

Nr. 1
Maart 2018



150ste
3plassenloop
29 april

Nagenieten van de
Noord-Aa
Polderloop

Steeds meer
wandel
initiatieven

Colofon

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

Clubhuis

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

Bestuur

Voorzitter	Andreas de Graaf
Secretaris	Sarah Bertrand
Penningmeester	Loes Joosten
Bestuurslid TC	Peter Hazebroek
Bestuurslid EC	Carolyne Zevenhuizen
Bestuurslid	Martine Lemson

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

Contributie (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: Kees van Oosterhout
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)

Nick Raadschelders

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Yvonne Vis, 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

Roadie Redactie Ellen van Luenen

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

Cover: De start van de kinderloop tijdens de Noord-Aa Polderloop (Foto Edwin Adams)

Inhoud

Colofon	2
Voorwoord bestuur	4
Beterschapskaarten	5
Geuzenloop-plannen	5
Noord-Aa Polderloop: van stress-in-de-tent tot hardloofeestje!	6
Hardloofvriendinnen lopen halve van Parijs	8
Op naar Linschoten	9
Gratis de club sponsoren met sponsorkliks	9
Zondagochtend Meijendel	10
Calorieën verbranden in bad	12
Alternatieve trainingsvorm: traplopen	12
Gonny Verschoor tweede plaats in crosscircuit	13
Wandelmogelijkheden bij de Road Runners	15
Nagenieten van de Noord-Aa Polderloop	16
Plogging en zwandelen	17
Dubbele regenboog	17
Lopen doet Hopen krijgt een vervolg	18
Roadies vieren Bevrijdingsdag 2018 in Limburg	18
Halve marathon van Westvoorne, 7 januari 2018	20
Rome marathon en als toetje Leiden	22
De ziekte van Lyme	26
Hoe gaat het nu met Arie Perfors?	26
De statistieken	28
3Plassenloop staat als een huis	29
Uitslagen	30
Leuk!	33



De achtertuin van de RRZ (foto Wim Bras)

Voorwoord bestuur

De eerst twee maanden van het jaar zitten er al weer op. Na een fantastische opening van het jaar 2018 met wandelen, crossen en hardlopen laten we als vereniging aan onze leden zien dat we langzaam mee veranderen met de vraag van onze leden.

Professionele aanpak van het wandelen

Zoals ik in mijn nieuwjaarstoespraak al had aangegeven, gaan we ons inzetten om wandelen structureel onderdeel van de RRZ te laten zijn. Naast het hardlopen natuurlijk. In de ochtendgroepen wordt al gewandeld, waarbij nu gekeken wordt dat nog professioneler op te pakken met schema's en meer begeleiding. Leuk om die initiatieven te volgen en ik denk dat er een grote behoefte ligt onder een deel van onze leden en ook weer nieuwe leden zal aantrekken.

Off-road

Naast het wandelen zien we meer behoefte om wat vaker ook de ongebaande paden op te zoeken. In de atletiek noemen we dat crossen of crossrunning. Zoals het er nu naar uitziet gaan we hier in het voorjaar (en dat komt er aan) mee starten onder leiding van een aantal bezielende trainers die naast asfalt ook erg van de natuur houden. Hou de mail hierover in de gaten!

29 april: 150 ste 3Plassenloop

Komt allen!!!

Noord-Aa Polderloop

Toen was er op zondag 11 februari de Noord-Aa Polderloop. Wat een fantastisch evenement was het weer. Met zoveel animo dat we de inschrijving van de 10 km loop voortijdig moesten sluiten. De organisatie en al onze vrijwilligers hebben hard gewerkt om hier een succes van te maken. Echt super bedankt!



Andreas de Graaf, voorzitter RRZ

En verder.....

Wat heeft het voorjaar ons nog meer te bieden? In maart start de

kennismakingscursus weer waarbij we nieuwe aspirant leden verwachten. Uiteraard heten we die van harte welkom en laten we ze graag kennismaken met onze gezellige vereniging. Op donderdag 5 april is de algemene ledenvergadering, daar zullen we als bestuur verantwoording afleggen over het jaar 2017. We zien je dan graag!

Als klapstuk is in april de 150!ste 3Plassenloop. Echt geweldig, 150! Is niet niks. Onder leiding van Ed staat er elke maand weer een prachtig team van vrijwilligers klaar. Ik hoop dat vele RoadRunners op 29 april meedoen.

Tegen die tijd is het voorjaar in volle gang, zijn de dagen langer en trainen we in het licht. Laat het voorjaar maar komen!

Namens het bestuur,
Andreas de Graaf

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

Geuzenloop-plannen

Achter de schermen is de organisatie van de Geuzenloop al weer hard aan het werk om er een onvergetelijk evenement van te maken op 30 september 2018. De eerste vergaderingen van de organisatie zijn al weer achter de rug. Arie Perfors en John Suijker zijn de nieuwe parcoursmanagers. Voor de 1/2 mijl van Praxis Zoetermeer en de hele mijl van Oviron makelaars & taxateurs kunnen per afstand meer kinderen zich inschrijven. 175 in plaats van 150!

De hele in 2019?

De organisatie kijkt zelfs nog verder vooruit dan 30 september 2018.

Beterschapskaarten

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

Anouk van Heukelum
Arie Perfors
Bert Kuiper
Dianne Roosenboom
Erwin Huizinga
Gerrit Zeilstra
Henny Elsendoorn
Idius Felix
Joke de Ruiter
Joke Gvozdenovic
Kees Beerda
Kees van Oosterhout
Mieke Houtman
Olga Kuiper
Paul Geelen
Piet Jan Boers
Ruud van Zon
Tim van Kempen



burgemeester Aptroot en wethouder mevr. Van Driel

Op 16 maart zijn de voorzitter en de de organisator van de Geuzenloop Zoetermeer Rene van der Spek en "op gesprek" geweest bij burgemeester Aptroot en wethouder mevr. Van Driel (o.a. sport). Het gesprek ging over één agendapunt: komt er naast de 5, 10 en 21,1 km. ook een echte hele marathon?

Noord-Aa Polderloop: van stress-in-de-tent tot hardlooffeestje!

De voorbereiding van de Noord-Aa Polderloop 2018 kende een roerig verloop, maar met goede afloop!

Valpartij

Het eerste deel verliep zoals altijd: team bij elkaar, taakverdeling opzetten, en aan de slag dan maar. Nieuwe sponsors, meer business teams, een lijntje met wat scholen, kom maar op met die lopers. We hebben lol en chanteren Kees met de voorspoedige inschrijving: bij meer dan 601 lopers verdienen we een etentje! Alles wel en prima, tot aan 12 januari. Dan valt Kees van de trap, en horen we dat hij in het ziekenhuis ligt. Zijn geheugen laat 'm in de steek, en de combinatie met griep maakt het er niet beter op. In eerste instantie wachten we rustig af, maar na een aantal dagen wordt duidelijk dat editie 2018 het zonder de aansturing van Kees moet doen.

Organisatorische speurtocht

We lassen een extra vergadering in, want het lijkt erop dat Kees nogal wat zaken op zijn bord had liggen. Dat blijkt niet overdreven, en daarmee doet de stress intrede in het team. Parkeerontheffingen (je moet eens proberen een gemeentelijke vergunning op te halen als je mevrouw Blauw heet in plaats van meneer van Oosterhout, daar kunnen ze bij de gemeente he-le-maal niets mee!), extra verkeersregelaars, medailles en bekertjes, verdwijnende mail, bestellingen die wel of niet gedaan zijn, afspraken met vrijwilligers, uitnodigingen aan oude winnaars, een kilometer afzetlint dat er wel of niet is, portofoons, er ontstaat een speurtocht van jewelste! Gelukkig is de dochter van Kees bereid om toegang te geven tot zijn computer, en zijn vele Roadrunners niet te beroerd om nogmaals te vertellen wat zij al hadden afgesproken.

Aanmeldingen stromen binnen

Ondertussen loopt het aantal ingeschrevenen per dag omhoog, en lonken die 601 verkochte startnummers. Al snel ontstaat een nieuwe taakverdeling: Peter regelt alles rondom de businesteams, Martine organiseert alles rondom sponsors en bestellingen en Sandra gaat zorgen dat er voldoende vrijwilligers komen. Met behulp van René Smit en Victor Roumimper wordt een wervingsoffensief opgezet, en iedereen die zich maar in het clubgebouw laat zien krijgt al snel de vraag wattie op 11 februari denkt te gaan doen, lopen of helpen ☺. Dan blijkt maar weer dat de Roadrunners een ontzettende leuke club mensen herbergt, want van alle kanten wordt hulp aangeboden. Rondleidingen langs materialen worden georganiseerd, een stroom van 'heb-je-hier-nog-aan-gedacht-berichten' loopt binnen, en een week voor de loop hebben we ineens het gevoel dat de boel goed gaat komen! Dat is maar goed ook, want de teller loopt door, één afstand is zelfs vooraf uitverkocht en we schuiven verdacht dicht naar de 700 lopers toe.



