



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 3
Sept. '19



Coördinator
gezocht
3Plassenloop

12 marathons in
12 maanden

Polderpadtrail
19 oktober

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

Vrijwilligers

Sandra Blauw en Victor Roumimper
vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

Clubhuiscommissie (CC) Aad Vervaart

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Esther Verdoorn

Cover: Roadies tijdens de midzomeravondloop in Bleiswijk

kopy vóór 1 december

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

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Yvonne Vis, vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

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
In memoriam Sjef van Woensel	5
Verenigingsberichten	6
Cursus Linschotenloop	8
Hardlopen en wandelen bij de ochtendgroep	9
Geuzenwandeltocht	9
Ploggen: Al (hard)lopend afval rapen	10
Start van het nieuwe loopseizoen	12
Wat trek ik aan?	13
Meerwaarde van hardlopen in een groep	15
Alpaca's in Zoetermeer	15
Sneller hardlopen zonder intervallen!	16
Wat te doen bij onweer	17
Gezocht: 3Plassenloop-alleskunner!	18
Hardloopjargon	19
Warm!	21
Bewegen toen en nu	22
Kippenloop	23
12 marathon's en ultra's in 12 maanden	24
Hoe onderhoud ik mijn schoenen	26
Snelle dames	27
Top 20 RRZ tijden op de 10 kilometer	28
Online reserveren van massages	29
Marathontijden van recreant lopen serieus terug	30
Uitslagen	33
LEUK!	35



Een maandagavond opkomst (foto Edwin Adams)

Voorwoord bestuur



Voorzitter Ben Brinkel tijdens midzomeravondloop

In september begint het nieuwe hardloopseizoen van onze vereniging. Die start is afgetrapt met de opening van het seizoen. Jan van Rijn had een puzzeltocht uitgezet. Het leuke hiervan is, dat de groepen door elkaar gemengd worden, waardoor je andere leden leert kennen.

Voorafgaand aan het nieuwe seizoen hebben we al wijzigingen doorgevoerd:

- Vanaf 1 september kunnen leden via de website de massages reserveren. Hierdoor hoef je niet meer naar de club te komen om te zien wanneer er nog ruimte is. We hopen dat dit het inschrijven makkelijker maakt. Er zijn geen lijsten meer bij de wachtruimte. Als je dus op het laatste moment wilt zien of er nog plek is, kijk dan op je smartphone.
- Onze Facebook pagina's zijn gewijzigd. Er zijn nu twee pagina's voor de Road Runners. Een besloten pagina voor leden en een openbare pagina. Via die openbare pagina adverteren we voor activiteiten. We hebben geadverteerd voor de beginnerscursus hardlopen en wandelen en voor de training voor de Linschotenloop.

Op veler verzoek is weer een nieuwe bestelronde voor kleding gehouden. Voor de wandelaars konden ook jasjes besteld worden. De kleding wordt nu gemaakt en binnenkort afgeleverd.

We hebben een bomvol programma:

Op 7 september is de **beginnerscursus hardlopen** van start gegaan. Hans de Haan leidt de cursus weer, bijgestaan door ervaren trainers. Op zondag 24 november lopen de cursisten de 3Plassenloop en daarna stroomt een (hopelijk) groot deel van de cursisten door naar de andere groepen.

Op zondag 29 september is er weer de **Geuzendag Zoetermeer**. Dit wordt een groots evenement. Onze vereniging excelleert door dit jaar niet alleen het hardlopen te organiseren, maar ook nog de Geuzenwandeltocht. Hiermee zet onze wandelgroep zich in één keer goed op de kaart!

Op 1 oktober begint een **cursus hardlopen voor een 10 km wedstrijd of halve marathon**. Er wordt getraind voor de Linschoten loop. Deze cursussen zijn op dinsdag- en donderdagavond en je krijgt nog een opdracht mee voor het weekend. De mensen die eerder aan een dergelijke cursus hebben meegedaan zijn erg enthousiast. De setting is anders dan bij een normale training, omdat specifiek naar één wedstrijd toegewerkt wordt. Je kan via de website van RRZ inschrijven op die cursus.

Op 5 oktober begint de **kennismakingscursus wandelen**. We hopen daar nieuwe enthousiaste wandelaars te kunnen begroeten.

We willen het overkapte gedeelte, rechts voor ons clubhuis, dicht gaan maken. We krijgen dan extra opslagruimte en we ontmoedigen zo dat jongeren bij ons clubhuis hangen. We hebben al een paar keer vernielingen gehad en door de overkapping weg te nemen maken we het wat onaantrekkelijker om er te vertoeven.

Sportief, sociaal en georganiseerd

Al deze activiteiten komen tot stand dankzij de vrijwilligers. Hier zie je de kracht van onze vereniging. Sportief, sociaal en, dankzij de vrijwilligers, georganiseerd.

Een prettig loopseizoen,

Ben Brinkel, Jacques van Male, Sarah Bertrand, Theo Houtman en Edwin Adams.

In memoriam Sjef van Woensel

† 23-juni 2019



Deze zomer bereikte ons het onverwachte bericht dat Sjef van Woensel is overleden op 23 juni op 64 jarige leeftijd. Sjef van Woensel was in de periode van 2003 tot en met 2006 voorzitter van de RRZ. 2002 was een roerige periode en een bestuurscrisis dreigde. Sjef was voorzitter van de commissie van goede diensten met als doel om rust in de tent te brengen. Met zijn sociale karakter is dat goed gelukt. Hij is begonnen om de bestuurlijke verantwoordelijkheden goed te definiëren. Het resulteerde in oktober 2003 in een nieuw bestuur en Sjef werd voorzitter.

In de periode waarin Sjef in het bestuur zat is de 3Plassenloop ontstaan. De eerste keren was de naam van de 3Plassenloop gekoppeld aan een sponsor. Zo hadden we de Salto loop en de Communicatiemensen loop. Communicatiemensen was het eigen bedrijf van Sjef waar hij als communicatieadviseur werkte. Uit zijn bestuursperiode stamt ook de Geuzenloop Zoetermeer die is begonnen als de Autoloosloop. Er is een groep fitwalking

opgericht, die echter door onvoldoende belangstelling weer is beëindigd. Mooi om te zien dat bijna 15 jaar later het wandelen een nieuwe kans heeft gekregen.

Sjef was betrokken bij de eerste plannen om het toenmalig oude bouwvallige clubhuis permanent te vervangen voor een nieuw clubhuis. Onderhoud was geen optie meer. Sjef en zijn Trudy waren allebei lid van de vereniging en ze liepen ook samen in de zelfde groep. Gezelligheid stond voorop. Later werd ook hun dochter Noortje lid van de vereniging.

In 2006 is Sjef gestopt. Hij kreeg een langdurige opdracht in het noorden van het land en hij had ook een huis gekocht in Oostenrijk. Dit alles viel niet meer te combineren met het voorzitterschap en het hardlopen bij de vereniging. Herman Roosenboom heeft het voorzitterschap overgenomen van Sjef.

