



Snelloop in
Suriname

De 20 beste RRZ
lopers op de 5 km

Slechte
gewoonten

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	Ben Brinkel
Secretaris	Sarah Bertrand
Penningmeester	Jacques van Male
Algemeen bestuurslid	Theo Houtman
Algemeen bestuurslid	Edwin Adams

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

Contributie Hardlopen(per 1-1-2019)

RRZ per kwartaal	€ 36
RRZ per jaar	€ 144
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Atletiekunie (AU)	€ 17,20
Eenmalige kosten AU	€ 7,60

Contributie Wandelen

RRZ per kwartaal	€ 20,25
RRZ per jaar	€ 81
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Wandelbond (KWBN)	€ 10

Algemene donateurs per jaar	€ 22,50
Fiets donateurs per jaar	€ 81

IBAN: NL 48 ABNA 088 557 5261 t.n.v. RRZ

Commissies

Technische commissie (TC)

Voorzitter: Etienne den Toom
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, vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

Cover: Roadies tijdens de 3Plassenloop van 26 mei (foto Wim Bras)

kopy vóór 1 september

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

Noord-Aa Polderloop Kees van Oosterhout

Geuzenloop Zoetermeer René van der Spek

3Plassenloop Ed Jacobs

Uitslagen Ruud van Zon
www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie Ellen van Luenen

Inhoud

Colofon	2
Voorwoord bestuur	4
Hardlopen en wandelen bij de ochtendgroep	5
Verenigingsberichten.....	6
Nieuwe website	7
With a touch of orange.....	8
Slechte gewoontes na het hardlopen.....	10
Kennismakingscursus sluit in stijl af.....	12
Agenda 3Plassenloop	12
Ineke krijgt twee keer kanker, maar wandelt nu voor geld naar onderzoek	13
Hardlooppodcast De Pacer	14
Top 20 RRZ tijden op de 5 kilometer	15
Snelloop in Suriname.....	16
Beverloop: Alweer?	17
Blessureleed	18
Lintje voor Ed Jacobs.....	20
Nieuwe Buren	21
Instructie Verantwoord Alcoholschenken.....	22
Koning van Spanje Trail	23
Doe eens iets anders erbij: ga springtouwen.....	25
Uitslagen.....	26
LEUK!	28



Start van de 3Plassenloop (foto Wim Bras)

Voorwoord bestuur

Het is lente! Het hesje kan 's avonds in de kast blijven en de lopers hebben de voorjaarswedstrijden al in de benen. Op de Facebook pagina van de Road Runners Zoetermeer zie je foto's van de Roadies bij de voorjaarsmarathons, de 3Plassenloop, de Beverloop, locatietrainingen, de wandelgroepen, vriendengroepen bij trails en ga zo maar door. Wat is dit toch een leuke en actieve vereniging!

Nieuwe website

Dit voorjaar is de website vernieuwd. Deze website heeft nieuwe snufjes. Zo is er een forum. Het gebruik verschilt per loopgroep. Bij de ene groep wordt het forum nog helemaal niet gebruikt, maar bij andere groepen zet de trainer de voorbereiding van de training op dat forum. Op die manier kunnen de lopers van tevoren de route in hun horloge zetten, of kunnen ze rechtstreeks naar de plek van de warming up gaan als ze niet op tijd in het clubhuis kunnen zijn.

Ook de ledenadministratie en het financiële pakket is vernieuwd. Er is veel tijd in gestoken om de administratie over te zetten. Nu is het nieuwe systeem helemaal op orde.

De wandelgroep heeft er nu ook de eerste maanden op zitten. De animo is veel groter dan ik vooraf gedacht had. De eerste cursus is al bijna afgelopen. Het is geweldig dat dit zo goed is begonnen.

Bestuurswissel

Het bestuur is gewisseld. Carlyne, Loes, Andreas hebben ons een vliegende start gegeven. Sarah komt van het oude bestuur over naar het nieuwe bestuur. Het nieuwe bestuur bestaat uit Jacques van Male (Penningmeester), Sarah Bertrand (Secretaris), Edwin Adams (algemeen bestuurslid), Theo Houtman (algemeen bestuurslid) en ikzelf, Ben Brinkel (voorzitter).

We hebben allerlei plannen:

- We willen weer een ronde houden om nieuwe shirtjes en andere kleding (ook voor wandelaars) te bestellen;
- Dianne Roosenboom gaat zich voorbereiden als vertrouwensfunctionaris. Ze gaat zich eerst inwerken voordat de functie start;
- We hebben ons aangesloten bij een overleg van de gemeente over het plessengebied. Er zijn plannen om de infrastructuur te veranderen. Wij zorgen dat we leuke loop- en wandelroutes houden en dat de Noord-Aa polderloop, die door dit gebied gaat, er geen last van heeft.

Twee speciale leden

De vereniging draait op vrijwilligers. Het zijn er veel te veel om ze allemaal te benoemen, maar twee wil ik er uitlichten: Ons kersverse erelid René van der Spek die zich weer met hart en ziel in voor de Geuzenloop Zoetermeer.

Een andere rots in de branding is Ed Jacobs. Hij werd de vrijdag voor Koningsdag benoemd tot lid in de orde van Oranje Nassau. Ed heeft zich al jaren ingezet voor onze club en de benoeming is dan ook verdiend. De zondag daarop stond Ed gewoon weer bij de start van de 3Plassenloop.

'Ik ben er trots op dat ik voorzitter van zo'n club ben'

Onze vereniging is Sportief, Sociaal en Georganiseerd. We hebben enthousiaste vrijwilligers en ik voel me gesteund door een sterk bestuur. Samen zorgen we dat de vereniging floreert. Ik ben er dan ook trots op dat ik voorzitter van zo'n club mag zijn.

Ben Brinkel
Voorzitter



Het nieuwe bestuur vlnr. Edwin Adams, Theo Houtman, Sarah Bertrand, Ben Brinkel en Jacques van Male.

Hardlopen en wandelen bij de ochtendgroep

Geen puf meer om 's avonds te gaan trainen? 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 groep is. 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. De ochtendgroep heeft een eigen trainingsschema. Dit hangt in het clubhuis bij de overige schema's en is ook online beschikbaar via de website.

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.

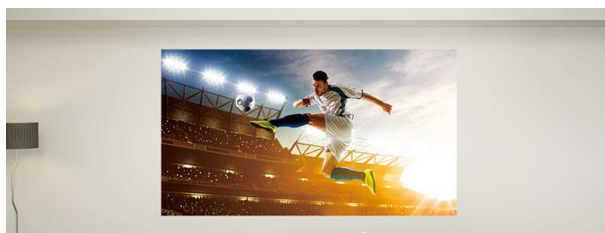
Verenigingsberichten

Verbetering TV signaal

De sportzomer komt er weer aan. Dit jaar geen olympische spelen of EK / WK voetbal, maar wel een tour de France, het WK Atletiek en natuurlijk het WK van de Oranje Leeuwinnen.

Om te zorgen dat we dit goed op de beamer kunnen zien is er een netwerkkabel doorgetrokken van de meterkast naar het Ziggo kastje in het clubhuis. Op die manier is de TV ontvangst niet meer afhankelijk van de WIFI en voorkomen we, dat er halverwege een wedstrijd ineens het signaal wegvalt.

We hebben dit nu goed opgezet, maar we willen iedereen vragen om van de bekabeling af te blijven. Veel storingen kwamen ook, doordat er aan de apparatuur was gerommeld. Als er een storing is, zet het dan op de onderhoudslijst. Deze hangt aan de muur bij het begin van de bar. Op die manier is de storing het snelste opgelost.



Scherpe TV beelden dankzij nieuwe kabel.

Bestuur Eswaz

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.

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 stuurt namens de RRZ kaartjes naar mensen die geblesseerd zijn.

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, daarna is het een kwestie van klikken.

Nieuwe website

Door Edwin Adams

Zoals de meesten van jullie al hebben gezien, is de website van de Road Runners vernieuwd.



De oude website was geïntegreerd met de financiële en ledenadministratie, maar de leverancier is er mee gestopt. Vandaar dat de RRZ nu zowel een nieuw pakket heeft voor de administratie als voor de website.

Vorig jaar is er een inventarisatie geweest wat jullie zouden willen terugzien in een nieuwe website. De meeste suggesties hebben we nu al kunnen realiseren. Ook het reserveren van de massages zal voor het start van het nieuwe seizoen mogelijk worden via de website. Dit betekent het einde van de formulieren aan de wand.