*De rayonhoofden nemen de laatste instructies door
(foto Wim Bras)*



Ineke en Martin Smit zijn het stralende aanspreekpunt voor de vrijwilligers (foto Wim Bras)

Eind goed, al goed

Het laatste weekend wordt er hard gewerkt. Het parcours wordt een keer of zes gecontroleerd, iedere dreigende sneeuwvlok wordt de provincie uitgekeken, en groep zes pakt een enorme berg lunchpakketten in. Op zondagochtend dealen we nog met een wegvliegende partytent en kijken we gezamenlijk naar zowel de winnende race van Sven Kramer als de dreigende luchten. De weergoden vinden blijkbaar dat we wel genoeg gepest zijn, de wind wordt wat minder en de regenwolken verdwijnen, en ineens is iedereen klaar, we kunnen gaan starten! Van de 727 verkochte startnummers worden er 654 opgehaald, en 651 lopers komen over de finish, een record!

Tegen een uur of vijf eten we met de harde kern de laatste erwtensoep en broodjes kroket op, en dan valt de eerste regen. Er stond 11,9 km op de stappenteller van ondergetekende, en dat zonder hard te lopen, maar met de woorden van één van onze geweldige vrijwilligers: *het was een feest!*

Met Kees gaat het inmiddels een stuk beter. Toen hij hoorde van het aantal lopers begon hij meteen te lachen en gaf aan dat 'm dat geld ging kosten; met dat geheugen komt het hopelijk goed!



Flink doortrappen voor de voorfietzers (foto Wim Bras)

Namens Peter, Martine, Gerrit, Vincent, Anton en Laurens nogmaals hartelijk dank voor al jullie hulp en ondersteuning, en tot 10 februari 2019!

Sandra Blauw



Prijsuitreiking met Sandra Blauw en Andreas de Graaf (foto Wim Bras)



Blijde winnaars (foto Wim Bras)

Hardloopvriendinnen lopen halve van Parijs

Op 4 maart hebben zeven vrouwen van de Roadrunners een speciale missie volbracht. Ze gingen naar Parijs om de halve marathon te lopen en ze hebben alle zeven de finish gehaald: 21,079 km. Een prestatie om trots op te zijn. Het parcours bleek behoorlijk pittig met diverse niveauverschillen, tunnels langs de Seine en flinke hellingen. Het laatste stukje liep door het park. Onderweg was veel muziek en met bijna 50.000 lopers was het een geweldige belevenis. De temperatuur was ok, geen wind helaas wel regen. Maar dat levert leuke plaatjes op. Wat wordt het volgende avontuur van deze hardloopvriendinnen?



Vlnr Margriet Bargerbos, Marion Post, Elleke Visser, Frieda van Dorp-Verdonk, Veronique Ramakers van Praag, Anita Fokke en Brigitte Huttinga-Albers

Op naar Linschoten

-Yvonne heemskerk

De zaterdag voor kerst was het weer tijd voor het jaarlijkse busreisje naar Linschoten. Was er een jaar geleden geen bus, nu zat de bus overvol en gingen we met een dertigtal Roadies op pad. De bus vertrok bijtijds en de sfeer zat er al vroeg in. Naast de gezelligheid van je clubgenoten heeft de bus nog een groot voordeel. Hij stopt nog net niet in de sporthal (centrale verzamelplaats) en je hoeft niet naar een parkeerplaats te zoeken.



In Linschoten is alles altijd op en top geregeld. Het afhalen van de startnummers ging snel en daarna was het nog even wachten op de start.

Er waren er een paar die een powernap op de vloer van de sporthal deden en anderen gingen nog maar een keer extra naar het toilet. De lopers voor de 10,5 km vertrokken als eerste voor een route vanuit Linschoten, om de recreatieplas in Woerden en via de Cattenbroekerdijk weer terug Linschoten in voor een snelle finish. Er stond een flink windje maar met een vlak parkoers voor de halve marathon door de polders van Linschoten - Oudewater - Montfoort en vervolgens weer terug naar Linschoten werden er snelle tijden gelopen. Klokslag 17 uur en met een groot aantal PR-en op zak en dus tevreden roadies reed de bus aan het eind van de dag weer richting Zoetermeer. In Zoetermeer knalde de kurken van de proceccoflessen en stond het buffet met erwtensoep, broodjes en kroketten al op ons te wachten.

Dank aan Jan van Rijn voor de organisatie, de begeleiding en warming up in Linschoten. En waar zouden we zijn zonder Diederik die er keer op keer voor zorgt dat ook de inwendige Roadie goed verzorgd wordt!

Gratis de club sponsoren met sponsorkliks

Vanaf nu is het voor iedereen die de Road Runners een warm hart toedraagt mogelijk om ons GRATIS te sponsoren. Ga de volgende keer dat je iets online wilt kopen eerst naar onze site www.roadrunnerszoetermeer.nl

Op de website staat een banner van [SponsorKliks](#). Door op deze banner te klikken verschijnt een overzicht van tientallen webwinkels, waaronder Bol.com, Coolblue en Zalando. Door van hieruit naar de gewenste winkel door te klikken levert elke aankoop bij een van deze bedrijven de Road Runners Zoetermeer een commissie op terwijl jij zelf

dezelfde prijs betaalt, het kost je dus niets extra.

Doe hetzelfde als je uit eten gaat of een pizza wilt laten bezorgen. Via de Road Runners Zoetermeer kan je terecht bij 4.500 restaurants waarbij elke bestelling of reservering geld oplevert. Zo is sponsoren niet alleen heel gemakkelijk maar nog lekker ook!



Wil je je vrienden, burens, familie en iedereen die je kent vragen om met ons mee te doen? Elke klik is geld waard.

Zondagochtend Meijendel

- Linda Boender

Al jarenlang zijn we bij ons thuis op zondag vroeg wakker. Andreas gaat dan namelijk altijd naar Meijendel om een rondje te rennen. Bijna wekelijks krijgen wij thuis verhalen te horen over mooie routes, afzien op het strand, herten die gespot zijn en de openhaard van de pannenkoekenboerderij.

Vroeg eruit op zondag en de natuur in!

De ontdekking van het trailen

Afgelopen jaar ben ik door loopwedstrijdjes in de Ardennen en op de Veluwe ook enthousiast geworden voor het 'trailen'. Het waren wedstrijdjes waarbij het meedoen écht belangrijker is dan je eindtijd. Gezellig kletsen met medelopers, af en toe een fotootje maken en vooral niet al te vaak je Garmin checken. De sfeer bij zo'n trailwedstrijd is altijd opperbest. Hoewel het niet om je eindtijd gaat, gaat het weldegelijk om je prestatie. Maar vooral voor jezelf. Verrassende routes, prachtige natuur, afwisselende ondergrond, heuveltje op heuveltje af is soms echt wel afzien maar ook echt genieten!

Mee naar Meijendel

Dus sinds half december is Andreas niet meer de enige die op zondagochtend z'n bed uitspringt, snel even ontbijt en daarna in de auto stapt. Sinds kort ga ik gewoon mee! Nou ja, gewoon. De eerste keren vond ik het best spannend. Ik weet nou eenmaal dat er veel snelle jongens en meiden mee lopen tijdens de wekelijkse Meijendel rondjes. En hoewel ik hardlopen leuk vind, hoor ik zeker niet bij die snelle meiden.



Zwaar maar het is het waard

Aangekomen op het parkeerterrein in Wassenaar wacht een groep enthousiaste lopers op ons. Althans, wachten.... Half tien (of sinds kort negen uur) Garmin-tijd stipt



vertrekken ze. Maar omdat we een paar minuten eerder zijn, is er nog tijd voor een uitgebreide en vriendelijke begroeting! Ik ken veel van de lopers van de Roadrunners, maar er zijn ook onbekende gezichten. Vrienden, collega's of bekenden sluiten ook regelmatig aan bij de groep.

Al voor de warming-up merk ik dat mijn tempo duidelijk onder het gemiddelde van de groep ligt, maar ik houd me stoer. Als we na wat rekken en strekken de heuvels ingaan merk ik dat dit wel menens is. Mijn hartslag loopt flink op en ik moet al snel gestofzuigd worden. Maar wat een motiverende woorden krijg ik van iedereen. Af en toe komt er 's iemand bij me lopen en geeft aanwijzingen voor beginnende trailers: 'Kleine pasjes naar boven', 'armen

meenemen', 'niet wandelen', 'blijven dribbelen', 'op je voorvoet'. Wat heb ik het zwaar. Maar ik kan genieten van de geweldige omgeving.