Veel te jong is Sjef geheel onverwacht, deze zomer tijdens zijn vakantie overleden. We wensen zijn familie heel veel sterkte.



*Sjef in actie tijdens 3Plassenloop
(foto Wim Bras)*

Verenigingsberichten

Road Runners Zoetermeer actief op Facebook

Sinds een paar weken is er ook een bedrijfspagina van de [Road Runners Zoetermeer](#) op Facebook. Deze pagina staat naast de besloten Facebook groep Road Runners Zoetermeer/RRZ. De Facebook groep is bedoelt voor het delen van berichten tussen de leden onderling. De bedrijfspagina is opgezet om berichten en evenementen te promoten naar een breder publiek.

Met de beginnerscursus hardlopen hebben we ervaring opgedaan met de gesponsorde promotie van berichten. Voor een klein bedrag hebben we twee berichten onder de aandacht gebracht van de doelgroep: Mannen en vrouwen woonachtig in Zoetermeer, Pijnacker, Benthuizen en Stompwijk, met interesses in fitness en welzijn. Dat levert onder de Facebook gebruikers een mogelijke omvang van 38.000 personen op.



De resultaten zijn bemoedigend: Deze drie berichten hebben een gecombineerd aantal van 6.000 personen bereikt. Hiervan hebben 356 een foto geliked, het bericht gedeeld of de link

aangeklikt om meer informatie op de website te bekijken.

Ook voor de komende evenementen zetten we de Facebook sponsoring in om onze vereniging en de activiteiten onder de aandacht te brengen. Hoe meer leden de pagina van de Road Runners Zoetermeer liken, hoe effectiever de promotie van berichten zal zijn. Dus snel naar [Road Runners Zoetermeer](#) en duimen maar!

Sponsorkliks

Doe jij wel eens een online bestelling bij Coolblue, Booking.com of thuisbezorgd? Help de vereniging dan door deze bestelling te doen via de sponsorklik [bestelpagina](#). Deze vind je op de website van de Road Runners. De vereniging heeft al een aantal jaar een samenwerking met sponsorkliks. Voor elke bestelling die leden via de Sponsorklik pagina op de aangesloten websites besteden, ontvangen wij als vereniging een klein percentage. Hoe hoog dit percentage is, verschilt per website.



In 2018 en 2019 hebben we tot nu toe ruim 350 euro mogen ontvangen. Dat kan uiteraard nog veel meer worden als iedereen meer via de [bestelpagina](#) gaat bestellen. Dus boek je volgende vakantie (dat tikt ook lekker aan) of bestel je nieuwe koelkast via de sponsorklik pagina. Het kost jou niets en de vereniging profiteert hiervan.

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.

Clubhuis te huur

Ieder lid van de club kan het clubhuis huren. Je betaalt €120 euro voor een dagdeel van 4 uur. Verlenging kost € 20 per uur. Je betaalt daarnaast € 7,50 per uur voor een barmedewerker. Bij meer dan 50 gasten zijn twee barmedewerkers verplicht. 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: vlc@roadrunnerszoetermeer.nl.

Oude handdoeken gezocht



We zijn op zoek naar oude handdoeken. Het kan iedereen overkomen, dat je een handdoek vergeet. Hoe handig is het, als je dan even een leen-handdoek kan pakken op de gang. We hebben al vele leen-handdoeken gehad, maar na verloop van tijd verdwijnen ze toch in de linnenkasten of bij de poetslappen ergens. Daarom het verzoek om nieuwe 'oude' gewassen handdoeken.



Naast wandelen en hardlopen, wordt er ook gefietst binnen de vereniging

Agenda 3Plassenloop

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

27 oktober
24 november
22 december

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.



Cursus Linschotenloop

Vanaf oktober start er weer een nieuwe wedstrijd cursus, dit keer met de Linschotenloop als einddoel. Deze cursus is speciaal voor de gemotiveerde en gevorderde loper en bereidt je in 12 weken voor om op zaterdag 21 december 2019 tijdens de Linschotenloop een goede 10 km of Halve Marathon te lopen.



De Linschotenloop is een gezellige loop waar altijd veel Roadrunners naar toe gaan. Ben je geen lid, maar wil je wel onder begeleiding van gecertificeerde Atletiekunie trainers trainen voor een wedstrijd, volg dan de hardloopcursus Linschotenloop 2019.

De cursus begint op 1 oktober en kost € 70,-. Ook leden van de Road Runners Zoetermeer kunnen zich hier voor opgeven, de kosten bedragen dan € 60,-. Het startbewijs is niet inbegrepen in het cursusbedrag, elke loper dient zichzelf in te schrijven zodra de voorinschrijving mogelijk is. Op de pagina Hardloopcursus vind je meer informatie en kun je je inschrijven voor deze cursus. Er zijn een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, dus geef je snel op!

Hardlopen en wandelen bij de ochtendgroep

Geen puf meer om 's avonds te gaan trainen of houd je niet van lopen in donker? Probeer dan eens een ochtendtraining vanaf de club. Doordeweeks kunnen onze leden trainen op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend.



Groepje wandelaars (foto Edwin Adams)

Overdag lopen is ook ideaal als de kinderen op school zitten en je even twee uurtjes voor jezelf hebt. 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.

Geuzenwandeltocht

De afgelopen jaren kon er al tijdens de Geuzendag Zoetermeer gewandeld worden, maar dit is de eerste keer dat de wandelaars van RRZ de wandeltocht organiseren. De Geuzenwandeltocht is op Zondag 29 september. De start is tussen 9 en 11 uur bij het CKC, Leidsewallen 80 in Zoetermeer. Tegen betaling van € 3,50 krijg je een routebeschrijving. De route is ook met pijlen aangegeven.

12 en 25 km.

Er zijn twee routes:

- Een route van 12 kilometer: een route binnen en kort buiten de grenzen van Zoetermeer
- Een route van 25 kilometer: een route richting Leiden via de Weipoort.

De finish is bij Class bij Jovel in de Dorpsstraat. Bij ontvangst krijg je een leuke herinnering. Dit is de eerste keer dat wij de Geuzenwandeltocht organiseren en we zijn daar bijzonder trots op. Willen dat dit een groot succes wordt. We vragen jullie dan ook om zoveel mogelijk mee te doen. De tocht is ook leuk om met familie en vrienden te doen. Doe je ook mee?

Tot zondag 29 september.

Hans Rolff, organisator Geuzenwandeltocht Zoetermeer

**Wandel mee op 29 september
12 en 25 km.**

Ploggen: Al (hard)lopend afval rapen

Een initiatief van de gemeente Zoetermeer

Hardloopschoenen en een zak. Meer heb je niet nodig om te gaan ploggen, ofwel afval rapen en (hard)lopen.

'Plogging' is een trend uit Zweden die nu ook in Nederland veel volgers krijgt. Ploggers over de hele wereld, ook in Nederland, rapen zwerfafval op en posten vaak trots foto's van de volle zakken op social media (met #plogging of #plogga). Het geeft extra dynamiek aan je rondje hardlopen of wandelen en tegelijkertijd maak je jouw stukje aarde schoner.

