



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 3
November '18



22 december
met de Bus
naar Linschoten

5 januari
nieuwsjaarsloop/
wandeling en cross

Terschelling
Special

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt drie a 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	
Bestuurslid EC	Carolyne Zevenhuizen

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: 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

Noord-Aa Polderloop Kees van Oosterhout

Geuzenloop René van der Spek

3Plassenloop Ed Jacobs

Uitslagen Ruud van Zon

www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie Ellen van Luenen

kopy vóór 1 februari

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 + 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
Wandelen	Hans Rolff

Cover: Bespiegelingen tijdens de Polderpadtrail (Foto Edwin Adams)

Inhoud

Colofon	2
Voorwoord bestuur	4
Verenigingsberichten.....	5
Inkopen doen voor de feestdagen met sponsorkliks	6
Geuzendag schenkt €2000.....	6
Rene van der Spek stopt na 2019	6
Onderhoud trainerscorps	7
Looptrainersdag niet alleen een mooi scrabblewoord	7
Werken aan je core met Gonny Verschoor.....	9
Met de bus naar de Linschotenloop	9
De gezelligste loop door het Groene Hart	10
Berenloopweekend Terschelling.....	11
Terschelling, mijn debuut op de marathon.....	12
Een dag uit het leven van Herman.....	14
Regen? Blijf er niet voor thuis.....	15
Wanneer gaat een training niet door?	15
De drie-lagen kleding wijzer	17
Hondertjes op de weg bijgewerkt.....	18
Overdag trainen bij de ochtendgroep.....	18
Steeds meer jongeren wandelen	19
PolderPad Trail.....	20
Puzzelen en lopen	21
Toevallige samenkomst	22
Pheidippidesloop	23
Agenda 3Plassenloop.....	23
7heuvelenloop met de wereldrecordhouder.....	24
Uitslagen	26
LEUK!	29



Voorwoord bestuur

De donkere dagen zijn al weer een tijdje een feit. De koude dagen hebben echter lang op zich laten wachten, maar het lijkt erop dat we nu ook daaraan moeten geloven. De handschoenen en mutsen moeten weer uit de kast gehaald worden. Dat betekent dan ook dat het weer tijd wordt voor de traditionele (hard)loop afsluiter van het jaar; Linschoten. Verschillende afstanden worden aangeboden, voor zowel

Bij voldoende animo: Linschoten met de bus

hardloper als wandelaar. En bij voldoende animo is er vervoer per touringcar en een warme maaltijd bij terugkomst op de club, met natuurlijk een drankje erbij om de prestaties te vieren. Voor mij persoonlijk is Linschoten, waar ik dit jaar de 10 km zal hardlopen, een trip down to memorie lane. Precies 5 jaar geleden liep ik daar mijn eerste halve marathon. Wat was dat afzien maar ook genieten, maar wat was het ook een mooi parcours. Ook dit jaar kijk ik er weer naar uit, deze mooie en prachtige loop! En hopelijk met mij genoeg Roadies om er een leuke dag van te maken!

Terugblikken

Met de afsluiting van het hardloopjaar voor de deur, moet er toch ook nog even teruggekeken worden op een bewogen 2018. Het afgelopen jaar hebben we het ledenaantal flink terug zien lopen. Gelukkig staat daartegenover dat er ook nieuwe leden bijkomen, maar de balans is nog niet hersteld. Daarom zijn er brainstormsessies geweest, om ideeën te genereren om het lopen bij de RRZ te moderniseren en aantrekkelijker te maken. Een deel van die ideeën wordt inmiddels uitgewerkt, een deel van die ideeën komen hopelijk aan bod in 2019. Een van de ideeën die een succes lijkt te worden, is de professionalisering van de wandelgroep. Inmiddels hebben enkele leden een wandeltrainer cursus afgerond en vol enthousiasme en met leuke plannen in het vooruitzicht, leiden ze de groepen in de ochtend. Dat heeft duidelijk effect, want er zijn

een hoop wandelaars bijgekomen dit jaar. De 3=6 actie van de Geuzenloop en de cursussen die worden gegeven onder leiding van Jan van Rijn, blijken ook een succes.

Ook was er de behoefte om de website te moderniseren. Omdat er ook gezocht moest worden naar een nieuw boekhoudprogramma, is er een werkgroep opgericht die zich hiermee bezig houdt. Gelukkig heeft de RRZ veel expertise (en enthousiaste vrijwilligers) in huis en is de website in aanbouw. En wat ziet die er gaaf uit! Hopelijk kan de website aan het begin van het jaar live en kan iedereen hem bewonderen.

Zoektocht nieuwe bestuursleden

En dan rest mij natuurlijk nog het zogenoemde 'bommetje' te vermelden, dat het bestuur heeft laten vallen op de laatste ALV. Zowel Loes (penningmeester), als Carolyne (algemeen bestuurslid), als Andreas (voorzitter) leggen hun bestuursfunctie per april 2019 neer. Ondergetekende blijft aan als secretaris en ledenadministrateur en is dus op zoek naar enthousiaste nieuwe bestuursleden die samen met mij het (dagelijkse) bestuur willen vormen. Gelukkig zijn er al leden die hebben aangegeven dat zij bestuurslid willen worden! Dat neemt niet weg dat er nog steeds bestuursleden gezocht worden. En is het bestuur niks voor je, maar wil je wel graag coördinator van de Geuzenloop worden, dan komt ook daar een plekje vrij. René van der Spek heeft aangegeven dat hij na de aankomende Geuzenloop het stokje graag overdraagt aan iemand anders. Dus...wie wil?

5 januari nieuwjaarsloop/cross/wandel

2019 zullen wij in luiden met een loop, wandel of trail/cross parcours op 5 januari 2019. Daarna een borrel om met elkaar het glas te heffen en terug te kijken op een bewogen 2018 en vooruit te kijken naar een modern, leuk en gezond hardloopjaar 2019.

Sarah Bertrand



Verenigingsberichten

Barpersoneel gezocht

Het is gezellig om af en toe eens een bardienst te draaien bij de Road Runners. Moeilijk is het niet en je mag zelf aangeven welke dienst (maandagavond, woensdagavond of zaterdagochtend) jou het leukste lijkt. En als we weer voldoende mensen hebben, dan ben je ook maar eens in de zoveel weken aan de beurt. Dus geef je op en help de vereniging uit de brand. Aad Vervaart ontvangt je mailtje graag op info@vervaart.nl.

5 Januari 2019 Nieuwjaarsreceptie

Ook voor familie en vrienden

Reserveer 5 januari vast in je agenda. Net als vorig jaar hebben we mooie wandel, hardloop en trail/cross activiteiten voor jullie allemaal. Je mag ook introducees meenemen, zodat ze kunnen kennis maken met de verschillende activiteiten die RRZ heeft. Uiteraard is er na die



activiteiten weer voldoende tijd om elkaar een prachtig jaar te wensen en terug te kijken en vooruit te blikken. Als bestuur zullen we uiteraard ook stilstaan bij het afgelopen jaar en vooruit blikken. We zien jullie dus graag op zaterdag 5 januari! De ochtendtrainingen vervallen op deze zaterdag.

Clubhuiste huur

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

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.

Carlyne Zevenhuizen
Caroline van Ommering
Céline Sira-Voogd
Eline Bavius
Francesca de Jong
Gerard Bosma
Hans Hortensius
Jacqueline Veth
Joffrey Kater
Lesley Flink
Lisette van Burkum
Marion Post
Marloes Schoonhoven
Nicole de Groot
Patrick Boreel
Peter vd Linde
Piet Jan Boers
Ton Frehe
Vincent Kleyweg.
Willem Hoogendoorn

Inkopen doen voor de feestdagen met sponsorkliks

November en december zijn dé maanden om inkopen te doen. Veel gebeurt via het web. Support de vereniging en maak gebruik van de sponsorkliks. Met een paar extra klikjes, krijgt de vereniging een deel van het aankoop bedrag. Het gaat om aankopen van bedrijven zoals Wehkamp, Albert Heijn, bol.com, Coolblue, 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 beetje helpen.

www.sponsorkliks.com

Geuzendag schenkt €2000



Op 7 november werd in het clubgebouw van Toervereniging '77 een cheque twv. € 2.000,- overhandigd aan Jessica Rog, voorzitter van de stichting Happy Days.

Deze stichting was het Goede Doel van de Geuzendag Zoetermeer 2018.