Haard en douche na afloop

Na de heuveltjes van het groene-paaltjes-pad komt het strand. De liefhebbers rennen de zachte duinen door en mij wordt geadviseerd om in een rustig tempo langs de vloedlijn te lopen. Even op ademkomen, want voor ik het weet zijn we bij een paardenpad dat ons weer de duinen in leidt. 'Kleine pasjes naar boven', 'armen meenemen', 'niet wandelen', 'blijven dribbelen', 'op je voorvoet'.

Moe maar voldaan kom ik na een dik uur weer in de buurt van de boerderij. Een deel van de groep doet er nog een rondje achteraan. Maar ik nestel me, met een aantal anderen bij de open haard. Het is genoeg geweest. Even wachten tot iedereen weer terug is en dan

lekker naar huis. Onder de douche en de zondag kan beginnen! Dit wil ik vaker. Inmiddels ben ik alweer een paar keer mee geweest en het is elke keer gezellig. Het lopen gaat niet altijd even soepel, maar ik word hier blij van. Ik geloof ook echt dat ik hier uiteindelijk sterker wordt.



Meijendellopers op zondag

Calorieën verbranden in bad

- Ellen van Luenen

Soms lees je berichten waarvan je denk: waarom loop ik nog. Voor iedereen die zich afvraagt: 'hoe verbrand ik zoveel mogelijk calorieën met de minste inspanning?', zal dit nieuwsbericht als muziek in de oren klinken. Onderzoekers claimen namelijk dat dertig minuten badderen in een warm bad (40 graden) even gunstig voor je gezondheid is als een wandeling van ruim een half uur. Je laat het bad vollopen, gaat erin liggen en de verbranding gaat beginnen. Waarom nog jezelf uitputten op de fiets of hardlopend.

Wetenschappers aan de Engelse Universiteit van Longborough hebben een onderzoek gedaan onder veertien mannen. Dat meldt de Daily Mail. De heren moesten een uur lang fietsen en mochten los daarvan een uur relaxen in een warm bad van 40 graden Celsius.

Uiteraard bleek uit het onderzoek dat bij fietsen de meeste calorieën worden verbrand, maar badderen bleek ruim 130 calorieën te verbranden. Dat staat gelijk aan de verbranding tijdens een wandeling van zo'n dertig minuten. De hoge verbranding vond plaats door de verhoogde lichaamstemperatuur.

Suikerspiegel

Uit het onderzoek bleek verder dat de bloedsuikerspiegel maar liefst 10 procent lager ligt tijdens het nemen van een warm bad, ten opzichte van het fietsen.

Daarnaast werkt 'passieve opwarming' tegen ontstekingen. In Finland wordt de zogeheten 'passieve opwarming' vaker gebruikt als medische behandeling. Daar gaan mensen voor een tijdje in een kokendhete sauna zitten.

Nog beter is bewegen én in bad. Wat te denken van een lekker afkoeling na de training in een goed verhit



bubbelbad. In de kleedkamers is best nog ruimte voor zo'n tobbe. Misschien een punt voor de eerstkomende algemene ledenvergadering!

Alternatieve trainingsvorm: traplopen

Het is nog minder dan 100 dagen tot de zomer! Velen van ons beginnen al weer zenuwachtig te worden over de extra winterkilo's die dan veel beter zichtbaar zijn. Ben jij opzoek naar een extra tijdelijke workout die echt werkt? En die het liefst ook niet heel lang duurt? Dan hebben wij de perfecte 10 minuten workout voor jou. Het enige wat je nodig hebt voor deze workout is: een stopwatch en een lekkere hoge trap. Die



kun je in huis hebben, op kantoor maar buiten zijn er ook genoeg trappen te vinden (dit is misschien wat fijner voor de burens of je collega's). Het is vooral belangrijk dat je bij deze workout rust houdt. Traplopen is zwaar, maar zeker te doen als je ondertussen pauzes houdt. Houdt daarom ongeveer 20 seconden op-en-af traplopen aan en houdt dan één minuut rust. Herhaal dit totdat je 10 minuten trap gelopen hebt en je zult zeker verschil zien! Calorieën verbranden doe je met traplopen! Je bouwt een geweldige conditie op en de been- en bilspiers worden goed getraind. Good luck!

Gonny Verschoor tweede plaats in crosscircuit

Gonny Verschoor heeft het crosscircuit afgesloten met een prachtige tweede plek. Dit circuit bestond uit vier wedstrijden: een editie met veel zon op Duindigt, sneeuw in Duinrell, modder in Delft en als laatste een pittig parcours in het Westduinpark met veel zand. Gonny heeft een mooie beker gekregen voor haar 2e plek in het overall klassement.

Gefeliciteerd met deze mooie prestatie onder wisselende omstandigheden en wisselende ondergronden.

Ook op de weg doet Gonny het goed. Bij de Noord-Aa Polderloop stond ze op het podium. Met haar tijd van 45:45 op de 10 km. behaalde ze een derde plek.



Gonny Verschoor is de cross koningin van de RRZ

2^e Paasdag Beverloop op de club



Bang voor de gevolgen van een overdosis chocolade tijdens de Paasdagen?

Kom dan tweede Paasdag naar de club voor de traditionele Beverloop. Een rondje lopen van 5 of 10 km. Je mag familie en vrienden meenemen. Het kan allemaal bij de RoadRunners. Gezelligheid staat voorop. Een voorwaarde: je kan 5 km aan één stuk hardlopen.

Maandag 2 april 9:30 uur

Clubhuis RRZ

Info Wouter (groep 2) en Wim (groep 4)



Wandelmogelijkheden bij de Road Runners

Op de RRZ trainingsochtenden en woensdagavond zijn er wandelgroepen actief. Als je zin hebt, dan kan je mee wandelen! Voor alle wandeltrainingen geldt dat je ca. anderhalf uur lekker door wandelt. Doe goed zittende wandelschoenen of sportschoenen aan. Je begint op het RRZ clubhuis aan het Lange Land en eindigt daar ook.

Wandelochtenden

Op maandagochtend om half 10, woensdagochtend om 9 uur en vrijdagochtend om half 10 wandelt Herman van den Hatert graag met jou en anderen in de omgeving van het clubhuis. Op maandag en vrijdag wandelt de groep tussen 6 en 9 km, op woensdag tussen 10 en 13km.

Wandelavond

Op woensdagavond om 20 uur gaat Willem Hogendoorn met een groep wandelaars op pad. Vaak samen met Jan Jongeneel. Meestal wandelen ze 5 kwartier à 1,5 uur over 8 à 9 kilometer. Wim heeft een wandel appgroep samengesteld om iedereen op de hoogte te stellen als er iets te melden is over het weer of over andere zaken.

Wat kost het?

Wandelaars betalen in 2018, net als de fietsers, een bedrag van € 81,- per jaar. Heb je zin om mee te wandelen, zorg dan dat je op tijd in het clubhuis bent en meld je bij Willem of Herman.

**Zin in wandelen?
Meld je aan bij de wandel-app groep**

Wandelappgroep

Zowel de ochtend als de avondgroep heeft een groepsapp. Wil je daar in opgenomen worden, geef dan aan Herman of Willem je mobiele nummer.

Herman van den Hatert
hjhatert@casema.nl, 06-29079352

Willem Hogendoorn:
willem.hogendoorn@tele2.nl, 06-41387333



Nagenieten van de Noord-Aa Polderloop



Foto's Edwin Adams

Plogging en zwandelen

Oftwelsportief afval opruimen

- Ellen van Luenen

Plogging is een nieuwe rage onder sportieve mensen met een groot hart voor het milieu. Het komt er op neer dat je tijdens het hardlopen afval raapt dat je tegen komt. Het is een trend die uit Zweden is overgewaaid. Het woord ploggen komt van het Zweedse woord plock dat oprapen betekent in combinatie met joggen. Werken aan je conditie en werken aan het



milieu gaan op deze manier samen. Een voorwaarde: je moet wel een afvalzak meenemen om het afval in op te kunnen bergen. Zie je iets liggen, dan raap je het op en je stopt het in je plastic zak. Vervolgens kun je

de oogst op twitter zetten onder vermelding van hashtag #plogging. Het ploggen heeft ook nog bijvangst. Om het afval op te rapen moet je bukken en zo train je ook nog andere spiergroepen. Het ploggen kan natuurlijk ook in combinatie met wandelen. Dan noemen we het zwandelen, een combinatie van zwerfafval en wandelen.