Outfit van een plogger

Natuurlijk heb je goede wandel- of sportschoenen aan. Neem daarnaast een vuilniszak mee. Handschoenen of een prikstok zijn wel zo verstandig. Vergeet niet om je foto te posten op Facebook en/of Instagram.



Ploggers in Zeeland geven het goede voorbeeld

Ploggende sportvereniging

De gemeente Zoetermeer kan uw wandel- en/of hardloopvereniging voorzien van prikstokken en vuilniszakken. Neem daarvoor contact op met schoonisgewoon@zoetermeer.nl. Wanneer je tijdens het ploggen leuke foto's maakt kun je deze mailen aan schoonisgewoon@zoetermeer.nl. Plan regelmatig een plogging evenement en vergroot zo het sociale 'gezicht' van de

vereniging. Een goede manier om mee naar buiten te treden!



#Plogging wereldwijd

Via Instagram en Facebook kun je ploggers verspreid over de hele wereld zien. De trend begon twee jaar geleden in Zweden en al snel vormden zich ploggerclubjes door het hele land. Het woord is een samenvoeging van het Zweedse 'plocka up' dat oprapen betekent, en jogging. De internationale uitbreiding komt op een goed moment, nu het plastic in de oceanen steeds meer aandacht krijgt. Op Instagram zijn verschillende groepen te vinden zoals PloggingFrance waarbij afval in Parijs wordt verzameld, maar ook ploggers in landen als India, Turkije en Mexico doen mee.

Het is best lastig, hardlopen met een zak in je hand, maar onderweg kun je deze legen in de prullenbak.

Wie doet ermee??

**Doe mee met
schoonisgewoon@zoetermeer.nl**



GEUZENDAG ZOETERMEER

Een sportieve familiedag

Mountainbike
Hardlopen
Wandelen
Cyclocross
Fietsen
InstaWalk

29 september 2019

GEUZENLOOP

Zoetermeer

Een gezellig hardloopevenement, georganiseerd door
Road Runners Zoetermeer,
i.s.m. gemeente Zoetermeer, met als goede doel:
Stichting Iedereen Een Maaltijd

Start en finish in het historisch centrum van Zoetermeer

12.30 uur - 21,1 km van Zorg en Zekerheid

12.40 uur - 10 km van 123ledspots.nl

12.50 uur - 5 km van Kneppers Autobedrijf

11.20 uur - 1 mijl van Oviron makelaars (t/m 13 jaar)

11.40 uur - 1/2 mijl van Praxis Zoetermeer (t/m 9 jaar)

Voorinschrijving en informatie: www.geuzendag.nl/geuzenloop

Kneppers



**VOOR DE
MAKERS**
praxis

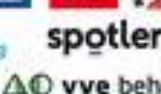


**Zorg en
Zekerheid**
zorgverzekeraar

Oviron

makelaars
taxateurs

123ledspots.nl
BESPALEN MET LED-VERLICHTING



Start van het nieuwe loopseizoen

De zomer is voorbij en het nieuwe loopseizoen is van start gegaan. Dit gebeurt altijd met een

gezamenlijke groepsactiviteit. Een combinatie van lopen, zoeken, vinden en onthouden.



Impressie van de seizoenstart (foto's Edwin Adams)

Wat trek ik aan?

De temperatuur gaat langzaam aan naar beneden en dat betekent dat we weer meer kleren aan moeten tijdens het lopen. Er gaat niets boven lekker dik inpakken. Dit geldt echter niet voor het hardlopen. Velen hebben de neiging veel te veel aan te trekken. Dat is lekker voor eerste tien minuten. Maar zodra de kern van de training begint, kom je erachter dat je veel te warm bent gekleed.

3-lagen systeem

Dit overzicht helpt je bij de vraag: wat doe ik aan vandaag tijdens de training? Het is gebaseerd op het dragen van drie lagen die je tijdens koude en natte omstandigheden optimale bescherming biedt. De eerste laag is de onderlaag voor isolatie en snelle afvoer van transpiratievocht, de tweede laag is een shirt met korte of lange mouwen voor de afvoer van overtollige lichaamswarmte en transpiratievocht. De derde laag beschermt je

tegen weer en wind. Dit kan een hardloopjack of winddicht, ademend en waterdicht jack zijn. Met deze drie lagen kleding ben je klaar voor de winter. Kijk naar de weersomstandigheden, en zoek in de tabel de bijbehorende kledingstukken uit. Ga je meedoen aan een wedstrijd, kleed je dan iets koeler. Kijk gewoon een regel hoger om te bepalen wat je het beste aan kan trekken.



Als laatste: ga je 's avond lopen: vergeet dan het hesje niet.

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



POLDERPAD TRAIL

19 OKTOBER 9 UUR

Parcours over koeien- en paardenpaden

De Polderpad Trail gaat door de weilanden en loopt via paarden- en koeienpaden. Onderweg zijn er diverse natuurlijke obstakels. Start is vanaf het Geertje. Omkleden kan in de koeienstal. Er zijn geen douches wel een restaurant. Deelname is gratis.



**Trailrun in plaats
van trainen**

**Keuze uit 1 of 2
rondjes van 4,7
km.**

**Mét
tijdwaarneming**

**natuurlijke
hindernissen**

**Voor wandelaars
is er een
wandelroute**

**Vrienden, buren
e.d. zijn ook
welkom, vanaf 12
jaar**

**BOERDERIJ 'T
GEERTJE**

Geerweg 7
Zoeterwoude

Meer info:
roadrunnerszoetermeer.nl

Meerwaarde van hardlopen in een groep

Lopen in een groep biedt vele voordelen.

1. Minder snel afhaken

Trainen met anderen impliceert dat je niet alleen een afspraak met anderen hebt, maar ook met jezelf. Je gaat daardoor veel gemakkelijker op pad om te trainen, ook als je een keertje geen zin hebt of als het regent. Voor vage excuses is dan geen plaats.

2. Gemakkelijker

Lopen in een groep gaat veel makkelijker. Stoppen is geen optie, je loopt gewoon met de groep mee.

3. Begeleiding

Een ander voordeel is de begeleiding, waarvan je profiteert. Zo hoef je nooit meer na te denken over het schema.

4. Uit de wind

Je wordt gratis uit de wind gehouden en door alle gesprekken onderweg vliegen de kilometers voorbij.

5. Sociale contacten

Je leert nieuwe mensen kennen en je sluit weer nieuwe vriendschappen. Het vergroot je sociale

netwerk al die sportieve lopers blijken ook weer tal van andere activiteiten te doen waar je mee in contact komt (wielrennen, zwemmen, traillopen, wandelweekenden, skiën, motorrijden etc. etc.).

6. Je komt nog eens ergens

Met een groep kom je op plekken waar je alleen niet komt. Ooit gehoord van de groene kathedraal? Groep 3 is er langsgelopen. Dit is een door haagbeuken en wilde wingerd gevormde kathedraal in de buurt van Hazerswoude.