Met ondermeer dit geld kan de stichting in mei 2019 aan ongeveer 60 Zoetermeerse kinderen een fijne en ontspannende kampeervakantie geven. Dit zijn kinderen die anders nooit op vakantie gaan vanwege diverse redenen. Al met al een mooi resultaat!

Op zoek naar nieuw goed doel

Volgend jaar wordt er een nieuw Goed Doel



uitgekozen. Hebben jullie ideeën? Het moet wel een Zoetermeers Goed Doel zijn. Meld dit aan René van der Spek

geuzenloopzoetermeer@gmail.com

Rene van der Spek stopt na 2019

Organisator Geuzenloop Zoetermeer René van der Spek gaat stoppen na 15 jaarlijkse Geuzendagen!

Geuzendag zoekt opvolging

Wie kent hem niet, René van der Spek, meneer Geuzenloop, Geuzendag en sponsorwerver! We zijn heel trots op hem en zijn team hoe zij het evenement door de jaren heen hebben laten

groeien en bloeien. Op de afgelopen ALV heeft René aangegeven dat hij na de 15de! Geuzendag (dus na de editie van 2019) het stokje graag wil overdragen aan iemand anders. Om dat goed te doen is het fijn als een opvolger een tijdje kan meelopen om de kneepjes van deze organisator van "het vak" te leren. Heb je interesse, mail dan even naar geuzenloopzoetermeer@gmail.com of spreek hem aan in het clubgebouw

Onderhoud trainerscorps

Afgelopen periode is er weer veel energie gestoken in het onderhoud van het trainerscorps.

Reanimatie in vorm van circuittraining

Zo heeft Henk Rosink aan een groep van 30 trainers en SMC-leden een reanimatie avond verzorgd. Er lagen vier oefenpoppen op de grond en deze poppen kregen aan de lopende band nieuwe adem ingeblazen en een onophoudelijke stroom aan borstcompressies te verduren. Het leek wel een circuit-training

rondom deze slachtoffers. Het resultaat was dat iedereen het reanimatie-protocol goed kon opnemen door het zelf te doen en de andere groepsleden te coachen.

Nieuwe assistent trainers

Het trainerscorps is uitgebreid met 6 nieuwe assistent-trainers, drie vrouwen en drie heren verdeeld over de verschillende groepen.

Looptrainersdag, niet alleen een mooi scrabblewoord

Door Wim Lootens

Zaterdag 10 november was het weer zover: de licentietrainers reden naar Papendal voor de jaarlijkse bijscholing. Ruim 1300 trainers uit alle hoeken van Nederland vertegenwoordigden de technische hoek van de loopsport. Een immense organisatie waar de Atletiekunie wel raad mee weet. In drie sessie van ongeveer 40 cursussen/trainingen/discussie/voordrachten werden alle aanwezige trainers bijgespijkerd op creatieve oefenvormen, heuveltraining als trainingstool, hoe leer ik beter lopen, combilopen, ademhaling, stratende loper blessurevrij, loontechnieken, loopdata etc. Deskundige (want top) trainers, toplopers (Bart van Nunen, marathon Berlijn in 2:13 (nou dan geloof je snel wat hij zegt) en coaches begeleidden de amateurtjes door nieuwe oefenstof, ideetjes, praktische tips en theoretische onderbouwing.

En de dag begon met het ongelooflijk verhaal van Joyce van Binsbergen die ondanks tegenslagen (verlamming vanaf de nek en een hartstilstand) topsport heeft bedreven (hockey en schoonspringen) waarin ze inspirerend schetste dat er veel mogelijk is als je je kunt focussen op één doel..

Ondanks het wat mindere weer -een aantal sessies werden buiten afgewerkt- was het weer een succesvolle en leerzame dag waar de leden van de TC van onze vereniging weer heel veel

hebben opgestoken. Kennis die ze straks -in de groepen en bij jullie persoonlijk- weer in praktijk zullen brengen.

Gediplomeerde trainers

En dat is volgens mij ook de meerwaarde van lopen bij een Atletiekunie vereniging zoals de Roadrunners: je krijgt er een gediplomeerde trainer bij. Die je kan helpen bij loopvragen, of het nu gaat om een schema, de preventie van blessures of tips voor beter/snelser lopen. Maak er gebruik van: vraag je trainer de hemd van z'n/haar lijf: ze krijgen voldoende scholing om je een antwoord te geven.

WE TRAINERS!

Atletiekunie | LOOPTRAINERSDAG 2018



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 6 personen en hangt direct onder het bestuur van de RRZ. Alle masseurs zijn NGS gediplomeerd sportmasseurs.

ESTHER PEETERS

0630805133



ESTHER VERDOORN

0628621272



MIRJAM ALTENA

0616269454



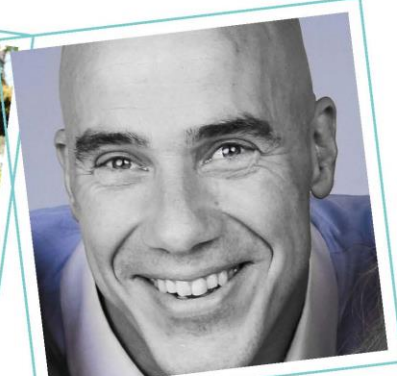
BERT JANSEN

0611738480



ANDRES ZWEEKHORST

0618155708



LAURENT STOLK

0643115745

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

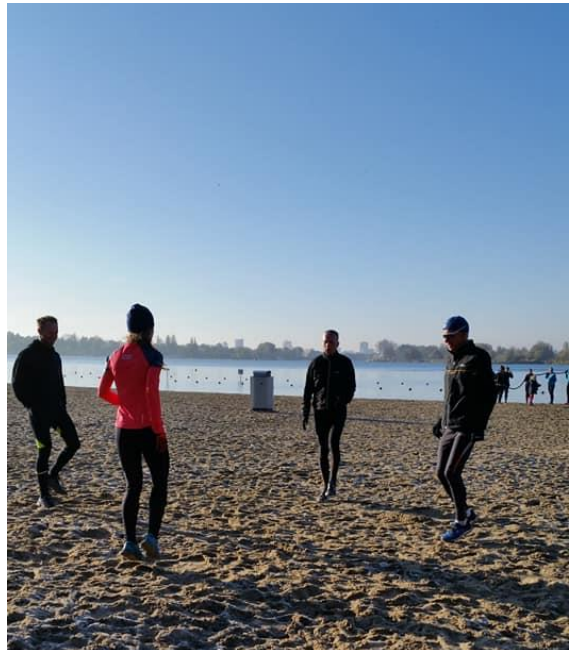
Werken aan je core met Gonny Verschoor

Dit najaar is Gonny Verschoor begonnen met Core stabiliteitsoefeningen als alternatief naast het lopen.

“Op het Noord Aa strand doe ik een afwisselende training van diverse oefeningen waarbij de belangrijkste spiergroepen aan bod komen.

Iedereen die naast het lopen of fietsen aanvullende oefeningen wil doen, kan de komende periode op zijn eigen niveau meedoen. We beginnen met een warming up gevolgd door 3 blokken van 6 core stabiliteitsoefeningen. Tussendoor doen we een dynamische oefening en een looponderdeel en sluiten we af met een cooling down.”

Kom gezellig meedoen!



Waar, wanneer en hoe laat?

Iedere zondagochtend om 10.00 uur op het Noord Aa-strand, verzamelen op P2. Gonny zit op Strava en Facebook.

**Coretraining zondagochtend 10 uur
P2 op het Noord Aa strand**

Met de bus naar de Linschotenloop

Op zaterdag 22 december (de laatste zaterdag voor Kerst) wordt de

Linschotenloop gelopen (1,1, 2,2 5,3, 10,5 of 21,1 km). Ook

zijn er wandelingen van 5,5 tot zelfs 30 km mogelijk. Een prachtig parcours door het weidegebied van Linschoten en de eeuwenoude steden Montfoort en Oudewater. Zo aan het eind van de eerste wedstrijdperiode en aan het eind van het jaar een mooi moment om nog eens alles uit de kast te halen in een wedstrijd. De voor-inschrijving loopt tot 30 november. We kunnen ons niet collectief inschrijven, dus je moet jezelf hier inschrijven.

Afgelopen jaren is RRZ met een bus naar Linschoten afgereisd. Ook dit jaar wordt bij



voldoende belangstelling een bus gehuurd. Wil je met de bus mee naar Linschoten schrijf je dan in op de inschrijfformulieren, die op het prikbord in het clubhuis hangen. Of stuur een mail naar Michael Jurriaans. Ook introducees zijn van harte welkom en doen lekker mee!