Ik zie een trend: alle groepen nemen vanaf heden een afvalzak mee en na afloop verzamelen we de oogst in het clubhuis om te kijken wie het meeste afval heeft geraapt. Dit houden we per groep in een ploggin-app (of gewoon op een lijstje) en kunnen we de opbrengsten over de tijd volgen. Zo dragen we allemaal ons steentje bij aan een betere leefomgeving.

Ik verheug me nu al op de Geuzenloop. Ik ga me opgeven voor de nieuwe vrijwilligerstaak plogger. Dit houdt in dat ik ook ga hardlopen rondom de drankenposten om al die bekers die de lopers achteloos op de grond gooien weer op te rapen. Één afvalzak zal niet voldoende zijn.

Dubbele regenboog

Het is zaterdagmorgen. Veel te vroeg eigenlijk om uit bed te gaan. Ik twijfel. Zal ik eruit komen of draai ik me nog een keer om. Ik ben sterk en stap uit bed om de kou in te gaan. Tenslotte staat er ook een trainer op me te wachten. Even later loop ik met een groepje door de polder. De warmte van het bed allang vergeten. Zon en dreigende wolken wisselen elkaar af. We worden zelfs verrast met een pittige hagelbui. Maar dan openbaart zich iets fantastisch. De hemel trekt open en twee regenbogen kruisen ons pad. Op zo'n moment weet je waarom je loopt.



Een dubbele regenboog in de polder

Lopen doet Hopen krijgt een vervolg

- Leon Scholte

Op zondag 22 april aanstaande is ons clubhuis wederom de thuisbasis van een heel leuk wandel en hardloop spektakel. Op die dag organiseren we de Lopen doet Hopen estafette marathon en de wandeltocht.

De estafette marathon

De estafette marathon leg je af in een team van 3 tot 5 lopers. Een persoon is aan het hardlopen en de rest volgt per fiets. Verder bestaat jouw team nog uit 1 of 2 vaste fietsbegeleiders die er voor zorgen dat jullie de estafette veilig afleggen. Overigens wordt de route volledig uitgepijld. Verdwalen is er dus niet bij. De estafette marathon is een gezellige manier om met je loopvrienden en -vriendinnen een sportieve dag te beleven.



De wandeltocht

Voor de wandelaars zijn er 3 afstanden, variërend van 7 tot 25 kilometer. Ook de wandelroutes zijn volledig bewegwijzerd en onderweg zijn er uiteraard mogelijkheden om de inwendige mens te verwennen.



Informatie

Uitgebreide info vind je op www.lopendoethopenzoetermeer.nl.

De volledige opbrengst van Lopen doet Hopen gaat naar Stichting Roparun. Het geld wordt gebruikt om de kwaliteit van leven voor mensen met kanker te verbeteren. Recent doneerde Roparun bijvoorbeeld € 2.000.000,- voor diverse faciliteiten in het binnenkort te openen Prinses Maxima centrum voor kinderoncologie.

Roadies vieren Bevrijdingsdag 2018 in Limburg

Voorgaande jaren was er vaak een grote groep Roadies te vinden op De Markt in Zoetermeer voor de optredens van het Bevrijdingsfestival. Dit jaar viert deze groep Bevrijdingsdag in Gulpen. Op 4, 5 en 6 mei vindt in Gulpen de Koning van Spanje trail plaats waar zich nu al tegen de 30 Roadies voor hebben ingeschreven. De meeste Roadies lopen op zaterdag 5 mei de afstand van 16 of 29 km.

Klassieker onder de trails

Deze trail is inmiddels een klassieker en vindt voor de 9e keer plaats in het Limburgse

Heuvelland. Er zijn vijf routes door Zuid-Limburg en een stuk België die het mogelijk maken om iedere dag een super mooie trail door de heuvels te lopen en te beleven. De trail dankt zijn naam aan de start & finish locatie in Gulpen: de Koning van Spanje beklimming. Een heuvel die door de Koning van Spanje tijdens de veldtochten door den Nederlanden gedurende de 80-jarige oorlog werd bezet. Deze beklimming vormt in mei voor de verschillende afstanden onderdeel van ieder zijn eigen veldtocht met als afsluiting dus een bevrijdingsfeestje in Limburg!

**LOPEN
DOET
HOPEN**

ESTAFETTE MARATHON

**LOPEN
DOET
HOPEN**

WANDELTOCHT



Zondag 22 april 2018

www.lopendoethopenzoetermeer.nl

Estafette marathon

Loop een hele of een halve marathon in estafette vorm
(run - bike - run)

Start :

Road Runners Zoetermeer
Het Lange Land 14, Zoetermeer

Info + inschrijven

www.lopendoethopenzoetermeer.nl

Wandeltocht

Een mooie wandeling door een verrassend stuk jonge natuur

Start :

Road Runners Zoetermeer
Het Lange Land 14, Zoetermeer

Afstanden :

7 km - 15 km - 25 km.

Info

www.lopendoethopenzoetermeer.nl

Steun mensen met kanker

De opbrengst van dit evenement gaat volledig naar Stichting Roparun. Lopen doet Hopen estafette marathon en wandeltocht wordt georganiseerd door Roparun Team 301 Vrienden van Bobby in nauwe samenwerking met Road Runners Zoetermeer.

Halve marathon van Westvoorne, 7 januari 2018

– door Ben Brinkel



De stoerste

De halve marathon van Westvoorne noemt zich 'De stoerste halve van Nederland'. Dat wilden we wel eens zien. Patrick van den Berg, Nick Raadschelders, Kees van Oosterhout, Michaël Jurriaans, Vincent

Kleijwegh (met zijn hond Nushka), Martine Lemson, Karin van Tongeren, Theo Houtman, Anton van der Lubbe, Klaas de Vries, Jacques van Male, en ik (Ben Brinkel) vertrokken daarom op 7 januari via Europoort naar het landelijke Voorne-Putten.

De wedstrijd in Westvoorne is niet zo groot, maar er waren toch ruim 500 deelnemers, waarvan 350 deelnemers aan de halve. Er stond een stevige wind en het was koud. Dat belooft een zware wedstrijd te worden.

Duinen, strand en wind tegen

Het eerste stuk was door de duinen. Daarna ging het richting Rockanje. Daar steekt het parcours via een duin door naar het strand.



Michael Jurriaans in de duinen

Vervolgens is het ruim 9 kilometer over het strand. Het zand was redelijk hard, maar we hadden wel wind tegen. Zeker bij de laatste kilometers op het strand stond de wind pal tegen. Daarna een venijnige opgang en nog drie kilometer door de duinen tot de finish.



De Roadies liepen lekker, al zijn er door de harde wind geen persoonlijke parcourrecords gebroken. Jacques van Male stapte na zes kilometer uit vanwege een kuitblessure. De halve van Westvoorne is inderdaad een 'stoere halve'. Het parcours lijkt op Egmond, maar het is veel kleinschaliger en beter te bereiken.

Als je begin 2019 een leuke uitdaging zoekt, dan weet je waar je naar toe kan gaan. Na afloop gaan we gezamenlijk lunchen. Dat deden we deze keer ook.

Zet je de halve van Westvoorne vast in je agenda voor 2019?



Kees en Martine voorop



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
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

Rome marathon en als toetje Leiden

- door Jacques van Male

Het is alweer bijna een jaar geleden, maar toch wil ik graag mijn goede herinneringen delen met de marathon van Rome.

Marathon combineren met citytrip

Het begon aan de bar op de club. Etienne vertelde dat hij aan Rome zat te denken. Ik was zelf nog aan het kijken naar een voorjaars-marathon en Rome stond nog op de bucketlist van mijn vrouw en ik als citytrip. 1 plus 1 is 2. Mijn vrouw Karin was eenvoudig te overtuigen, en ook haar broer René wilde zowel de stad als een grote marathon meemaken. Een vlucht en Airbnb boeken, inschrijven voor de marathon en trainen maar. Omdat Rome ongeveer tegelijkertijd is met Rotterdam kon ik af en toe lange duurlopen samen doen met de mensen die in training waren voor Rotterdam. Zonder noemenswaardige fysieke problemen was ik wel klaar voor Rome.

Zelfregelen versus uitbesteden

De Rome marathon kan je via een reisorganisatie boeken, maar individueel gaat ook prima. De website blinkt niet helemaal uit in helderheid, en er zijn wat vage regeltjes die soms wel maar dan ook wel misschien niet van toepassing zijn. Maar dat is Italië. Via een reisorganisatie is ongetwijfeld ook leuk, maar je hebt wat meer flexibiliteit als je het zelf regelt. Ik had uiteindelijk wel een medische verklaring door mijn huisarts laten tekenen, maar puntje bij paaltje is daar helemaal niet om gevraagd. Als je belangstelling hebt om in Rome te lopen zou ik het overigens niet gokken om dit zonder medische verklaring te doen. Het is wel heel zuur als je niet je startnummer kunt ophalen omdat er iets mist.

