

Nr. 1
Maart '19



© BAS VAN BINNENDIJK FOTOGRAFIE

Wildplassen
toegestaan?

De 20 beste RRZ
lopers op de 15 km.

Verschillende
soorten lopers,
van grimas tot
glimlach

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 15 mei

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: Start van de Noord-Aa Polderloop (Foto Bas van Binnendijk)

Inhoud

Colofon	2
Inhoud.....	3
Voorwoord bestuur	4
Hardlopen en wandelen bij de ochtendgroep	5
Verenigingsberichten	6
De statistieken	8
Verschillende soorten lopers bij wedstrijden	9
Agenda 3Plassenloop.....	10
Zwemmen is goed voor je	11
Nieuws van de Geuzendag	12
Top 20 RRZ tijden op de 15 kilometer	14
Trailen in de Ardennen	15
Terugblik Noord-Aa Polderloop	17
Wat nou weer: Beverloopjes?	18
Boete voor wildplassen: €140	18
Lopen & Wandelen	19
'Bijtertje' Jasper kan eindelijk van start met zijn Beweegpark.....	20
Tips om je loophouding te verbeteren	23
Uitslagen.....	24
LEUK!	27



Synchroonlopers tijdens Noord-Aa Polderloop (foto Wim Bras)

Voorwoord bestuur

In april treden er drie bestuursleden (Andreas, Loes en Carlyne) terug. Het leek ons leuk om jullie als lezers van de Roadie allemaal nog even toe te spreken ☺.

'Het is bijna voorjaar. Op het moment dat ik dit stukje schrijf is het 14 graden! En dat in februari, toch maar even de korte broek aangedaan en een rondje rennen. Wie weet hoe lang ik moet wachten om weer in mijn korte broek te lopen.



Na zo'n rondje lopen kan ik goed terugkijken op 4 jaar voorzitterschap van onze mooie vereniging. Er is best veel gebeurd in die 4 jaar. Supergave evenementen, net als ons jubileum, nieuwe ontwikkelingen zoals crossen op nieuwjaarsdag, projectgroepen voor de Geuzenloop en Noord-Aa Polderloop, nieuwe trainers, nieuwe lopers, dynamiek genoeg. Kortom, ik vond het een mooie en leerzame tijd. Zelf hou ik niet zo van terugkijken, ik kijk liever vooruit, daar kun je je op richten, wel zo fijn (ook tijdens het lopen). Ik zie dan ook een nieuw bestuur die onze vereniging weer nieuwe impulsen zal geven en met nieuwe energie gaat kijken hoe het allemaal nog leuker en beter kan. Daar gun ik ze vooral veel plezier bij. En zoals ik in de meeste dagen van mijn voorzitterschap heb mogen ervaren mag je dat als bestuur van RRZ doen met respect vanuit de leden en dankbaarheid dat je als bestuurslid die taak op je schouders neemt. Het is dan ook een oproep van mij om allemaal op 9 april naar de ALV te komen om de nieuw te kiezen bestuurders een

warm welkom te heten en met een warm applaus te installeren.

Ik heb genoten, dank voor de samenwerking, dank ook aan al die vrijwilligers en zoals mijn trainer zegt, nu weer trainen!

Andreas

9 april ALV Warm welkom voor nieuw bestuur

'Ga ik terugkijken? Terwijl ik, net als Andreas,



liever vooruit kijk? Het moment leent zich er natuurlijk wel voor. Zeker nu ik net druk bezig ben met afsluiten van de Geuzenloop, de Noord-Aa Polderloop, het boekjaar en mijn periode als penningmeester voor de club. Oké, eventjes dan. In de afgelopen 2,5 jaar heb ik alle leden en donateurs van de club leren kennen! Helaas de meeste alleen van naam. Want door allerlei omstandigheden ben ik in die periode nauwelijks op de club aanwezig geweest. Ik heb al ongeveer twee jaar niet meer getraind; het enige sprintje dat ik nog heb getrokken was om de trein te halen, geloof ik.

De ironie wil dat ik gedurende mijn periode als penningmeester niet echt actief was bij de club; ervóór en erná wel. Ik kom voor op het lijstje illustere mensen die de kennismakingscursus 4 keer hebben gedaan, maar dat was allemaal voordat ik penningmeester werd. En binnenkort word ik weer actiever, namelijk bij wat ik noem

De Wandelende Tak. Persoonlijk vind ik dat een hele leuke ontwikkeling, dus jullie gaan me weer zien op de club!

Het was een gezellige, leuke, leerzame, interessante periode en ik vond het een voorrecht om deel te mogen uitmaken van het bestuur van deze club. Dank aan iedereen met wie ik in de afgelopen jaren te maken heb gehad voor de prettige en prima samenwerking. En voor het nieuwe bestuur: 'The task ahead of you is never greater than the strength within you!'

Hartelijke groet van Loes

De vier jaar als bestuurslid zijn voorbij gevlogen! Gestart met zeven enthousiastelingen na het aftreden van het vorige bestuur. Vol energie en boordevol ideeën. En tussentijds een bestuurswissel met weer andere leuke mensen. En als ik dan nu terugkijk op de afgelopen periode dan ben ik blij met heel veel dingen. Het in het zonnetje zetten en bedanken van onze vrijwilligers met bijvoorbeeld de vrijwilligersborrel. De Noord-Aa Polderloop die toch door ging, toen het oorspronkelijke organisatieteam ermee ophield. Ons team met masseurs, enthousiaste leuke, fijne mensen. De Geuzenloop die elke keer groter en beter wordt.

De 3Plassenloop met de trouwe vrijwilligers die telkens weer klaar staan op zondagochtend. De



nieuwjaarsreceptie nieuwe stijl met verschillende activiteiten. Anton van der Lubbe die elke week weer klaar staat om Roadiemails naar de leden te sturen. En Ellen van Luenen, samen met Yvonne Heemskerk, Ruud van Zon en andere schrijvers die vier keer per jaar een Roadie bij elkaar schrijven. Allemaal heel erg bedankt voor jullie hulp en bijdrage. Ik vond het fijn met jullie samen te werken.

Carolynne

Hardlopen en wandelen bij de ochtendgroep

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.

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.

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 John Suijker, Bauke Sijthoff, Diederik Post, Margriet Verbeek en Edwin Adams een kaartje gestuurd. Ken je iemand die geblesseerd is of om een andere reden aandacht verdient, laat het haar weten: yvonnevis@live.nl.

Inkopen doen met sponsorkliks

Kopen, kopen, kopen. Nieuwe trainingsoutfit, schoenen, en vakantie etc. We kopen steeds meer on-line.

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,

Nieuwe assistent trainers gezocht

Het trainerscorps is onlangs uitgebreid met zes nieuwe assistent-trainers, drie vrouwen en drie mannen, verdeeld over de verschillende groepen. De vereniging is echter nog op zoek naar nieuwe assistent trainers voor de groepen 6 en 7. Vind je het leuk om zelf de route te bepalen en de groep te begeleiden, dan is assistent trainer echt iets voor jou.

De assistent-trainers cursus duurt vijf avonden waarin ook een praktijkdeel is opgenomen. De bijeenkomsten zijn in het clubhuis en RRZ-trainers verzorgen de avonden. Elke avond behandelen ze een ander aspect van het trainen: je maakt kennis met de opbouw van de warming up en cooling down, eerste hulp bij sportblessure, trainingsopbouw, groepsdynamiek, trainingsbelasting etc. In een ontspannen sfeer word je goed voorbereid om ingezet te worden als assistent trainer. Aan het eind van de cursus kan je als assistent trainer:

- Een training voorbereiden en geven
- Een warming up en cooling down verzorgen
- De veiligheid bewaken van de groep
- Een groep motiveren en enthousiasmeren.

Interesse: geef je op bij Etienne den toom of toon je belangstelling bij de trainer van je groep.

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 sportmassieurs.

ESTHER PEETERS

0630805133



ESTHER VERDOORN

0628621272



MIRJAM ALTENA

0616269454



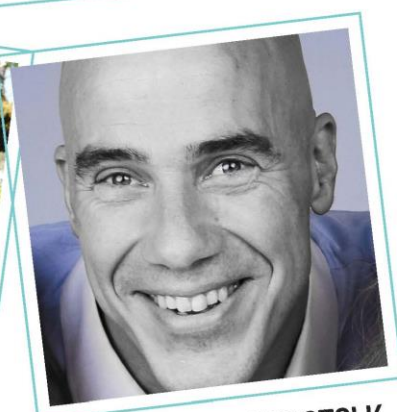
BERT JANSEN

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

De statistieken

Op dit moment heeft de vereniging 420 leden. Hiervan zijn er 356 ingeschreven bij de Atletiek Unie. Er zijn 31 wandelaars, 8 fietsende leden (Roadracers) en 25 algemene donateurs die de vereniging een warm hart toedragen maar geen gebruik maken van de voorzieningen.