Na afloop eten op de club

Bij terugkomst bij RRZ staat een maaltijd voor je klaar. Kunnen we nog even gezellig onze ervaringen uitwisselen. Kosten voor bus + eten bedragen € 17,50 per persoon. We zullen het bedrag incasseren van je rekening. Graag op het formulier vermelden dat er ook voor jouw introducees geïncasseerd kan worden via jou als lid.

Heb je nog vragen, aarzel niet en schiet Michael Jurriaans even aan. Mailen kan ook: michaeljurriaans@gmail.com.



**Inschrijving is
gestart**

**2 euro korting
bij
voorinschrijven**

**Afstanden:
1.5 – 5 - 10 - 15**

**Aansluitende
hardloopcursus
bij RRZ**

**Vlak en snel
parcours door
de polder**

NOORD-AA POLDERLOOP

10 FEBRUARI 2019

De gezelligste loop door het Groene Hart



**ROAD RUNNERS
ZOETERMEER**

Lange land 14-16
2725 KZ Zoetermeer

noord-aa-polderloop.nl

Berenloopweekend Terschelling

Door Nanda Blok

4:29 uur. Dat klinkt als een mooie tijd voor een hele marathon. Dat was het helaas niet; het was de tijd die we nodig hadden op vrijdagmiddag van Zoetermeer naar Terschelling. Na twee gemiste afvaarten, hadden we letterlijk met één minuut speling de laatste snelboot naar Terschelling.

De stress verlaat langzaam ons lijf en er komt een andere soort spanning voor in de plaats. Leuk, leuk, leuk, we gaan nu echt aan ons Terschelling avontuur beginnen. We zijn beiden nog nooit eerder op het eiland geweest. En we hebben nog nooit eerder met 18 volwassenen in een huisje gezeten. Of een slaapkamer gedeeld met andere Roadies.

De laatste bus brengt ons praktisch tot de voordeur, waar we door twee huisgenoten worden opgewacht. Twee grote geschakelde huizen staan op zo'n 100 meter van café Hessel & Tess. Er zijn twee bordjes van de overheerlijke rijsttafel voor ons apart gehouden. Smullen zeg! Daarna is het letterlijk onthaasten en genieten.

Het eiland verkennen

Het schema voor de komende dagen wordt grofweg gemaakt. Op de zaterdag loopt er 1 Roadie uit het huis de 10 km. De anderen moeten op zondag aan de bak. Na een verrassend goede nachtrust is het hele huis op zaterdag op tijd wakker. De meesten gaan op de fiets naar de start en finish, maar ik ben niet zo'n fietser en kies voor de bus. Dat gaat gesmeerd en ik zie op het evenemententerrein

Roadies over de finish. Het is november, maar je kan makkelijk met alleen een T-shirt lopen is de conclusie. Een wijze les die ik helaas niet onthoud.



De rest van de middag verkennen we wat kroegjes, eetplekjes en het mooie wad. Terschelling blijkt echt een leuk centrum te hebben en het hardloopvirus waait overal stevig rond. Einde van de middag gaan we richting het huis voor het avondprogramma. We koken onder leiding van onze chef-kok met elkaar een gezonde en super lekkere maaltijd en daarna spelen we een spel waarbij de centrale vraag is: welke WC herken je en wie kent wie het beste. Dit leidt uiteraard tot hilarische situaties. Onderhuids sluipt in de loop van avond de spanning voor de volgende dag langzaam binnen. Een eerste halve en een eerste hele, de eerste halve na een blessure of een aanval op een bestaande PR staan tenslotte op het programma.

De westrijddag

Zondagochtend is het eindelijk zo ver. Alle sporters beginnen met gezonde ontbijtjes en typische wedstrijdrituelen. Het voelt echt heel koud aan buiten en ik neem dan ook een groot assortiment aan kleding mee naar de start. Uiteindelijk loop ik in een T-shirt met jasje. Dat

Met 18 Roadies in een huis

ook de Roadies die in het derde huis zitten en een enkele Roadie die er een familieweekendje van heeft gemaakt.

De enige horde die wij moeten nemen die ochtend is het opwachten bij de finish zonder een bakje koffie. Ruim een uur later zijn alle

laatste was denk ik achteraf toch niet nodig, maar heeft me ook niet echt in de weg gezeten.



Het is druk in het centrum van West-Terschelling. Het startschot klinkt. Ik ga nog even naar het toilet, de rij komt toch nog niet in beweging. Ruim 10 minuten na het startschot begin ik eindelijk met lopen. Het zonnetje schijnt en langs de hele route zijn er Roadies en

eilandbewoners om mij en alle anderen aan te moedigen. Muziek op allerlei onverwachte plekken, teddyberen op de route en mensen gekleed in allerlei Berenoutfits. Je kijkt je ogen uit! De eerste kilometers gaan als vanzelf. Tot het strand. Daar wordt het opeens loeizwaar. Het strand zelf viel nog wel mee, maar de strandopgang op en af is de echte killer. Daarna 6 km vals plat omhoog. Dat klinkt niet zo erg, maar bleek een enorme uitdaging.

Op de rode loper naar de finish

Als je dan via de rode loper de finish bereikt, is al die inspanning snel vergeten. Met zijn allen hebben we vervolgens de hele marathon lopers opgewacht. Toen kon het grote genieten en feesten beginnen. In De Bras zoals de Braskoer nu heet werd het een feestje. Maar daarover kan ik niets vertellen... want "what happens in de Braskoer, stays in de Braskoer..."!!! Bedankt Roadies voor een BEREGEZELLIG weekend!

Terschelling, mijn debuut op de marathon

Door Danny van der Sluis

Elke sport heeft zijn koningsdiscipline. En als je die sport beoefent dan prikkelt het toch om dat ultieme onderdeel een keer te kunnen afvinken. Hardlopen heeft ook zo'n discipline: de marathon. Al een aantal jaar speelde die sportwens al in mijn gedachte en nu was het zover om ervoor te gaan. Na de positieve ervaring van de jaren ervoor (de Halve) kon het niet anders dan dat de rode cirkel ging om het weekend van....de Berenloop op Terschelling!

Gewapend met een schema van Jan begon de voorbereiding 4 maanden geleden. Ik maakte daarbij een zijwaartse sprong van groep 1 naar de cursus voor de Geuzenloop. Trainingsperiode vloog voorbij en voordat ik het wist stond ik in Harlingen te wachten op de boot naar de overkant. De spirit kreeg daar een flinke boost toen mijn familie verscheen om ook die overtocht te gaan maken.

Een hardloopweekend op Terschelling begint met doping. En dat komt uit de fles waarmee Herman traditioneel alle Roadies ontvangt. Eg leuk weer! Het weekend was enerzijds weer super gezellig met een fantastische groep. Anderzijds was het anders. Steeds speelde

zondag door mijn gedachte: hoe gaat dit? Hoe gaat dat? Wat doet mijn lijf? enz. Het onbekende van een sportavontuur.



079 laat zich horen en zien

Door alle gezelligheid vloog de tijd en was het snel zondagmiddag. Terwijl Jan mij nog voorziet van de laatste tips wacht en we op ongeduldig op het startschot. Pang. Onder de boog door. Horloge op start. Het is begonnen.

Veel mensen vroegen mij afgelopen maanden lachend: maar een hele marathon daar is toch het hele eiland rond? Ja dat klopt. Als je je voeten nat voelt worden dan ben je te laat met links afslaan. Jan en ik mikten op een gemiddeld tempo van 4:40 min/km. Tot aan het strand (op zo'n 33km) was het 4:38 en ik voelde me fit. Ook het continu verschijnen van familieleden langs het parcours en een aantal zelfs meefietsend maakte de vibe groot.

Het strand is één van de kenmerken van de Berenloop. Na zo'n 2,5 km over het strand zag ik mijn oom en mijn neefje haastend het mulle zand op komen rennen. Schreeuwend en met de 079-vlag zwaaiend zagen ze me enthousiast dat zelfde mulle zand omhoog gaan om richting nog iets kenmerkends te gaan: de Longway.



Danny en Jan lopen een uitstekende marathon

Toen gebeurde er iets. Iets wat ik totaal niet aan voelde komen. M'n beenspieren kwamen ineens in protest. Was het toch dat mulle zand omhoog dat de spieren deed schrikken? Ik weet het niet. Wat ik wel weet is dat de Longway zijn naam eer aan ging doen.

