weetjes over het polderlandschap. Het was vanuit het water een vernieuwde kennismaking met het alom bekende hardloopgebied.



*Varen met 3Plassenloop vrijwilligers (foto's Jolanda en Mieke)*

# Lopen doet Hopen

- Leon Scholte

## Lopen doet Hopen estafette marathon en wandeltocht 2018

### Fraaie 5<sup>e</sup> editie van Lopen doet Hopen

Zondag 22 april vond voor de 5<sup>e</sup> keer de Lopen doet Hopen estafette marathon en wandeltocht plaats. Vertrekpunt was traditiegetrouw ons eigen clubuis. Zowel de wandelaars als de estafettelopers gingen richting het Bentwoud. De hardlopers gingen daarvandaan verder door de polders rond Hazerswoude-Dorp en langs de kwekerijen van Boskoop om vervolgens via Waddinxveen weer terug naar Zoetermeer te keren.

### Mooi weer

Over het weer hadden de deelnemers zeker niet te klagen. Terwijl iets ten oosten van het parcours regen viel liepen zowel de wandelaars als de hardlopers het grootste deel van hun tocht onder een uitbundig schijnende zon. Iedereen genoot van een mooie lentedag in de ontluikende natuur.

### Mooie routes

De wandelaars waren na afloop bijzonder te spreken over de duidelijke wijze waarop de route gemarkeerd was. Verdwalen was er niet bij. Ook werden de wandel- en estafetteroutes als verrassend mooi ervaren. Aan de finish was voelbaar en zichtbaar hoeveel plezier de deelnemers aan deze sportieve dag beleefd hadden. Er was geen gebrek aan vrolijke gezichten.

### Estafette marathon

Voor de hardlopers bleef het na het passeren van de finishlijn in Zoetermeer nog wel even spannend. Welke teams zouden het erepodium mogen betreden? Leuk element van de estafette bleek het feit dat je bij Lopen doet Hopen niet het snelste team hoeft te zijn om te winnen. Het klassement wordt opgemaakt op basis van regelmatigheid. Het team dat de vooraf zelf opgegeven gemiddelde snelheid het dichtst benadert wint. Op het erepodium van de 2018 editie van de Lopen doet Hopen estafette marathon stonden zondag de volgende teams: 1<sup>e</sup> plaats: Loopgroep Westerpark 1 uit Zoetermeer

2<sup>e</sup> plaats: Kawan Kawan Maluku Lari 2 uit Moordrecht

3<sup>e</sup> plaats: Roadies Go Crazy bestaande uit leden van RRZ

### Opbrengst voor het goede doel

Lopen doet Hopen wordt georganiseerd door Roparunteam 301 Vrienden van Bobby. De opbrengst van dit evenement gaat volledig naar Stichting Roparun. Mede dankzij de medewerking van onze vereniging en de deelname van veel leden heeft Lopen doet Hopen dit jaar € 3.025,08 opgeleverd voor het goede doel.

### Verbinding

Wat ik zelf heel mooi vind aan Lopen doet Hopen is de vele vormen van verbinding. Zo vind ik het persoonlijk heel mooi om mijn oude vertrouwde hardloopclub te verbinden met mijn Roparunteam, met mijn familie die op de dag zelf veel hulp biedt en met mijn werk (sponsor). Daarnaast is verbinden ook de krachten bundelen. Een wandelaar aan de 7 km wandeling draagt € 2,- bij aan het goede doel. Alle deelnemers samen dragen hier € 3.025,08 aan bij. Alle teamactiviteiten van Roparunteam Vrienden van Bobby leveren € 12.000,- op voor het goede doel. En de activiteiten van alle Roparunteams tesamen brengen hier € 5.144.412,- voor op. Samen zijn we sterk!

### Bobby als verbinding

Toen Bobby Coenraad in 2011 op 22 jarige leeftijd overleed aan kanker had hij de wens dat vrienden en familie hier iets positiefs mee zouden doen. Dit resulteerde in de oprichting van Roparunteam 301 Vrienden van Bobby dat dit jaar voor de 6<sup>e</sup> keer deelnam aan de Roparun. Bobby's vader Willem nam traditiegetrouw ook deel aan Lopen doet Hopen. Aan de start vloeiده wat tranen bij het aanschouwen van het spandoek met de foto's van zijn overleden zoon en nicht en voormalig teamlid Saskia.

Aan de finish vloeiده ook wat tranen bij één van de andere deelnemers. Bij Wendy werd vijf jaar geleden kanker geconstateerd. Dit

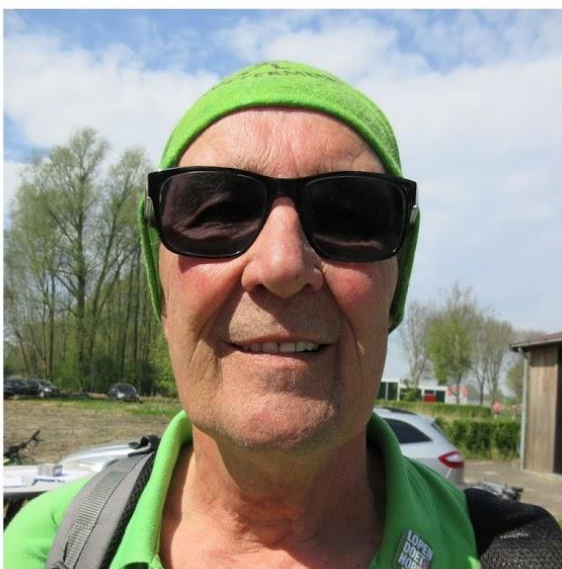


gebeurde op een moment dat zij alleen de zorg droeg voor haar drie kinderen. Precies in deze zware periode kreeg zij vanuit Stichting Roparun de mogelijkheid om samen met haar kinderen, haar ouders en haar zus de kerst te vieren in één van de vakantiehuisjes van Stichting Roparun. Een mooi moment waaruit ze in deze zware periode ontzettend veel kracht kon putten. Aan de finish van Lopen doet Hopen kwamen deze herinneringen weer boven. En de tranen welden op. Gelukkig waren de schouders van haar teammaatjes nabij.