Hierbij nog enkele tips voor het gebruik van de website:

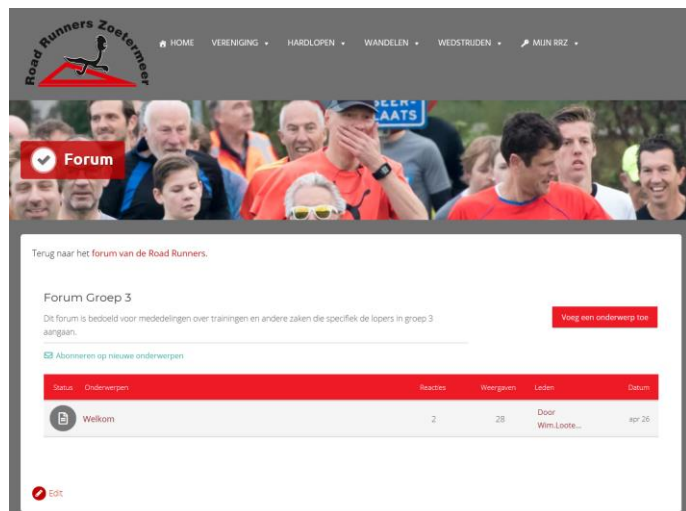
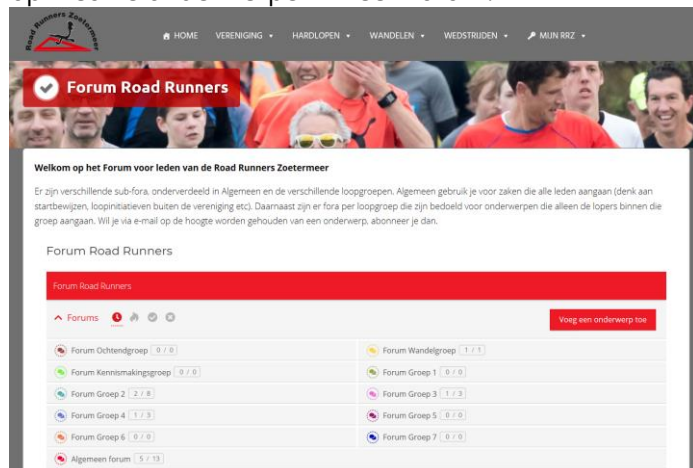
Aanmelden

Zet het vinkje aan bij Onthoud mij. Als je nu inlogt, hoef je op dat apparaat niet telkens weer je wachtwoord in te geven.



Abonneren

Nadat je bent ingelogd, zie je bij MIJN RRZ, FORUM ROAD RUNNERS de verschillende fora per loop of wandelgroep. Je kunt je 'abonneren op nieuwe onderwerpen' in een forum.



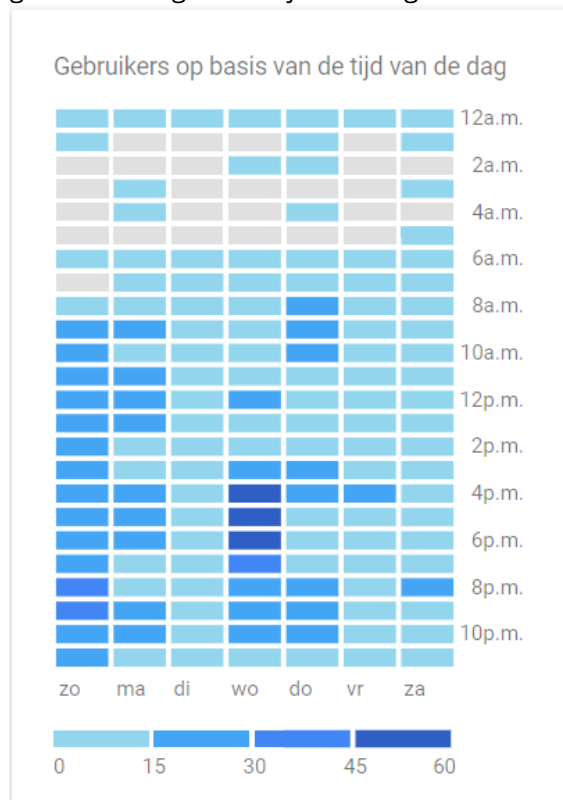
Je kunt dit ook instellen op een onderwerp, zodat je direct op de hoogte wordt gehouden van nieuwe reacties:



Statistieken

Van de nieuwe website worden ook statistieken bijgehouden. Enkele feitjes: Sinds de lancering hebben we ruim 700 unieke bezoekers op de website gehad. Het

gemiddelde schommelt zo tussen de 20 en 50 gebruikers. Met name als de uitslag van de 3Plassenloop is gepubliceerd, zie je het aantal gebruikers logischerwijs omhoog schieten.



Zoals je op basis van deze grafiek kunt zien, is het merendeel van de gebruikers tussen 16.00

en 18.00 op de woensdagavond actief. Hierbij zullen met name de trainingsschema's worden geraadpleegd.

Sessies per apparaat



 Mobiel 43,7%
  Desktop 35,1%
  Tablet 21,2%

Het merendeel bekijkt de website op een mobiel, de oude vertrouwde desktop is een goede tweede en tot slot wordt er ook met tablets gekeken.

De meest populaire pagina's na het inloggen en wachtwoord resetten is de Forum pagina, de schema's en het barrooster. De uitslag van de 3Plassenloop van 28 april is tot op heden al door 213 gebruikers bekeken.

With a touch of orange

Op Koningsdag waren een paar groepen naar het Bentwoud afgereisd. Geheel in stijl overheerste de kleur oranje. Om de training in

stijl af te sluiten, was er na afloop een oranje tompouce.



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.

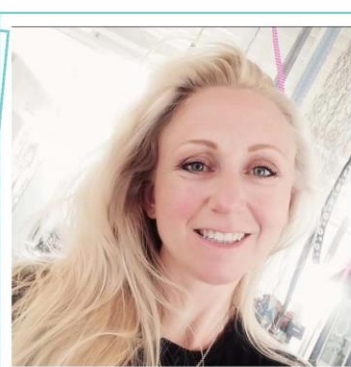
ESTHER PEETERS

0630805133



ESTHER VERDOORN

0628621272



MIRJAM ALTENA

0616269454



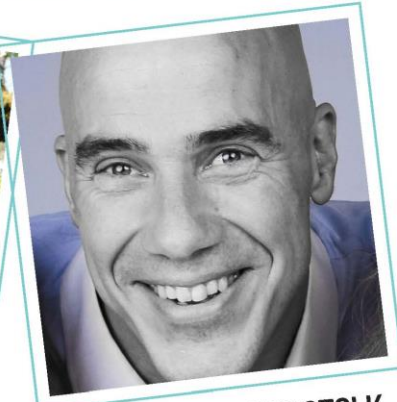
BERT JANSEN

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

Slechte gewoontes na het hardlopen

Hardlopen is een fantastische bezigheid. Het is overall goed voor als je de literatuur erover mag geloven. Het verbetert je gehoor, je sexleven, het versterkt je afweer, je denkvermogen en je botten. Kortom: Goed bezig! Echter dit alles kan teniet gedaan worden door het naleven van een aantal slechte gewoontes na het hardlopen.



Je blijft rondlopen in je hardlooptekleding

Trek die dampende vochtige spullen meteen uit! Zelfs als je niet zoveel transpireert is de warme, vochtige kleding een ideale omgeving voor bacteriën. En je kunt snel afkoelen en verkouden worden, zelfs op een warme zomerdag. Zorg dat de spieren warm en soepel blijven. Dat bevordert de circulatie, wat goed is voor het herstelproces. Het houdt de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen op peil en zorgt er bovendien voor dat de afvalproducten worden afgevoerd. Dus neem lekker schone droge kleren mee, ga douchen op de club en je bent meteen weer fris en rein.

Je gaat meteen bankhangen

Na een bevredigende training is het heerlijk om op de bank te gaan liggen om de rest van de avond bingewatchend door te brengen. Maar probeer die verleiding te weerstaan. Lichte activiteit is ideaal voor het herstel, omdat het je bloedstroom goed op gang houdt. Het ondersteunt je herstel, repareert

beschadigingen in je lichaam. Voorraden worden aangevuld.