De groene kathedraal. Met de groep kom je nog eens ergens

Alpaca's in Zoetermeer

Zoetermeer begint steeds meer toeristische attracties te krijgen. Naast het Geertje en Snowworld hebben we sinds kort ook alpaca's aan de rand van Zoetermeer. De berglama's grazen aan de slootweg en je kunt ze soms ook zien vanaf de Noordhovensse plas. Bij Sweet Lake Farm worden er wollige alpaca's en schapen gefokt. De beestjes zijn grappig, zachttaardig, vriendelijk, lekker zacht en heel populair.



Sneller hardlopen zonder intervallen!

Bron: Rose Mentink/ journalist online platform SVS

Als je sneller wilt worden, moet je intervallen doen. Het is echt niet het enige wat je kan doen. Door te werken aan je techniek kun je ook veel sneller lopen.

Snelle voeten

Veel lopers landen, laten hun voet even staan en bewegen dan pas verder. Het lijkt net alsof ze even pauze nemen in hun pas. Vaak zijn dit de lopers die ook wat zwaarder lopen en grotere passen nemen. Lopers die op kracht in plaats van souplesse lopen. Als je dat doet, verlies je een deel van de snelheid en energie van je beweging in het grondcontact. En de grond remt af. Hierdoor heb je extra kracht en energie nodig om je snelheid te behouden. Begin met je voeten sneller op te tillen. je paslengte en frequentie veranderen vanzelf mee. Bedenk dat de grond lava is en dat je schoenen smelten bij grondcontact.

Gebruik je armen

Door het juiste gebruik van je armen kan je veel winnen. Veel lopers doen maar vreemde dingen met hun armen. Zo heb je de zwaaiers, flappers, bokkers en dino's. Dino's houden de armen hoog voor hun borst en bewegen ze niet. Een groot deel van je voorwaartse beweging en snelheid komt voort uit je arminzet. Als je die verkeerd doet, moeten je benen harder werken. Hoe dan wel? Tijdens het hardlopen beweeg je je armen langs je lijf. Je houdt je elleboog in een hoek van 90 graden en je handen zijn ontspannen, zodat je geen pijnlijke schouders krijgt. Doe alsof je Barbie bent, die kan haar ellebogen niet buigen. Zo houd ik mijn ellebogen in een hoek van negentig graden en mijn handen ontspannen recht, met van die Barbie handjes. Ik beweeg naar mijn snelheid: dribbel ik dan beweeg ik mijn armen maar een beetje. Ga ik harder, dan bewegen die armen actief mee.

De actieve core

Sterke corespieren dragen bij aan je snelheid. De spieren van je core zorgen ervoor dat je je lijf kunt stabiliseren. Een slappe core kan dat niet en de instabiliteit wordt dan opgevangen door

onder andere je benen. Die benen zijn dan druk bezig met het opvangen en stabiliseren van je lijf terwijl ze al heel hard moeten werken om te rennen. Zo verspil je energie. Door je billen samen te spannen zet je je core aan het werk.



Kijk voor je en om je heen

Veel lopers hebben de neiging naar de grond te kijken, naar het punt vlak voor hun voeten. Sommigen doen dat uit gewoonte, anderen uit angst voor gaten, oneffenheden of gladheid. Daar waar je heen kijkt, ga je naar toe. Ofwel, door naar de grond te kijken lever je meteen in aan snelheid, je trekt je lichaam iets in elkaar en loopt voorover gebogen. Dat vraagt veel van je nek, schouders en rug. Als je rechtop loopt maak je je borstkas groter en kan je beter ademen. Hardlopen is niet alleen beweging en sport, het is ook genieten van de wereld om me heen. Als ik een duurloop doe, kijk ik bewust om me heen. Wil ik snel? Dan kies ik een punt om me op te focussen en om naar toe te rennen. Terwijl mijn blik zich daar op richt, wil mijn lijf er naar toe. Loop ik op een stukje met een spannende ondergrond? Dan moet ik die wel checken, maar dat doe ik dan wel tien meter voor me. Met mijn ogen scan ik het pad en zie wat er over tien meter komt, tegen de tijd dat ik daar ben kan ik er op anticiperen. Hoe dan ook, mijn blik richt zich zelden op de grond voor mijn voeten.

Wat te doen bij onweer

In de nazomer kan het nog stevig onweren. Onweer is een van de redenen dat een training niet door gaat. Wat te doen als je toch ineens verrast wordt door een onweersbui.

Check buienradar

Kijk altijd op een weerapp. wat de risico's zijn binnen de komende anderhalf uur zijn. Kies eventueel een route die meer kans op bescherming biedt.

Blijf weg van bomen, masten en lantaarnpalen

Er is niet veel dat je tegen onweer beschermt. De meeste mensen worden niet rechtstreeks door een onweersflits getroffen, maar vaker via de grond of met tussenkomst van een lang object vlakbij dat geraakt wordt. Daarom is het schuilen onder bomen risicovol en dat geldt ook voor hoge metalen objecten als masten en lantaarnpalen. Ook in de buurt van een bosje hoge bomen is het niet volledig veilig. En kies nooit die ene eenzame boom uit om te schuilen.

veld of een beperkt bosje. Hurken is zinloos en ook knielen biedt nauwelijks extra veiligheid. Door te tellen, kun je bepalen hoe ver je nog van het onweer bent verwijderd. Tel je 3 seconden, dan is het onweer 1 km verwijderd. Is de tijd tussen flits en donder minder dan 5 seconden, dan is het zaak zo snel mogelijk een veilige schuilplek te zoeken (een gebouw, je auto, onder een afdak).

Lopen met onweer is niet verstandig

Kortom lopen bij onweer is gewoon niet verstandig. Als het je toch overkomt, dan is het goed om zo snel mogelijk binnen bescherming te zoeken. Het liefst in een gebouw of boerderij. Ook auto's zijn een behoorlijk veilige optie. Niet vanwege de rubberen banden, maar vanwege de kooiconstructie rondom (kooi van Faraday).

Op de satirisch nieuwssite de Nieuwspaal stond zelfs een artikel dat hardlopers de onweer veroorzaken. Een extra reden om de tips goed na te lezen.

**Nieuwspaal**

VOORPAGINA OVER ABONNEER VACATURE

VOORPAGINA BINNENLAND BUITENLAND REGIONAAL ECONOMIE LIFESTYLE CULTUUR SHOW

7 juni 2019 | Hans Wolterdijk

ONWEER MOGELIJK TOCH VEROORZAAKT DOOR HARDLOPERS

Het zal niemand ontgaan zijn: in de afgelopen dagen werd ons land herhaaldelijk getroffen door onweer. Wetenschappers van de TU Meppel hebben waarschijnlijk de oorzaak gevonden van de uitzonderlijke weersituatie.

Meerdere dagen achter elkaar werd ons land getroffen door hevige onweersbuien. Weeronline noteerde in de nacht van woensdag op donderdag meer dan **72.000 bliksemontladingen**. De oorzaak van de bizarre weersituatie? Hardlopers.