Het euforische gevoel had plaats gemaakt voor die van zelfmarteling. Op mentale kracht moest er schade beperkt worden. Jan kon gelukkig het geplande tempo vasthouden en verdween uit zicht.

Met de support van mijn meefietsende oom kwam er licht in de duisternis...oh.. het is de lamp van de Brandaris. Finish is in zicht.



Het laatste gedeelte in West-Terschelling was als vanouds. Met als hoogtepunt de Braskoer waar onze groep zich uitbundig liet horen en zien. Het gefeest was daar al vol in gang.

Bij de finish stopte de klok op 3:17 uur. Voor een eerste keer had ik hier vooraf voor getekend. Jan (met een knappe 3:15 uur) en ik liepen naar onze tassen alsof we op de filmset van Saving Private Ryan liepen. Maar de blijheid won het van de spierpijn. En blij waren we!

In de Braskoer waar onze groep (inclusief mijn familie) zorgde voor enorme gezelligheid was er veel te bepraten en ook te vieren.

In tegenstelling tot de vorige keren ben ik eerder naar het huis gegaan. Jammer maar niet erg. Dat gaf me mooi de gelegenheid om terug te denken aan afgelopen maanden. De voorbereiding, de begeleiding van Jan en de support van veel roadies en mijn eigen achterban maakt dit voor mij een onvergetelijke belevenis!

Een dag uit het leven van Herman

Door Yvonne Heemskerk

Het was rond half oktober toen Herman Roosenboom mij al vroeg naar de aankomsttijden van onze groep Berenlopers op Terschelling. Het is inmiddels een niet meer weg te denken traditie. Als je van de boot afstapt de kade op dan staat Herman, vaak samen met Dianne, je daar al op te wachten met een Terschellings Juttertje om je welkom te heten op het eiland. Een goed begin is het halve werk en dat je het weekend start met een Juttertje hoort daar helemaal bij. Herman en Dianne verbleven dit jaar in West Terschelling. Vrijdag 2 november waren zij extra gespitst op het geluid van de scheepshoorn want als die afging en Herman wist dat er Roadies aan boord zaten dan gingen zij rap richting de haven. Juttertje in de rugzak, glaasjes mee en Herman was er klaar voor. Herman haalde deze dag heel wat Roadies binnen. Door files en vertraging van Marc, Nanda en Minguel stond Herman helaas ook een paar keer voor niets op de kade.

Een juttertje, wat is dat?

Maar wat is nou precies een Terschellings Juttertje en waar heeft het zijn naam aan te danken? Het Juttertje is een milde kruidenbitter die wordt gebrouwen op Terschelling. De zachte kruiden en een zoete afdronk maken dat je dit drankje wegdrinkt alsof het een heerlijk hoestdrankje is.

Juttersbitter dankt zijn naam aan het strandjuten. Het zoeken op het strand van aangespoelde spullen. Het juten is ontstaan uit pure armoede. Mensen zochten op het strand naar spullen die ze konden gebruiken. Wrakhout ging in de kachel of er werden schuren van gebouwd. Daarnaast legde men soms een vuur aan op het strand om de schepen naar de kust te lokken om zo de lading te bemachtigen. Een bekende strandjutter in Sil de Strandjutter naar het gelijknamige boek en televisieserie.



Herman verwelkomt Roadies met een Juttertje

Regen? Blijf er niet voor thuis.

Een slecht excuus bedenken om niet te hoeven rennen in de regen? Nergens voor nodig. Van regen kikker je op en wel hierom:

‘Er zit meer zuurstof in de lucht’

Tenminste, zo luidt het in de volksmond. Volgens diverse berekeningen is dit onzin. Een dalende luchtdruk kan echter wel wat te maken hebben met het ‘fijne’ van rennen in de regen.

Het ‘voelt’ lekkerder

Heel subjectief natuurlijk, maar door rennen in of na een regenbui voel je frisser aan. Net of de wereld een goede spoelbeurt heeft (gehad) waardoor alles schoner is.

Extramotivatie

Om weer gauw van de regen af te zijn, heb je de neiging om je tempo te verhogen.

Alleen op de wereld

Het is lekker rustig op straat. Geen scooters, geen skaters, geen wandelaars. Lekker breed lopen kan gewoon.

Je voelt je een bikkelaar

Je doet het toch maar, rennen door de regen. Hardlopen doe je voor jezelf, maar het is



stiekem wel leuk om te horen dat anderen vinden dat je doorzettingsvermogen hebt door niet alleen maar met mooi weer te lopen.

Debeloning

Eenmaal terug is niets lekkerder dan een warme douche. Die douchebeurt voelt gewoon tien keer lekkerder dan normaal en daarna hoeft er niets meer.

Wanneer gaat een training niet door?

Een training gaat niet door in de winter wanneer verantwoord en veilig lopen niet meer mogelijk is. Voor het afgelasten van een training hanteert de Technische Commissie de volgende uitgangspunten:

- windkracht 8 of meer
- (dreigend) onweer
- Temperatuur onder de 15 graden
- gladheid
- overige extreme weersomstandigheden



Als we besluiten om de training niet door te laten gaan, vermelden we dit uiterlijk één uur voor aanvang van de training op de site.



Voet Medisch Adviescentrum STARSHOE Cobaltstraat 20 2718 RM Zoetermeer

www.starshoe.nl 079-3610110 info@starshoe.nl

Vacature Starshoe medewerker generiek (±10 uur per week)

Het verzorgen van een individueel advies ten aanzien van het optimale sportmateriaal.

Het adviseren en verkopen van sportschoeisel met behulp van loopanalyses vanuit uitgebreide functionele kennis.

Het adviseren en verkopen van functionele sportkleding.

Winkel, kassa, magazijn & werkplaats werkzaamheden.

Ten behoeve van de klant-tevredenheid het Starshoe protocol deskundig uitvoeren.

gezocht verkoper / adviseur

wij bieden

- ★ Werkzaamheden die aansluiten bij je opleiding.
- ★ Afwisselende functie in een dynamische branche.
- ★ Werken in teamverband.
- ★ Een interne opleiding.
- ★ Een passend salaris.
- ★ Goede arbeidsvoorwaarden.

wij vragen

- ★ Flexibel, zaterdag beschikbaar.
- ★ MBO werk- en denk niveau.
- ★ Fysiotherapeut in opleiding.
- ★ Klantvriendelijke teamspeler.
- ★ Secuur en communicatief vaardig.
- ★ Affiniteit met sportproducten.
- ★ Gemotiveerd en commercieel.
- ★ Alleskunner met verkoopervaring.



De drie-lagen kleding wijzer

De winter komt eraan en dat betekent dat de vesten, mutsen en sjaals aan kunnen. Er gaat niets boven lekker dik inpakken. Dit geldt echter niet voor het hardlopen. Velen hebben de neiging veel te veel aan te trekken. Dat is lekker voor eerste tien minuten. Maar zodra de kern van de training begint, kom je erachter dat je veel te warm bent gekleed.

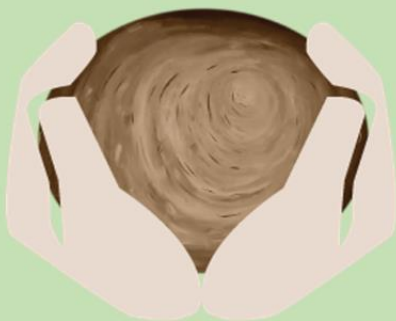
Dit overzicht helpt je bij de vraag: wat doe ik aan vandaag tijdens de training? Het is gebaseerd op het dragen van drie lagen die je tijdens koude en natte omstandigheden optimale bescherming bieden. De eerste laag is

de onderlaag voor isolatie en snelle afvoer van transpiratievocht, de tweede laag is een shirt met korte of lange mouwen voor de afvoer van overtollige lichaamswarmte en transpiratievocht. De derde laag beschermt je tegen weer en wind. Dit kan een hardloopjack of winddicht, ademend en waterdicht jack zijn. Met deze drie lagen kleding ben je klaar voor de winter. Kijk naar de weersomstandigheden, en zoek in de tabel de bijbehorende kledingstukken uit. Ga je meedoen aan een wedstrijd, kleed je dan iets koeler. Kijk gewoon een regel hoger om te bepalen wat je het beste aan kan trekken.