Voor Vrienden van Bobby is het verhaal van Wendy een extra stimulans om ook de komende jaren een inspanning te leveren voor Stichting Roparun.

Overigens moet uit deze verhalen niet het idee ontstaan dat Lopen doet Hopen een droevige toestand is. Het tegendeel is eerder waar. Vooral aan de finish komt ieder jaar een enorme hoeveelheid positieve energie en enthousiasme vrij. En de Vrienden van Bobby? Die zijn niet vergeten hoe ze samen veel lol kunnen maken. Een flinke portie Rotterdamse humor helpt ze daarbij.

Mede namens Vrienden van Bobby wil ik iedereen die op wat voor manier ook bijgedragen heeft aan Lopen doet Hopen ontzettend bedanken. Wij doen ons best om hier volgend jaar weer een vervolg aan te geven.



*Goede omstandigheden tijden lopen doet hopen voor fietsers, lopers en wandelaars (Foto's Wim Bras)*

# Urban race 2018 in Narbonne (Zuid-Frankrijk)

- Ben Brinkel

Tijdens de vakantie in Zuid Frankrijk zag ik ineens een poster voor 3<sup>ème</sup> édition van de Narbonne Urban race op 28-7-2018. Ik had mijn loopschoenen meegenomen, maar had nog geen concrete plannen. Deze race zou het worden! Het zou een race van 8 kilometer zijn, die je solo of in relais (estafette) zou kunnen lopen. Meer kon ik er niet van achterhalen.

## Ontbrekend medisch certificaat

Op goed geluk schreef ik via de website in en betaalde mijn 8 euro. Dezelfde avond kreeg ik een mail van de organisatie. Mijn inschrijving was afgekeurd, omdat ik geen certificaat van een medische keuring had bijgesloten. Wat nu? Ik heb die papieren niet en kon er ook niet zo snel aan komen. Ik heb daarom een foto van mijn zorgpas opgestuurd en dat gemaild met de tekst: "Voici mon certificat médical 2018 de Pays-Bas (ZORGPAS)." Tegen mijn verwachting in kreeg ik een mail, dat mijn inschrijving was goedgekeurd.

## 'slabbetje' blijkt startnummer

De race zou om 20 uur beginnen, zo tegen 19 uur waren we op het terrein. Ik meldde me en de dame vertelde me, dat mijn 'dossard' 68 was. Vanuit mijn schoolfrans ken ik het woord 'dossard' als 'slabbetje', maar dat is blijkbaar het Franse woord voor een startnummer.

## Geen wijn maar bier

Verderop kreeg ik een tasje met leuke dingen. Er zat een literfles bier bij. Een man van de organisatie zag mijn verbazing en vertelde dat, ondanks dat de race in een wijnstreek werd gehouden, ze deze keer eens wat anders wilden dan de standaard fles wijn. Merde! Het voelde alsof ik bij Dom Perignon uitgenodigd was voor een theeproeverij.

## Horror-clown als vermaak

Omdat we op tijd waren kon ik de boel nog verkennen. De kinderrace was net afgelopen en de prijzen werden uitgereikt door een wat oudere man die in een clownspak was gehesen.

Hij zag er onbedoeld uit als een horror-clown en de jongste kinderen waren bang voor hem.



*Ben en zijn Horror clown*

## Op weg naar een Record Personnel (RP)

Om 20 uur was het startschot. Ondanks dat ik het als een kermisloop beschouwde was ik toch nerveus. Gespannen telde ik mee af: trois, deux, un, départ! De wedstrijd ging door het dorpje. Het parcours was te doen, al zat er een smalle straat met marmeren ondergrond bij. Ook waren er haakse bochten en was er een 180 graden keerpunt. Na 2,7 kilometer waren we weer bij de start. Daar moesten we over de finishlijn, dan direct omdraaien en dan hetzelfde parcours nog twee keer doen. De verzorging was goed en ik vond het een leuk parcours. Mijn



familie stond bij de finish te wachten en zag me dus ook tussendoor nog langslopen. Ik had het zwaar. Het was koeler dan de voorgaande dagen, maar toch nog 29 graden. In de laatste ronde lapte ik de laatste lopers. De horror-clown liep ook mee als achterloper. De laatste lopers hadden het lef niet om te gaan wandelen, want anders zouden ze die clown op hun nek krijgen. Luid hijgend kwam ik over de finish in een eindtijd van 37:52. Ik was daar heel tevreden mee. Het was mijn eerste 8 km race en dus automatisch een 'Record Personnel' (geen PR maar een RP).



*Flitsende finishfoto*



*Pleintje bij start-finish*

### Startnummer werkt goed als slabbetje

Na afloop begreep ik pas waarom het startnummer een 'dossard' genoemd wordt. Op het pleintje waren allemaal kraampjes. De lopers kregen tegoedbonnen voor bier en worst en er was een kraampje met een enorme pan met paella. Dat heb ik maar genomen. Mijn handen veegde ik inderdaad aan mijn dossard af. Het was de eerste Franse wedstrijd waar ik aan mee deed. Ik vond het een geweldige ervaring. Ik ben dan ook zeker van plan om nog eens zo'n wedstrijd mee te maken. À bientôt!