"Rond deze tijd van het jaar zien we een sterke toename van het aantal hardlopers. Ook vinden er veel **marathons** plaats. Al die lopers samen raken met hun stappen miljoenen keren de aarde. Dat veroorzaakt wrijving. Hierdoor krijgt de aarde een elektrische lading en die moet ergens naartoe. Via de bliksem ontlaat de aarde zich", legt hoogleraar Ries Horceles uit.

Horceles raadt mensen aan om de komende tijd voorzichtig te zijn. "U moet zich realiseren dat hardlopen effect heeft op de atmosfeer rondom u", waarschuwt de wetenschapper. "U sport misschien graag, maar u veroorzaakt daarmee wel onnodig veel noodweer. En als u tóch gaat hardlopen, draag dan in ieder geval schoenen met rubberen zolen."



Gezocht: 3Plassenloop-alleskunner!

De 3Plassenloop is een begrip in Zoetermeer en heeft afgelopen augustus al de 165^{ste} editie beleefd. Sinds jaar en dag wordt de 3Plassenloop op de laatste zondag van de maand georganiseerd door een vaste groep vrijwilligers, sinds 2006 onder de deskundige coördinatie van Ed Jacobs. Ed heeft te kennen gegeven om zijn taak per 1 januari 2020 over te willen dragen aan een nieuwe coördinator.

Wij zijn als bestuur dus op zoek naar een nieuwe coördinator. Dit zijn echter niet zo maar schoenen om te vullen. We zoeken iemand die de verantwoordelijkheid van de 3Plassenloop op zich wil nemen, om daarmee de traditie voort te zetten. Er zijn elf 3Plassenlopen per jaar. Omdat deze ook in de vakantieperiode gewoon doorgang vinden, zal het er in de praktijk op neer komen dat je acht daarvan zal coördineren. Voor die andere drie keer zijn er backups beschikbaar.

De ideale kandidaat is frequent aanwezig bij de trainingen, met veel contacten binnen en de club. Het kan namelijk zijn dat er incidenteel op het laatste moment nog een vrijwilliger gevonden moet worden en dan helpt het als je je contacten kunt aanspreken.

Wat doet de coördinator van de 3Plassenloop?

In de week voorafgaand aan de 3Plassenloop heb je een paar uur werk met de afstemming van de vrijwilligers en controleer je of de spullen aanwezig zijn en de klokken zijn opgeladen. Op de laatste zondag van de maand ben je 9:00 tot 13:00 uur in touw om de dag in goede banen te leiden. Bij gladheid ga je van tevoren het parcours controleren. Na afloop ben je nog een paar uur bezig met een verslagje voor de website en de lokale pers. Na een verregende dag moet je de spullen te drogen hangen en weer opruimen en als er spullen geleend zijn controleren of alles weer terug is.

Naast deze werkzaamheden die direct met de 3Plassenloop zelf te maken hebben, zorgt de coördinator voor het andere regel-werk. Je praat over ongeveer 40 uur, verdeeld over het jaar voor het aanvragen van de vergunning, het onderhoud van de strepen op het parcours, spullen bestellen, hesjes wassen enz. Het liefst heeft de coördinator een auto met laadruimte beschikbaar, omdat je best wel vermoeide armen krijgt als je de startklok vanaf het clubhuis naar de finishlijn moet sjouwen.

Draaiboek aanwezig

Vind je het leuk om deze voor de club belangrijke taak op je te nemen? Maak dat dan kenbaar door mij aan te schieten of mij even te mailen (voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl). Ed heeft een draaiboek gemaakt en is beschikbaar om je op te leiden. Ook als je wellicht niet alle taken op je wilt nemen, dan is dat bespreekbaar, maar we hebben wel iemand nodig die de overkoepelende coördinatie wil doen.

Hopelijk lukt het ons om een nieuwe coördinator te vinden. Het zou écht heel zonde zijn als we niet meer in staat zijn om deze traditie voort te zetten. Het heeft een trouwe schare hardlopers en ook de grande finale van de beginnerscursus is er aan gekoppeld.

Ben Brinkel



3Plassenloop, een instituut in Zoetermeer

Hardloophjargon

Hardlopers houden er af en toe nog een aardig vakjargon op na. Voor lopers die niet veel lezen of praten over hardlopen, kan dit soms voor wat vraagtekens zorgen. Daarom een aantal veelgebruikte hardloophjargonbegrippen.

1. Interval training

Interval is een trainingsvorm waarbij hardlopers gedurende de run steeds variëren in hun snelheid. Denk aan: korte stukjes sprinten afgewisseld met een rustiger tempo. Intervaltrainingen zijn een effectieve manier om sneller te worden en je conditie te verbeteren.

2. Fartlektraining

Fartlek / Fartlektraining is Zweeds voor 'vaartspel'. Net als bij intervallen varieer je tijdens een training in tempo (snelheid). Het verschil tussen fartlek en interval is dat er bij fartlek geen structuur in de snelheden zit, maar dat je loopt op gevoel.

3. Trailrun

Trailrunning is hardlopen over (vooral) onverharde paden, 'off-road' dus. Vaak wordt een trailrun georganiseerd in een wat meer heuvelachtig gebied of op zijn minst een natuurlijke omgeving. Trailrunning wordt vaak gezien als een soort ontvluchten van het asfalt en focus op enkel snellere tijden of langere afstanden. Je zou kunnen zeggen dat trailrunnen het 'mountainbiken onder de hardlopers' is!



4. Ultrarun

Een ultrarun is letterlijk een ultra lange hardloophwedstrijd: namelijk een afstand die langer is dan de marathon (ruim 42km). Een ultrarun is meestal een afstand van 50 km, 100 km of 160,93 km (= 100 mijl).

5. Hersteltraining

Een hersteltraining betekent voor hardlopers niet stil op de bank zitten Netflixen, maar hardlopen op een zeer laag tempo. Door op rustige wijze te trainen wordt door beweging herstel bevorderd.

6. Haas / Hazen (Pacer)

Een haas - ook wel pacer genoemd - is in de hardloophwereld iemand die jou en andere lopers bij een evenement begeleidt om zo makkelijk een gelijkmatig tempo aan te kunnen aanhouden. Zo heb je op hardloophwedstrijden vaak mensen met een eindtijd op hun rug / ballonnetje / vlaggetje staan, als je de hele wedstrijd vlak achter die haas blijft lopen, weet je zeker dat je met een constant tempo en de gepresenteerde tijd zult finishen.



7. Runners high

De Runner's High is een bekend fenomeen onder hardlopers. Het is een gevoel dat sommige hardlopers krijgen als ze langere tijd

achtereen hardlopen of hebben hardgelopen. Een soort euforisch gevoel die wordt veroorzaakt door de grote hoeveelheid endorfines (Gelukshormoon) dat je aanmaakt tijdens het lopen.