Temperatuur	Broek	Onderlaag	Shirt	Jas	Hoofd	Handen
22+ °C droog	Dun, kort		Singlet			
22+ °C regen	Dun, kort		Korte mouw, dun			
17-22 °C droog	Dun, kort		Korte mouw, dun			
17-22 °C regen	Dun, kort	Singlet	Korte mouw, dun			
12-17 °C droog	Dun, kort	Korte mouw	Korte mouw, dun			
12-17 °C regen	Dun, kort	Korte mouw	Korte mouw, dun	Mouwloos vest		
8-12 °C droog	Dun, lang	Korte mouw	Lange mouw, dun			
8-12 °C regen	Dun, lang	Korte mouw	Lange mouw, dun	Jas met voering		
3-8 °C droog	Dun, lang	Lange mouw	Lange mouw, sweater		Hoofdband	Handschoenen
3-8 °C regen	Winter tight, lang	Lange mouw	Korte mouw	Jas waterafstotend	Muts	Handschoenen
Min 3-3 °C droog	Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw	Sportjack	Muts	Handschoenen
Min 3-3 °C sneeuw	Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw	Sportjack	Muts	Handschoenen
Min 15-3 °C droog	Korte + lange tight	Lange mouw	Lange mouw sweater	Sportjack	Muts+hoofdband	Handschoenen

Bron: www.datasport.com

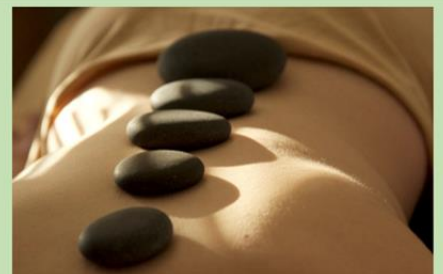
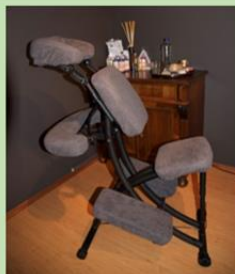
MassagePraktijk Raadschelders



mobiel: 06 - 14 94 98 92

info@massagepraktijkraadschelders.nl
www.massagepraktijkraadschelders.nl

Sportmassage
Wellness-massage
Hotstone-massage
Stoelmassage
Kinesiotaping



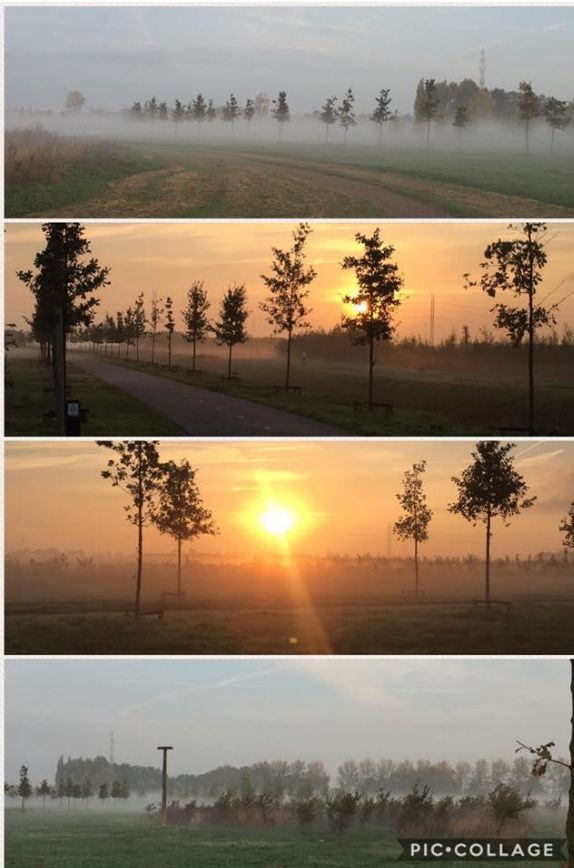
Hondertjes op de weg bijgewerkt

Onlangs heeft Bert Kuiper de 100-meter aanduidingen op de fietspaden rondom ons clubhuis weer bijgeschilderd. Uren is hij bezig geweest met de witkwast. Om de honderd meter knielen om de juiste afstand vast te leggen, over een traject van 15 km. Soms zowel aan de rechter als de linker kant voor het geval dat de nummers aan een kant bedolven raken onder een berg bladeren. Wat liggen de nummers er mooi en duidelijk bij.



Bert Kuiper, voor al het witkwastwerk

Overdag trainen bij de ochtendgroep



De morgenstond heeft goud in de mond (foto Bianca van der Plas)

Geen zin om 's avonds te gaan trainen als het donker is? Probeer dan eens een ochtendtraining vanaf de club. Doordeweeks kunnen onze leden trainen op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend.

Overdag lopen is ook ideaal als de kinderen op school zitten en je hebt even twee uurtjes voor jezelf. De organisatie van de ochtendtrainingen verschilt van de avondtrainingen omdat er één trainer is voor één groep. Dit betekent dat de onderlinge tijden van de lopers verschillen. Echter de trainers houden rekening met deze verschillen en bieden trainingsvormen aan waarbij iedereen gewoon zijn eigen tempo kan lopen.

Ook wandelaars kunnen terecht op de ochtenden.

Op maandag en vrijdag start de training om half tien. Op woensdag om 9 uur. De coördinatie van de ochtendgroepen is in handen van Bert Kuiper.

Steeds meer jongeren wandelen

Wandelen is hip onder Duitse jongeren, kopten de kranten eind oktober. In de natuur op pad gaan is voor veel jongeren de ideale manier om te ontsnappen aan de dagelijkse drukte en stress. Maar ook onder Nederlandse jongeren neemt de populariteit van wandelen toe.

In de Volkskrant stond een uitgebreid artikel over de toegenomen 'Wanderlust' onder Duitse jongeren. Deze trend begon tien jaar geleden en is nu steeds duidelijker zichtbaar. Steeds meer jongeren trekken de natuur in en delen via Instagram foto's van de uitzichten die ze onderweg zien. Ook RTL Boulevard besteedde aandacht aan wandelende jongeren. Niet alleen Duitse jongeren 'En niet alleen Duitse jongeren houden van wandelen in de Duitse natuur', twittert student

Jan van Harten. 'Voor mij en mijn vrienden is het ook de vaste vakantiebestemming.' Maar ook op de Nederlandse wandelpaden komen steeds meer jongeren. Aan georganiseerde wandeltochten doen steeds meer jongere wandelaars mee en ook wandelroutes zijn steeds meer bij jongeren in trek. Zo twittert Marijke Vaes van Staatsbosbeheer dat ze ook in Nationaal Park De Groote Peel steeds meer jonge mensen de ontspanning en rust van de natuur hebben ontdekt. 'Mooi!' zo besluit ze haar tweet.

Wat zou het mooi zijn als de RRZ ook iets gaat merken van deze trend nu we een serieuze wandelafdeling aan het opzetten zijn.



Wandelaars en hardlopers treffen elkaar op de top van de Rotterdams Alp tijdens een locatietraining op de woensdagochtend.

PolderPad Trail

De PolderPad Trail was een geweldig RRZ feestje. Honderd wandelaars en lopers stonden aan de start bij het Geertje om deel te nemen

aan de eerste RRZ PolderPad Trail. Edwin Adams was de huisfotograaf en heeft prachtige sfeerbeelden gemaakt.