**Op zaterdag 1 september a.s. start onze KENNISMAKINGSCURSUS HARDLOPEN.**

**Je wordt hier door gecertificeerde trainers 12 weken lang begeleid naar je (eerste?) vijf kilometer hardlopen.**

**Meld je aan voor deze cursus op: [ROADRUNNERSZOETERMEER.NL](http://ROADRUNNERSZOETERMEER.NL)**

**123ledspots.nl**  
BESPAREN MET LED VERLICHTING

Onze sponsors:  
**Hoveniers**  
**Lex van Wijk**

Voor hardloopschoenen, kleding en advies ga je naar:  
**STARSHOE**  
[www.starshoe.nl](http://www.starshoe.nl)

## Iedereen kan hardlopen!

**Wil je graag:**

- 5 Km kunnen hardlopen?
- Lekker buiten sporten?
- Nieuwe mensen leren kennen?
- Professioneel getraind worden?



# Er is nog hoop

- Ellen van Luenen

Soms lees je verhalen van topprestaties van mensen, waarbij je denkt: 'Dit is te mooi om waar te zijn'. Bijv. het verhaal van de Japanse atleet Kawauchi. Een 31-jarige man die dit jaar de marathon van Boston won. Wat hem bijzonder maakt, is dat hij marathons loopt tussen zijn werkzaamheden als ambtenaar. Hij heeft dus gewoon een kantoorbaan en daarnaast loopt hij hard. Heel hard en heel vaak.

## Kantoorbaan combineren met wereldtijden

Hij traint gewoon buiten kantoortijd. Hij is geen profatleet. Voor verre wedstrijden neemt hij vrije dagen op. Er zijn absoluut atleten die nog harder lopen maar er is geen atleet die zo vaak, zo hard loopt. Hij loopt gemiddeld 8 marathons per jaar in snelle tijden rond de 2 uur 10.

## Verkleed

Deze Japanner heeft ook een aantal vreemde records op zijn naam staan. Hij liep in 2016 een



*Yuki Kawauchi, ambtenaar én topatleet*

officieus wereldrecord op de halve marathon in driedelig pak (1.06.42). Ter voorbereiding op de marathon in Boston legde hij in Japan de halve marathon af in een pandapak. Dit soort dingen maakt hem tot een van de wonderlijkste figuren in de wegatletiek. Het verhaal inspireert mij ook en zet me aan het denken dat er nog hoop is. De baan als ambtenaar heb ik al, nu nog zo snel leren lopen.

# ID-kaart mee, als je alleen op pad gaat

Naast het lopen in de groep gaan we er allemaal wel eens alleen op uit. Tijdens vakantie of als je een training hebt gemist. Met zo min mogelijk spullen ga je op pad. Het meenemen van een identiteitsbewijs, zal bij de meesten niet in het hoofd opkomen. Je kan er voor kiezen om je naam en telefoonnummer in je kleding of schoenen te zetten. Het meenemen van een geldig identiteitsbewijs is toch de beste optie. Sterker: wie zich niet kan identificeren, is in overtreding en kan een boete krijgen.

## Veiligrennen

Voor wie het echt niet kan verdragen om een paspoort of ID-kaart mee te nemen tijdens het hardlopen, hier nog wat tips om veilig op pad te gaan:

- SportID: 'id's me' is een siliconen armbandje met daarop alle gegevens die van belang zijn in geval van nood.

- Een ouderwets naamplaatje: het alom bekende zilveren naamplaatje aan een ketting.
- SOS Talisman: een zilveren medaillon dat persoonlijke gegevens bevat zoals naam, leeftijd en telefoonnummer.
- SOS functie: de meeste smartphones hebben een SOS-functie. Wanneer er drie tot vijf keer op de aan/uitknop wordt gedrukt, wordt de functie ingeschakeld. Een door jou gekozen contactpersoon ontvangt gegevens over je precieze locatie.
- oude zorgpas verknippen waar jouw gegevens op staan. Perforeer er een gat in en knoop dit aan je veter.
- Gewoon in de groep lopen. Deze optie is misschien nog wel het meest veilig. Als er iets gebeurt, heb je altijd directe hulp bij de hand.





Voet Medisch Adviescentrum

**STARSHOE**

dè sportschoen specialist!



Aanpassingen  
op maat



We helen u  
welkom

Voet Medisch Adviescentrum

**STARSHOE**

Cobaltstraat 20  
2718 RM Zoetermeer  
Tel. (079) 3610110



[www.starshoe.nl](http://www.starshoe.nl)  
[info@starshoe.nl](mailto: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



## 4Daagse lopers

Een groep van tien wandelaars verbonden aan de RRZ hebben de vierdaagse uitgelopen. Dianne en Herman Roosenboom gingen dit jaar voor de 5e keer en zijn al echte routiniers aan het worden. Onderweg kwamen zij clubgenoot Maron Post tegen en zij hebben samen opgelopen. Vanuit de ochtendgroep werden Jan Jungschlager, Thomas Speekman, Diederik Post en zijn vrouw en Peter van Zijp feestelijk verwelkomt voor deze mooie prestatie.



*Dianne en Herman met medaille, Herman en Marion lekker aan de wandel en huldiging bij de ochtendgroep.*



# Uitslagen

## 4 maart 2018

### Rico Salvettloop, Moergestel

15 km.