Alle wegen leiden naar Rome

We zijn op vrijdagmorgen gevlogen en na aankomst meteen richting het Colosseum gelopen. Het leek behoorlijk rustig te zijn, dus we hebben dit maar gelijk bezocht. Erg imposant. Aan het einde van de middag zijn we naar het expo centrum gegaan om mijn

startnummer op te halen. Je kreeg een mooi shirt met de tekst "Alle wegen leiden naar Rome" (in het Italiaans) en een rugzak. Verder gewoon de gebruikelijke zaken met schoenen, shirts, loopreizen etc.

Volop pasta

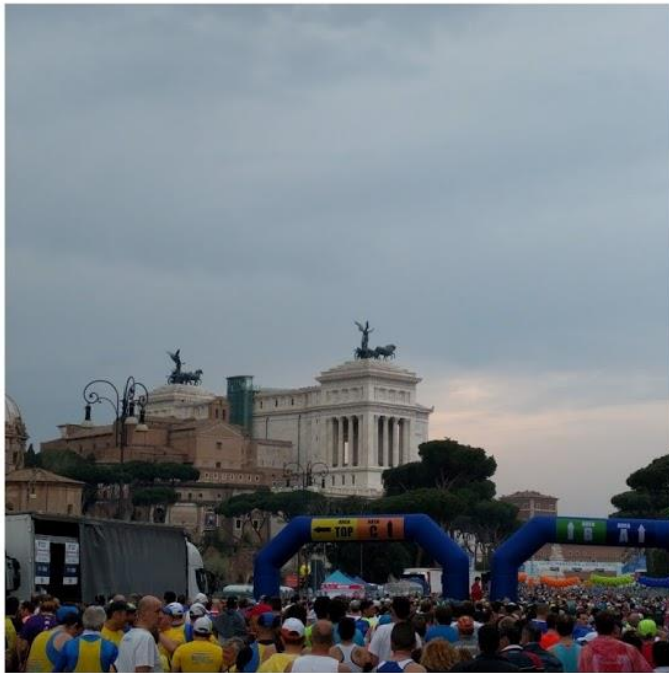
Pasta stapelen is in Italië niet echt moeilijk, dus ergens weer lekker gegeten. De wijn laat ik meestal maar even staan in de laatste weken voor de marathon. Zaterdag was het weer heerlijk weer en hebben we de hele dag besteed aan door de stad slenteren. De Trevifontein, Spaanse trappen, Piazza del Popolo, ijs eten etc. Kortom: de dingen die je doet in Rome. 's Avonds nog een keer stapelen wat eten betreft en de voorbereidingen treffen voor de marathon.

Donkere wolken op marathon dag

Zondag was Marathon dag. De start was aan de voet van het Colosseum/Forum Romanum. Ik was aan de late kant in het startvak en stond daardoor bij de pacers met een ballon van 7 uur. Het was onmogelijk om naar voren te komen. Het echt jammere was dat er steeds meer donkere wolken zich samenpakten en kort na de start kwam er een grote regenbui samen met onweer. Gewoon maar doorlopen, met meer dan 15.000 man kan je toch niet schuilen, gelukkig stopte het onweer snel. Met lopen moest je ook goed uitkijken, los van de plassen zijn veel wegen een soort klinkers en best glad. Zeker bij de drinkposten waar er ook veel bekertjes op de grond lagen.

Veel te zien onderweg

De loop zelf was fantastisch, in het begin loop je een lusje van ongeveer 10 km naar het zuiden door een wat minder interessant deel, daarna loop je een aantal kilometers langs de Tiber en steek je uiteindelijk een brug over om naar het Vaticaanplein te gaan. Uiteindelijk ga je weer terug naar de Oostkant van de Tiber en loop je echt in het centrum. Kortom: het is een echte



Terugblik op Rome: marathon en citytrip

stadsmarathon, maar Rome is een mooie stad dus er is genoeg te genieten.

De Rome marathon is verder een behoorlijke grote stadsmarathon, ongeveer 16.000 finishers, ga hem dus niet lopen als je niet van mensen massa's houdt. Met een negatieve split en een eindtijd van 3.54, was ik tevreden. De verzorging was goed. Zo kregen we bij de finish gelukkig een zilveren isolatiedekentje. Dit was wel erg prettig want iedereen was doornat. Ik was natuurlijk wel moe, maar ik voelde me wel behoorlijk goed. 's Avonds hebben we heerlijk wijn gedronken en gegeten in een van de vele Romeinse restaurantjes.

Nog meer sightseeing

Maandag was het gelukkig weer heerlijk weer, net als de voorgaande dagen en hebben we al met al weer heel wat kilometertjes afgelegd. Wij vonden zelf het Forum Romanum erg indrukwekkend. Dinsdag en woensdag hebben we gebruikt om nog meer van Rome te zien, inclusief een rondleiding in het Vaticaan. Door al het wandelen/slenteren loop je wel lekker je spierpijn eruit. Al met al was dit een erg leuke citytrip, met helaas slecht weer tijdens de marathon. Ik vind de Rome marathon absoluut een aanrader..

Na Rome komt Leiden

Omdat ik Rome relatief gemakkelijk had gelopen kreeg ik gelijk weer zin in nog een marathon. Ik heb toen gekozen voor Leiden, omdat ik hoopte dat ik nog profijt zou hebben van Rome. De Leiden marathon vond 7 weken na die van Rome plaats. Verder is Leiden een kleinschalige marathon, goed bereikbaar, lekker dichtbij etc. Dit experiment is mij wat minder bevallen, ik heb een paar weken rust gehouden na Rome en toen nog een keer 30 en 35 en 30 km gelopen en daarna weer 2 weken rust. De lange duurlopen gingen prima, dat was heel positief.

Ik hoopte dus dat ik in Leiden sneller zou kunnen lopen dan in Rome.

Helaas...Het was de dag van de Leiden marathon behoorlijk warm. Tot 28 km liep ik behoorlijk lekker maar daarna kwam de man met de hamer me even op zijn plaats zetten. Eindtijd 4.03. Ik kwam behoorlijk stuk over de finish. Ik weet dat er mensen zijn die vrij gemakkelijk 2 marathons in korte tijd kunnen lopen, maar ik weet nu ook dat ik daar niet toe behoort. Als experiment was het leerzaam, maar ik ga dit dus niet meer doen. Ik moet kiezen, of een voorjaar of een najaarsmarathon. Maar niet twee voorjaars of najaarsmarathons in 1 jaar. Nooit te oud om te leren, gaat ook voor mij op.



FINISHER CERTIFICATE

JACQUES VAN MALE			
Start # 3339			
real time: 03:54:38			
Overall ranking: 5276°			
Check	Result	Delta	Male
Via Ostiense (5K)	00:29:39	00:29:39	7312°
Via Rolli (10K)	00:57:20	00:27:41	6770°
Viale Mazzini (21.097K)	01:59:29	01:02:08	6308°
Ponte Duca d'Aosta (25K)	02:20:39	00:21:09	6068°
Viale della XVII Olimpiade (30K)	02:47:52	00:27:13	5592°
Lungotevere Arnaldo da Brescia (35K)	03:14:10	00:26:17	5125°
Piazza di Spagna (40K)	03:41:13	00:27:03	4760°
Via dei Fori Imperiali (FINISH)	03:54:38	00:13:24	4755°

21
MEI



BEVERLOOPJES 5 & 10 KM

**Op een mooie Tweede Pinksterdag
9:30 Clubhuis**

Geen zin in uitslapen op 2e Pinksterdag? Eerst even lekker lopen met de kinderen, de burens, neef of nicht? Het kan allemaal bij de RoadRunners.

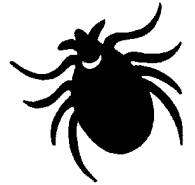
Gezelligheid staat voorop. Een voorwaarde: je kan 5 km aan één stuk hardlopen. Het is geen wedstrijd.

INFO: WOUTER (GR 2) OF WILLEM (GR 4)

De ziekte van Lyme

Elk jaar worden ruim 1 miljoen mensen door een teek gebeten. Ongeveer 2 op de 100 mensen krijgen de ziekte van Lyme na een tekenbeet, zo'n 25.000 mensen per jaar. Per jaar zijn er 1000 tot 2500 mensen die langdurig klachten houden. De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de bacterie *Borrelia burgdorferi*. De ziekte van Lyme kun je alleen via de beet van een besmette teek oplopen. De teek

wordt besmet als hij bloed zuigt bij kleine (knaag)dieren of vogels die de bacterie bij zich kunnen dragen. Wanneer een teek later bloed van mensen zuigt, kan de bacterie op de mens overgedragen worden. Ongeveer 1 op de 5 teken draagt de bacterie bij zich.