De gemiddelde leeftijd van de leden bedraagt 53. Bij de vrouwen ligt de gemiddelde leeftijd rond de 49, bij de mannen rond de 55. Als je kijkt naar de grafiek met de leeftijdsverdeling zie je dat de vereniging aardig op leeftijd begint te komen. De laatste jaren neemt het aantal leden af. Deze trend past bij het landelijke beeld. Grote, traditionele sportbonden voor voetbal, tennis en de paardensport kampen allemaal met teruglopende ledenaantallen. Mensen zijn wél meer gaan sporten, maar laten clubs links liggen. Dat blijkt uit cijfers over lidmaatschappen van sportbonden van het NOC-NSF (2018). De vergrijzing van de bevolking draagt ook bij aan een afname van het aantal leden.

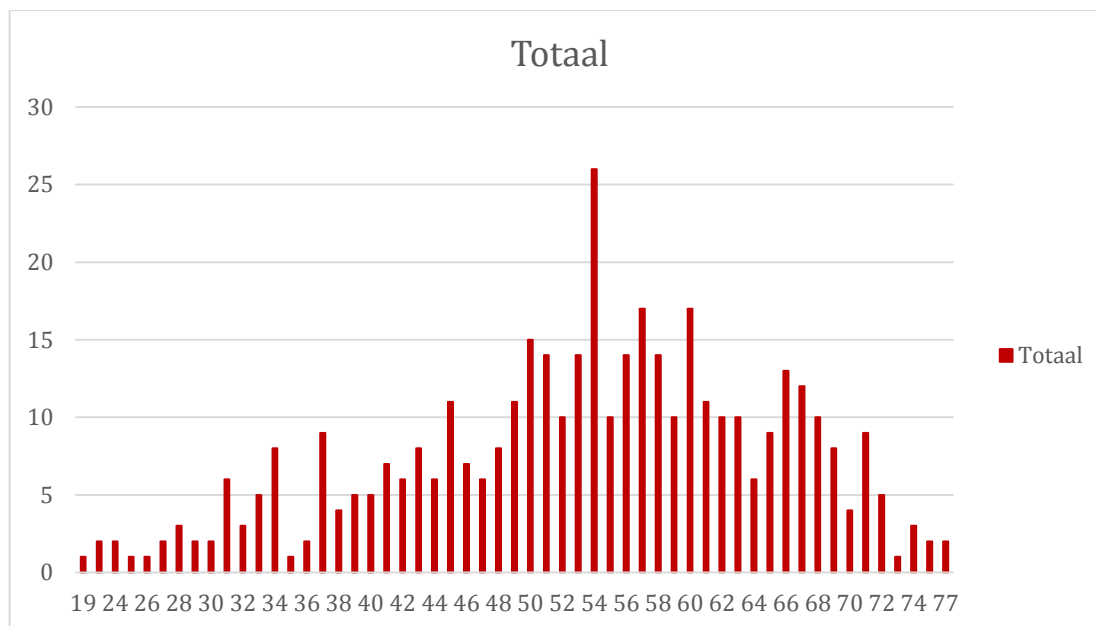
Volgens het Mulier Instituut, dat onderzoek doet naar sport, hebben 'de meeste traditionele

bonden het moeilijk'. 'Mensen geven aan dat traditionele sporten teveel tijd in beslag nemen', verklaart directeur Hugo van der Poel.

Volwassenen zeggen dat de verplichtingen van gezin en werk zich slecht verhouden tot de tijd die de sportclub van ze eist." Dit beeld zie je ook terug bij de Road Runners. Veel lopers gaan na de training direct door naar huis, ze kleden zich niet om en blijven niet hangen voor een drankje en de bitterbal op de woensdagavond.

Flexibelaanbod

Hardlopen is uitermate populair. Het is een sport die flexibel is in te passen. De vereniging probeert hierop in te springen met kort durende trainingsvormen zoals de loopcursussen voor de Geuzenloop, Noord-Aa Polderloop en de kennismakingscursussen. In maart start ook een wandel-kennismakingscursus. Wellicht zal dit aanbod van flexibele trainingsvormen in de nabije toekomst verder uitgebreid moeten worden om de terugval van leden op te vangen en de instroom van jongere lopers te bevorderen.



Aantal leden per leeftijd, met piek rond de 50.

Verschillende soorten lopers bij wedstrijden

Ellen van Luenen

Een leuk aspect van hardloopwedstrijden is kijken naar de lopers om je heen. Wat een bont gezelschap komt op zo'n moment bij elkaar om allemaal op hetzelfde moment een vooraf vastgelegd parcours af te leggen. Wat voor types en verschijningsvormen kom je zoal tegen?

Fanatieke warming-up types

Vol in de focus doen ze het hele arsenaal aan oefeningen en versnellingen. Springen, kaatsen, strekoefeningen, vol gas een aantal sprintjes, push-ups en de nodige herhalingen. Dit zijn meestal de types die voor de winst gaan en die je na afloop met de bos bloemen ziet lopen.

De Gadget-runner



Deze lopers dragen alles aan gadgets wat er te koop is. Bepakt en bezakt staan ze in het startvak. Heuptasje vol met accessoires,

hartslagmeter, „GPS horloge, headset, telefoon met ingebouwde coach, water hesjes, tubes etc. Achteraf kan de race goed geanalyseerd worden. Je komt ook wel eens van die types tegen die zijn met al die gadgets gekleed alsof ze de dubbele marathon gaan lopen, maar eigenlijk blijkt dat ze gewoon voor de vijf kilometer gaan.

De old school in jogging-broekloper

Ze zijn er nog steeds. Hardlopers die met de katoenen jogging broek aan de start verschijnen. Hoe slobberiger en valer, hoe beter. Lekker uitgezakt bij de kont en de knieën.

De overmoedige loper

Dit is het type loper dat start als een dolle, en zonder blikken of blozen met de snelle mannen en vrouwen meegaat om er vervolgens na 500

meter achter te komen dat dit wel erg snel ging. Het enige wat nog lukt is wandelen.

De huilebalken

De huilebalken zie je bijna bij elke kinderloop. Aan de hand van papa of mama worden ze over de finish getrokken. De benen raken de grond niet meer en het armpje wordt steeds langer. Dikke tranen omdat die anderhalve kilometer toch best wel een end is.

Singletjes versus fleece truien

Het is ook leuk om het verschil te zien wat mensen aan hebben. De een heeft lekker een singletje en een korte broek aan. De ander staat met lange mouwen, jasje en thermo ondergoed aan de start. Naarmate je verder in het wedstrijdveld komt, zie je dat men meer lagen kleding draagt. Bij de finish zie je aan de hoeveelheid kleding die om het middel hangt, wel terug dat er verkeerde keuzes zijn gemaakt.

Zwevers versus stampers en ploffers

Ook in loopstijl zie je van alles voorbij komen. De lopers die zweven en waarbij het net is alsof ze nooit op de grond landen. Prachtig om de zien. Maar er zijn ook lopers, dat je bij elke stap een grote plof hoort alsof ze door de grond zakken.



Grimassen versus glimlachen

Sommige lopers, hebben een grimas op hun gezicht waarbij je gewoon medelijden krijgt. Ze zijn vergeten dat ze zelf de oorzaak zijn dat ze lopen waar ze lopen. Ze hebben het helemaal zelf gedaan. Daarnaast heb je lopers die vanaf het



begin tot het eind lopen te glimlachen. De blijde lopers.

De 'eigenlijk ben ik geen loper-loper'

Tenslotte lopen er ook altijd mensen tussen die een statement willen maken dat ze eigenlijk helemaal geen loper zijn. Overduidelijk dragen ze een niet lopers tenue. Het shirtje met het logo van de zwemvereniging of een volledig voetbaltenue. Het lijkt alsof ze willen zeggen: 'Ik loop hier nu wel, maar ik doe een heel andere sport.'

Kortom je kan je goed vermaken door naar al die mensen te kijken die gemeenschappelijk hebben dat ze allemaal goed bezig zijn, elk op hun eigen niveau, elk met hun eigen beleving.

Agenda 3Plassenloop

Hét maandelijkse evenement van de RRZ.

- Zondag 31 maart
- Zondag 28 april
- Zondag 26 mei

Vind je het leuk om op verschillende plekken wedstrijden te lopen. Op hardlopen.nl vind je een uitgebreide hardlooptkalender met een actueel overzicht van hardloopevenementen in Nederland.