Je tankt de verkeerde brandstof

Eet en drink bij voorkeur binnen 20 tot 30 minuten na afloop van je training. Bij voorkeur snacks die eiwitten, een beetje vet en wat koolhydraten bevatten om je lichaamsvoorraden weer aan te vullen. Goede opties zijn magere chocolademelk, volkorenbrood, amandelen, fruit of yoghurt. Houd voldoende water bij de hand, zodat je in de loop van de dag je vochthuishouding op orde kunt brengen en houden. Misschien heb je de neiging om je na een lange of stevige training helemaal vol te stoppen. Denk niet dat je alles kunt eten omdat je zo lang hebt hardgelopen. De hoeveelheid opgestookte calorieën zijn vrij snel aangevuld. Je maakt al je harde werken ongedaan door (veel) meer te eten dan je hebt verbrand.

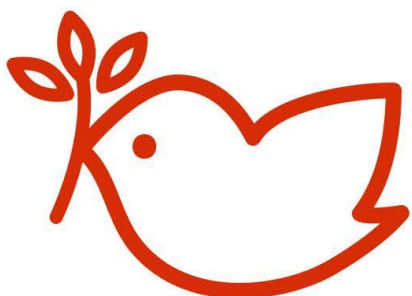
Je doet zware klusjes

Het lijkt een goed idee: je hebt energie gekregen van je training en gaat eerst nog even in de tuin werken voordat je naar binnen gaat om je te douchen en om te kleden. Er is immers altijd wel wat te doen: je kunt het gras maaien, onkruid wieden, huis schilderen of andere zware klusjes. Maar dit kan te zwaar zijn voor je vermoeide spieren.

Als je na het hardlopen dingen doet als bukken, ladders beklimmen of zwaar gereedschap optillen, kan dat met vermoeide spieren een recept zijn om geblesseerd te raken. Laat deze klusjes, als het enigszins mogelijk is, één dag liggen of gun jezelf eerst enkele uren hersteltijd. Denk niet dat je training het perfecte excuus is om onder de wachtende klussen uit te komen. Maar het is veel beter om die taken uit te voeren als je op volle kracht bent.

Je denkt dat herstel niet nodig is

Denk niet te snel dat je training weinig voorstelt. En dat je daarom niet veel herstel nodig hebt. Denken dat je geen herstel nodig hebt omdat je training of wedstrijd 'te langzaam' of 'te kort' was, is een misvatting.



2^E PINKSTERDAG 10 JUNI BEVERLOOP

Lopen & Wandelen

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

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: rondje van 5 of 10 km.



5 of 10 km.

**Geen wedstrijd,
eigen tempo!**

Start om 9:30 uur

**Na afloop een
drankje**

**Introducees zijn
welkom**

**Ook voor
wandelaars**

**Loop mee met
Wim en Wouter**

RRZ CLUBHUIS

10 JUNI

9:30 UUR

Kennismakingscursus sluit in stijl af

Op 26 mei was de 3Plassenloop hét podium voor de deelnemers van de kennismakingscursus. Spannend om na drie maanden training onder intensieve begeleiding, aan de start te staan van een echte wedstrijd.

De deelnemers hebben allen met succes de 5km afgelegd. Dit smaakt naar meer en een groot aantal deelnemers zal dan ook doorstromen in de reguliere groepen. Welkom bij de vereniging.



Agenda 3Plassenloop

Hét maandelijks evenement van de RRZ. Iedere laatste zondag van de maand.

30 juni
28 juli
25 augustus

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.

Ineke krijgt twee keer kanker, maar wandelt nu voor geld naar onderzoek

-Marloes Nuijten

Ineke van Houwelingen overleefde twee keer kanker en is nu eregast bij de Samenloop van hoop op 22 en 23 juni. Door 24 uur te wandelen haalt ze geld op voor onderzoek naar kanker.

Eregast zijn bij een evenement klinkt misschien mooi, maar de term heeft bij de Samenloop van Hoop een nogal beladen betekenis. Je kunt jezelf aanmelden als eregast als je een keer kanker hebt gehad en overleefd. Of als je nu midden in je chemo's zit. Ineke meldde zich aan om geld op te halen voor onderzoek én 'om lekker in de watten gelegd te worden' nadat ze twee keer werd getroffen door kanker.

Hoeveel pech kan een mens hebben? Zowel in 2012 als in 2013 werd Ineke (63) gediagnosticeerd met kanker. De eerste keer dat ze het ontdekte was in december 2012. „Ik had een minuscuul plekje onder mijn tong dat mondbodemkanker bleek te zijn. Mijn hele mondbodem moest eruit. Ik onderging een operatie van acht en een half uur.”

Blij dat de chemo's en bestralingen haar bespaard bleven, blijkt het een half jaar later wéér mis te zijn. „Ik had pijn in mijn hals en vertrouwde het niet helemaal.”

Een bezoek aan het ziekenhuis en een onderzoek verklaren op een confronterende wijze de pijn. „Ik had twee tumoren in mijn hals. Hoe kan dat in hemelsnaam?, dacht ik. Maar je doet er niks aan.”

Om de kanker uit haar lijf te verbannen, krijgt Ineke in totaal drie chemokuren en wordt ze 35 keer bestraald. „Die bestralingen vond ik het heftigst. Ik kreeg een masker met kleine gaatjes op mijn gezicht aangemeten. De zijkanten van het masker werden vastgeschroefd aan het bed waarin ik lag. Ik mocht mijn hoofd absoluut niet bewegen. Om mijn bovengehemelte te

beschermen, kreeg ik ook nog een soort dikke lolly in mijn mond. Ik kon amper ademhalen.”

Ondanks die heftige ervaring, had Ineke niet perse last van enige vorm van angst. Ze stond in de overlevingsstand. „Ik ben claustrofobisch, maar, heel raar misschien, ik heb niet één keer gedacht: Ik moet weer. Op werkdagen werd ik bestraald, maar op zaterdag en zondag had ik last van onrust. Misschien dat ik onbewust dacht dat het allemaal maar zo snel mogelijk gebeurd moest zijn.”

Sommigen zeggen dat ze het niet zien, maar ik wel

Toch heeft de gehele periode zijn sporen nagelaten. Nachtmerries van het masker zijn eerder regel dan uitzondering en de littekens in de hals van Ineke zijn zichtbaar. „Mijn hals was eerst helemaal verbrand, maar nu ziet het er mooier uit. Toch word ik er iedere dag mee geconfronteerd. Sommigen zeggen dat ze het niet zien, maar ik wel.”



Archieffoto. © Frank Jansen

Tot op de dag van vandaag zit Ineke in de WW. Nadat ze schoon was verklaard, ging ze wel weer aan het werk. Maar twee jaar later kwam pas écht het besef wat haar was overkomen. „Ik merkte dat ik de stress op het werk niet meer aankon. Ik kreeg dan meteen koorts. Uiteindelijk werd ik ontslagen.”

Wenszakken

De hoop op een baan is verloren tijd, zo maakt Ineke in één zin duidelijk. „Niemand wil iemand met kanker.”



Maar stilzitten doet Ineke niet. Ze heeft ondertussen al vijftien wenszakken verkocht voor de Samenloop voor Hoop. Haar nicht, tevens haar 'buddy', al zestig. De wenszakken zijn papieren zakken waarop kopers een persoonlijke boodschap, foto of tekening

kunnen zetten. Ze komen langs de looproute te staan en worden verlicht met een kaars. „Het is voor mij ook wel moeilijk om mee te doen. Om je heen zie je ook kinderen met kanker. Dat gaat me aan mijn hart! Zo emotioneel.

„Bij de eerste editie van de Samenloop voor Hoop was een vrouw die jarig was. Ze wilde dat niemand haar feliciteerde omdat ze dacht het volgende jaar niet te halen. Inmiddels is ze overleden...”

Met het besef dat het ook voor haar heel anders had kunnen aflopen, geniet Ineke alleen nog maar intenser van haar leven. „Pluk de dag. Ik maak van iedere dag een feestje samen met mijn man Ruud en onze Berner sennenhond!”

Hardlooppodcast De Pacer

Sinds kort is Nederland een hardlooppodcast rijker. In De Pacer proberen Eric Brommert en Pim Bijl het loopenthousiasme aan te wakkeren en hardlopers op elk niveau te voorzien van tips. Want hardlopen lijkt zo simpel (schoenen aan en de deur uit), maar blijkt vaak complex (blessures, de schema's monotoon, ontelbare trainingsmogelijkheden om uit te kiezen).

Wat kunnen we verwachten?