Hoe gaat het nu met Arie Perfors?

Helaas is Arie Perfors (trainer groep 3) slachtoffer van één zo'n teek. Want een ongeluk zit in dit geval in een klein beestje. Wanneer Arie precies is gebeten door een teek is niet duidelijk maar vanaf december kreeg Arie merkbare klachten en ging het snel. Hij voelde tintelingen in zijn benen en onderlichaam en ging 's ochtends naar de huisarts. Die stuurde hem met spoed door naar de neuroloog en om 10 uur lag hij in het ziekenhuis. De dag daarop volgde er een MRI-scan en allerlei onderzoeken. Uiteindelijk werd de diagnose gesteld met een ruggeprik in het ruggenmerg waarna deze op kweek werd gezet en men de bacterie *Borrelia burgdorferi* aantrof.

Tintelingen in benen

De bacterie heeft schade aangebracht in zijn ruggenmerg en een of meerdere beschermlagen van de zenuwbanen zijn daardoor beschadigd. Er volgde een antibioticakuur van 30 dagen waarvoor Arie iedere dag naar het ziekenhuis ging om een infuus met de juiste medicatie te krijgen. De bacterie werd gedood en toen was het tijd voor herstel. Voor een groot deel van mensen met de ziekte van Lyme geldt dat zij volledig herstellen. Een ander deel houdt blijvende klachten. Arie is gelukkig voor een groot deel hersteld maar heeft nog wel een aantal klachten. Afhankelijk van de bewegingen die hij maakt heeft hij nog last van tintelingen in zijn benen. Eigenlijk kan

hij alles behalve wandelen en hardlopen. Gelukkig lukken een heleboel andere activiteiten wel. Zo is Arie net terug van een skivakantie in Canada en staat hij regelmatig op de golfbaan

Controleer na elke training op tekenbeten

om een balletje te slaan. Verder klust hij er op los bij zijn zoon. Hij skiet de zwarte pistes af zonder problemen maar na 400 meter hardlopen of 10 minuten wandelen krijgt hij tintelingen in zijn benen. En dat is een teken dat hij moet stoppen, want het kan geen kwaad om de grens op te zoeken maar er overheen gaan is een no go! Zijn handicap op de golfbaan heeft hij nog niet verbeterd maar daar werkt hij hard aan.

Het is een kwestie van geduld

Arie staat onder controle van de neuroloog die hij maandelijks ziet. De neuroloog is optimistisch gestemd en geeft aan dat hij geduld moet hebben. Daarnaast heeft hij twee keer per week fysiotherapie om de spierkracht in zijn benen weer op te bouwen. Maar Arie is ongeduldig en ziet dat zijn conditie flink achteruit is gegaan.

Nog steeds actief bij de club

Zijn betrokkenheid bij groep 3 blijft vanaf de zijlijn aanwezig. Al traint hij niet, hij verzorgt de schema's, zorgt voor een trainer voor de groep en houdt de aanwezigheidslijst bij. Gelukkig zien we hem ook nog regelmatig in het clubhuis na de trainingen. Verder heeft Arie nog een bestuursfunctie in de stichting, is hij coördinator van het parcours van de Geuzenloop en verzorgt hij, bij toerbeurt, het openen en sluiten van het clubhuis. Arie verveelt zich niet maar hoopt dat hij verder herstelt en het hardlopen en wandelen weer op kan pakken.

Wijze les: controleer je na het hardlopen op een tekenbeet. Als je dat niet doet gaat de bacterie zwerven door je lichaam met alle gevolgen van dien...

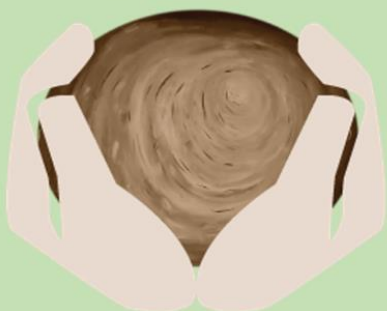
Wij wensen Arie een goed herstel!

Yvonne Heemskerk



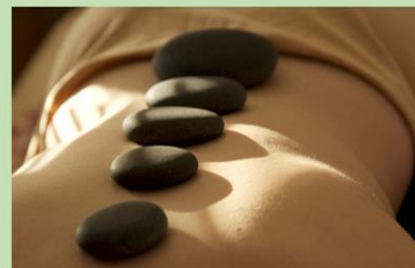
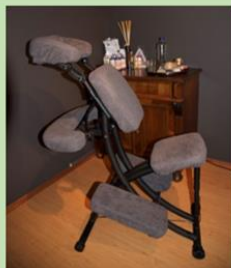
Arie Perfors en zijn vrouw Anneke: hardlopen lukt niet maar skiën gaat goed.

MassagePraktijk
Raadschelders



mobiel: 06 - 14 94 98 92
info@massagepraktijkraadschelders.nl
www.massagepraktijkraadschelders.nl

Sportmassage
Wellness-massage
Hotstone-massage
Stoelmassage
Kinesiotaping



De statistieken

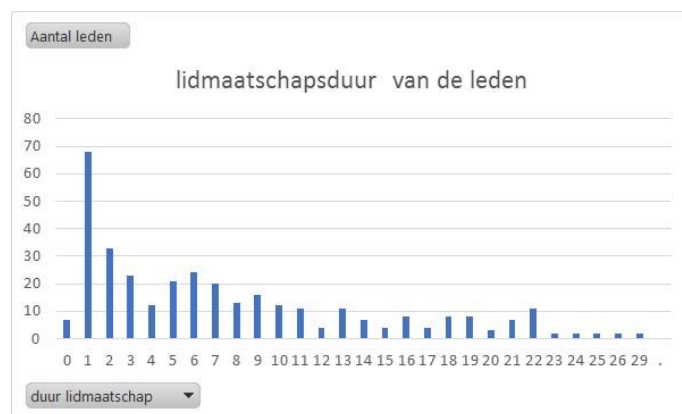
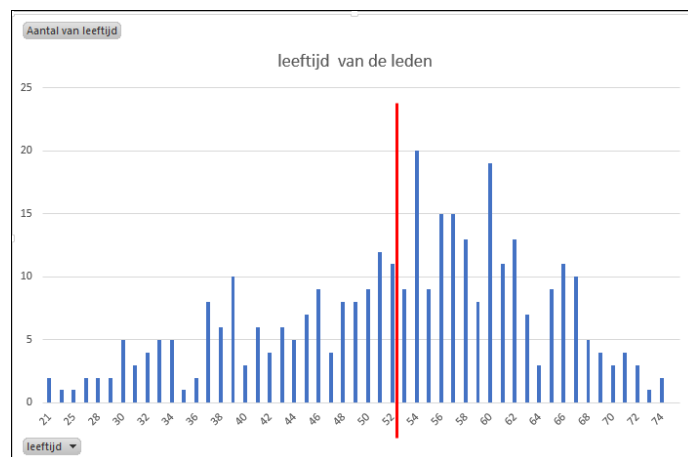
- Ellen van Luenen

Het begin van het jaar is een mooi moment om eens naar de jaarstatistieken te kijken van onze vereniging. De RRZ heeft 402 leden. Van de Atletiek Unie zijn 351 mensen lid en we hebben 51 donateurs (algemeen, wandelen en fietsen). De in- en uitstroom bleef in evenwicht in 2017. 80 leden hebben zich in 2017 aangemeld, 81 hebben zich afgemeld. Daar vallen de mensen die alleen een korte cursus hebben gedaan buiten. We hebben meer mannelijke lopers dan vrouwelijke lopers: 62% versus 38%.