Drukke bij de finish van de 3Plassenloop (foto Wim Bras)

Zwemmen is goed voor je

Zwemmen is een gezonde sport. Regelmatig baantjes trekken heeft effect op je lichaam, mentale gesteldheid en algehele gezondheid.

Rustgevende activiteit

Duik in het water en ervaar de stilte van het water. Zwem op en neer en probeer lekker in een ritme te komen. Zwem je eigen tempo en voel de spanning uit je lijf wegtrekken.



Betere conditie en sterke spieren door banenzwemmen

Van zwemmen word je sterker, je traint je conditie en verlaagt de stress in je lijf. Het water maakt je spieren sterk. Hierin verschilt zwemmen niet direct erg veel van hardlopen. Toch is zwemmen net even anders. Tijdens het zwemmen heb je niet te maken met de landingen van het hardlopen waarbij een groot aantal keer je gewicht op je spieren en gewrichten knalt. Zwemmen is een sport waar je vandaag aan kan beginnen en die je lang kan blijven doen.

Zwemmen is vriendelijk voor je lichaam

Het water draagt je lichaam. Op die manier train je je conditie zonder de heftige impact op je skelet die je bij het hardlopen wel hebt. Het zwembad draagt zo'n 90% van je gewicht. Hierdoor kan je trainen, jezelf sterker maken zonder dat je stijve spieren krijgt of een enorm hoog risico op blessures hebt.

Zwemmen is krachttraining

Zwemmen is eigenlijk een soort krachttraining. Je merkt dat je lijf zichtbaar sterker wordt als je

regelmatig zwemt. Zwemmen schijnt je botten sterker te maken.

Zwemmen houdt je lenig

Van zwemmen wordt je krachtiger doordat je een hele volledige beweging door het water maakt. Je hele lijf doet mee. Je maakt je lijf lang als je uitdrijft en zet kracht als je doorhaalt.

Zwemmen is goed voor je hart

Het maakt je dus sterker en leniger en fitter, maar zwemmen doet meer: je traint je hart. Je hart is keihard aan het werk als je zwemt. Het pompt het bloed rond in je lijf terwijl je van de ene naar de andere kant zwemt. Je hart is de belangrijkste spier van je lijf en door deze spier te trainen wordt hij beter in het rondpompen van je bloed. Hierdoor heb je een beter doorbloeding in je hele lijf. Het schijnt dat 30 minuten zwemmen per dag het risico op hartziekten met zo'n 30% verkleint.

Zwemmen als je wilt afvallen

Zwemmen kun je vergelijken met een interval training. Een paar banen zwemmen en dan weer rust, dan weer zwemmen en zo verder. Dit is super effectief. Zwemmen is low impact op je spieren en gewrichten, maar heeft een mega effect op je lijf. Het is één van de grootste energieverbranders.

Zwemmen is goed voor je longen

Doordat zwemmen zo goed voor je conditie is en je hele lijf er sterker van wordt, doen je longen ook mee. Daarin verschilt het helemaal niet zo van andere sporten. Maar wat blijkt uit onderzoek? Als je regelmatig zwemt verbeter je je ademhalingstechniek. Een betere ademhaling zorgt voor meer toevoer van zuurstof naar de rest van je lijf, maar het helpt ook ontspannend.

Niets dan goed over zwemmen. Hoewel de rode ogen, pluizend haar en een beetje stinken naar bleek moet je voor lief nemen.

Nieuws van de Geuzendag

Nieuwe ploeg

Er is goed en minder goed nieuws te melden vanaf het Geuzenloop Zoetermeer front.

Allereerst het goede nieuws.

In de afgelopen maanden hebben maar liefst vier leden van RRZ zich aangemeld om mee te gaan doen in de organisatie. Dat zijn:

Marit Stuurman

Stephan Spitsbaard

Erik van Leeuwen

Bart de Boer

Het zijn leden die nog niet zo lang lid zijn van onze vereniging. Des te meer zijn we blij dat juist deze leden zich hebben aangemeld om hun steentje bij te dragen aan de verdere ontwikkelingen van de Geuzenloop Zoetermeer. We hopen met dit "verse bloed" zich snel thuis voelt binnen de organisatie.

Ook financieel is er goed nieuws te melden. Evenals in voorgaande jaren werd ook dit jaar de eindbalans afgesloten met een positief resultaat. Met dit resultaat kan de vereniging onderhoud/reparatie laten uitvoeren bijvoorbeeld de wedstrijdklokken, borden etc.

De marathon van tafel

Dan het minder goede nieuws.

Zoals wellicht een ieder inmiddels heeft gehoord zal er (zeker dit jaar) geen hele marathon worden gehouden op de laatste zondag van september. De organisatie betreurt dit. Samen met Andreas hebben wij er alles aan gedaan om aan voorwaarden te voldoen die de gemeente bij monde van burgemeester C. Aptroot en de toenmalige wethouder van sport, mevr. M. van Driel, hadden gesteld.

Dat de werkelijkheid anders is, bleek wel toen ambtenaren van de gemeente een andere visie hadden op de ingebrachte stukken en dit afdeden met de tekst dat: "het niet past in het beleid van de gemeente".

Of- en wanneer er wel een hele marathon wordt gehouden is onzeker. De gemeente is nu aan zet. Om het verhaal helder te houden wordt het uitgebrachte persbericht hierbij integraal weergegeven.

Persbericht

Het leek zo mooi: een hele marathon Geuzenloop Zoetermeer op 29 september a.s. en in de komende jaren! Burgemeester C. Aptroot was zeer enthousiast toen er in mei 2018 een eerste bespreking plaatsvond op het Stadhuis. Met een aantrekkelijk parkoers langs aansprekende locaties in Zoetermeer en een financiële ondersteuning van de gemeente zouden de plannen en de uiteindelijke vergunning "geen belemmering zijn om in 2019 een hele marathon te organiseren", aldus de burgemeester. De beslissing over een definitief "ja" zou uiterlijk op 1 februari door de organisatie van de Geuzenloop Zoetermeer (Road Runners Zoetermeer) worden genomen.

De werkelijkheid is anders. De door de organisatie aangeleverde plannen werden door beleidsmakers bekeken, en helaas bleken om verschillende redenen de aantrekkelijke punten niet te passen in het huidige beleid. Ook werden er bedenkingen geuit of het toevoegen van de mythische afstand (42,195 km) aan het huidige programma van de Geuzenloop Zoetermeer op korte termijn gerealiseerd kan worden. De organisatie denkt dat dit zeker haalbaar was, zeker als de stad Zoetermeer, die graag als ondernemend wil worden gezien, de plannen op juiste waarde had beoordeeld.

Gelet op de ontstane situatie heeft er op 31 januari een kort overleg plaatsgevonden met de wethouder sport, mevrouw Ter Laak. Hierbij is gebleken dat de gemeente toch nog steeds veel ziet in een hele marathon, waarbij de gemeente haar medewerking verleent en ondersteunt. Vooruitlopend op de eventuele uitbreiding van het huidige evenement met een hele marathon wil de wethouder zelf met de organisatie in gesprek gaan om te kijken hoe de huidige Geuzendag nog groter gemaakt kan worden, waarna beide partijen kunnen toewerken naar het organiseren van een hele marathon. Wanneer er dan wel een marathon Geuzenloop Zoetermeer kan worden gehouden hangt af van het overleg. De organisatie staat daar positief

tegenover, maar zal de toenadering van de gemeente op waarde beoordelen.

Organisator René van der Spek betreurt het besluit van de gemeente: *"voordat de gemeente tot het negatieve oordeel kwam werd er aan ons niet gevraagd om aanvullende informatie te verstrekken. We hadden een deadline van 1 februari omdat we anders niet in staat zijn om het evenement goed te organiseren. We hebben een gedegen plan op de plank liggen en weten welke mogelijkheden er zijn om de toevoeging van een hele marathon als afstand aan het huidige evenement te laten slagen. Het is een gemiste kans om Zoetermeer (dit jaar al) op de sport/leisure-kaart van Nederland te plaatsen. Het aanbod topevenementen in Zoetermeer blijft daardoor beperkt. Wij gaan in ieder geval door met het huidige evenement op de laatste zondag in september."*

RRZ organiseert het Geuzenwandelen

De Geuzendag wordt dit jaar georganiseerd door Toervereniging Zoetermeer '77 en RRZ.

Voorheen werd het Geuzenwandelen geïnitieerd door een andere wandelclub.

Dit jaar zal voor het eerst de wandelsectie van RRZ het Geuzenwandelen organiseren. Een uitgelezen kans voor onze vereniging om zich daarmee naar buiten toe te profileren en nieuwe leden aan te trekken.