Puzzelen en lopen

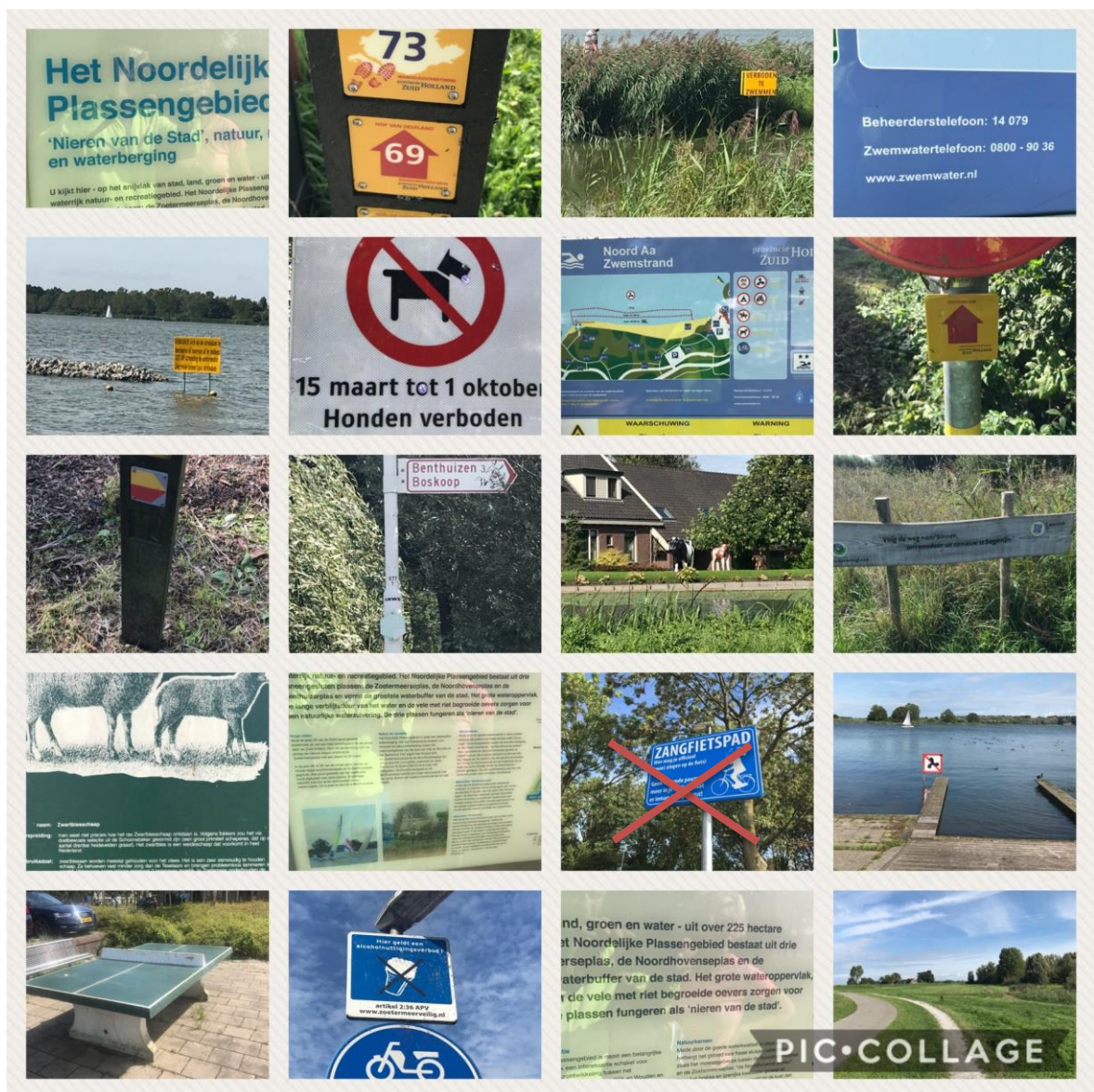
Door Wim Lootens

Hoe valt een loopseizoen beter te starten dan met een clubloop. En hoe breng je lopers uit verschillende groepen beter bij elkaar dan via het brein. Ziedaar een puzzelclubloop. Wat heb je daarvoor nodig? Lopers uit verschillende groepen natuurlijk, een route, mooi weer en een trainer die veel vragen heeft. De verschillende groepen gingen met tussenpozen met de klok mee, of er tegen in, vragenlijstje in de hand en de hersens gescherpt. Om de 18 antwoorden binnen te brengen was er zelfs een groep die er een verhaal om heen had gebouwd. De verhaallijn

zou zelfs Roald Dahl zijn kwijt geraakt, er kwamen schapen en schepen in voor, kilometers en wetboeken, verboden zaken en een zangfiets.

Toen iedereen veilig binnen was, de jury haar strenge oordeel had gegeven en de (sport)prijzen waren uitgereikt, kon het seizoen geopend worden. Vanaf het mooi gelegen terras van ons fraaie clubhuis. Het seizoen en ook het eerste drankje.

Een uitermate geslaagd evenement met nieuwe contacten door alle groepen. Wie er niet bij was, heeft zeker iets gemist.



Toevallige samenkomst

Door Ed Jacobs

Mirjam Huttinga was haar kasten aan het opruimen en kwam een oude krant van 26 jaar geleden tegen waarin een foto van haar staat bij een gymnastiek uitvoering. Boven die foto staat een artikel over de Zevenheuvelenloop waar een aantal Roadies had meegedaan. Mirjam loopt de laatste paar jaren regelmatig

met mij lange duurlopen.

Tot 5 jaar geleden kenden we elkaar niet eens en nu blijkt dat we in 1993 samen in de krant stonden!

Hoezo een kleine wereld?



Van twee losse berichtjes in een oude krant, naar regelmatig samen lopen door het polderland.

Pheidippidesloop

Een marathon lopen doe je samen in Utrecht

Op zaterdag 27 oktober werd in Utrecht de 39e Pheidippidesloop gelopen. Dit is een marathon in estafettevorm voor 100 teams. Er zijn twee etappes van 4,1 km en vijf etappes van 6,8 km. Het is voor teams bestaande uit zeven personen (met minimaal twee vrouwen). De Roadrunners waren er ook met een team.

Een korte geschiedenisles

Het was in het jaar 490 v. Chr. dat een bode, Pheidippides genaamd, van de plaats Athene naar Sparta liep om de Spartanen te hulp te roepen in de strijd tegen de Perzen. Hij legde de afstand van 240 kilometer binnen 36 uur af.

Tijdens de tocht kwam hij de god Pan tegen, die liet merken de Atheners gunstig gezind te zijn en ze te zullen helpen tegen de Perzen. En zo geschiedde: de Perzen vertrokken met 'panische' angst. De Atheners eerden Pheidippides met een heiligdom en een jaarlijkse estafetteloop, waarbij de winnaar met een fakkel een brandstapel ter ere van de god en de slag bij Marathon ontstak. Helaas ging Pheidippides de geschiedenisboeken in als de man die de allereerste marathon volbracht, maar deze daad met zijn leven moest bekopen. In 1978 n. Chr. besloot een groepje Utrechtse studenten de twee geschiedenissen te combineren tot een estafette marathon ter ere van de heldendaad van Pheidippides. Deze traditie loopt nu al jaren.



Samen met Pheidippides op de foto (van links naar rechts: Ed Jacobs, Jan Brouwer, Annemarie Jacobs, Jolanda Huttinga, Klaas de Vries, Mirjam Huttinga en Cincy Spinders)

Agenda 3Plassenloop

- Zondag 25 november 2018
- Zondag 23 december 2018

7heuvelenloop met de wereldrecordhouder

Joshua Cheptegei heeft in de 7heuvelenloop het wereldrecord op de 15 kilometer aangescherpt. De 22-jarige Oegandees won de wegwedstrijd in Nijmegen in een tijd van 41 minuten en 5 seconden. Terwijl de meeste lopers nog braaf aan het wachten waren om te starten, had deze

meneer zijn race er al op zitten. Gelukkig had hij na afloop nog tijd om alle felicitaties in ontvangst te nemen. Enkele clubleden waren erbij en mochten samen met de kersverse recordhouder op de foto.



Mirjam Huttinga, Jolanda Huttinga en Mieke naast de absolute held van de dag



Mooie beelden van de Geuzenloop (foto's Lily Oud)



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE de sportschoen specialist!



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel. (079) 3610110



Aanpassingen
op maat



We heten u
welkom



www.starshoe.nl
info@starshoe.nl



Voet Medisch
Advies



Sportschoen
analyse



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE de sportschoen specialist!



Goed schoeisel voorkomt
sportblessures!



Ruim
assortiment



Onderzoek
voetstand



Dynamische
analyse



Deskundig
advies

Uitslagen

26 augustus 2018

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Jacques van Male	0:22:40
Peter van Daal	0:27:14
Ronald Groenhout	0:28:59
Anton Slijkhuis	0:29:22
Diana Keijzer	0:29:26 pr
Bauke Sijthoff	0:31:26

Bommen Berendloop (Gr),

21,1 km.

Ad Peltenburg	1:56:00
---------------	---------

1 september 2018

LimesRun, Bodegraven

10 km.

Nico Statius Muller	0:45:49 pr
---------------------	------------

2 september 2018

Tilburg Ten Miles, Tilburg

10 EM (16,1 km.)

Kees van Oosterhout	1:21:25 pr
---------------------	------------

Delftse Houtloop, Delft

10 km.

Raimond Kientz	0:43:13
----------------	---------

Vlietloop, Voorschoten

5 km.

Gerard Bosma	0:23:58
Linda de Graaf	0:28:57
Anton Slijkhuis	0:29:42
10 EM (16,1 km.)	
Jan van Rijn	1:08:13
Andreas de Graaf	1:08:49
Mark Kooger	1:15:13 pr
Bart Groetelaers	1:20:24
Ben Brinkel	1:20:28 pr
Wietske Muijen	1:33:58 pr
Dennis Zoet	1:34:03 pr

Wisenttrail, Ugchelen

18 km.