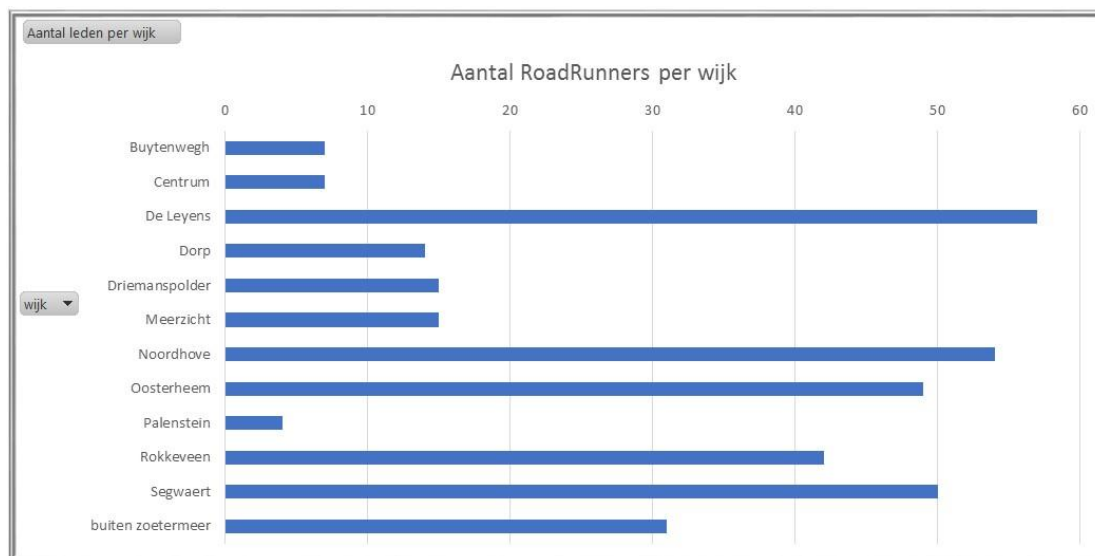
Leeftijd en lidmaatschapsduur

50% van de leden is ouder dan 54. 62 leden zijn jonger dan 40 jaar. De gemiddelde leeftijd ligt rond de 52 jaar. 30% Van de leden is meer dan 10 jaar lid. Het is voor de vereniging een grote uitdaging om voor de nabije toekomst jongere leden te werven en te zorgen dat de jongere leden zich ook aan de vereniging binden. De huidige Netflix generatie sport op het moment dat het hen uitkomt en ze willen vooral veel keuze hebben. Keuze in sportaanbod en keuze in tijden. Binden aan clubs lijkt een verouderd concept te worden.



Waar komen onze leden vandaan?

Het merendeel van de leden komt uit de aangrenzende wijken: De Leyens, Noordhove en Segwaert. Daarna volgen Oosterheem en Rokkeveen en er zijn ongeveer 30 leden afkomstig buiten Zoetermeer. Het gaat om steden en dorpen vlak bij Zoetermeer, maar we hebben ook nog leden in Obdam, Horst en Hellevoetsluis.



3Plassenloop staat als een huis

Iedere maand, in de regel op de laatste zondag, organiseert Road Runners Zoetermeer de 3Plassenloop. Het parcours van 5 kilometer voert over nagenoeg verkeersvrije, geasfalteerde fietspaden langs de Zoetermeerseplas en rond de Noordhovense- en Benthuizerplas. Het parcours staat bekend als zeer snel. De 3Plassenloop is een goede en vaste graadmeter voor de conditie. De loop is bedoeld voor iedereen, dus zowel leden als niet-leden. Zij vormt tevens de afsluiting van de beide kennismakingscursussen, die de Road Runners ieder jaar organiseren in voor- en najaar.

Inschrijving

5 km Recreatieloop: start 10:30 uur, inschrijfgeld € 3,-
Inschrijving alleen op de dag zelf vanaf 09:30 uur in ons clubgebouw.

Terugblik 25 februari: koude 3Plassenloop

De 148e editie van de 3Plassenloop werd onder koude weersomstandigheden gelopen. De weliswaar overvloedig aanwezige zon slaagde er

niet in de effecten van een straffe oostenwind met een piek van 35 km/h te compenseren. De temperatuur bleef daardoor gedurende heel de loop onder het vriespunt. Het was voor de lopers en niet te vergeten de vrijwilligers op het parcours dan ook ouderwets afzien.

29 april speciale editie

29 april is een bijzondere editie, want het is de 150ste keer. Hoe bijzonder is dat, een loopevenement dat 150 keer is georganiseerd. Dat kan alleen als er een ijzersterk concept achter zit en een ijzersterke organisatie.

Agenda

25 maart 2018

29 april 2018 ----- 150^{ste} keer

27 mei 2018

24 juni 2018

29 juli 2018

26 augustus 2018

28 oktober 2018

25 november 2018

23 december 2018



Koud he!! (foto Wim Bras)

Uitslagen

16 december 2017

Aagtekerkerun, Aagtekerke

13, 8 km.

Etienne den Toom 1:09:28

17 december 2017

Stadsparkloop, Groningen

9 km.

Ad Peltenburg 0:48:40

23 december 2017

Linschotenloop, Linschoten

10,5 km.

Wil Didden 0:48:00

Henk Duinkerken 0:50:36

Herman Roosenboom 0:54:34

Annemarie Jacobs 0:57:54

Bart Lamers 1:00:45

Elleke Visser 1:03:19

Lisette van Burcum 1:07:15

21,1 km.

Bas Albers 1:22:22 pr

Erik van Holland 1:29:27 pr

Nick Raadschelders 1:33:12

Raimond Kientz 1:33:12

Mark Jones 1:37:35 pr

Erik van Leeuwen 1:37:42 pr

Remco Arnoldus 1:38:22

Michael Jurriaans 1:38:42

Marcel Zijderhand 1:39:06 pr

Gonny Verschoor 1:41:47

Jacques van Male 1:42:44

Niels van Rijn 1:43:03

Ben Brinkel 1:43:16

Celine Sira-de Voogd 1:44:33

Harrie Boerkamp 1:44:45 pr

Wouter Sanders 1:45:34

Yvonne Heemskerk 1:46:49 pr

Ricky Martens 1:47:35

Martin Smit 1:56:37

Paul van Heukelum 1:59:14

Dianne Roosenboom 1:59:37

Jose de Groot 1:59:46

Eric van Caspel 2:08:36

Eugenie Hofwijks 2:08:38

Gert van Leeuwen 2:09:43

Mieke Houtman 2:11:09

24 december 2017

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Max Buizert 0:23:05 pr

Ricky Martens 0:23:45

Wim Lootens 0:24:53

Marja Ellen Verhoef 0:25:44

Annemarie Jacobs 0:26:41

Ellen van Luenen 0:26:54

Rene van Riel 0:28:49 pr

Anton Slijkhuis 0:29:16

27 december 2017

Derde Kerstdagloop, Arnhem

14,1 km.

Marja Ellen Verhoef 1:25:07

21,1 km.

Ricky Martens 1:54:59

31 december 2017

Oliebollencross, Delft

4,6 km.

Ricky Martens 0:25:16

Marja Ellen Verhoef 0:31:33

8,5 km.

Gonny Verschoor 0:51:27

Jacques van Male 0:52:00

Joost Breijer 0:52:53

Ingmar de Groot 0:56:28

Oliebollenloop, Schoonhoven

15 km.

Patrick van den Berg 1:07:42

6 januari 2018

Florijn Winterloop,

Woudenberg

10 EM (16,1 km.)

Erik van Holland 1:07:43 pr

7 januari 2018

Halve van Westvoorne,

21,1 km.

Patrick van den Berg 1:43:09

Nick Raadschelders 1:43:54

Kees van Oosterhout 1:44:30

Michael Jurriaans 1:47:56

Martine Lemson 1:50:08

Karin van Tongeren 1:53:02

Theo Houtman 1:53:02

Ben Brinkel 1:53:10

Anton van der Lubbe 1:55:03

Klaas de Vries 2:07:34

Meerhorstloop, Stompwijk

5,6 km.

Irma den Toom 0:38:16

10 km.

Miel Piso 0:42:37

Gerrit van Putten 0:44:32

14,9 km.

Peter Schrader 1:00:18

Etienne den Toom 1:03:34

Wijnand Bavius 1:08:26

Paul van Heukelum 1:26:16

Eugenie Hofwijks 1:30:04

14 januari 2018

Saucony halve, Egmond aan

Zee

10,5 km.

Olga Kuiper 1:06:21

21,1 km.

Ricky Martens 1:54:50

20 januari 2018

Westduincross, Den Haag

8,8 km.

Jan van Rijn 0:39:43

Marc van het Bolscher 0:41:51

Gonny Verschoor 0:44:44

Kwintelooyen Winterrun,

Rhenen

15 km.

Erik van Holland 1:09:57

21 januari 2018

Duinentrail, Noordwijk

14 km.

Wijnand Bavius 1:26:18

Jean-Claude Pastour 1:30:37

Marcel Kloesmeijer 1:30:39

Theo Houtman 1:39:44

Rob Verhoeven 1:40:01

Mastboscross, Breda

12 km.

Niels van Rijn 1:00:39

Delftse Houtloop, Delft

10 km.