Deskundige kroegpraat over momenten die voor iedere loper op elk niveau herkenbaar zijn. Van de intervaltraining die lekker ging of juist voor geen meter, het herstelloopje met veel te zware bovenbenen in de regen, de duurloop op vakantie, een heerlijke trailrun, tot het trainingswedstrijdje op de baan om de vorm te testen. Ze geven samen met gasten tips & tricks om het loopplezier te verhogen. En in de eerste aflevering wordt stelling genomen: de marathon is geen bucketlistdingetje, maar moet serieus worden genomen.

Wie zijn de makers?

Pim Bijl (26), sportjournalist van het AD en in die rol ook atletiekverslaggever op de grote

toernooien. En Eric Brommert (51), een wandelende hardloopenencyclopedie, hardloopondernemer en al jaren 'race-regisseur' van de Marathon Rotterdam, de man op de motor naast de kopgroep. Zij geven de hardlopende luisteraar, beginnend of al fanatiek, in deze podcast advies.

Reeds verschenen podcasts

- 'Van inspanning naar ontspanning' vol tips om creatief en gevarieerd te trainen.
- 'De marathon is geen bucketlistdingetje'
- Robert Lathouwers over midvoetlanding, de Olympische Spelen en het pr van zijn moeder



▲ Pim Bijl (links) en Eric Brommert, die hardlooppodcast De Pacer verzorgen. © Logo: Renk Buijman, foto: Marco de Boer

[Link naar de podcast](#)

Top 20 RRZ tijden op de 5 kilometer

Ruud van Zon heeft de beste tijden op de 5 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 deze lijst komen namen voor van mensen die nu geen lid meer zijn. Die staan in grijze letters.

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 tevenshouders van 't clubrecord. Wie durft de uitdaging aan te gaan om dit jaar met zijn beste 5 km tijd in deze top 20 te komen?

Dames

Ellen Duijzer	Testloop RRZ	Zoetermeer	12-03-2003	0:19:05
Jacqueline Veth	3Plassenloop	Zoetermeer	25-04-2010	0:20:33
Charissa Efstratiades	Vredespaleisloop	Den Haag	02-05-1993	0:21:10
Eline Bavius	Geuzenloop	Zoetermeer	29-09-2013	0:21:13
Gonny Verschoor	3Plassenloop	Zoetermeer	25-08-2013	0:21:19
Joyce Dijkhuizen	3Plassenloop	Zoetermeer	29-03-2015	0:21:21
Elly Burgering	Lopen doet Hopen	Zoetermeer	17-05-2007	0:21:23
Gita Kappetein	Salto Reintegratie Run	Zoetermeer	26-09-2004	0:21:24
Martine Lemson	3Plassenloop	Zoetermeer	27-06-2010	0:21:32
Angelique van Vliet	Noord-Aa Polderloop	Zoetermeer	10-02-2008	0:21:46
Jolanda van Oosten	Coenecooploop	Waddinxveen	20-10-2001	0:21:58
Céline Sira	Fedde Memorial	Zoetermeer	28-06-2009	0:22:14
Sandra Smits	Prestatieloop RRZ	Zoetermeer	24-12-2006	0:22:16
Toos Koevoets	Fedde Memorial	Zoetermeer	28-06-2009	0:22:20
Hilda Oostema	Challenge Marathon	Zoetermeer	08-09-2001	0:22:23
Yvonne Heemskerk	Fedde Memorial	Zoetermeer	28-06-2009	0:22:28
Karin van Tongeren	Testloop RRZ	Zoetermeer	02-04-2014	0:22:47
Nancy Peeters	3Plassenloop	Zoetermeer	18-12-2016	0:23:00
Bianca Hesselius	Starshoe Run	Zoetermeer	24-04-2005	0:23:29
Constantine v/d Veen	3Plassenloop	Zoetermeer	28-10-2012	0:23:34

Heren

Peter Schrader	3Plassenloop	Zoetermeer	23-02-2014	0:16:32
Jan Schipper	Testloop RRZ	Zoetermeer	21-06-1996	0:16:50
Frans van Haaster	Testloop RRZ	Zoetermeer	07-05-2003	0:17:08
Bas Albers	Spijkenisse Marathon	Spijkenisse	15-12-2003	0:17:20
Fabian Vergne	3Plassenloop	Zoetermeer	30-11-2008	0:17:34
Ron Dijkhuizen	Testloop RRZ	Zoetermeer	20-09-2000	0:17:42
Etienne den Toom	Testloop RRZ	Zoetermeer	20-09-2000	0:17:44
Ad Peltenburg	Testloop RRZ	Zoetermeer	21-06-1995	0:17:44
Lex van Wijk	Midzomeravondloop	Bleiswijk	02-07-2003	0:17:46
Miel Piso	Testloop RRZ	Zoetermeer	20-08-2003	0:17:48
Andreas de Graaf	Klaverbladloop	Zoetermeer	10-11-2013	0:17:48
Fedde Geelen	Korenmolenloop	Zoetermeer	08-02-1997	0:17:52
Nick Raadschelders	Com. Mensen Run	Zoetermeer	28-11-2004	0:17:55
George Jeremic	Testloop RRZ	Zoetermeer	20-08-2003	0:17:58
Ruud v/d Maaten	Testloop RRZ	Zoetermeer	16-06-1999	0:18:01
Jan-Peter Willemsen	Testloop RRZ	Zoetermeer	07-05-2003	0:18:05
Wijnand Bavius	Lopen doet Hopen	Zoetermeer	17-05-2007	0:18:13
Piet Roestenburg	Com. Mensen Run	Zoetermeer	28-11-2004	0:18:19
Tom Maessen	Prestatieloop RRZ	Zoetermeer	27-08-2006	0:18:28
Bob Verbrugge	Prestatieloop RRZ	Zoetermeer	30-04-2006	0:18:31

Snelloop in Suriname

Door Martin Smit

Toevallig, maar ook een klein beetje niet, waren Eugenie Hofwijcks en ik op het zelfde moment in Suriname. Eugenie wist dat er op 1 mei een hardloopwedstrijd was in Paramaribo en zij stelde voor om samen met haar te lopen. Ik ga jaarlijks naar Suriname, dus dit behoorde zeker tot de mogelijkheden. Omdat Eugenie al eerder in Suriname was, heeft zij ons vast ingeschreven en ontving ik een startbewijs voor de Telesur 10 km Wandel en Snelloop. Nou blijkt Snelloop het zelfde te zijn als wat voor ons hardlopen is maar het klonk toch bijzonder.

Ik had van te voren gezien dat ik pas zondagavond aan zou komen en de loop was woensdag om 6:00 uur, een half uur voor zonsondergang. Dat betekende dat ik niet al te veel tijd had om te acclimatiseren. Ik ben meteen de maandag na aankomst 's ochtends om 7 uur gaan lopen bij een temperatuur van 27 graden. Ik heb meteen de proef op de som genomen en heb 10 km gelopen. Zwaar maar ok.

Ja, en toen werd het 1 mei en kwam Eugenie mij ophalen om naar het Onafhankelijkplein in Paramaribo te gaan alwaar wij moesten starten.

De regels bij een Snelloop

Bij een Wandel en Snelloop hoort natuurlijk ook een Reglement! Enkele opvallende stukjes hieruit:

- De chips dienen, indien gewenst met assistentie van de organisatie, aan de schoen bevestigd te worden, zodanig dat verlies tijdens de loop niet plaatsvindt. De bevestiging geschiedt m.b.v. de zogenaamde tie-wraps. Voor de lopers die denken zonder schoenen te lopen (blootsvoets of op kousenvoeten) zijn er zogenaamde multisport chips beschikbaar, die aan de enkel worden bevestigd.
- bij het 5 km keerpunt worden de borst nummers van de deelnemers genoteerd. Deelnemers die het keerpunt niet passeren, zullen worden gediskwalificeerd.
- Voor deze loop is een limiet tijd vast gesteld van 75 minuten (een uur en 15 minuten).

Indien deelnemers na het verstrijken van deze tijd finishen zal er geen tijd voor deze deelnemers worden geregistreerd en zullen deze deelnemers dus niet in de uitslag voorkomen. Lopers die eerder Races van deze organisatie later dan 75 minuten zijn gefinisht en niet kunnen aantonen dat zij deze race binnen 75 minuten zullen lopen worden NIET ingeschreven.

- Tijdens de loop zijn er drie waterposten beschikbaar, te weten bij de 2,5 halve km, de 5 km en de 7,5 kilometer.
- Na afloop van de loop ontvangen de deelnemers water en een ijsje.
- Aan de deelnemers wordt gevraagd naar de loop te wachten op de bekendmaking van de uitslag en de daarbij behorende prijs uitreiking alvorens huiswaarts te keren.