Net als in voorgaande jaren zal onze wandelsectie o.l.v. Hans Rolff en Aad Vervaart mooie parkoersen van 12,5 en 25 kilometer uitzetten en uitpijlen.

Kortom, onze veelzijdige vereniging zet zich steeds meer op de sportieve kaart van Zoetermeer e.o.

Voor het hele gezin is er ook dit jaar weer een sportief onderdeel waaraan hij/zij kan deelnemen tijdens de Geuzendag, zie www.geuzendag.nl.



RRZ gaat de routes uitzetten voor de wandelaars op de Geuzendag

Top 20 RRZ tijden op de 15 kilometer

Ruud van Zon is gek op uitslagen en lijsten maken. Hij houdt al jaren de zogenaamde 'besten' lijsten bij. Deze keer heeft hij de beste tijden op de 15 km bij elkaar gezet, gelopen door RRZ-leden. Het gaat om de tijden van vrouwen en mannen gelopen als RRZ lid sinds bestaan RRZ in 1987. In deze lijst komen namen voor van mensen die nu geen lid meer zijn. Die staan cursief. Die staan cursief.

Lopen we nu zo langzaam, of liepen we vroeger zo snel?

Wat opvalt aan dit lijstje is dat de meeste snelle tijden toch van een tijdje terug dateren. Lopen we nu zo langzaam, of liepen we vroeger zo snel? De snelste dame en heer zijn tevens houders van 't clubrecord.

dames

Ellen Duijzer	Midzomeravondloop	Bleiswijk	03-07-2002	1:01:18
<i>Annemieke Captein</i>	Twintig van Alphen	Alphen a/d Rijn	12-03-1988	1:03:00
Jacqueline Veth	Noord-Aa Polderloop	Zoetermeer	10-02-2008	1:04:30
Eline Bavius	Zevenheuvelenloop	Nijmegen	16-11-2014	1:06:48
<i>Hilde Koning</i>	Dotterbloemloop	Zoetermeer	11-11-1990	1:07:30
Maartje Beneken	Klaverbladloop	Zoetermeer	12-11-2017	1:08:07
Elly Burgering	Lenteloop	Papendrecht	17-05-2008	1:09:00
<i>Jolanda van Oosten</i>	Speculaasloop	Bleiswijk	30-11-2002	1:09:22
Gonny Verschoor	Noord-Aa Polderloop	Zoetermeer	08-02-2015	1:10:09
Joyce Dijkhuizen	Kopjesloop	Delft	11-01-2015	1:10:16
Elly van der Kooij	Noord-Aa Polderloop	Zoetermeer	10-02-2001	1:10:16
Martine Lemson	Lenteloop	Papendrecht	10-05-2003	1:10:26
<i>Margreet Verkerk</i>	Midzomeravondloop	Bleiswijk	02-07-2003	1:10:29
<i>Marjolijn Dolk</i>	Zevenheuvelenloop	Nijmegen	11-11-2001	1:10:45
Liesbeth Edelbroek	Midzomeravondloop	Bleiswijk	03-07-1996	1:11:02
Céline Sira	Midzomeravondloop	Bleiswijk	03-07-2013	1:11:43
José de Groot	Lenteloop	Papendrecht	10-05-2003	1:11:56
Karin van Tongeren	Ter Speckeloop	Lisse	29-11-2015	1:12:38
Marit Stuurman	Noord-Aa Polderloop	Zoetermeer	10-02-2019	1:12:57
<i>Annelene Damen</i>	Zevenheuvelenloop	Nijmegen	24-05-1999	1:13:04

heren

Peter Schrader	LRRC Loop	Leiden	02-03-2014	0:52:17
<i>Ruud Wagemaker</i>	Dotterbloemloop	Zoetermeer	14-11-1993	0:53:00
Frans van Haaster	Midzomeravondloop	Bleiswijk	02-07-2003	0:53:59
<i>Jan Keijzer</i>	Twintig van Alphen	Alphen a/d Rijn	12-03-1994	0:54:46
<i>Theo Boerboom</i>	Korenmolenloop	Zoetermeer	08-02-1997	0:54:58
<i>Piet Roestenburg</i>	Dotterbloemloop	Zoetermeer	07-11-1999	0:55:30
Etienne den Toom	Zuiderster Loop	Capelle a/d IJssel	20-05-2001	0:55:43
Bas Albers	Klaverbladloop	Zoetermeer	10-11-2013	0:56:25
<i>Ron Dijkhuizen</i>	Jeker Maasloop	Maastricht	30-04-2003	0:56:26
<i>Ulbe Buwalda</i>	Dotterbloemloop	Zoetermeer	12-11-1995	0:56:37
<i>George Jeremic</i>	Speculaasloop	Bleiswijk	01-12-2001	0:56:47
<i>André van Staveren</i>	Dotterbloemloop	Zoetermeer	07-11-1999	0:57:09
Ad Peltenburg	Dotterbloemloop	Zoetermeer	10-11-1996	0:57:10
Lex van Wijk	Midzomeravondloop	Bleiswijk	03-07-2002	0:57:28
<i>Jan Schipper</i>	Korenmolenloop	Zoetermeer	06-02-1999	0:57:30
Jan-Peter Willemsen	Midzomeravondloop	Bleiswijk	02-07-2003	0:57:49
Mike van Wichen	Zevenheuvelenloop	Nijmegen	16-11-1997	0:57:50
<i>Fedde Geelen</i>	Zevenheuvelenloop	Nijmegen	17-11-1996	0:58:20
Andreas de Graaf	Klaverbladloop	Zoetermeer	08-11-2015	0:58:22
<i>Ben van Sommeren</i>	Sint Nicolaasloop	Bleiswijk	02-12-1995	0:58:33

Trailen in de Ardennen

Het leuke van een vereniging is dat je mensen om je heen hebt, waarmee je iets gezamenlijks kan ondernemen. In december trok een groep lopers er op uit om naar de Ardennen te gaan voor een soort trainingsweekend. Annemarie Jacobs brengt verslag uit.

Na het enorm leuke en gezellige weekend in Francorchamps in 2017, was er begin 2018 al snel weer vraag naar een herhaling van dit weekend. Binnen no time had zich een groep van 20 hardlopers aangemeld uit de groepen 2,3 en 4 en werd er een weekend gepland, deze keer met als bestemming Waimes, in de buurt van Malmédy.

Wat volgde was een leuke appgroep, agenda's bij mekaar wat resulteerde in een uiteindelijke datum: van 23 tot en met 26 november 2018. Hans, Gita en Henk konden door blessures helaas niet meer trailen, maar die hebben zich het hele weekend uitstekend vermaakt op de mountainbike en kwamen soms bijna onherkenbaar van de fiets af.

Vrijdag 23 november

Omdat niet iedereen tegelijk in het huisje kon zijn door werk en andere verplichtingen, had de organisatie een heel mooi schema opgesteld zodat iedereen precies kon zien wie bij wie in de auto zat, de vertrektijden vanuit Zoetermeer, en de aankomsttijd in Waimes.

Na wat oponthoud hier en daar, toch wat later vertrokken, problemen met het vinden van het huis, en Jan die zijn auto bij de buurman in de geitenstal parkeerde en vastliep in de modder, was iedereen gearriveerd en waren we allemaal behoorlijk onder de indruk van het huis. Een ruime eetkamer, mooie kamers, een sauna, jacuzzi EN zwembad, een grote tv kamer en spellenkamer met een pooltafel, voetbaltafel en airhockey! Na een goed verzorgd diner van Palau, ging iedereen redelijk op tijd slapen.

Zaterdag 24 november

Het was wit buiten! Heel de nacht gesneeuwd en omdat het rond het vriespunt was, lag er nog overal sneeuw, niet veel maar toch! Snel ontbijten en met zijn allen richting Malmédy voor de eerste trailkilometers. Bij aankomst werd de groep opgedeeld in drieën. Een groep voor de 8km, een groep voor de 18km en een groep met diehards die voor de 25km gingen. En heftig was het. Meteen de eerste km forse hoogtemeters met veel bagger en water, hier en daar glibberen en glijden door de modder en de sneeuw, maar de herfstkleuren en uitzichten maakten veel goed. De eerste kilometers volledig natgeregend, maar naarmate de loop vorderde werd het droog en liet de zon zich een paar keer zien.



Moe maar voldaan kwam iedereen halverwege de middag weer terug in het huis, om meteen in het zwembad en de sauna te duiken. Met een lekkere stampotavond en de nodige alcoholische versnaperingen dook iedereen redelijk op tijd weer onder de wol.