Joyce Dijkhuizen 1:23:06

## 10 maart 2018

### Salland Trail, Nijverdal

25 km.

Mike van Wichen 2:28:38

Jean Claude Pastour 2:28:38

50 km.

Bob Verbrugge 5:35:35

Frits van der Lubben 6:34:00

## 17 maart 2018

### Kleine Moere Cross, Grolloo

8,8 km.

Ad Peltenburg 0:47:49

## 24 maart 2018

### Monnikenloop, Schiermonnikoog

10 EM (16,1 km)

Ad Peltenburg 1:25:31

### Westlandmarathon,

21,1 km.

Ricky Martens 1:56:37

## 25 maart 2018

### 3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Andreas de Graaf 0:19:34

Peter Hazebroek 0:19:59

Jacques van Male 0:22:24

Ben Brinkel 0:22:25

Theo Janssen 0:24:11

Ruud van Zon 0:25:59

Ricky Martens 0:26:00

Paul van Heukelum 0:26:24

Nanda Foendoe 0:28:23 pr

### Polderloop, Hazerswoude

5 km.

Ellen van Luenen 0:26:35

10 km.

Max Buizert 0:48:47 pr

Lisette Verlaan 0:53:03 pr

Wietske Muijen 0:53:06

Wim Lootens 0:54:15

Jan Brouwer 0:55:00

Alex de Jong 0:55:20

### Zandvoort Circuit Run,

12 km.

Nelleke Vaassen 1:21:46

Eugenie Hofwijks 1:23:05

## 31 maart 2018

### Cauberg Trail Valkenburg a/d Geul

18 km.

Jan van Rijn 1:33:05

Rob Verhoeven 1:55:43

Yvonne Heemskerk 1:56:12

### DrentsFriezeWold marathon,

42,2 km.

Nick Raadschelders 3:58:05

### Astrea Paas Run, Groningen

10 km.

Ad Peltenburg 0:50:14

## 2 april 2018

### Ronde van Park 16Hoven,

10 km.

Ricky Martens 0:54:48

### Lions Heuvelloop, Overveen

10 km.

Sophie Grootveld

1:01:19

15 km.

Joost Breijer 1:11:06 pr

## 4 april 2018

### NK Veldloop Ambtenaren, Breda

9 m.

Sophie Grootveld

0:59:28

## 8 april 2018

### NNMarathon, Rotterdam

10,5 km.

Margriet van Noort 1:19:16

42,2 km.

Gerrit van Putten

3:55:18

Celine Sira-de Voogd 4:04:41

Ben Brinkel 4:05:26

Raimond Kientz 4:06:48

Addy van Gils 4:24:29 pr

Marcel Kloesmeijer 4:24:29

Stephan Spitsbaard 4:48:55 pr

Eugenie Hofwijks 4:52:25

Jean-Claude Pastour 4:53:09

Lucien Beckand 4:59:32 pr

Schneider Electric Marathon, Parijs

42,2 km.

Jolanda Huttinga 5:07:19

## 15 april 2018

### Nomen Race, Beekbergen

5 km.

Gonny Verschoor 0:23:37

### Hoogeveense Cascaderun,

5 EM (8,1 km.)

Nick Raadschelders 0:33:23

### Braassemloop

10 km.

Bas Albers 0:38:01

Michael Jurriaans 0:53:19

Marijn Jurriaans 0:53:20

21,1 km.

Jan van Rijn 1:32:32

## 21 april 2018

### OCK Run, Den Haag

5 km.

Ricky Martens 0:23:29

Siska Buizert 0:29:16

## 22 april 2018

### Lopen doet Hopen,

42,5 km. Estafette marathon

3e Roadies go Crazy 4:01:57

Elleke, Margriet, Veronique, Frieda,

Nelleke, Marion

9e RRZ groep 2 2:53:15

Wouter, Erik, Marcel Z, Patrick, Kjeld,

Edwin

12e Moeders wil is Wet, 3:19:42

Marcel d H, Ellen, Anton, Piet, Kees,

Ruud

14e The Happy Runners 3:49:41

Carolyne, Melanie, Sarah, Nanda,

Minquel, Marc

15e The Fun Runners 4:07:16

Jolanda, Mirjam, Brigitte, Wendy,

Tessel, Berend

16e Beware of the Dog 3:55:15

Ed, Mieke, Cindy, Eugenie, Klaas

## 27 april 2018

### Haegsche Koningsloop

10 km.

Wouter Sanders 0:46:05

## 28 april 2018

### Highland Fling Ultra Trail, Schotland

53 Mile (85 km.)

Bob Verbrugge 12:53:50

### Rundje um ut Hundje, Horst

10 km.