Inhaalacties

Met deze informatie in het achterhoofd, een temperatuur van 28° en een Nederlandse dame die we bij de start al ontmoet hadden begonnen wij aan de warming-up. Het nut van de warming-up bleek al gauw na de start van de snelloop. De Nederlandse dame ging er als een speer vandoor. Maar ook Eugenie die haar strijdplan had uitgelegd, 'begin rustig en versnel later', ging ook vrij hard van start. Eugenie pikte ik rustig op na een km, de Nederlandse na 3 km en de stoere jongens van "Politie Paramaribo" wandelden al na 2 km.

Tijdens de heenweg van 5 km hadden we flinke wind tegen en dat was redelijk te doen maar daarna 180 gr. draaien en de wind doodlopen.

Dat werd natuurlijk per kilometer zwaarder. We hebben nog nooit zo vaak water over ons gezicht en hoofd gegoten als in die laatste kilometers. In ieder geval hebben we 10 km lang alleen maar lopers ingehaald dus na 58 minuten en 33 seconden besloten we toch maar te wachten op de prijsuitreiking. Zo stond het tenslotte ook in het reglement.



Het klonk wel goed toen de tijd van de tweede van de 45+ loopsters werd omgeroepen en die langzamer bleek dan die van Eugenie. En ja hoor, bij de 65+ loopsters was de snelste: Eugenie Hofwijcks. Er volgde een prachtige huldiging door de in heel Suriname

wereldberoemde Hink-stap-sprong subtopper Miguel van Assen. "En," vroeg de spreekmeester aan de beroemdheid, "heb je nog iets dat je tegen Eugenie wil zeggen?" "Nou," reageerde hij, "als ik groot ben wil ik net zo worden als jij want ik kan het nog steeds niet geloven dat je al zo oud bent en dan zo hard loopt". En toen was het tijd voor een Djogo (literfles Pabo bier).



Beverloop: Alweer?

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 Pinksterdag. 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 dollen 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.

Blessureleed

Bron Rose Mentink

Onder sporters komen bepaalde blessures vaak voor. Zo staan beenblessures bovenaan en dan niet alleen bij hardlopers. Niets is zo vervelend als een blessure. En vooral het moment dat je merkt dat doorlopen geen optie meer is omdat de klachten erger worden. Stoppen met trainen is gewoon niet leuk. Wat zijn nu veel voorkomende blessures.

Blessures aan je enkel

De meest bekende die we allemaal wel eens hebben gehad is de enkelblessure. Per jaar lopen meer dan 600.000 Nederlanders een enkelblessure op. Meestal door een ongelukje, waarbij je je enkel verzwikt of verdraait. Maar het kunnen ook overbelastingsblessures zijn of de gevolgen van een oude enkelblessure die je beperkt in het beoefenen van je sport.

De enkel bestaat uit drie botten: het sprongbeen, kuitbeen en scheenbeen. Daar omheen zitten de banden en spieren die ervoor zorgen dat de enkel stabiel en beweeglijk is. Een aantal van de enkelklachten die voorkomen zijn naast verzwikking of gescheurde enkelbanden, de enkel ontsteking en de overbelasting. Voor sporters geldt dat het belangrijk is je enkel zo sterk mogelijk te maken en houden. Zodat je stabiel staat, minder snel door je enkel gaat en je enkel ook niet verkeerd belast. Een hele fijne manier om je enkel sterker te maken is de 'versterk je enkel app'. Die laat je dagelijks oefeningen doen die je ondersteunen in je sport of je helpen bij het herstel van deze blessure.

Schouderblessures

Een blessure die vaak vergeten wordt, maar die enorme effecten op je sportbeoefening heeft, is de schouderblessure. De schouder is een complex gewricht wat veel kleine spiertjes heeft. Jaarlijks hebben iets minder dan 400.000 sporters een schouderblessure. Deze blessures verschillen enorm.

En pas als je last van je schouder hebt, weet je hoe vaak je diezelfde schouder gebruikt. Een schouderblessure kan enorm beperkend zijn.

Overbelastingsklachten komen het meeste voor. Door steeds dezelfde beweging te maken wordt je schouder zwaar belast.

Omdat schouderblessures vaak lang aanhouden is het belangrijk goed op te letten bij een pijnlijke schouder. Heb je een beetje pijn na het sporten, maar verder niet? Houd het dan in de gaten, wordt het niet erger of verdwijnt het weer, dan is het goed. Krijg je wel meer klachten zoals pijn tijdens het sporten, als je begint of tijdens je gehele training? Dan doe je er goed aan je fysio te raadplegen. Ga je te lang door, dan krijg je zelfs pijn buiten het sporten en is dat het geval, dan is de kans groot dat je fysio je vertelt rust te houden.

Knieblessures

Zo ongeveer een vijfde van alle sportblessures zijn blessures aan de knie. Jaarlijks hebben rond de 1.000.000 sporters een knieblessure. Heel bekend is de runnersknee waar hardlopers altijd wel bang voor zijn. Een deel van de knieblessures is acuut door een misstap of verdraaiing. Maar het grootste deel ontstaat geleidelijk. Door overbelasting, instabiliteit of de verkeerde houding.



Een stabielere been en een geleidelijk opbouw van je trainingsomvang zijn twee belangrijke middelen voor het voorkomen van knieblessures. Daarbij telt je techniek en houding. Voor alle sporten geldt dat een goede warming-up belangrijk is.

Achillespees

Heb je last van een stijf gevoel aan de achterkant van je enkel of ervaar je pijn in dat gebied? Dan bestaat de kans dat je last van je achillespees hebt. En dat is een klacht om niet te negeren. Het is goed mogelijk dat je aan het begin van een overbelastingsblessure aan je achillespees staat. Hiermee wil je niet doorlopen, want hoe langer je wacht, hoe langer je herstel zal duren. Ook hier geldt dat als je alleen wat pijn voelt na je training, er weinig aan de hand is. Even in de gaten houden, maar verder niets. Maar heb je tijdens de trainingen erna last terwijl je sport? Dan is een bezoek aan de masseur of fysio geen overbodige luxe.



Pijnlijke schenen

Het onderbeen lijkt wel een verzamelplaats voor vervelende blessures, want aan de voorkant van je been zit nog een plek waar je als sporter goed last van kunt hebben: je scheenbeen. Een veel voorkomende hardloopleblessure is de shin splint. Ook wel bekend als scheenbeenvliesontsteking. Klachten aan je scheenbeen ontstaan vaak door te eenzijdig of te veel sporten. Denk aan een wandelvakantie of een te snelle opbouw voor de marathon. Maar ook als je altijd hetzelfde doet, niet opbouwt of ineens meer gaat doen, kun je last van je scheen krijgen. Bij een scheenbeenvliesontsteking heb je last van pijn aan de binnenkant van je scheenbeen. En het gekke is dat je er tijdens het sporten niet eens zo'n last van hebt. Vooral aan het begin van je training en erna zul je pijn en stijfheid ervaren. Hierdoor lijkt het onschuldig,

maar het is toch iets om op te letten. Loop je door, dan zul je ook tijdens het sporten pijn krijgen en dan is trainen echt niet mogelijk. Veel voorkomende oorzaken van een shin splint zijn schoenen die niet voldoende steun geven of onderbenen die instabiel zijn. Om deze reden moeten hardlopers ook oefeningen doen om hun voeten, enkels en de rest van hun gehele been sterk en stabiel te maken. Heb je beenlengte verschil? Dan heb een grotere kans op een shin splint en ben je te zwaar? Let ook dan op.



Tot slot is de ondergrond waarop je loopt van belang. Loop je altijd op een harde ondergrond of wissel je af? Of ben je plotseling meer heuveltrainingen gaan doen? Dat maakt allemaal uit.

Als hardloper moet je goed voor je benen zorgen. Oefeningen doen om je benen sterk en stabiel te maken zijn geen luxe of vervelende extra. Of bezoek eens een sportmasseur om de benen goed los te laten masseren. Net als loopscholing. Bij elke stap die je neemt, krijgen je onderbenen een klap. Dus moet je voor die onderbenen zorgen. Door ze sterker te maken, maar ook door ze los te laten masseren. Veel sporters met een shin splint hebben ook kuitspieren die op spanning staan. En het vervelende van deze blessure is dat als je hem eenmaal hebt gehad je altijd wat gevoelig blijft.