Zondag 25 november

In de buurt van Waimes is een stuwdam waar mooie wandelroutes liggen. Hier valt natuurlijk ook gewoon over hard te lopen, dachten we. Hier en daar was het een enorm geklim en geklauter, smalle paadjes en boomwortels. Op sommige stukken viel nauwelijks te wandelen, laat staan hardlopen! Door de prachtige kleuren van de bomen, het mooi weer (lees: zon!!) en het middeleeuwse kasteel, oogde het echt als een sprookje en was het heerlijk vertoeven. Zelfs herten gezien! Ook hier ging de groep weer in kleinere groepen verder waarbij ook verschillende afstanden werden gelopen. De

korte afstand was redelijk snel weer bij de auto en dus ook weer terug bij het huis, terwijl de langere groep het er van nam en nog een borreltje dronken voordat ze weer de auto instapte om terug te komen. De rest van de dag lekker liggen dobberen in het zwembad, op de bank gehangen voor de Formule 1, of bloedfanatiek poolen in de speelkamer. Na het avondeten ging de eerste groep huiswaarts om weer een beetje op tijd terug te zijn.

Maandag 26 november

Inpakken, opruimen en schoonmaken en toen iedereen met vieze en natte kledij en schoenen maar met een voldaan gevoel weer richting huis. Arie: bedankt voor het doen van de boodschappen. Elly, Elly, Theo, Palau en Pieter: enorm bedankt voor dit geslaagde en gezellig weekend, en op naar editie 2019!!



Terugblik Noord-Aa Polderloop

Nu we een paar prachtige lentedagen achter de rug hebben, lijkt de Noord-Aa Polderloop alweer maanden geleden. Toch is het mooi om terug te blikken op dit fantastisch evenement. Ondanks de regen, vooral tijdens de op- en afbouw, kunnen we terugkijken op een goed georganiseerde en succesvolle dag. Wat is er die dag een hoop werk verzet door heel veel handen. Het terrein rondom het clubhuis leek wel een tentenkamp inclusief dixies. Er zijn nieuwe vlaggen opgehangen, tassenrekken in elkaar gezet, lunchpakketten gemaakt en uitgedeeld, liters erwtensoep opgediend,

broodjes kroket en koffie verkocht, startnummers en hapjes uitgedeeld, voor- en achtergefietst, EHBO- en waterposten verzorgd, medailles omgehangen en dorstige lopers gelaafd, het parcours bewaakt en lopers de weg gewezen, auto's en fietsers omgeleid, routeborden geplaatst, en nog veel meer zaken. En wat was het gaaf om te zien dat de hoofddoek die de lopers als aandenken kregen, door velen meteen gebruikt werd. Het was een dag met een nat gouden randje waar we met trots op terug kunnen kijken.



Vele (vrijwillige) handen maken licht werk (foto's Wim Bras).

Wat nou weer: Beverloopjes?

Sinds jaar en dag organiseren de Roadrunners op de tweede dag van een aantal officiële feestdagen de beverloopjes. Zo staat er weer eentje op de agenda op de 2^e Paasdag, mandag 22 april. Op de feestdagen zijn er geen reguliere trainingen maar bieden we in de ochtend een training aan voor wandelaars en lopers. Je kan een rondje van 5 of 10 km. lopen. Het is geen wedstrijd, maar je loopt gewoon eigen tempo. Introducees zijn welkom en het kost niets. Waar komt toch die naam vandaan? We vroegen het aan Ed Jacobs. Een voorwaarde om het te begrijpen: je moet wel de Fabeltjeskrant kennen.

“Ik ben jaren geleden met mijn toenmalige groep (4) als trainer begonnen om op dit soort feestdagen toch te gaan trainen” zegt Ed Jacobs.

Ik had gemerkt dat groepsleden toch uit zichzelf een rondje om de plas gingen lopen om "er even uit te zijn". Na ongeveer een jaar sloot Wim Bras (hoffotograaf van de RRZ) zich met zijn groep (6) hierbij aan en we gingen het toen met instemming van de andere trainers wat breder promoten (ook voor lopers uit andere groepen). De warming up deden Wim en ik altijd samen en we stonden dan meestal wat te drollen voor de groep. Tijdens zo'n warming up zei Paul van Heukelum: 'zie ze daar staan die twee, het zijn net Ed en Willem Bever (van de Fabeltjeskrant).' We moesten daar allemaal hartelijk om lachen en besloten direct dat dit de naam van die trainingen zou worden De Ed en Willem Beverloopjes, later ingekort tot De Beverloopjes. En zo is het tot de dag van vandaag gebleven.

Boete voor wildplassen: €140

Tijdens het lopen kan het gebeuren dat je ineens overvallen wordt door een hoge nood. Je kan een paar dingen doen. Krampachtig proberen door te lopen. Je bent dan gauw klaar met het grote genieten van het lopen. Je kan op zoek gaan naar een openbare gelegenheid waar je terecht kan. Dit is lastig als je in een groep loopt waar je de route niet in eigen hand hebt. Het meest voorkomende is dat je een bosje induikt.

Valt dit nu in de categorie wildplassen en is dat strafbaar?

In het Wetboek van Strafrecht staat niet dat wildplassen verboden is. Iedere gemeente moet daar zelf dus haar regels voor opmaken. Dat gebeurt in de Algemene Plaatselijke Verordening (APV). Wildplassen en poepen op plekken waar dat niet mag is strafbaar. Hoe hoog de nood ook is, je zult er een boete voor krijgen. Als een gemeente in de APV geen regels opneemt over wildplassen, is het dus toegestaan. Geen duidelijke regels in de APV, geen straf.

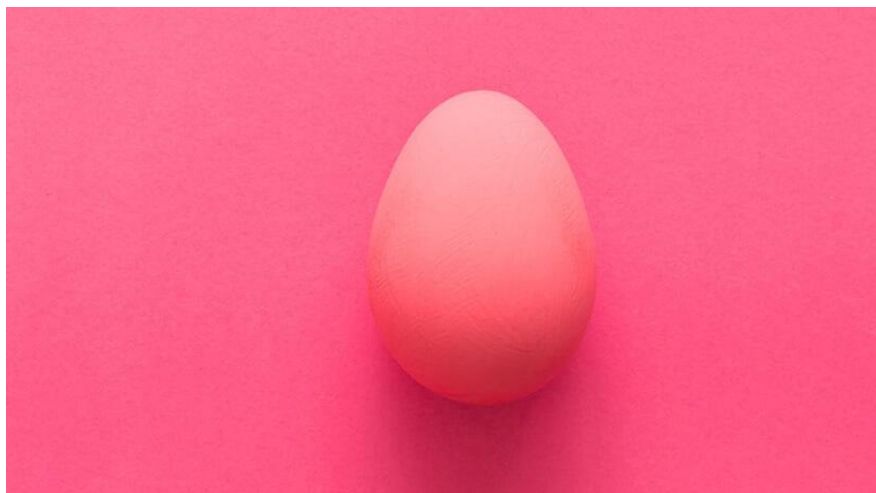
De meeste gemeenten hebben in de APV opgenomen dat wildplassen binnen de bebouwde kom strafbaar is. Het boetebedrag is 140 euro.

Buiten de bebouwde kom is wildplassen vaak niet strafbaar, omdat de meeste gemeenten dat niet in hun APV hebben opgenomen.

Dus, check of je buiten de bebouwde kom bent voordat je de vrije natuur ingaat om te plassen.



KASSA!!!



2^E PAASDAG, 22 APRIL BEVERLOOP

Lopen & Wandelen

Op feestdagen staat er geen training op het schema. Toch kunnen we lekker lopen op tweede Paasdag.

Gezelligheid staat voorop. Een voorwaarde: je kan 5 km aan één stuk rennen of wandelen. Om 9:30 uur vertrekken we vanaf het clubhuis. Ieder op zijn eigen tempo.



5 of 10 km.

Geen wedstrijd,
eigen tempo!

Na afloop
bakkie koffie

Introducees zijn
welkom

Ook voor
wandelaars

Reken af met de
paaseieren

Verse lucht

RRZ CLUBHUIS

22 APRIL

9:30 UUR

'Bijtertje' Jasper kan eindelijk van start met zijn Beweegpark

Na vier jaar lobbyen heeft Jasper Hartevelde het voor elkaar. Zijn gedroomde Beweegpark, een gratis toegankelijk fitnesspark bij het Noord Aa komt er.