Celine Sira-de Voogd 0:48:07

28 januari 2018**Puinduinrun, Den Haag****9,4 km.**

Erik Visser	0:50:29 pr
Joost Breijer	0:55:52

EDP Medio Marathon, Sevilla**21,1 km.**

Ricky Martens	1:58:00
---------------	---------

Rokkeveense Dekkerloop**5 km.**

Dennis Zoet	0:24:13 pr
Anton Slijkhuis	0:28:35 pr
Elleke Visser	0:30:19
Anita Fokke	0:34:22

10 km.

Wil Didden	0:46:56
Jurriaan Buisman	0:48:00 pr
Piet van Veen	0:48:58
Peter Verheij	0:49:19 pr
Marijn Jurriaans	0:50:08
Michael Jurriaans	0:50:08
Cliff Nicolson	0:50:08
Klaas de Vries	0:54:04
Bianca Hesselius	0:54:06
Annemarie Jacobs	0:54:37
Ruud van Zon	0:56:13
Ellen van Luenen	0:56:44
Olga Kuiper	0:57:07 pr
Eugenie Hofwijks	0:57:11
Veronique Ramakers	0:57:42
Jolanda Huttinga	0:58:27
Frieda van Dorp	1:01:56
Marion Post	1:01:56
Cindy Spinders	1:05:43
Brigitte Huttinga	1:06:13

Dobbeloep, Nootdorp**5 km.**

Wouter Sanders	0:32:54
----------------	---------

Uithoorns Mooiste, Uithoorn**10 km.**

Gonny Verschoor	0:47:03
-----------------	---------

4 februari 2018**Arnoud Magnin Wintercross, Schipborg****8 km.**

Ad Peltenburg	0:48:13
---------------	---------

Midwintermarathon, Apeldoorn**25 km.**

Gerrit van Putten	1:56:10 pr
-------------------	------------

10 februari 2018**Gelre Jutberg Trail, Dieren****21,1 km.**

Rob Verhoeven	2:10:33
---------------	---------

11 februari 2018**Noord-Aa Polderloop****5 km.**

Peter Hazebroek	0:20:52
Anouk Bekking	0:31:15
Bauke Sijthoff	0:32:18
Nelleke Vaassen	0:31:56

10 km.

Bas Albers	0:38:32
Miel Piso	0:42:42
Mike van Wichen	0:43:38
Nick Raadschelders	0:43:39
Cliff Nicolson	0:45:31
Gerard van Schaik	0:45:41
Gonny Verschoor	0:45:45
Marcel den Hollander	0:46:33
John Hogebrug	0:46:43
Addy van Gils	0:47:19
Celine Sira-de Voogd	0:47:45
Danielle de Winter	0:49:02
Marijn Jurriaans	0:50:38
Dennis Zoet	0:50:50
Nicolette Kloesmeijer	0:52:42
Wietske Muijen	0:52:50
Ellen van Luenen	0:56:41
Marloes Schoonhoven	0:58:14
Patrick Boreel	0:58:14
Anton Slijkhuis	0:59:38 pr
Wendy de Bruin	1:00:14
Saskia van der Werf	1:00:32
Suzan Merkelbach	1:00:51
Astrid Fens	1:01:50
Anne-Marie Lolkema	1:01:51
Rob Reinhardt	1:03:06
Tim van Kempen	1:03:08
Bianca van der Plas	1:06:47
Melanie Konstant	1:07:26
Irma den Toom	1:09:03

15 km.

Peter Schrader	1:02:21
Danny van der Sluis	1:03:45 pr
Erik Visser	1:04:32 pr
Erik van Holland	1:04:36
Niels van Rijn	1:08:29
Remco Arnoldus	1:09:10
Stephan Spitsbaard	1:09:48 pr
Wijnand Bavius	1:09:55
Joost Breijer	1:11:35 pr
Erik van Leeuwen	1:11:47
Wil Didden	1:12:12
Kjeld Folst	1:13:58
Karin van Tongeren	1:13:59
Daan Dissevelt	1:14:08
Etienne den Toom	1:14:12
Jeroen Dissevelt	1:15:15
Rick Oudshoorn	1:16:44
Patrick Rombouts	1:17:59

Jan Jungschlager	1:17:58
Theo Janssen	1:18:21
Anton van der Lubbe	1:18:22
Yvonne Heemskerk	1:18:24
Palau van Iersel	1:19:13
Mirjam Huttinga	1:21:01
Dianne Spanjers	1:23:51
Lisette Verlaan	1:24:01
Wouter Sanders	1:24:01
Martin Smit	1:25:00
Jolanda Cuperus	1:26:31
Eugenie Hofwijks	1:28:49
Jacques van Male	1:29:36
Mirjam Capitein	1:33:07

Groet uit Schoorlrun, Schoorl**21,1 km.**

Annemarie Jacobs	2:15:21
Cindy Spinders	2:17:32
Jolanda Huttinga	2:17:34
Ed Jacobs	2:17:34

17 februari 2018**Texel Trail, de Koog****15,4 km.**

Ellen Duijzer	1:21:33
---------------	---------

18 februari 2018**Zegerplasloop, Alphen aan den Rijn****10 km.**

Jacques van Male	0:47:49
------------------	---------

24 februari 2018**Knotwilgenloop, Woerden****15 km.**

Erik van Holland	1:00:14 pr
------------------	------------

3Plassenloop, Zoetermeer**5 km.**

Peter Hazebroek	0:20:17
Erik Visser	0:20:35 pr
Maurits Nuijen	0:20:37
Rene Smit	0:26:31
Kees van Oosterhout	0:26:43
Paul van Heukelum	0:27:29

26 februari 2018**Motatapu off road marathon, Queenstown, New-Zealand****42,2 km.**

Michael Jurriaans	5:45:04
-------------------	---------

4 maart 2018**Spaarnwoudeloop, Velsen****21,1 km.**

Eugenie Hofwijks	2:10:02
------------------	---------

Leidse Houtloop, Leiden

10 km.

Raimond Kientz	0:43:39
Celine Sira-de Voogd	0:46:23

Fitbit Semi de Paris, Parijs

21,1 km.

Veronique Ramakers	2:15:00 pr
Elleke Visser	2:22:55
Frieda van Dorp	2:34:18
Brigitte Huttinga	2:34:19
Marion Post	2:34:23
Anita Fokke	2:43:47
Margriet Bargerbos	2:43:47

20 van Alphen

20 km.

Marcel Zijderhand	1:29:58 pr
Theo Houtman	1:45:37
Ricky Martens	1:45:47

10 maart 2018

Halve van Haren

21,1 km.

Jacques van Male	1:46:26
Ad Peltenburg	1:57:00

Om Odijk

10 km.

Erik van Holland	0:50:21
------------------	---------

11 maart 2018

City Pier City, Den Haag

10 km.

Danny van der Sluis	0:39:14 pr
Bart Groetelaers	0:47:43
Peter Verheij	0:47:51 pr
Melanie Konstant	0:56:52 pr
Joke Gvozdenovic	0:57:55
Veronique Ramakers	0:59:40
Jolanda Huttinga	1:02:24
Eugenie Hofwijks	1:06:06
21,1 km.	
Tom Woltinge	1:30:54
Niels van Rijn	1:38:41
Stephan Spitsbaard	1:46:11 pr
Ricky Martens	1:57:08
Patrick van den Berg	2:00:31
Jolanda Huttinga	2:14:03
Eugenie Hofwijks	2:15:33

17 maart 2018

Reeuwijkse Plassenloop,

10 km.

Erik Visser	0:42:52
-------------	---------

Utrecht Marathon

42,2 km.

Kees Willigenburg	3:52:01
Robert van der Linden	4:33:09

18 maart 2018

Vuurtorentail, Hollum

10 km.

Melanie Konstant	1:22:03
18 km.	
Marc van het Bolscher	1:38:31

Schrijf in onder RRZ

De uitslagen zijn verzameld en gepubliceerd door Ruud van Zon. Leg zelf je tijden vast via:

www.wedstrijdresultaten.nl . Als je aan een wedstrijd meedoet: geef dan door dat je lid bent van de RRZ.



Donkere wolken boven Meijendel (foto Philip Lach de Bere)

LEUK!



Anita Fokke (54), intern accountmanager vermogensmanagement bij de Rabobank, loper groep 6.

Samen op pad met hardloophvriendinnen

Al 36 jaar werken met veel plezier

Mooie spreuken

Coupeuse

Genieten van lekker eten en een wijntje

Een loopwedstrijd in het buitenland

Wandelen

Vakanties

PARIS

Believe in yourself

Liefde en geluk

Being happy

Keep smiling

Optrekken met familie en vrienden

Gezelligheid en sfeer

Anita geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Cindy Spinders

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