8. Supercompensatie

Met supercompensatie bedoelen hardlopers dat ze op een manier trainen waarbij de spieren wel worden belast, maar niet uitgeput raken. Als het goed is zijn de spieren na herstel van een training vervolgens sterker dan vóór de training. Klinkt goed toch? Makkelijk is dit alleen niet, je moet je lichaam goed kennen om de gewenste resultaten te behalen en jezelf niet over te belasten.

9. Tapering(off)/temperen

In de laatste weken of dagen voor een wedstrijd bouwen hardlopers de intensiteit van hun trainingen langzaam een beetje af. Trainingen worden in die fase minder zwaar en minder lang. De reden dat ze dit doen is om hun lichaam en geest voor te bereiden op de race. In hardlooptergoos wordt dit 'Taperen' genoemd.

10. Rusthartslag

Rusthartslag is je hartslag in rust: dus als je lekker op de bank zit of in bed ligt. Je rusthartslag kun je het beste meten als je net wakker bent en nog in bed ligt. Hardlopers met een goede conditie hebben vaak een lage rusthartslag. Zo verlaag je jouw hartslag.

11. Overproneren / Anti-pronatieschoenen

Veel lopers hebben een (lichte) vorm van overpronatie: dat betekent dat je voet een beetje kantelt bij de landing op die voet met hardlopen. Een beetje proneren is niet erg, maar als je voet te ver doorbuigt tijdens het hardlopen is het slim om schoenen aan te schaffen die wat stevigheid geven aan de binnenkant van je voet. Schoenen die het naar binnen kantelen van je voeten corrigeren noemen we ook wel: anti-pronatieschoenen.



12. Omslagpunt

Hardlopers spreken van een omslagpunt op het moment dat het lichaam meer melkzuur aanmaakt dan dat je lichaam als brandstof gebruikt. De hartslag die de hardloper op dat moment meet, is het omslagpunt. Na het omslagpunt voelen hardlopers de verzuring in hun benen, die beginnen zwaar en vermoeid te voelen. Lopen rond het omslagpunt kun je niet superlang volhouden, maar goedgetrainde hardlopers redden het circa een uur.

13. VO2 max

De VO2MAX is in de sportwereld de belangrijkste graadmeter als het gaat over hoe het met jouw conditie is gesteld. De VO2MAX is de maximale hoeveelheid zuurstof die je iedere minuut op kan nemen en geeft een goed beeld hoe het is gesteld met de fitheid van je hart en longen.

14. Verzuring



Misschien ken je het wel als je een lange trap oploopt en onderweg een pijnlijk gevoel krijgt in je benen en eigenlijk even moet stoppen. Verzuring. Tijdens het hardlopen kan verzuring ook optreden: Je wil dan bijvoorbeeld nog even een sprintje trekken, maar na een paar meter krijg je last van extreem vermoeide benen. Het branderige gevoel wat je dan voelt wordt verzuring genoemd.

Warm!

We hebben in de zomer een paar hele warme dagen gehad. Het was soms té wam om reguliere trainingsactiviteiten te doen. Het schema konden we even vergeten, er was ruimte voor het hitteplan. En wat hebben we leuke dingen gedaan met elkaar. Groep 6 en 7 zijn de polder ingegaan en zijn met het pondje

overgestoken met afsluitend bezoek aan de geiten bij het Geertje, verschillende groepen doken het water in en gingen fietsen. Op een wat minder warme dag trok groep 3/4 erop uit met de bus naar Hazerwoude en liepen vandaar uit terug. We hebben ook diverse prachtige zonsondergangen gezien. Nog even nagenieten!



Bewegen toen en nu

Op 3 juni is het Beweegpark Noord AA officieel geopend door mevrouw Ingeborg ter Laak, wethouder Zorg en Sport van de gemeente Zoetermeer. Het is een prachtig park geworden, met veel beweegmogelijkheden voor jong en oud. In 1972 was er ook al veel belangstelling

vanuit overheden voor het stimuleren van bewegen. Wat is er veel veranderd in de tijd. De trimfaciliteiten uit 1972 staan in schril contrast met de fel gekleurde fitness apparaten anno 2019. Wat vliegt de tijd.



Van trimbaan (1972) naar beweegpark anno 2019

Kippenloop

Je moet er als de kippen bij zijn. Want vol is vol. De Kippenloop is een populair wandelevent in Katwijk en is al jaren voortijdig volgeboekt. Een groep wandelaars van de RRZ was er vroeg bij en ze hadden tijdig hun startbewijzen bemachtigd. Het is een mooie wandeltocht dwars door de duinen naar Wassenaar en grote stukken over het strand.

De kippenloop dankt zijn naam aan Gijs van den Oever die als bijnaam Gijs de Kip had. Op 17 oktober 2004 overleed Gijs van den Oever op veel te jonge leeftijd aan kanker. Ter na gedachtenis aan Gijs wilden twee kameraden een wandeltocht organiseren, een

sponsorwandeloct waarvan de totale opbrengst naar KWF Kankerbestrijding zou gaan. Het idee voor de Kippenloop was geboren. Inmiddels is de Kippenloop uitgegroeid tot een groot wandelevenement dat duizenden deelnemers uit heel het land en zelfs omringende landen trekt. Jaarlijks is er een grote opbrengst voor de kankerbestrijding. Het begon dit jaar met heel veel regen, maar gelukkig klaarde het op in de middag. De poncho's konden uit en langzamerhand kwamen de korte mouwen in beeld. Het is altijd een mooi gezicht om die enorme mensenmassa langs de vloedlijn te zien lopen.



12 marathon's en ultra's in 12 maanden

oftewel steeds langer, vaker, zwaarder, verder weg en uitdagender.

door Rob Verhoeven

Eind 2011 ben ik lid geworden van de Roadrunners, nadat ik jaren zelf korte rondjes in Voorburg liep. Al snel ging ik aan wedstrijden meedoen, en de jaren daarna volgden er tientallen. In 2016 ontstond het idee om eens een hele marathon te gaan lopen.

De eerste marathon

Ik had nooit deze intentie gehad maar zo nét voor mijn 50^{ste} werd het wel een dingetje. Tijdens de voorbereidingen liep ik regelmatig door natuurgebieden in Noordwijk en Schoorl en ondanks dat dit nog verharde paden waren vond ik het lopen in de natuur geweldig. Ik heb uiteindelijk de Rotterdam Marathon gelopen. Daarna heb ik meegedaan met de Smokkelaarstrail met een groep roadies. Ik was direct om! Heerlijk in de natuur, frisse lucht, andere ondergrond, totaal andere sfeer, geen tijdsdruk, maar genieten van het lopen en de omgeving. Ik heb daarna vrijwel alleen nog maar trailruns gelopen door het hele land. Vaak events, soms social/NS trails, soms met anderen en vaak ook alleen en elke keer was het weer een prachtig avontuur en uitlaatklep.

Van 20 naar 50 km.