Nieske van der Voort , Algemeen Dagblad © Ron Jenner Fotografie

„Ik was wel even een beetje emotioneel na vier jaar wachten”, geeft Jasper Hartevelde toe. „Want er moest nu toch wel een keer iets gebeuren.” Toch heeft de 68-jarige hardlopinstructeur er al die jaren vertrouwen in gehouden dat het hem uiteindelijk zou lukken. En inderdaad, maandagavond ging de gemeenteraad ermee akkoord om de laatste 15.000 euro te betalen die nog nodig is voor zijn initiatief. Dit komt bovenop de 35.000 euro die de raad al eerder toezegde.



Zonder die laatste 15.000 euro kon het startsein voor het sportpark voor 'jong en oud', met een totaal kostenplaatje van 165.000 euro maar niet worden gegeven. „De situatie werd daardoor echt nijpend”, vertelt Hartevelde, die voor de rest van het geld allerlei fondsen zover had gekregen bij te dragen (zie kader). „Een van de fondsen wilde zich al terugtrekken als we niet vóór 1 februari de rest van de financiering rond zouden hebben.”

En dat werd dus zo spannend, dat Hartevelde weer aan de bel trok bij de gemeente en toch weer vijf minuten spreektijd kreeg tijdens de raadsvergadering. „De laatste keer dat ik daar stond was 3,5 jaar geleden toen het plan nog in de kinderschoenen stond. Inmiddels zijn we vier

wethouders en zes contactpersonen later. Maar gelukkig waren er nog veel dezelfde gezichten, dus iedereen wist wel waar het over ging. Ik had er het volste vertrouwen in.”

Bijtertje

Hij noemt zichzelf een bijtertje. „Als je weet hoeveel fondsen ik heb aangeschreven. Ik heb aan alle kanten aan de bel getrokken en het viel tegen hoe weinig interesse er voor was. Maar ik bleef gewoon proberen en werd er steeds handiger in. Dan is het gewoon een kwestie van tijd. Natuurlijk had ik af en toe een dipje, maar dan kwam ik weer op tijd de juiste positieve mensen tegen en stopte ik met zeuren.”

We hebben al zeker veertig vrijwilligers gevonden via de wandelclub van Roadrunners

Het hele plan is tot in de puntjes uitgewerkt en de contacten met de leverancier van de toestellen en het bouwbedrijf zijn warm gehouden. Die kunnen direct aan de slag. „Als volgende week de officiële handtekeningen van het college gezet zijn, is het een kwestie van een druk op de knop en staat het park er binnen tien weken”, voorspelt de hardloper, die zelf inmiddels ook een diploma als fitnessinstructeur heeft om in het park aan de slag te gaan.

Want begeleiding bij het bewegen is cruciaal, denkt hij. Het park zal dus niet alleen bestaan uit gratis toegankelijke fitnessstoestellen en banen om hard te lopen, te freerunnen of te jeu-de-boulen, maar ook uit vrijwilligers die de bezoekers begeleiden bij het verschillende takken van sport. „We hebben al zeker veertig vrijwilligers gevonden via de wandelclub van Roadrunners en via de scouting van Pocahontas.” Geld vragen aan mensen die gebruik maken van het Beweegpark wil hij niet. „Het moet juist laagdrempelig blijven. Mensen kunnen wel donateur worden voor 15 euro per jaar, maar dat hoeft niet.”

Uniek

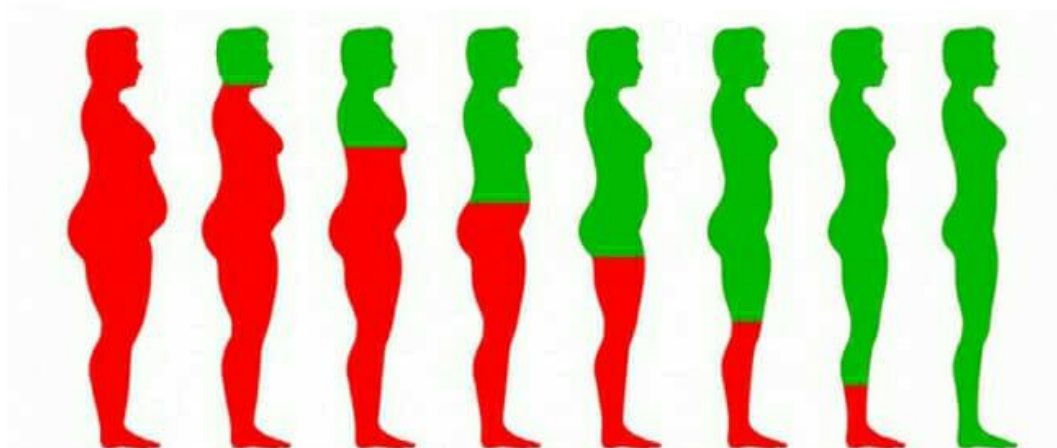
Dat is uniek in Nederland, weet Harteveld. „Er bestaan wel kleinere gratis beweegtuinten, maar niet een van deze omvang van duizend vierkante meter en voor zo'n diverse doelgroep. Het is echt voor jong en oud en heeft een grote variatie. Er kunnen verschillende activiteiten tegelijkertijd plaatsvinden. Dat heb je nog nergens.”

Aan enthousiasme en doorzettingsvermogen geen gebrek bij deze oud-KPN'er die na zijn pensioen is gaan hardlopen en uiteindelijk de marathon in New York heeft uitgerend. „Ik

mocht op mijn 54-ste al stoppen met werken en was nog veel te jong om stil te zitten, dus ben ik mijn trainersdiploma gaan halen en bij Roadrunners als trainer aan de slag gegaan. Toen dat stukje naast ons vrijkwam, zag ik het meteen voor me.”

Samen met zijn vrouw, die uit de zorg komt en wist hoe belangrijk sport voor revaliderende patiënten is, kwam hij ook op het idee het aangrenzende ziekenhuis LangeLand en verzorgingstehuis Vivaldi bij het plan te betrekken. 'Fantastisch', vindt hij dit. „Iedereen weet toch dat je zieke mensen juist naar buiten moet sturen. Dan worden ze veel sneller beter.”

DE EFFECTEN VAN WANDELEN



Een beweeg'park' dat toegankelijk is met een lift



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

Tips om je loophouding te verbeteren

Lopen lijkt erg simpel: je zet gewoon je ene voet zo snel mogelijk voor je andere, maar zo eenvoudig is het natuurlijk niet. Ook je andere lichaamsdelen spelen een belangrijke rol, want een verkeerde houding kan leiden tot pijn en blessures. Hou daarom zeker rekening met de volgende tips.

Hoofd

Je hebt misschien de neiging om je ogen te sluiten en je kin ontspannen naar je borstkas te laten zakken, maar het is geen goed idee om je hoofd gedurende een lange tijd omlaag (of omhoog) te houden. Hou je hoofd recht ten opzichte van je ruggengraat om een gespannen nek te voorkomen én om je keel te openen, zodat je makkelijker kan ademen. Een juiste hoofdhouding moedigt ook een rechte lichaamshouding aan.

Schouders

Zonder het te beseffen loop je misschien met je bovenrug en schouders opgespannen in de richting van je oren, wat leidt tot hoofd- en nekpijn. Bovendien zet het ook druk op je onderrug en kan je moeilijker ademen. Daarom moet je tijdens het lopen diep inademen, waarna je uitademt terwijl je je boventorso ontspant en actief je schouders naar beneden rolt. Controleer jezelf door na te gaan of je schouders zich niet voor je heupen bevinden.

Armen

Hou de zwiepende armen voor de dansvloer, want je armen mogen niet voorbij de middellijn van je lichaam bewegen terwijl je loopt. Dat vergt te veel energie, vermoeit je spieren en gaat in tegen de voorwaartse beweging van je lichaam. om sneller en langer te lopen, moet je je armen voorwaarts en achterwaarts pompen, terwijl je je ellebogen in een hoek van 90 graden houdt.

Handen

Gebalde vuisten leiden tot gespannen armen en schouders, wat je spieren uitput en kan leiden

tot een verdoofd, pijnlijk gevoel. Hou je romp dus ontspannen door te lopen met een lichte open vuist, door te doen alsof je een ei in je handpalmen vasthoudt.

Buik

Veel lopers klagen over lage rugpijn. Vaak is de oorzaak daarvan het niet gebruiken van de buikspieren. Concentreer je bij het lopen dus op het intrekken van je navel in de richting van je ruggengraat, om je bekken en lagere ruggengraat stabiel te houden.

Voeten

Waar je voeten moeten landen is een groot debat bij lopers. Om zo weinig mogelijk druk te zetten op je enkels en knieën én je zo krachtig mogelijk af te zetten van de grond, land je het best op het midden van je voet, niet op de hiel. Zacht landen is erg belangrijk, niemand mag je voet op de grond horen komen. Rol daarna snel voorwaarts naar je tenen, waar je terug omhoog wipt.