Joost Breijer	1:50:16
Annemarie Jacobs	2:21:42
Klaas de Vries	2:21:42
34 km.	
Rob Verhoeven	3:45:18
Patrick van den Berg	3:56:06

9 september 2018

Oostland halve, Pijnacker

21,1 km.

Piet van Veen	1:55:31
Ruud van Zon	2:08:42
Eugenie Hofwijks	2:15:26
Nelleke Vaassen	2:15:26
Ricky Martens	2:15:42

MSMotion Utrecht Editie,

10 km.

Ellen Duijzer	0:49:30
---------------	---------

Crazy River Run, Gorinchem

15 km.

Jan Altenburg	1:20:41
---------------	---------

10 september 2018

Minimarathon, Ten Boer

10 km.

Ad Peltenburg	0:50:59
---------------	---------

16 september 2018

Halve van Hoogland,

21,1 km.

Danny van der Sluis	1:30:13 pr
Jan van Rijn	1:30:14
Yvonne Heemskerk	1:54:50

18 september 2018

Coopertest Ilion, Zoetermeer

12 min.

Andreas de Graaf	3225 mtr
Kjeld Folst	2825 mtr
Mark Jones	2745 mtr
Wouter Sanders	2610 mtr

22 september 2018

Thaisner Dorpsrun, Thesinge

10 km.

Ad Peltenburg	0:52:07
---------------	---------

Damloop by Night, Zaandam

5 EM (8 km.)

Veronique Ramakers	0:47:26
Elleke Visser	0:49:15
Ronald Hofste	0:50:15 pr
Margriet Bargerbos	0:52:06

23 september 2018

Dam tot Damloop

10 EM (16,1 km.)

Patrick van den Berg	1:14:40 pr
Stephan Spitsbaard	1:16:14 pr
Mirjam Huttinga	1:29:41
Jolanda Huttinga	1:30:09 pr
Albert Waasdorp	1:39:50
Anne-Marie Lolkema	1:40:37 pr
Sophie Grootveld	1:41:48 pr

Groote Heide Ultra Trail

52 km.

Rob Verhoeven	5:19:00
---------------	---------

30 september 2018

Halve van Texel, Texel

10 km.

Margriet Verbeek	0:58:45
------------------	---------

Geuzenloop, Zoetermeer

5 km.

Christian Asche	0:22:43
Marianne Trommelen	0:26:21
Sandra van Zoelen	0:28:43
Diana Keijzer	0:28:50 pr
Saskia van Dijk	0:28:59 pr
Sharon Westenberg	0:29:00
Jeroen Schrijver	0:29:39
Sarah Bertrand	0:30:04
Irma van Rijs	0:30:26 pr

10 km.

Kjeld Folst	0:45:49 pr
Marit Stuurman	0:46:04
Ingmar de Groot	0:46:18
Max Buizert	0:48:06
Erik Visser	0:49:10
Esterella de Roo	0:51:23 pr
Nicolette Kloesmeijer	0:52:27
Melissa Arkema	0:53:57 pr
Jacqueline Veth	0:54:37
Gerard Bosma	0:54:39 pr
Tim van Kempen	0:54:43 pr
Bianca Hesselius	0:54:56
John van Stuijvenberg	0:55:01
Loes Uyerlinde	0:55:09
Dianne Roosenboom	0:56:26
Anita Vaneman	0:56:27
Ellen van Luenen	0:56:40
Kristien Bracké	0:57:12
Sander Hoogma	0:57:21
Osama Idries	0:57:39
Andre Bakker	0:58:51
Linda de Graaf	0:59:31 pr
Michel Schuller	1:00:14 pr
Anton Slijkhuis	1:00:48
Guus Freriks	1:06:37
Ronald Hofsté	1:07:14 pr
Bauke Sijthoff	1:12:01
21,1 km.	
Danny van der Sluis	1:28:54 pr
Gerrit van Putten	1:39:09
Mark Kooger	1:42:08 pr
Stephan Spitsbaard	1:42:11 pr
Ben Brinkel	1:43:27
Marsten Achthoven	1:44:45
Mark Jones	1:45:09
Remco Arnoldus	1:45:32
Ricky Martens	1:47:31
Peter Verheij	1:48:24 pr
Bart Groetelaers	1:49:11
Piet van Veen	1:49:34
Erik van Leeuwen	1:49:42
Ruud van Zon	1:56:50
Jan Altenburg	1:59:28
Hans Zwart	2:00:52 pr
Jan Brouwer	2:03:34
Ruud van der Maaten	2:04:40
Leon Scholte	2:05:06
Annemarie Jacobs	2:05:52
Alex de Jong	2:07:47
Nelleke Vaassen	2:10:04
Paul van Heukelum	2:10:58

Mirjam Huttinga	2:11:44
Marc Schrijvenaars	2:14:30
Marianne Stigter	2:14:50 pr
Melanie Konstant	2:15:00 pr
Eugenie Hofwijks	2:15:18

7 oktober 2018

Hoge Veluwe loop,

15 km. trail

Minquel Foendoe	1:19:31
Bart Groetelaers	1:25:42
Wouter Sanders	1:27:55
Peter van Daal	1:39:08
Melanie Konstant	1:48:41
Nanda Foendoe	1:56:12

28 km. trail

Bas Albers	2:13:19
Danny van der Sluis	2:15:41
Jan van Rijn	2:15:44
Andreas de Graaf	2:18:38
Erik van Leeuwen	2:42:20
Remco Arnoldus	2:47:08
John Hogebrug	2:49:53
Joost Breijer	2:52:46
Raimond Kientz	2:53:56
Kjeld Folst	2:53:57
Karin van Tongeren	2:58:44
Yvonne Heemskerck	3:04:47
Joyce Dijkhuizen	3:15:39

Najaarstriathlon, Bodegraven

1/8 triathlon

Gonny Verschoor	1:24:49
-----------------	---------

1/4 triathlon

Nico Statius Muller	2:25:10
---------------------	---------

Rhein Energie Marathon, (D)

42,2 km.

Erik Visser	3:29:10
Cliff Niccolson	3:41:15

Amgen Singelloop, Breda

21,1 km.

Ricky Martens	1:46:22
---------------	---------

Devils Trail Utr. Heuvelrug,

Doorn

16 km.

Eline Bavius	1:34:38
26 km.	
Rob Verhoeven	2:38:47

13 oktober 2018

Zuidlaardermarktloop, Zuidlaren

10 km.

Ad Peltenburg	0:51:07
---------------	---------

14 oktober 2018

Bergse Plasloop,

5 km.

René Smit	0:25:09
Martin Smit	0:26:54

Marathon Eindhoven,

42,2 km.

Eugenie Hofwijks	5:02:32
Nelleke Vaassen	5:16:08

Maratona de Lisboa,

21,1 km.

Ricky Martens	2:03:38
---------------	---------

Duinrell 15 van Wassenaar

15 km.

Jan Brouwer	1:22:18
Mirjam Huttinga	1:23:46
Annemarie Jacobs	1:27:38
Jolanda Huttinga	1:29:42

4 Mijl van Groningen

4 ml. (6,4 km.)

Ronald Hofsté	0:39:12 pr
---------------	------------

Devils Trail Drunense Duinen

33 km.

Rob Verhoeven	3:01:09
---------------	---------

20 oktober 2018

Indian Summer Ultra Trail,

60 km.

Rob Verhoeven	7:06:44
---------------	---------

Rothaarsteig, Sauerland

22,6 km trail

José de Groot	2:32:22
---------------	---------

Polderpad Trail, Zoetermeer

4,7 km.

Andreas de Graaf	0:21:44
Wil Didden	0:24:03
Remco Arnoldus	0:24:52
Arie Perfors	0:26:44
Erik van Leeuwen	0:26:58
Paul van Heukelum	0:27:02
Victor Felix	0:27:31
Idius Felix	0:27:33
Naut van der Houwen	0:29:48
Sander Hoogma	0:30:03
Sharon Westerberg	0:30:04
Wim Lootens	0:30:08
Saskia van Dijk	0:30:38
Patricia van Etten	0:31:56
Margriet Verbeek	0:31:59
René van Riel	0:32:44
Irma van Rijs	0:32:48
Lisette van Burkum	0:33:00
Margriet Bargerbos	0:33:08
Matty van Dijk	0:33:17
Brigitte Huttinga-Albers	0:33:19
Martin Khouw	0:33:25
Hennie van Zonneveld	0:33:56
Linda de Graaf	0:33:58
Cris Klaassen	0:33:59
Martin van Baarle	0:35:20
Danny van der Sluis	0:36:16

9,4 km.