In mei 2018 kwam ik in aanraking met de initiatiefnemers van Start2Ultra (S2U). Een nieuw initiatief om je in 6 maanden klaar te stomen van 20km naar 50km. Uiteraard moet je het allemaal zelf doen, maar na de eerste 44 km in juli door het Leenderbos voelde de Ultra van 50km wat meer vertrouwd aan. Zaterdag 23 september 2018 was het zover, echter was het parcours niet uitgezet, dus moest ik op gpx lopen wat ik nog nooit had gedaan. Ook de weergoden leken het een leuk initiatief te vinden en deden flink mee met de stortbuien. Uiteindelijk heb ik de Grote Heide Ultra van 52km gelopen met een d-tour in 6.20 uur gefinished. Ik had smaak te pakken en al snel volgde de ultra's en marathons (+) zich in rap tempo op met de Indian Summer Ultra trail van 60km als langste afstand.

Een jaar lang volhouden

Eind 2018 had ik dus al 6 Marathons/Ultra's gelopen en kwam het voornemen om dit een jaar lang vol te houden. Het ging zeker niet vanzelf en na wat overbelasting in januari volgde in februari Kroondomein trail in de sneeuw, Heuvelland marathon in Limburg, gevolgd door Rotterdam en een maand later de Koning van Spanje Trail 43km met 1250 hoogtemeters. Na een loodip van een maand, heb ik een beetje ongetraind de Vechtdaltrail van 50km eruit geperst. Ik had de smaak weer te pakken. Voor de laatste run ben ik naar het mooie Duitse Monschau afgereisd. De Monschau Marathon was de eerste buitenlandse marathon en mooie afsluiter van een bijzondere reeks.

De uitdagingen blijven komen en al eerder dit jaar had ik een FB posting gezien van een Ultratrail van 70km in Finland, een prachtig natuurgebied vol meren en met 1500 hoogtemeters. Toevallig ging er ook een trailgroep uit de Veluwe. Ik sloot me aan en met eigen shirts reisden we af naar Helsinki.



Zaterdagochtend 7 september was het zover. Ik had zes uur de tijd om bij het 38 km. punt te komen. Dit zou moeten lukken, maar het liep anders. Dit was de meest technische trail die ik ooit heb gedaan. 95% Single tracks vol met keien, wortels, klimrotsen etc. Ik viel en had de nodige schaafwonden, blauwe plekken en achteraf bleek, gekneusde rib opgelopen.

Telaat

Ik ben wel verder gegaan maar het terrein leende zich er niet voor om flink tempo te

maken en zo kwam ik slechts 7 minuten te laat bij het cut-off punt. Ze waren erg streng, logisch, maar ik had zoveel energie gestopt om op tijd te komen en dan nét te laat aankomen was erg



teleurstellend. Anyway, vanaf dat moment heb ik de marathon route vervolgd om uiteindelijk na 52km aan te komen. Ik was 8.45 uur onderweg geweest in de stromende regen en toch had ik er een goed gevoel aan over gehouden. Een prachtig buitenlands avontuur wat ik niet had willen missen.

En we gaan door

Voor dit jaar staat de New York City Marathon nog op mijn programma. Het is weliswaar asfalt, maar ik wil deze gewoon een keer meemaken.

Daarna ga ik de agenda vullen met leuke uitdagende trails, in binnen- en buitenland en ik heb stiekem al een bergtrail op het oog. Eerst maar weer heerlijk trainen in Meyendel en wat vaker naar de club komen voor de intervaltrainingen...☺!

Eind november gaan we traditioneel weer met een grote groep Roadies naar de Ardennen en ook daar kijk ik enorm naar uit...!!

See you all on the trails..

#natureismyplayground #trailrunning
#justkeeprunning #RRZ #Meyendel



Hoe onderhoud ik mijn schoenen

De meesten mensen besteden niet echt veel tijd aan het onderhoud van de schoenen. Na het dragen zetten we ze ergens neer, en bij de volgende training strikken we de veters weer om. "Onderhoud? Wat is dat?", zullen de meeste denken. Toch zijn er wel wat onderhoudstips te geven, die ervoor zorgen dat je schoenen langer mee gaan.

Maak je veters los

Maak je veters altijd los voordat je de schoenen uittrekt. Zo voorkom je dat de hielkap vervormt of verslapt.

Niet blootstellen aan hitte

Houd schoenen uit de buurt van hitte of direct zonlicht. Droog ze dus niet op of onder de verwarming. Als schoenen te warm worden, droogt de tussenzool uit en kan deze krimpen of verharden, wat de duurzaamheid en demping niet ten goede komt.



Drogen met papier

Hoe droog je ze dan wel? Als je ze uit zichzelf laat drogen, dan hebben ze de neiging te gaan stinken. Heb je natte schoenen, haal dan de inlegzolen eruit en vul ze met papier: krantenpapier, wc papier of ander papier. Daarmee drogen je schoenen niet alleen sneller, het helpt ook de vorm van de schoen te behouden. Na 10 minuten heeft het papier al veel vocht opgenomen. Vervang de natte proppen door droge en laat je schoenen verder met rust.

Geef ze ruimte!

Schoenen kunnen ook beschadigen als je er even niet op loopt. Leg ze niet onderin je

schoenenkast of andere zware voorwerpen. Het geavanceerde bovenwerk is buigzaam en zal slijten als het wordt geplet.

Onthoud de aankoopdatum

Je kunt niet altijd aan een schoen zien wanneer deze op is. Als je niet precies bijhoudt hoeveel kilometer je ermee loopt, schrijf dan de datum waarop je ze bent gaan gebruiken op de zijkant van de schoen. Dat helpt je om de totale kilometerstand te schatten. De meeste schoenen gaan maximaal 800 km mee; sommige exemplaren zijn al na 500 km aan vervanging toe.



Was ze met de hand

Stop je schoenen nooit in de wasmachine of in de droger. Het materiaal van het bovenwerk, van de tussenzool en de slijtlaag zijn niet bestand tegen een intensief was- en droogprogramma. Gebruik in plaats daarvan een lauw sopje van een beetje zeep op een zachte borstel om al het vuil dat je er niet op wilt hebben te verwijderen.

Beperkte levensduur tussenzool

Heb je een favoriete schoen. Leg dan toch niet meteen een hele voorraad met hetzelfde model aan. Ook als je een schoen in de doos laat zitten neemt de kwaliteit af. De degeneratie van de tussenzool begint binnen twee jaar na de productie.

Snelle dames

We hebben in onze vereniging een paar snelle dames erbij zitten, die mooie podiumplekken veroveren. Tijdens de midzomeravondloop in Bleiswijk stond Marit Stuurman op het podium van de 15km. Famke Molenberg was supersnel bij de mini marathon. Gonny Verschoor deed

mee aan de zwemloop in Wassenaar en mocht een tweede prijs in ontvangst nemen. 500 meter zwemmen in zee en 5 km. hardlopen over het strand en door de duinen. Knappe prestaties dames.



Marit (boven, met arm omhoog), Famke en Gonny (links met arm omhoog)

Top 20 RRZ tijden op de 10 kilometer

Ruud van Zon heeft de beste tijden op de 10 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.