Lintje voor Ed Jacobs

Ed Jacobs kreeg tijdens de lintjesregen op vrijdag 26 april in het Stadstheater een Koninklijke Onderscheiding uit handen van Charlie Aptroot opgespeld. Ed is benoemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau voor zijn jarenlange inzet als vrijwilliger. Hij is ruim 20 jaar looptrainer geweest bij de Road Runners en hij heeft de assistent trainers opleiding opgezet binnen de vereniging. Hij is wedstrijd coördinator van de 3Plassenloop, een



maandelijkse 5 kmwedstrijd die hij al meer dan 150 keer gecoördineerd heeft. Daarnaast is Ed ook jurylid bij Ilion en

wedstrijdleader bij de Geuzenloop Zoetermeer en de Klaverbladloop. Kortom, hij heeft het lintje meer dan verdiend. In totaal hebben 14 Zoetermeesters een lintje ontvangen.

De speech tijdens de uitreiking

Burgemeester Aptroot sprak de volgende woorden: 'De heer E.G.T.M Jacobs is bijna zo lang hij zich kan herinneren al een fervent liefhebber van hardlopen. Niet alleen is hij zelf

een groot liefhebber, ook zet hij zich al meer dan twintig jaar in om anderen er plezier aan te laten beleven.

Vanaf 1996 was hij één van de trainers van de hardloopvereniging Road Runners in Zoetermeer. Twee à drie keer per week nam hij diverse groepen onder zijn hoede. Van ver gevorderden tot absolute beginners. Als vrijwilliger was hij bovendien coördinator en coach van een groep trainers.

Draaide daarbij zijn hand niet voor om voor het maken van allerlei schema's waarop was te zien welke Road Runner waar werd verwacht. Organiseerde verder ook nog heel veel edities van de 3 Plassenloop.

Drie jaar geleden kondigde Jacobs aan dat hij het wat rustiger aan ging doen bij de Road Runners. Maar dat was makkelijker gezegd dan gedaan. Want nog steeds helpt hij met de organisatie van de 3 Plassenloop en werkt hij als vrijwilliger mee bij de Geuzenloop en de Noord-Aa Polderloop. Zoals hij ook niet snel 'nee' zal zeggen als de wegatletiekevenementen van Zoetermeer om een scheidsrechter verlegen zitten.'



Lintjesregen in Zoetermeer, Ed Jacobs staat rechts vooraan.

Nieuwe Buren

Beweegpark in aanbouw

Mede dankzij het enthousiasme van initiatiefnemer Jasper Harteveld en Liesbeth Edelbroek is er groen licht gegeven voor de realisatie van het beweegpark aan de Noord-Aa, naast ons clubhuis. De werkzaamheden zijn inmiddels begonnen. De contouren van de baan en de toestellen zijn al zichtbaar. De komende periode zal er met de initiatiefnemer en de stichting ESWAZ, de eigenaar van het clubgebouw, gesproken worden of en in welke vorm het clubgebouw en de faciliteiten ingezet kunnen worden voor bezoekers van het beweegpark. Het bestuur van de vereniging Road Runners Zoetermeer wil benadrukken dat er geen formele samenwerking is tussen het beweegpark en de vereniging, maar steunt uiteraard initiatieven die zich inzetten op lichaamsbeweging, sport en fitness.



Liesbeth Edelbroek en Jasper Harteveld tekenen overeenkomst.

Het Beweegpark, een gratis toegankelijke fitnesspark bij de Noord Aa, gaat binnenkort open. Initiatiefnemer Jasper Harteveld verwacht dat eind juni alle toestellen er staan.



Fitness in de openlucht

Het Beweegpark komt naast het gebouw van Road Runners op de oude plek van scouting Pocahontas. Het wordt een van de grootste openluchtfitnessparken in Nederland met een oppervlakte van duizend vierkante meter. Er komen gratis te gebruiken fitnessstoestellen voor onder meer ouderen, een 100 meter lange inloopbaan, een jeu-de-boulesbaan en ruimte voor freerunning, fitness en bootcamp. De gemeente legt een parkeerplaats aan.

Harteveld heeft vier jaar gelobbyd voor de komst van het Beweegpark. In januari dit jaar, vlak voordat financiële toezeggingen verliepen, besloot de gemeenteraad het laatste beetje geld toe te zeggen. Het ging toen om 15.000 euro bovenop de 35.000 euro die de raad al eerder in het vooruitzicht had gesteld. Via crowdfunding en grote fondsen komt ook geld binnen. „Maar meer is welkom”, zegt Harteveld die nog ruimte voor extra apparaten ziet. Belangstellenden kunnen donateur worden van de stichting Noord Aa Fit waar Harteveld voorzitter van is. Donateur worden kan al vanaf 15 euro per jaar. Volg het initiatief op www.beweegparknoordaa.nl

Instructie Verantwoord Alcoholschenken

Door Ben Brinkel

Als vereniging gaan we op verantwoorde wijze met het schenken van alcohol om. Alcoholmisbruik past nu eenmaal niet bij het sportieve karakter van het hardlopen. Verder zijn er ook wettelijke verplichtingen waar we aan moeten voldoen.

Het verantwoord omgaan met alcohol bestaat uit verschillende onderdelen:

Opleiding

Alle barmedewerkers hebben in mei 2019 de Instructie Verantwoord Alcoholschenken gekregen. Hierbij werd uitgelegd wat de regels zijn, hoe alcoholmisbruik herkend wordt en waar de verantwoordelijkheid ligt. Ook werden er rollenspellen gedaan. Alle deelnemers kregen na afloop het IVA certificaat. Op de avonden dat er alcohol geschonken wordt moet er minstens één barkeeper achter de bar staan die het IVA certificaat gehaald hebben en er moet ook bewijs van aanwezig zijn.

Reglementering

Alleen goede bedoelingen zijn niet voldoende. Er moet ook aan administratieve eisen voldaan worden. We hebben een Bestuursreglement Alcohol. Dat is in de Algemene Ledenvergadering vastgesteld. Tijdens de instructieavond kregen we te horen, dat dat reglement aanwezig moet zijn, met een lijst van de barmedewerkers met een IVA certificaat. Die administratie hebben we nu compleet. Ook zijn naast de bar de schenkingstijden van alcohol aangegeven en zijn de NIX stickers opgeplakt.

Bewustwording

Met regels en getrainde barmedewerkers komen we er niet. We hebben ook de hulp nodig van de barbezoekers. Er moet in ieder geval een cultuur zijn waarbij het niet normaal is als alcohol misbruikt wordt, als er alcohol aan minderjarige geschonken wordt, of als mensen met teveel alcohol op aan het verkeer deelnemen. Daar willen we de barbezoekers

bewust van maken. Op <https://www.nocnsf.nl/iva> kun je je eigen kennis testen. Er zitten nog pittige vragen tussen, maar als je 16 van de 20 vragen goed hebt, dan heb je zelf ook het certificaat gehaald.



Onderhoud

Met de éénmalige certificering zijn we er niet. Als er nieuwe barkeepers komen, dan moeten die ook opgeleid worden. Waarschijnlijk doen we dat via de bovengenoemde site. Ook zullen we af en toe een bewustwordingscampagne uitvoeren. Veel zaken, zoals het omgaan met minderjarigen, komt bij onze club niet of nauwelijks voor. Dat maakt het makkelijker, maar door af en toe aandacht aan het verantwoord alcoholschenken te besteden zorgen we, dat het in de aandacht blijft en we aan de wettelijke regels blijven voldoen.



Goede opkomst bij de instructie over verantwoord alcohol schenken

Koning van Spanje Trail

In het weekend van 3,4 en 5 mei trok een grote groep Roadrunners naar het Limburgse heuvelland voor de trail klassieker: de Koning van Spanje. Er waren verschillende routes door Zuid-Limburg en een stuk België inclusief een night trail. Van jong tot oud, van beginnende trailer tot competitieve loper die voor een klassering gaat op dé hoofdafstand van het weekend: de 43km op zondag 5 mei! Deze Trail dankt zijn naam aan de start & finish locatie in Gulpen: de Koning van Spanje beklimming. Een heuvel die door de Koning van Spanje tijdens de veldtochten door den Nederlanden gedurende de 80-jarige oorlog werd bezet. Deze beklimming vormt in mei voor de verschillende afstanden onderdeel van ieder zijn eigen veldtocht.

De groep Roadrunners was duidelijk herkenbaar met kleding die in het peloton van de Giro niet zou misstaan. Italiaanse snit, prachtige kleuren en vol met sponsornamen om het professioneel af te werken. Mudsweattrailstore, Fusion

,123led spots ,
Pavarotti, Hoka,
Traveldocs, Monkey
Town , Gymbox !
Het paste allemaal
op het tricot. De
kleding gaan we
ook terug zien op
de Buff Epic Trail in
Spanje waar ook
weer een deel van
de groep naar toe
gaat. En er gaat ook
nog een
damesteam van de
RRZ naar Ibiza voor
een trail.





Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

dè sportschoen specialist!



Aanpassingen
op maat



We heten 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

Doe eens iets anders erbij: ga springtouwen

Springentouwen is niet alleen een bezigheid voor op het speelplein. Steeds meer volwassenen hebben het springtouw ontdekt voor een goede workout.



Springtouwen is een intensieve training. Het is goed verklaarbaar dat steeds meer mensen een springtouw hebben. De aanschafkosten zijn laag, je hoeft de deur niet uit en je kunt het doen wanneer je maar wilt. Je gebruikt veel spieren tijdens het springen, waardoor het intensief is. Je verbrandt veel calorieën. Met springtouwen kan je 700 calorieën in een uur verbranden. Dat is ongeveer hetzelfde als je in een uur hardlopen doet. Om die reden is het onder sporters die graag wat willen afvallen een populaire crosstraining.

Springtouwen voor een betere conditie

Maar springtouwen is meer dan dat. In de bokswereld wordt het al sinds jaar en dag gedaan. Springtouwen brengt je in conditie, het verbetert je lichtvoetigheid, uithoudingsvermogen en snelheid. Door veel te variëren en verschillende pasjes te doen, verbeteren bokkers hun voetenwerk. Maar dat niet alleen, ze maken hun houding sterker. Springtouwen traint je volledige benen. En met sterke benen sta je steviger in de ring.

Beenspieren

Welke spieren train je met springtouwen? springtouwen pakt spieren aan die je voor het hardlopen goed kan gebruiken. Allereerst je benen. Springtouwen is een goede training voor sterke kuit. Terwijl je springt, gebruik je de bal van je voet. Je hakken raken de grond niet eens.

Je spieren worden geactiveerd om te springen en te landen. Naast je kuit pak je met springtouwen ook de rest van je beenspieren aan. Denk hierbij aan je hamstrings, quadriceps en billen.

Train je bovenlijf

Tijdens het springtouwen gebruik je naast de spieren van je benen ook je bovenlijf. Voor een deel doordat je je balans moet bewaren en natuurlijk omdat je dat touwtje rond moet draaien. Maar welke spieren gebruik je dan? Je borst, core, rug, armen en schouders. De manier van bewegen telt ook mee. Elke dag een kwartier springtouwen verbetert je sprongkracht en die verbeterde sprongkracht zal je helpen tijdens een stukje sprinten of als je een heuvel op rent.

Springschema

Net als voor hardlopen zijn er voor springen ook schema's. Zo houd je het langer vol.

30 DAYS CHALLENGE JUMP ROPE

DAY 1	1 x 30 sec	DAY 16	rest
DAY 2	2 x 30 sec	DAY 17	2 x 2,5 min / 1 x 2 min
DAY 3	1 x 1 min	DAY 18	3 x 2,5 min
DAY 4	rest	DAY 19	1 x 3 min / 2 x 2,5 min
DAY 5	1 x 1 min / 1 x 30 sec	DAY 20	rest
DAY 6	2 x 1 min	DAY 21	2 x 3 min / 1 x 2,5 min
DAY 7	2 x 1 min / 1 x 30 sec	DAY 22	3 x 3 min
DAY 8	rest	DAY 23	3 x 3 min / 2 x 2 min
DAY 9	2 x 1,5 min	DAY 24	rest
DAY 10	2 x 1,5 min / 1 x 1 min	DAY 25	4 x 3 min
DAY 11	3 x 1,5 min	DAY 26	4 x 3 min / 2 x 2 min
DAY 12	rest	DAY 27	5 x 3 min
DAY 13	1 x 2 min / 2 x 1,5 min	DAY 28	rest
DAY 14	2 x 2 min / 1 x 1,5 min	DAY 29	5 x 3 min / 1 x 2,5 min
DAY 15	3 x 2 min	DAY 30	6 x 3 min

Uitslagen

9 maart 2019

Pannekoekenmolenloop,
Burgh-Haamstede

7,5 km.

Siska Buizert 0:47:16

Halve van Haren

21,1 km.

Ad Peltenburg 1:48:36

10 maart 2019

Halve van Oostvoorne,

21,1 km.

Andreas de Graaf 1:27:59

Jan van Rijn 1:30:22

Stephan Spitsbaard 1:51:51

17 maart 2019

Vuurtorentail Ameland,

12 km.

Melanie Konstant 1:35:49

Heuvelland marathon,
Meerssen

42,2 km.

Rob Verhoeven 4:48:15

Voorschotenloop,

10 km.

Danny van der Sluis 0:39:06 pr

Andreas de Graaf 0:39:08

Peter Hazebroek 0:41:38

Mike van Wichen 0:42:29

Remco Arnoldus 0:46:38

Henk Herkelman 0:48:21 pr

Jolanda Cuperus 0:53:40 pr

Wim Lootens 0:54:09

Lisette Verlaan 0:54:58

Olga Kuiper 0:55:31 pr

Bianca Hesselius 0:56:04

Kees Fakkeldij 0:57:03

Kees Beerda 0:58:36

Anne-Marie Lolkema 0:59:00 pr

23 maart 2019

Kleine Moere Cross, Grolloo

8,8 km.

Ad Peltenburg 0:48:35

24 maart 2019

Lenteloop, Amstelveen

42,2 km.

Etienne den Toom 3:23:31

Mark Kooger 3:30:59 pr

Raimond Kientz 3:52:12

20 van Alphen

10 km.

Ronald Hofsté 0:59:02

20 km.

Marcel Zijderhand 1:26:23 pr

Marit Stuurman 1:37:20 pr

Gonny Verschoor 1:40:17 pr

Wouter Sanders 1:45:08

Helga Fluit 1:56:39 pr

Laurens van der Splinter 2:01:23 pr

Eugenie Hofwijks 2:06:23

Nelleke Vaassen 2:07:23

30 maart 2019

Cauberg Trail Run, Valken-
burg

9 km.

Frans van Haaster 1:05:02

Peter van Daal 1:05:46

18 km.

Rob Verhoeven 1:52:44

Yvonne Heemskerk 2:04:29

30 km.

Danny van der Sluis 2:38:43

Jan van Rijn 2:44:23

Monnikenloop, Schier-
monnikoog

10 EM (16,1 km).

Ad Peltenburg 1:23:14

31 maart 2019

Polderloop, Hazerswoude

15 km.

Piet van Veen 1:17:30

Henk Nieuwenkamp 1:34:00

21,1 km.

Ruud van Zon 2:00:09

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Andreas de Graaf 0:18:46

Marcel Zijderhand 0:19:35 pr

Peter Hazebroek 0:20:11

Mark Kooger 0:20:24

Jacques van Male 0:22:18

Mike van Wichen 0:26:31

Ronald Groenhout 0:27:45

Lisette van Burkum 0:30:44

Jolanda Huttinga 0:30:56

Mirjam Huttinga 0:30:56

Annemarie Jacobs 0:30:56

Ronde van Park16Hoven,

5 km.

Ricky Martens 0:22:55

3 april 2019

NK Veldloop, Best

12 km.

Erik Visser 0:56:52 pr

7 april 2019

NN Marathon, Rotterdam

10,5 km.

Frans van Haaster 0:49:48

Ricky Martens 0:58:43

Ronald Hofsté 1:10:50

42,2 km.

Jan Altenburg 3:54:18 pr

Ben Brinkel 3:59:24

Rob Verhoeven 4:21:38

Karsten Achthoven 4:31:01 pr

Jan Brouwer 4:41:56

Lesley Pijpaert 4:42:31

Mike van Wichen 4:42:33

Jolanda Huttinga 4:46:33

Mirjam Huttinga 4:48:44

Eugenie Hofwijks 4:58:02

Robert van der Linden 5:03:12

Zwemloop, Nieuwkoop

10 km.

Marcel Zijderhand 0:43:37 pr

De 60 van Texel, Den Burg

60 km.

Miel Piso 5:54:10

14 april 2019

Enschede Marathon,

42,2 km.

Michael Jurriaans 3:39:48

Cliff Niccolson 3:44:54

Zwemloop, Delft

10 km.

Marcel Zijderhand 0:39:58 pr

22 april 2019

Sahara City Run, Lommel (B)

15 km.

Laurens van der Splinter 1:39:49

Halve van de Haar, Haar-
zuilens

10 km.