Mark Kooger	0:43:51
Marcel Zijderhand	0:43:55
Kjeld Folst	0:45:47
Stephan Spitsbaard	0:47:11
Mark Jones	0:47:13
Bart Groetelaers	0:47:41
Karsten Achthoven	0:47:50
Ingmar de Groot	0:48:51
Jacques van Male	0:50:27
Ben Brinkel	0:51:12
Bert Kuiper	0:51:42
Ed Helsloot	0:51:42
Jan Jungschlager	0:52:17
Theo Houtman	0:53:26
Klaas de Vries	0:55:37
John van Stuijvenberg	0:55:41
Reinie Schmit	0:57:00
Jeroen Schrijver	0:57:01
Palau van Iersel	0:57:02
André Bakker	0:57:04
Osama Idries	0:57:06
Lucien Beckand	0:57:10
Kees Beerda	0:57:31
John Suijker	0:57:50
Kees Fakkeldij	0:58:08
Annemarie Jacobs	0:58:33
Anne Marie Lolkema	0:58:34
Marianne Trommelen	0:58:37
Ellen van Luenen	0:58:44
Petra Hoefsloot	0:59:04
Veronique Ramakers	0:59:21
Monique van Berkel	1:00:46
Janny van Mullem	1:00:47
Ronald Hofsté	1:00:53
Dick den Dulk	1:01:24
Annette Castelein	1:01:32
Martin Smit	1:01:34
Eric van Caspel	1:01:45
Melanie Konstant	1:02:53

21 oktober 2018

Amsterdam Marathon

21,1 km.

Alex de Jong	2:00:31
--------------	---------

27 oktober 2018

Boerbosloop, Rolde

8,7 km.

Ad Peltenburg	0:46:20
---------------	---------

Pheidippidesloop, Utrecht

42,2 km. estafette

Klaas de Vries,	
Jan Brouwer,	
Mirjam Huttinga,	
Jolanda Huttinga,	
Cindy Spinders,	
Annemarie Jacobs,	
Ed Jacobs	3:49:15

28 oktober 2018

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Erik Visser	0:19:38 pr
Mark Kooger	0:19:53 pr

Peter Hazebroek	0:19:57
Ben Brinkel	0:22:53
Jacques van Male	0:23:07
Ruud van Zon	0:24:34
Jolanda Huttinga	0:24:45 pr
René Smit	0:24:50
Cindy Spinders	0:26:10 pr
Anton Slijkhuis	0:29:07
Thijs van Leeuwen	0:30:47
Erik van Leeuwen	0:30:48

Marathon Brabant

42,2 km.

Kees van Willigenburg	3:43:54
21,1 km.	
Ricky Martens	1:57:36
Robert van der Linden	2:10:08

Devils Trail Rijk van Nijmegen

22,7 km.

Rob Verhoeven	2:54:36
---------------	---------

3 november 2018

Egmond Strand- en Duinloop

14 km.

Mark Kooger	1:05:30
-------------	---------

Flora Cross, Boskoop

9 km.

Raiond Kientz	0:46:57
Charles van den Berg	0:56:48

Zandenbos Trail, Nunspeet

20,7 km.

Klaas de Vries	2:30:13
----------------	---------

Kleintje Berenloop

10 km.

Marc van het Bolscher	0:47:13
Veronique Ramakers	0:58:17
Margriet Bargerboos	1:04:02
Elleke Visser	1:05:09
Brigitte Huttinga-Albers	1:08:06
Anita Fokke	1:11:13

4 november 2018

Berenloop, West Terschelling

21,1 km.

Minquel Foendoe	1:37:33
Jacques van Male	1:43:21
Bart Groetelaers	1:43:30
Remco Arnoldus	1:47:49

Karin van Tongeren	1:49:02
Ad Peltenburg	1:51:32
Hans Zwart	1:54:24 pr
Ruud van Zon	1:54:39
Yvonne Heemskerk	1:55:43
Jan Peter Willemsen	1:59:15
Nicolette Kloesmeijer	1:59:18
Peter van Daal	2:01:32
Dianne Roosenboom	2:06:35
Herman Roosenboom	2:06:37
Melanie Konstant	2:14:58
Nanda Foendoe-Blok	2:16:50
42,2 km.	
Jan van Rijn	3:15:47
Danny van der Sluis	3:17:21

Parnassia Laan v M loop

10 km.

Ricky Martens	0:53:00
---------------	---------

Najaarscross, Bleiswijk

9 km.

Anita Vaneman	1:02:52
---------------	---------

10 november 2018

Brabantse Wal Trail

25 km.

Joost Breijer	2:35:01
50 km.	
Rob Verhoeven	6:28:41

11 november 2018

Klaverbladloop, Zoetermeer

5 km.

Lisette Verlaan	0:26:46
Saskia van Dijk	0:28:21 pr
Nelleke Vaassen	0:29:35
10 km.	
Erik Visser	0:41:43 pr
Peter Hazebroek	0:42:42
Niels van Rijn	0:43:45 pr
Christian Asche	0:44:43
Stephan Spitsbaard	0:44:51 pr
Gerrit van Putten	0:45:14
Jacques van Male	0:45:24
Karsten Achthoven	0:45:41 pr
Kjeld Folst	0:46:48
Gonny Verschoor	0:47:15
Wouter Sanders	0:47:50
Hans Zwart	0:49:06 pr
Charles van den Berg	0:53:37 pr
Nico Raaijmakers	0:54:10 pr
Jolanda Cuperus	0:54:59 pr
Eugenie Hofwijks	0:57:04

Ellen van Luenen	0:57:35
Veronique Ramakers	0:58:09
Ronald Hofsté	0:59:36 pr
Anton Slijkhuis	1:01:06
Irma den Toom	1:07:12
Sandra van der Kolk	1:08:56
Albert Waasdorp	1:09:56
15 km.	
Mark Kooger	1:03:39 pr
Etienne den Toom	1:04:22
Erik van Leeuwen	1:09:27 pr
Ben Brinkel	1:13:06
Peter Verheij	1:13:09 pr
Max Buizert	1:13:31 pr
Guus Freriks	1:14:18
Bert Kuiper	1:15:53
Theo Houtman	1:18:10
Ed Helsloot	1:19:22
Jan Jungslager	1:20:14
André Bakker	1:22:18
Martin Smit	1:24:59
Paul van Heukelum	1:26:51
Sander Hoogma	1:28:11

17 november 2018

Reeuwijkse Hout Cross,

4,5 km.

Gonny Verschoor	0:20:50
9 km.	
Raimond Kientz	0:39:17
Jacques van Male	0:43:24

18 november 2018

Zevenheuvelenloop,

15 km.

Marcel Zijderhand	1:03:05 pr
Stephan Spitsbaard	1:09:50
Ingmar de Groot	1:10:29
Ricky Martens	1:11:31
John van Stuijvenberg	1:23:11
Annemarie Jacobs	1:25:25
Jolanda Huttinga	1:27:44
Mirjam Huttinga	1:27:44
Bart Lamers	1:34:24
Cindy Spinders	1:34:31
Mieke Houtman	1:34:32
Nelleke Vaassen	1:34:45
Rob Reinhardt	1:41:51
Martin van Baarle	1:49:31

Stadsparkloop, Groningen

15,2 km.

Ad Peltenburg	1:19:05
---------------	---------

LEUK!



Elleke (51, applicatiebeheerder DataWareHouse, trainer groep 7, binnencoördinator wedstrijduitslagen 3Plassenloop, coördinator groepen 5 tm. 7, kennismaking en ochtendgroep).

Miesje en Beertje, mijn 2 katten.

Hardloopweekenden met vriendinnen.

Iedere keer weer een andere route bedenken voor groep 7

Theetje doen met collega's

Fitnessen met mijn maatje

Formule 1

Franstalige muziek

Motorrijden

Gezelligheid

Vooruitkijken naar vakantie in Lapland

Wordfeud spelen

Training geven

en het zou erg leuk zijn als er nieuwe (assistent) trainers bij komen voor groep 6 en 7

Elleke geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Wouter Sanders

UW TUIN, DAT BENT U ZELF...



- **Ontwerp**
- **Aanleg en onderhoud van tuinen voor particulier, bedrijf, overheid en instellingen**
- **Webshop**