Wil je wat extra oefeningen doen??

Zondagochtend is er NoordAA Core training met Gonny Verschoor.

Een gevarieerde training op en rond het strand met oefeningen voor de belangrijkste spiergroepen. We beginnen met een warming up, losmakende dynamische oefeningen en een stukje loopscholing. De kern van de training is 3 series van 5 oefeningen. De series wisselen we af met een looponderdeel en we sluiten af met een cooling down.

Tijdstip zondag 10.30 uur.

We verzamelen op het NoordAA-strand ter hoogte van P2.

Uitslagen

24 november 2018

Meijendelloop, Wassenaar

25 km.

Joost Breijer	2:08:02
Ricky Martens	2:12:16
Kees Willigenburg	2:12:22
Robert van der Linden	2:34:24

25 november 2018

Boomkroonpad Cross,

9,3 km.

Ad Peltenburg	0:49:03
---------------	---------

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Stephan Spitsbaard	0:21:31 pr
Marc van het Bolscher	0:21:39
Bo Frijters	0:21:54
Jacques van Male	0:22:48
Piet van Veen	0:24:28
Marianne Trommelen	0:25:29
Erik van Leeuwen	0:27:33
Annelies van Katwijk	0:27:37
Chris Meijboom	0:28:30
Arno Disser	0:28:31
Henk Verbart	0:28:39
Anton Slijkhuis	0:28:44
Hennie Marienus	0:28:50
Marleen Kuit	0:29:14
Peter van Wingerden	0:29:15
Lisanne Wasserman	0:29:44
Anja Bramsen	0:30:12
Renske Witzier	0:30:32
Peter van Daal	0:30:34
Danny van der Sluis	0:30:34
Robin Ruivekamp	0:30:36
Sandra van Koesveld	0:30:37
Etienne den Toom	0:30:39
Irma den Toom	0:30:39
OTalitha Roos	0:30:58
Melissa Bontekoe	0:32:39
Rob Reinhardt	0:33:17
Peter van der Linde	0:33:18
Arnold Baggerman	0:34:18
Esther Rolff	0:34:25
Nicole de Groot	0:34:27
Margriet van Noort	0:35:20
Allard Wanders	0:35:52
Bert Terranea	0:35:59

2 december 2018

Vulcaan halve marathon,

Vlaardingen

10 km.

Ricky Martens	0:53:35
---------------	---------

Voornse Duinen Trail,

15 km.

Annemarie Jacobs	1:47:39
------------------	---------

29 km.

Jean Claude Pastour	2:44:04
Cliff Niccolson	3:40:46
Michael Jurriaans	3:04:46
44 km.	
Rob Verhoeven	5:06:43

Duindigtcross, Wassenaar

4,5 km.

Sarah Bertrand	0:29:55
9 km.	
Jan van Rijn	0:40:44
Peter Hazebroek	0:44:05
Remco Arnoldus	0:46:10
Joost Breijer	0:46:24
Jacques van Male	0:46:41
Wouter Sanders	0:48:36
Kjeld Folst	0:50:56
Yvonne Heemskerk	0:51:59

8 december 2018

Goudse Stroopwafelcross

4,7 km.

Gonny Verschoor	0:21:04
-----------------	---------

9 december 2018

Bruggenloop, Rotterdam

15 km.

Gerrit van Putten	1:09:08
Ben Brinkel	1:11:07 pr
Kjeld Folst	1:18:42
Wendy de Bruijn	1:31:21
Olga Kuiper	1:32:48
Anne Marie Lolkema	1:32:51
Esterella de Roo	1:35:14
John Suijker	1:36:42
Lucien Beckand	1:36:43
Monique van Berkel	1:36:45
John Hagers	1:43:32

15 december 2018

Meeuwen/Makrelen,

10 EM (16,1 km.)

Andreas de Graaf	1:12:27
Jan van Rijn	1:16:21
John Hogenbrug	1:23:04
Erik van Leeuwen	1:23:04
Kjeld Folst	1:25:37
Ben Brinkel	1:25:58
Wouter Sanders	1:27:31
Jacques van Male	1:32:35
Yvonne Heemskerk	1:35:19
Ricky Martens	1:48:26
Liesbeth Edelbroek	1:50:00

16 december

Spijkenissemarathon,

42,2 km.

Etienne den Toom	3:28:49
------------------	---------

Martine Lemson	3:36:07
Cees Willigenburg	3:48:53
Raimond Kientz	3:59:37
21,1 km.	
Kees van Oosterhout	1:43:55

Spartacross, Den Haag

8 km.

Joost Breijer	0:35:06
Marc van het Bolscher	0:35:36
Sarah Bertrand	0:47:41

RunForestRun, Ommen

42,6 km.

Rob Verhoeven	4:57:14
---------------	---------

22 december 2018

Aagtekerke Run, Aagtekerke

13,8 km.

Etienne den Toom	1:08:02
------------------	---------

Linschotenloop, Linschoten

10,5 km.

Joost Breijer	0:47:19
Bert Kuiper	0:51:39
Wim Lootens	0:55:06
Sarah Bertrand	0:59:02
Annemarie Jacobs	0:59:40
Ellen van Luenen	1:01:20
Ronald Hofsté	1:02:08 pr
21,1 km.	
Danny van der Sluis	1:30:24
Mark Kooger	1:32:09 pr
Karsten Achthoven	1:39:11 pr
Michael Jurriaans	1:41:07
Ricky Martens	1:41:15
Ingmar de Groot	1:43:59
Max Buizert	1:46:48
Ben Brinkel	1:47:03
Remco Arnoldus	1:47:14
Wouter Sanders	1:47:22
Cliff Niccolson	1:47:23
Hans Zwart	1:49:47 pr
Theo Houtman	1:51:11
Jolanda Cuperus	2:05:04
Eugenie Hofwijks	2:09:02
Jolanda Huttinga	2:09:13
Olga Kuiper	2:10:48
Janny van Mullem	2:11:24
John van Stuijvenberg	2:11:38

23 december 2018

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Verheij	0:22:36
Piet van Veen	0:22:42
Ricky Martens	0:23:22
Theo Janssen	0:24:41

Dennis Zoet	0:24:44
Alex de Jong	0:26:29
Arno Disser	0:28:06 pr
Thijs van Leeuwen	0:29:03
Erik van Leeuwen	0:29:04
Lisette van Burkum	0:30:29
Jacqueline Huijnen	0:31:28

Kerstloop, Barendrecht

16,1 km.

Marit Stuurman	1:16:36 pr
----------------	------------

27 december 2018

Derde Kerstdagloop, Arnhem

21,1 km.

Ricky Martens	1:42:58
---------------	---------

Drouwenerzand Cross

9,5 km.

Ad Peltenburg	0:51:06
---------------	---------

30 december 2018

Oliebollencross, Delft

9,2 km.

Niels van Rijn	0:45:23
Joost Breijer	0:45:54
Jacques van Male	0:48:54
Ingmar de Groot	0:51:22
Sarah Bertrand	0:59:00

31 december 2018

Wisent Winter Trail

23 km.

Rob Verhoeven	2:25:13
---------------	---------

Oliebollenloop, Schoonhoven

10 km.

Mark Kooger	0:39:51 pr
-------------	------------

6 januari 2019

Meerhorstloop, Stompwijk

10 km.

Piet van Veen	0:46:58
Irma dan Toom	1:05:45
15 km.	
Bas Albers	0:58:00
Etienne den Toom	1:05:16
Ricky Martens	1:10:39
Ed Jacobs	1:25:35
Klaas de Vries	1:25:35
Mirjam Huttinga	1:25:39
Cindy Spinders	1:25:40 pr
Jolanda Huttinga	1:30:44
Eugenie Hofwijks	1:30:45
Nelleke Vaassen	1:31:32

13 januari 2019

Gletsjerkuil Cross, Ees

9 km.

Ad Peltenburg	0:48:20
---------------	---------

Halve van Egmond, Egmond

10,5 km.

Ronald Hofsté	1:07:40
21,1 km.	
Ricky Martens	1:49:55

20 januari 2019

Stadsparkloop, Groningen

16 km.

Ad Peltenburg	1:23:33
---------------	---------

Rokkeveense Dekkerloop

5 km.