Inge Hulsen 0:55:52

**29 april 2018****150ste 3Plassenloop,****5 km.**

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| Bas Albers               | 0:17:44    |
| Danny van der Sluis      | 0:18:50 pr |
| Marcel Zijderhand        | 0:19:42 pr |
| Patrick van den Berg     | 0:21:02    |
| Marc van het Bolscher    | 0:21:16    |
| Remco Arnoldus           | 0:21:18    |
| Kjeld Folst              | 0:21:37 pr |
| Erik van Leeuwen         | 0:21:39    |
| Frans van Haaster        | 0:21:39    |
| Etienne den Toom         | 0:22:11    |
| Stephan Spitsbaard       | 0:22:12 pr |
| Ingmar de Groot          | 0:22:13    |
| Jacques van Male         | 0:22:18    |
| Ricky Martens            | 0:22:19    |
| Max Buizert              | 0:22:32 pr |
| Mark Jones               | 0:22:40    |
| Marcel den Hollander     | 0:22:49    |
| Piet van Veen            | 0:23:10    |
| Wouter Sanders           | 0:23:22    |
| Jan Jungschlager         | 0:23:38    |
| Theo Janssen             | 0:23:47    |
| Bert Kuiper              | 0:23:50    |
| Klaas de Vries           | 0:24:02    |
| Rick Oudshoorn           | 0:24:16 pr |
| Idius Felix              | 0:24:31    |
| Jos Spaanderman          | 0:24:34 pr |
| Nico van der Geest       | 0:24:37    |
| Rene van der Spek        | 0:24:55    |
| Mirjam Huttinga          | 0:25:02    |
| Alex de Jong             | 0:25:06    |
| Paul van Heukelum        | 0:25:07    |
| Palau van Iersel         | 0:25:08    |
| Ruud van Zon             | 0:25:29    |
| Lisette Verlaan- vd Plas | 0:25:32 pr |
| Nico Raaijmakers         | 0:25:33 pr |
| Wim Lootens              | 0:25:36    |
| José de Groot            | 0:25:57    |
| Martin Smit              | 0:25:58    |
| Kees Fakkeldij           | 0:26:18    |
| Dianne Roosenboom        | 0:26:19    |
| Hans van Zonneveld       | 0:26:24    |
| Patrick Boreel           | 0:26:43    |
| Eugenie Hofwijks         | 0:27:12 pr |
| Joke Gvozdenovic         | 0:27:26    |
| Marianne Stigter         | 0:27:27 pr |
| Joffrey Kater            | 0:27:50    |
| Ellen van Luenen         | 0:27:56    |
| Veronique Ramakers       | 0:28:01 pr |
| Marianne Trommelen       | 0:28:02    |
| Marloes Schoonhoven      | 0:28:05 pr |
| Mirjam Capitein          | 0:28:06 pr |
| Victor Roumimper         | 0:28:07    |
| Siska Buizert            | 0:28:09    |
| Nelleke Vaassen          | 0:28:38    |
| Astrid Fens              | 0:29:12 pr |
| Arie Grootendorst        | 0:29:24    |
| Hennie van Zonneveld     | 0:29:41    |
| Tim van Kempen           | 0:29:44    |
| Margriet Verbeek         | 0:29:50    |
| Lesley Flink-Velthuisen  | 0:30:25    |
| Ronald Groenhout         | 0:30:29    |
| Brigitte Huttinga-Albers | 0:30:42    |
| Jacqueline Huijnen       | 0:30:47    |
| Bauke Sijthoff           | 0:31:05    |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Margriet Bargerbos    | 0:31:24    |
| Rene van Riel         | 0:31:32    |
| Irma den Toom         | 0:31:45 pr |
| Caroline van Ommering | 0:34:16    |

**4 mei 2018****Koning van Spanje Trail,****17 km.**

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Miel Piso            | 1:35:15 |
| Nick Raadschelders   | 1:35:15 |
| Klaas de Vries       | 1:56:20 |
| Frits van der Lubben | 2:05:21 |

**5 mei 2018****Koning van Spanje Trail,****16 km.**

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Gerard van Schaik     | 1:36:41 |
| Jan Peter Willemsen   | 1:45:10 |
| Nicolette Kloesmeijer | 1:45:11 |
| Peter van Daal        | 2:04:40 |
| Linda de Graaf        | 2:28:07 |
| 29 km                 |         |
| Bas Albers            | 2:20:27 |
| Jan van Rijn          | 2:29:57 |
| Danny van der Sluis   | 2:37:12 |
| Andreas de Graaf      | 2:37:12 |
| Vincent Kleijweg      | 2:51:38 |
| George Jeremic        | 2:56:52 |
| Marcel Kloesmeijer    | 2:57:46 |
| Karin van Tongeren    | 3:06:36 |
| Eline Bavius          | 3:07:23 |
| Nick Raadschelders    | 3:08:06 |
| Miel Piso             | 3:08:06 |
| Remco Arnoldus        | 3:13:58 |
| Lesley Pijpaert       | 3:19:33 |
| Rob Verhoeven         | 3:19:50 |
| Yvonne Heemskerk      | 3:20:18 |
| Mike van Wichen       | 3:24:26 |
| Elly Burgering        | 3:25:55 |
| Addy van Gils         | 3:30:40 |
| Theo Houtman          | 3:33:43 |
| Frits van der Lubben  | 3:50:03 |

**6 mei 2018****Parkenloop, Delft****21,1 km.**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Eugenie Hofwijks | 2:11:22 |
|------------------|---------|

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

|                |         |
|----------------|---------|
| Cindy Spinders | 0:33:20 |
|----------------|---------|

**Koning van Spanje Trail,****12 km.**

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Marijn Jurriaans     | 1:31:25 |
| Michael Jurriaans    | 1:31:25 |
| 23 km.               |         |
| Miel Piso            | 3:13:23 |
| Klaas de Vries       | 3:13:23 |
| Frits van der Lubben | 4:00:00 |
| 43 km.               |         |
| Nick Raadschelders   | 5:29:20 |

**10 mei 2018****Golden Tenloop, Delft****10 km.**

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Danny van der Sluis  | 0:39:57 |
| Patrick van den Berg | 0:45:12 |
| Ricky Martens        | 0:47:36 |
| Wouter Sanders       | 0:47:45 |
| Mirjam Huttinga      | 0:53:04 |
| Jolanda Huttinga     | 0:54:16 |
| Annemarie Jacobs     | 0:56:04 |
| Paul van Heukelum    | 0:56:07 |
| Eugenie Hofwijks     | 0:57:27 |
| Gerard Bosma         | 0:58:37 |
| Veronique Ramakers   | 0:58:59 |
| Nelleke Vaassen      | 0:59:42 |
| Rob Reinhardt        | 1:04:08 |
| Peter van Daal       | 1:12:18 |