Anita Vaneman 0:54:20

27 april 2019

Rock n Roll Marathon, Madrid

21,1 km.

Rob de Jager 2:08:00

28 april 2019**3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

Jacques van Male	0:21:25
Karsten Achthoven	0:21:34 pr
Ben Brinkel	0:21:56 pr
Bas van Dalen	0:22:12
Piet van Veen	0:22:45
Ruud van Zon	0:24:25
Paul van Heukelum	0:26:27
Sharon Westerberg	0:27:27 pr

1 mei 2019**Telesur snelloop, Paramaribo****10 km.**

Eugenie Hofwijks	0:58:33
Martin Smit	0:58:33

3 mei 2019**Koning v Spanje Night Trail, Gulpen****17 km.**

Andreas de Graaf	1:39:44
Mike van Wichen	1:42:43
Lesley Howard Pijpaert	1:42:43

4 mei 2019**Koning van Spanje Trail,****16 km.**

Jan-Peter Willemsen	1:25:38
Marcel Kloesmeijer	1:30:58
Frans van Haaster	1:37:13
Nicolette Kloesmeijer	1:45:53
Elly Burgering	1:50:12
Gideon Bouwman	1:50:13
Melanie Konstant	1:53:23
Peter van Daal	1:55:21
Marijn Jurriaans	1:57:48
Michael Jurriaans	1:57:48
29 km.	
Danny van der Sluis	2:24:01
Jan van Rijn	2:24:07
Andreas de Graaf	2:30:58
Marc van het Bolscher	2:37:21
Remco Arnoldus	2:54:49 ja
Vincent Kleijweg	2:57:33
Karin van Tongeren	3:07:11
Joost Breijer	3:08:18
Philip Lach de Bere	3:17:52
Yvonne Heemskerk	3:17:53
Mike van Wichen	3:26:21
Theo Houtman	3:31:13
Lesley Howard Pijpaert	3:35:26
Joyce Dijkhuizen	3:47:59
Henk Herkelman	3:50:48

5 mei 2019**Koning van Spanje Trail****12 km.**

Eline Bavius	1:09:43
43 km.	
Rob Verhoeven	5:30:29

Delftse Houtloop, Delft**14 km.**

Raimond Kientz	1:01:46
----------------	---------

18 mei 2019**Leiden Marathon, Leiden****5 km.**

Ingmar de Groot	0:23:16
Anton Slijkhuis	0:29:35

19 mei 2019**Leiden Marathon, Leiden****10 km.**

Ingmar de Groot	0:48:26
Theo Houtman	0:51:09
Joke Gvozdenovic	0:58:16
Ronald Hofsté	1:00:39
Nicole de Groot	1:09:09

21,1 km.

Marcel Zijderhand	1:34:10 pr
Marit Stuurman	1:39:07 pr
Kjeld Folst	1:43:14 pr
Erik van Leeuwen	1:46:55
Piet van Veen	1:49:25
Ed Helsloot	1:54:34
Ruud van Zon	1:56:07
Peter de Ruiter	1:59:02
Anita Vaneman	2:03:03 pr
Marianne Trommelen	2:03:04 pr
Helga Fluit	2:04:05
Lucien Beckand	2:08:49
John Suijker	2:08:50

Triathlon, Ter Aar**5 km.**

Gonny Verschoor	0:23:01
-----------------	---------

Rondje Voorne, Oostvoorne**52,9 km estafetteloop**

Joyce, Kees en Raimond	4:20:05
Martine Robert en Anton	4:24:21

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

Jan Peter Willemsen	1:54:34
Henk Herkelman	2:13:35

Ketelwaldtrail, Milsbeek**16,6 km.**

Frans van Haaster	1:36:15
Nicolette Kloesmeijer	1:49:28
Yvonne Heemskerk	1:49:47
32 km.	
Jan van Rijn	2:38:41
Danny van der Sluis	2:43:58

26 mei 2019**3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

Etienne den Toom	0:20:41
Karsten Achthoven	0:21:48
Jacques van Male	0:21:53
Ben Brinkel	0:22:25
Mark Bleeker	0:24:20 pr
Ed Pannebakker	0:24:28 pr
René Smit	0:24:36
Ruud van Zon	0:24:42
Peter de Ruiter	0:24:50 pr
MarleenZandbergen	0:27:47 pr
Maaïke Peerbolte	0:27:49 pr
Pieter Severijns	0:27:54 pr
Sandra Westerman	0:28:00
Thijs Blokland	0:28:38 pr
Sharon Westenberg	0:28:47
Susan Jegerings	0:29:13
Tim Occhipinti	0:30:05 pr
Erwin Huizinga	0:31:15
Lindy Schrage	0:33:48 pr
Chantal Aanen	0:33:49 pr
Lianne de Fuijk	0:36:10
Bert Terranea	0:36:20
Allard Wanders	0:37:06
Eric Witzier	0:37:40

Vestingloop 's-Hertogenbosch**5 km.**

Anita Fokke	0:35:00
10 km.	
Veronique Ramakers	0:58:15
Wilma Coenen	1:03:21
Margriet Bargerbos	1:05:26
Brigitte Huntinga	1:05:32

The Royal Ten, Den Haag**10 km.**

Hans Zwart	0:46:33 pr
Ricky Martens	0:48:41
Ed Helsloot	0:50:00

29 mei 2019**CityRun by Night, Alkmaar****10 km.**

Ronald Hofsté	0:59:37
---------------	---------

30 mei 2019**Golden Tenloop, Delft****10 km.**

Ricky Martens	0:47:48
Jurriaan Buisman	0:50:34
Gijs Aanen	0:54:29 pr

2 juni 2019**Haarlemmermeer Triatlon,****5 km.**

Marcel Zijderhand	0:22:46
Mike van Wichen	0:23:36
Marcel Kloesmeijer	0:26:45

5^{DE} LOOPLEKKER MINIMARATHON 2 AFSTANDEN

DEELNAME
GRATIS



ZA 15 JUNI 2019

LOOP 
LEKKER
Passie voor sport

10:00 KIDS 421,95 M

10:30 LOOP 4,2195 KM

Starshoe Zoetermeer



Inschrijven: <https://looplekker.nl/looplekker-mini-marathon/> **Info:** www.starshoe.nl

LEUK!

Joost Breijer (38 jaar), directie secretaris gemeente Rotterdam, loopt in groep 2.

Trailen! Maar draai ook graag "verharde kilometers". Als de omgeving maar de moeite waard is!

Af en toe afzien om een PR aan te scherpen is best lekker

Geuzenloop: daar heb ik goed leren trainen en vanuit de trainingsgroep ben ik ingestroomd bij RRZ

Cross!!

Cyclocross!! Nog meer modder...;-)

wielrennen, maar wel als toerder

Luik-Bastenaken-Luik: zwaarste tocht op de fiets geweest...

Col de l'Izoard: eerste berg op de fiets blijft toch het meest bij

Gezin & familie; onvervangbaar!

Rotterdam, vooral Heijplaat (tip: strandje bij het quarantaine terrein), Katendrecht (tip: Fenixhal) en Charlois

TEXEL EN DE VELUWE

architectuur & stedenbouw

fotografie

Ik lees graag; alles wat los en vast zit, maar Murakami, Dijkshoorn en Mak zijn favorieten

Goed, lekker eten thuis of buiten de deur

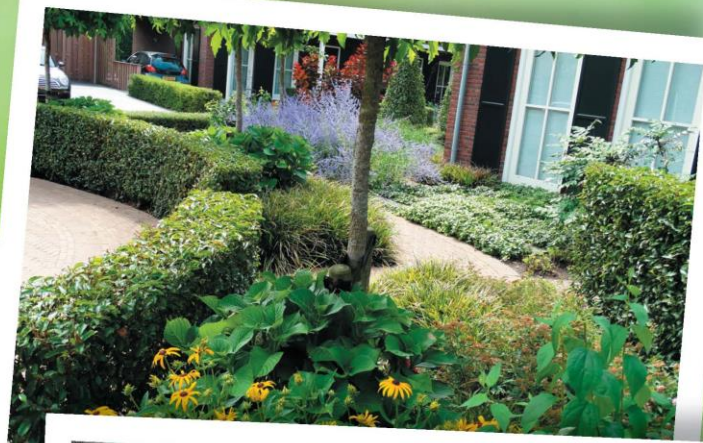
Kaapse Brouwers

zappen tussen Formule 1 en een wielerved; spieren groeien in rust :-)

Joost geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: John Hogebrug



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