Wil Didden	0:22:34
Jurriaan Buisman	0:24:26
Anton Slijkhuis	0:28:31 pr
10 km.	
Joost Breijer	0:45:10 pr
Ricky Martens	0:46:57
Peter Verheij	0:47:01
Cindy Spinders	0:54:26 pr
Sarah Bertrand	0:56:01
Ronald Hofsté	1:00:50
Margriet Bargerbos	1:03:40
Jacqueline Huijnen	1:05:42
Brigitte Huttinga	1:06:03
21,1 km.	
Jan Altenburg	1:42:45 pr
Erik van Leeuwen	1:43:38
Jolanda Cuperus	1:58:58
Jolanda Huttinga	2:09:32
Eugenie Hofwijks	2:13:52
Nelleke Vaassen	2:13:52

26 januari 2019

Otterlo Trailcross, Otterlo

9,5 km.

Frans van Haaster	0:57:08
Nicolette Kloesmeijer	0:59:30
Julia de Graaf	0:59:50
17 km.	
Andreas de Graaf	1:14:10
Jan van Rijn	1:20:20
Jean Claude Pastour	1:28:00
Marcel Kloesmeijer	1:31:40
Jan Peter Willemsen	1:33:00
Yvonne Heemskerk	1:41:27

De Tol Trailrun, Nunspeet

7,5 km.

Hans van Zonneveld	0:53:07
Hennie van Zonneveld	1:00:42

Mastbos Trail, Breda

12 km.

Ricky Martens	1:15:36
---------------	---------

27 januari 2019

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Gonny Verschoor	0:21:57
Ed Helsloot	0:24:01
Wim Lootens	0:25:14
Ellen van Luenen	0:28:05

Puinduin Run, Den Haag

6,3 km.

Ricky Martens	0:42:56
9,3 km.	
Erik Visser	0:50:14

2 februari 2019

TexelTrail, den Burg

15,4 km.

Ellen Duijzer	1:23:05
---------------	---------

Kroondomein het Loo

42,2 km.

Rob Verhoeven	4:14:30
---------------	---------

3 februari 2019

Arnoud Magnin Wintercross,

8 km.

Ad Peltenburg	0:44:04
---------------	---------

Midwinter Marathon

16,1 km.

Jacques van Male	1:21:40
25 km.	
Cliff Niccolson	2:01:38
Michael Jurriaans	2:01:41
Mirjam Huttinga	2:33:49
Jan Brouwer	2:33:52
Jolanda Huttinga	2:33:54 pr
Ed Jacobs	2:34:06

Road to Rotterdam, Breda

25 km.

Ricky Martens	2:28:34
---------------	---------

9 februari 2019

3 Meren Cross, Gieten

8,8 km.

Ad Peltenburg	0:48:33
---------------	---------

10 februari 2019

Groet uit Schoorl Run,

10 km.

Veronique Ramakers	0:58:56
Pauline Zuidewind	1:00:41
Clara Blok	1:03:17
Wilma Coenen	1:04:47
Brigitte Huttinga	1:04:48
Margriet Bargerbos	1:05:40
Elleke Visser	1:07:16
21,1 km.	
Eddy Wisse	1:28:14
30 km.	
Mike van Wichen	2:29:21
Lesley Howard Pijpaert	2:29:21

Barcelona Mitja Marató,

21,1 km.

Ricky Martens	1:44:30
Eugenie Hofwijks	2:05:56 pr
Jolanda Huttinga	2:09:39
Nelleke Vaassen	2:20:30

Noord Aa Polderloop,

5 km.

Monique Barelts 0:32:02

10 km.

Cliff Niccolson 0:44:29

Michael Jurriaans 0:44:33

Wil Didden 0:46:57

Nico Statius Muller 0:47:00

Peter Verheij 0:47:37

Ingmar de Groot 0:52:06

Wim Lootens 0:52:13

Ellen van Luenen 0:57:04

Joke Gvozdenovic 0:58:14

Ronald Hofsté 0:58:21 pr

Wendy de Bruijn 0:58:30 pr

Siska Buizert 0:58:36

Max Buizert 0:58:38

Stephan Spitsbaard 0:59:27

Anton Slijkhuis 1:00:22

15 km.

Erik Visser 1:04:20 pr

Danny van der Sluis 1:04:42

Joost Breijer 1:08:40

Raimond Kientz 1:09:58

Marcel den Hollander 1:11:55

Marit Stuurman 1:12:57 pr

Remco Arnoldus 1:13:38

Gonny Verschoor 1:13:39

Ben Brinkel 1:13:52

Guus Freriks 1:14:00

Etienne den Toom 1:14:41

Erik van Leeuwen 1:16:23

Dennis Zoet 1:19:11

Theo Janssen 1:19:28

Wijnand Bavius 1:19:36

Elisabeth Alink 1:20:03

Martin Smit 1:23:01

Wouter Sanders 1:24:09

Ed Jacobs 1:25:27

Sarah Bertrand 1:28:36

Jacques van Male 1:29:13

Sharon Westerberg 1:31:35

Mirjam Huttinga 1:31:46

Annemarie Jacobs 1:31:46

Eric van Caspel 1:38:08

17 februari 2019

Stadsparkloop, Groningen

16 km.

Ad Peltenburg 1:22:33

Bosdijkloop, Vinkeveen

21,1 km.

Gerrit van Putten

1:39:18

23 februari 2019

Midden Delfland halve

21,1 km.

Jan van Rijn 1:32:19

Ricky Martens 2:09:44

Halve van Axel

21,1 km.

Etienne den Toom 1:37:22

24 februari 2019

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Bert Kuiper 0:23:30

Alex de Jong 0:23:32 pr

Max Buizert 0:23:36

Dolf Strikwerda 0:23:45

René Smit 0:24:34

Nico Raaijmakers 0:25:00 pr

Jolanda Cuperus 0:25:17 pr

Theo Houtman 0:25:30

Arie Perfors 0:25:45

Sarah Bertrand 0:25:58

Cindy Spinders 0:26:06 pr

Olga Kuiper 0:26:10 pr

Mike van Wichem 0:27:34

Siska Buizert 0:27:59

Nelleke Vaassen 0:28:23

Anton Slijkhuis 0:28:26 pr

Melanie Konstant 0:28:45

Monique Barelts 0:30:23

Nicole de Groot 0:35:20

Lansingerland Run, Berkel

30 km.

Raimond Kientz 2:37:43

Michael Jurriaans 2:38:29

Cliff Niccolson 2:38:48

Rob Verhoeven 2:50:22



Donkere wolken en blij gezichten

LEUK!

Wouter (56), interim applicatiemanager bij RWS Bodem Plus. Trainer groep 2, Noord Aa polderloop en Geuzenloop. Gasttrainer bij HRR beginners- en CPC groep

Najaarscross, polderpad trail en beverloopjes

Haas bij de Noord Aa Polderloop

Op het verlanglijstje, trail training en MST vrije loop.

Oefenstof zoeken voor de hardlooptraining

Fenix 3, een super horloge

Dol op gadgets.

Twenthe

Sterke verhalen na een duurloop

Core stability het hoort erbij,
niet altijd

Groep 2 een ambitieuze groep lopers

Twenthe

WVZ vrijdagavond zwemles geven: "Vallen, Wijd en sluit"

Vlaflips en uit eten

Genieten van een mooie (oude) landkaart

Lekker door het bos, duinen en veld lopen; trailen

Zo nu en dan het snot uit je neus lopen voor een mooie tijd

Gezelligheid en respect

PANNENKOEKEN ETEN IN MEIJENDEL NA EEN TRAINING

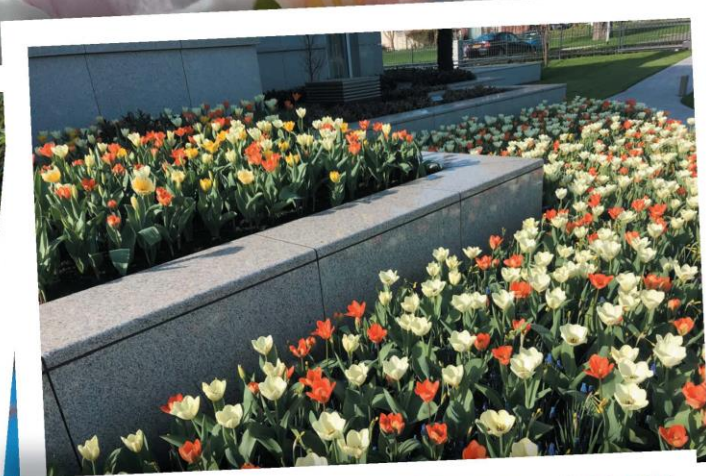
Familie en wandelen met hond Billie

Een spelletje 30 seconds



Wouter geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Joost Breijer

UW TUIN, DAT BENT U ZELF...



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



Lex van Wijk

Zegwaartseweg 148, Zoetermeer
Telefoon: (079) 331 01 40
info@lexvanwijkhoveniers.nl

www.lexvanwijkhoveniers.nl