**15 mei 2018****Cooper Test Ilion,****12 min.**

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Etienne den Toom  | 2975 mtr |
| Paul van Heukelum | 2375 mtr |

**20 mei 2018****Moscow Half Marathon,****21,1 km.**

|                  |            |
|------------------|------------|
| Eugenie Hofwijks | 2:06:18 pr |
| Nelleke Vaassen  | 2:19:07    |

**Haarlemmermeer Triathlon****10,5 km.**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Mike van Wichen     | 0:51:55 |
| Marcel Kloesmeijer  | 0:54:18 |
| Lesley Pijpaert     | 0:54:37 |
| Jan Peter Willemsen | 1:02:53 |

**23 mei 2018****Feijenoord Foundation Run,****5 km.**

|             |         |
|-------------|---------|
| Kjeld Folst | 0:32:57 |
|-------------|---------|

**26 mei 2018****Nesseloop, Nesselande****14 km.**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Nelleke Vaassen  | 1:28:12 |
| Eugenie Hofwijks | 1:28:12 |

**27 mei 2018****3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

|                    |            |
|--------------------|------------|
| Piet van Veen      | 0:23:43    |
| Paul van Heukelum  | 0:26:34    |
| Michel Schuller    | 0:28:16 pr |
| Peter Buchly       | 0:28:42    |
| Ronald Hofsté      | 0:30:12 pr |
| Jacqueline Huijnen | 0:30:22    |
| Wilma Coenen       | 0:30:43    |
| Margriet Verbeek   | 0:30:51    |
| Melissa Arkema     | 0:31:05    |
| Diana Keijzer      | 0:32:20    |
| Irma van Rijs      | 0:32:25    |
| Amber van Dongen   | 0:32:25    |
| Allard Wanders     | 0:33:08    |
| Ingrid Walraven    | 0:33:09    |
| Klaasje Adams      | 0:33:11    |
| Bert Terranea      | 0:36:20    |
| Aarti Sugrim       | 0:36:27    |



### Leiden Marathon, Leiden

#### 10 km.

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Gerard van Zutphen | 0:49:15 |
| Danielle de Winter | 0:53:21 |
| Saskia van Dijk    | 1:06:42 |

#### 21,1 km.

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Patrick van den Berg  | 1:45:59    |
| Joost Breijer         | 1:48:06 pr |
| Gerard van Schaik     | 1:48:58    |
| Mike van Wichen       | 1:50:58    |
| Eline Bavius          | 1:56:24    |
| Robert van der Linden | 2:02:13    |
| Ed Helsloot           | 2:03:10    |
| Stephan Spitsbaard    | 2:09:13    |
| Erik van Leeuwen      | 2:14:07    |
| Ruud van Zon          | 2:14:07    |
| Jolanda Huttinga      | 2:21:11    |
| Monique van Berkel    | 2:23:06    |
| Lucien Beckand        | 2:23:07    |
| Siska Buizert         | 2:34:57    |

#### 42,2 km.

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Mark Jones        | 3:54:28 |
| Kees Willigenburg | 4:00:40 |

### The Royal Ten, Den Haag

#### 10 km.

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Hans Zwart      | 0:51:47 |
| Eric van Caspel | 1:04:47 |

### Ketelwaldtrail, Milsbeek

#### 33 km.

|               |         |
|---------------|---------|
| Rob Verhoeven | 3:51:44 |
|---------------|---------|

### Pier Lupkesloop, Tjerkgaast

#### 5,5 km.

|             |         |
|-------------|---------|
| Kjeld Folst | 0:28:54 |
|-------------|---------|

#### 2 juni 2018

### Les Boucles Ardennaises, La Roche

#### 21,1 km.

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Henk Herkelman        | 2:24:47 |
| Elly Burgering        | 2:27:14 |
| Nicolette Kloesmeijer | 2:33:10 |
| Jan Peter Willemsen   | 2:33:11 |

#### 40 km.

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Jan van Rijn       | 3:58:09 |
| Vincent Kleijweg   | 4:21:33 |
| Lesley Pijpaert    | 5:00:45 |
| Karin van Tongeren | 5:12:09 |

#### 3 juni 2018

### Waterland ½ Monnickendam

#### 21,1 km.

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Patrick van den Berg | 1:44:30 |
|----------------------|---------|

#### 6 juni 2018

### Bedriegertjestrail, Rozendaal

#### 11 km.

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Gonny Verschoor | 0:59:10 |
|-----------------|---------|

#### 9 juni 2018

### Zwolsse halve marathon,

#### 21,1 km.

|                  |         |
|------------------|---------|
| Mirjam Huttinga  | 2:05:00 |
| Cindy Spinders   | 2:18:03 |
| Eugenie Hofwijks | 2:18:06 |
| Nelleke Vaasen   | 2:18:13 |

### Starshoe minimarathon,

#### 4,2 km.

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Patrick van den Berg    | 0:17:39 pr |
| Mark Jones              | 0:18:30 pr |
| Max Buizert             | 0:19:00 pr |
| Ben Brinkel             | 0:19:28    |
| Palau van Iersel        | 0:20:41    |
| Jacques van Male        | 0:21:30    |
| Kees Fakkeldij          | 0:22:00    |
| Jolanda Huttinga        | 0:22:14 pr |
| Marianne Trommelen      | 0:22:24    |
| Jan Brouwer             | 0:22:55    |
| Henk Nieuwenkamp        | 0:23:44    |
| Chris Meijboom          | 0:23:47    |
| Mieke Houtman           | 0:24:03    |
| Martin Smit             | 0:24:04    |
| Patrick Boreel          | 0:24:08    |
| Marloes Schoonhoven     | 0:24:09    |
| Melissa Arkema          | 0:25:02    |
| Astrid Fens             | 0:25:19    |
| Annette Castelijin      | 0:25:19    |
| Ronald Hofsté           | 0:25:26    |
| Elleke Visser           | 0:25:42    |
| Diana Keijzer           | 0:26:00    |
| Margriet Bargerbos      | 0:26:00    |
| René van Riel           | 0:27:10    |
| Wilma Coenen            | 0:27:27    |
| Anita Fokke             | 0:28:23    |
| Piet Jan Boers          | 0:28:23    |
| Christel van der Knijff | 0:28:25    |
| Caroline van Ommering   | 0:29:15    |
| Bert Terranea           | 0:29:54    |
| Francesca de Jong       | 0:29:59    |
| Margriet van Noort      | 0:30:30    |
| Aarti Sugrim            | 0:30:41    |
| Danielle Stolk          | 0:31:30    |

#### 10 juni 2018

### Run for Kika, Utrecht

#### 5 km.

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Femke den Hollander | 0:35:21 |
| Elly den Hollander  | 0:35:21 |
| Frieda van Dorp     | 0:35:21 |

#### 10 km.

|                  |         |
|------------------|---------|
| Jolanda Huttinga | 1:12:40 |
| Bauke Sijthoff   | 1:12:40 |

#### 13 juni 2018

### Midzomeravond Bleiswijk

#### 5 km.

|                  |         |
|------------------|---------|
| Jacques van Male | 0:26:09 |
|------------------|---------|

#### 15 km.

|                  |         |
|------------------|---------|
| Etienne den Toom | 1:04:28 |
| Raimond Kientz   | 1:05:15 |
| Peter Hazebroek  | 1:07:16 |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Gerrit van Putten     | 1:07:23    |
| Patrick van den Berg  | 1:07:42    |
| Mark Jones            | 1:07:54    |
| Gerard van Schaik     | 1:10:18    |
| Kjeld Folst           | 1:10:31 pr |
| Remco Arnoldus        | 1:11:05    |
| Erik van Leeuwen      | 1:11:05    |
| Michael Jurriaans     | 1:11:20    |
| John Hogebrug         | 1:11:50    |
| Ben Brinkel           | 1:13:02    |
| Ricky Martens         | 1:14:50    |
| Klaas de Vries        | 1:17:04    |
| Max Buizert           | 1:17:21 pr |
| Jan Altenburg         | 1:17:55    |
| Wouter Sanders        | 1:18:48    |
| Ruud van Zon          | 1:18:50    |
| Theo Houtman          | 1:19:35    |
| Rob Verhoeven         | 1:20:26    |
| Hans Zwart            | 1:20:26    |
| Marijn Jurriaans      | 1:20:27    |
| Dolf Strikwerda       | 1:21:17    |
| Nicolette Kloesmeijer | 1:23:04    |
| Addy van Gils         | 1:23:05    |
| Jan Brouwer           | 1:23:39    |
| Jolanda Huttinga      | 1:24:27    |
| Piet van Veen         | 1:25:06    |
| Eugenie Hofwijks      | 1:28:01    |
| Martin Smit           | 1:29:09    |
| Cindy Spinders        | 1:35:36    |

#### 15 juni 2018

### Beach Run, Kijkduin

#### 10 km.

|               |         |
|---------------|---------|
| Ricky Martens | 0:52:55 |
|---------------|---------|

#### 16 juni 2018

### Veluwezoomtrail, Dieren

#### 11 km.

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Charles van den Berg | 1:07:28 |
|----------------------|---------|

### Heuvelrugloop, Maarn

#### 10 km.

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Peter Hazebroek | 0:43:45 |
|-----------------|---------|

#### 17 juni 2018

### Molenloop, Voorburg

#### 10 km.

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Patrick van den Berg | 0:46:40 |
| Ricky Martens        | 0:48:41 |

### Veluwezoomtrail, Dieren

#### 15 km.

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Gonny Verschoor | 1:11:35 |
|-----------------|---------|

#### 23 juni 2018

### TT Run, Assen

#### 4,4 km.

|               |         |
|---------------|---------|
| Ronald Hofsté | 0:25:28 |
|---------------|---------|

**24 juni 2018****Bentwoudrun, Boskoop****5 km.**

|                    |            |
|--------------------|------------|
| Marianne Trommelen | 0:25:49    |
| Eugenie Hofwijks   | 0:27:08 pr |
| Anita Fokke        | 0:35:16    |
| 10 km.             |            |
| Veronique Ramakers | 1:00:40    |
| Brigitte Huttinga  | 1:04:23    |
| Margriet Bargerbos | 1:06:28    |

**10 EM (16,1 km.)**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Raimond Kientz      | 1:11:12 pr |
| Nico Statius Muller | 1:16:52    |
| Eline Bavius        | 1:25:57    |

**3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Patrick van den Berg | 0:20:56 |
| Jacques van Male     | 0:23:36 |
| Theo Janssen         | 0:24:11 |
| Gerard Bosma         | 0:25:49 |
| Anton Slijkhuis      | 0:29:01 |
| Irma den Toom        | 0:31:00 |
| Etienne den Toom     | 0:31:00 |

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

|                  |         |
|------------------|---------|
| Erik van Leeuwen | 1:42:58 |
| Cliff Niccolson  | 1:44:26 |
| Piet van Veen    | 1:54:46 |
| Ruud van Zon     | 2:11:01 |

**4 juli 2018****Snelle kilometer, Zoetermeer****1 km.**

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| Bas Albers           | 0:02:53 prcr |
| Andreas de Graaf     | 0:03:07      |
| Lars Hazebroek       | 0:03:15 pr   |
| Erik Visser          | 0:03:17 pr   |
| Patrick van den Berg | 0:03:24 pr   |

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| Peter Hazebroek     | 0:03:25 pr   |
| Jan van Rijn        | 0:03:27      |
| Raimond Kientz      | 0:03:27 pr   |
| Etienne den Toom    | 0:03:32      |
| Vincent Kleijweg    | 0:03:32      |
| Kees van Oosterhout | 0:03:35 pr   |
| Kjeld Folst         | 0:03:35 pr   |
| John Hogebrug       | 0:03:35 pr   |
| Erik van Leeuwen    | 0:03:36 pr   |
| Cliff Niccolson     | 0:03:38 pr   |
| Stephan Spitsbaard  | 0:03:45 pr   |
| Gonny Verschoor     | 0:03:47 prcr |
| Mark Jones          | 0:03:47 pr   |
| Lesley Pijpaert     | 0:03:48 pr   |
| Joost Breijer       | 0:03:49 pr   |
| Michael Jurriaans   | 0:03:52 pr   |
| Ben Brinkel         | 0:03:55      |
| Rob van Hees        | 0:03:58 pr   |
| Wouter Sanders      | 0:04:02      |
| Piet van Veen       | 0:04:04      |
| Ruud van Zon        | 0:04:32      |

**7 juli 2018****Kadeloop, Schipluiden****12 km.**

|                  |            |
|------------------|------------|
| Eugenie Hofwijks | 1:13:27 pr |
|------------------|------------|

**Great Glen Ultra, Inverness  
(Schotland)****114 km.**

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Bob Verbrugge        | 18:35:52 |
| Frits van der Lubben | 19:51:47 |

**10 juli 2018****Testloop Geuzenlopers****5 km.**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Danny van der Sluis | 0:19:16    |
| Minquel Foendoe     | 0:20:01    |
| Wijnand Bavius      | 0:20:13    |
| Stephan Spitsbaard  | 0:21:58 pr |
| Peter Verheij       | 0:23:06    |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Bart Groetelaers     | 0:23:30 |
| Dennis Zoet          | 0:25:57 |
| Martina Verdiesenova | 0:26:20 |
| Wietske Muijen       | 0:26:30 |
| Melanie Konstant     | 0:27:14 |
| Nanda Foendoe        | 0:27:28 |
| Alex de Jong         | 0:28:02 |

**12 min. coopertest**

|                  |          |
|------------------|----------|
| Yvonne Heemskerk | 2600 mtr |
| Peter van Daal   | 2350 mtr |

**15 juli 2018****10 van Noordwijk, Noordwijk****10 km.**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Ricky Martens    | 0:49:33 |
| Jolanda Huttinga | 0:59:12 |
| Eugenie Hofwijks | 1:02:49 |

**28 juli 2018****Urban Race Narbonne, (F)****8 km.**

|             |            |
|-------------|------------|
| Ben Brinkel | 0:37:52 rp |
|-------------|------------|

**29 juli 2018****3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Danny van der Sluis | 0:19:06 |
| Stephan Spitsbaard  | 0:22:26 |
| Bart Groetelaers    | 0:22:55 |
| Gonny Verschoor     | 0:23:23 |
| Gerard Bosma        | 0:24:46 |
| Theo Janssen        | 0:25:03 |
| Anton Slijkhuis     | 0:30:08 |
| Jolanda Huttinga    | 0:40:29 |

**5 augustus 2018****Kerkpolderloop, Delft****5 km.**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Eugenie Hofwijks | 0:27:22 |
|------------------|---------|

*Tijdwaarneming aan de finish (foto Ruud van Zon)*



# LEUK!

Cindy Spinders (44), werkzaam op de geriatrische revalidatie, groep 4.



**Rustaagh, lekkân dieselen met hardlopen en af en toe gassss erop.**

Met de hond op pad.

Duurlopen met hardloopmaatjes.

**Lange ritten op de mountainbike, alleen, koppie leegmaken, met fietsmaatjes of met mijn vader.**

Nieuwe plekken ontdekken met de mountainbike.

**Cliënten op mijn revalidatie afdeling een glimlach bezorgen.**

Nieuw doel hebben. Kwart triatlon in Holten 2019.  
Gezond bezig zijn met lijf en geest.

Bakkie koffie bij mijn ouders doen.

**Mijzelf blijven uitdagen en verbeteren.**

**Genieten van de kleine dingen.**

**Anderen stimuleren, aanmoedigen, luisterend oor zijn.**

Genieten van een espresso op mijn balkonnetje.

Inzetten voor de club.

**Cindy** geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Elleke Visser

# 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](http://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](http://www.lexvanwijkhoveniers.nl)  
[info@lexvanwijkhoveniers.nl](mailto:info@lexvanwijkhoveniers.nl)

# Lex van Wijk Hoveniers

Tuinadvies

Tuinontwerp

Tuinaanleg

Tuinonderhoud