Dames

Annemieke Captein	Stadshartloop	Zoetermeer	27-09-1987	0:40:17
Ellen Duijzer	Coenecooploop	Waddinxveen	21-10-2000	0:40:28
Gita Kappetein	Dotterbloemloop	Zoetermeer	14-11-2004	0:42:35
Jolanda van Oosten	Ronald McDonaldloop	Zoetermeer	13-06-1993	0:43:02
Jacqueline Veth	Plassenloop	Reeuwijk	19-03-2011	0:43:13
Eline Bavius	Noord-Aa Polderloop	Zoetermeer	09-02-2014	0:44:14
Marlies Janson	Dotterbleomloop	Zoetermeer	10-11-1996	0:44:17
Marianne v Voorden	Clubkampioenschap	Zoetermeer	26-06-1994	0:44:26
Elly Burgering	Oranjeloop	Erica	25-04-2008	0:44:32
Gonny Verschoor	Zegerplasloop	Alphen a/d Rijn	10-01-2015	0:44:38
Margreet Verkerk	Kastelenloop	Oegstgeest	16-05-2003	0:44:56
Joyce Dijkhuizen	Dobbeloop	Nootdorp	27-05-2007	0:44:59
Céline Sira-de Voogd	Dobbeloop	Nootdorp	23-04-2017	0:45:12
Elly van der Kooij	Ronald McDonaldloop	Zoetermeer	13-06-1993	0:45:12
Hilde Koning	Ronald McDonaldloop	Zoetermeer	13-06-1993	0:45:16
Liesbeth Edelbroek	Liptonice Run	Noordwijk	14-07-1996	0:45:20
José de Groot	1 van de 4	Den Haag	06-04-2003	0:45:26
Lidwien v/d Aardweg	Dotterbloemloop	Zoetermeer	11-11-1990	0:45:41
Martine Lemson	Oranjeloop	Oudendoorn	30-04-2007	0:45:42
Barbara Krop	Vredespaleisloop	Den Haag	05-06-1995	0:45:43

Heren

Ruud Wagemaker	Ronald McDonaldloop	Zoetermeer	26-05-1991	0:33:41
Frans van Haaster	1 van de 4	Delft	16-02-2003	0:34:58
Gerard Trommel	Golden Ten	Delft	22-05-1997	0:34:58
Piet Roestenburg	Liptonice Run	Noordwijk	14-07-1996	0:35:00
Peter Schrader	Spark Marathon	Spijkenisse	14-12-2014	0:35:56
Jan Schipper	Stadshartloop	Zoetermeer	18-09-1994	0:36:01
Lex van Wijk	Singelloop	Gouda	13-09-1996	0:36:06
George Westerduin	Babylonloop	Den Haag	10-06-1990	0:36:14
Etienne den Toom	Bavo Intervamloop	Gorinchem	17-03-2001	0:36:23
Bas Albers	Ter Speckeloop	Lisse	01-12-2013	0:36:25
Miel Piso	Autoloos Loop	Zoetermeer	22-09-2003	0:36:46
Aad Vervaart	Vredespaleisloop	Den Haag	03-05-1992	0:36:56
Theo Boerboom	3M Marathon	Leiden	08-06-1997	0:37:02
Ad Peltenburg	Stadshartloop	Zoetermeer	24-09-1995	0:37:05
Jan-Peter Willemsen	Ronald McDonaldloop	Zoetermeer	13-06-1993	0:37:05
Jan Keizer	Coenecooploop	Waddinxveen	19-10-1996	0:37:10
Ron Dijkhuizen	Coenecooploop	Waddinxveen	21-10-2000	0:37:17
Mike van Wichen	Dotterbloemloop	Zoetermeer	09-11-1997	0:37:18
Fabian Vergne	Noord-Aa Polderloop	Zoetermeer	08-02-2009	0:37:23
Paul Beeren	Babylonloop	Den Haag	10-06-1990	0:37:28

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 10 km tijd in deze top 20 te komen?

Online reserveren van massages

Vanaf 1 september is het mogelijk om de massages online te reserveren.

Log in op de website van de Road Runners. Op <https://roadrunnerszoetermeer.nl/massage-reserveren/> zie je een rode knop 'Maak een reservering' en je kunt direct een plek reserveren. Je komt standaard op de pagina met de beschikbare vrije plekken:



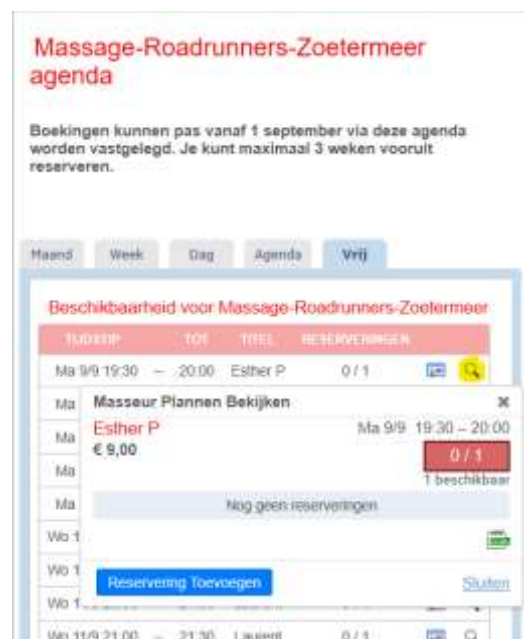
Je ziet alle beschikbare tijdvakken voor de komende periode. Je kunt ook zoeken naar beschikbare plekken door een datum en tijd in te geven. Je kunt tot maximaal 3 weken vooruit in de tijd een reservering maken. Kies je voor de Tab Maand, Week of Dag agenda, dan zie je de bezette tijden gearceerd staan en deze kan alleen door degene die gereserveerd heeft gewijzigd worden. Je ziet alleen de dagen waarop er massages worden gegeven, op de rode tijden is er geen masseur aanwezig.

Reservering maken

Door op het loopje te klikken op een tijdvak, kun je een reservering toevoegen:

Kies voor de knop 'Reservering toevoegen'. Je naam en e-mail adres wordt voorgevuld. Het veld mobiel (geen vast nummer! i.v.m. sms bevestiging) is verplicht. Bij opmerkingen kunnen bijvoorbeeld blessures ingevuld worden. Is er iets verkeerd ingevuld dan kan je weer op de reservering klikken en iets wijzigen.

Je krijgt een e-mail ter bevestiging van je reservering. 2 uur voorafgaand aan je massage krijg je nog een SMS-je ter herinnering.



Reservering wijzigen of laten vervallen



Wil je een reeds gemaakte reservering laten vervallen? Log dan opnieuw, kies de Tab Agenda en deze laat jouw reserveringen zien. Kies voor het wijzig icoontje op de reservering en vervolgens nog een keer in het detail scherm:

Je kunt dan de reservering wijzigen of verwijderen door op de verwijder knop te drukken. Op de pagina <https://roadrunnerszoetermeer.nl/massage-reserveren/> is ook een handleiding beschikbaar wil je dit nog een keer rustig nalezen.

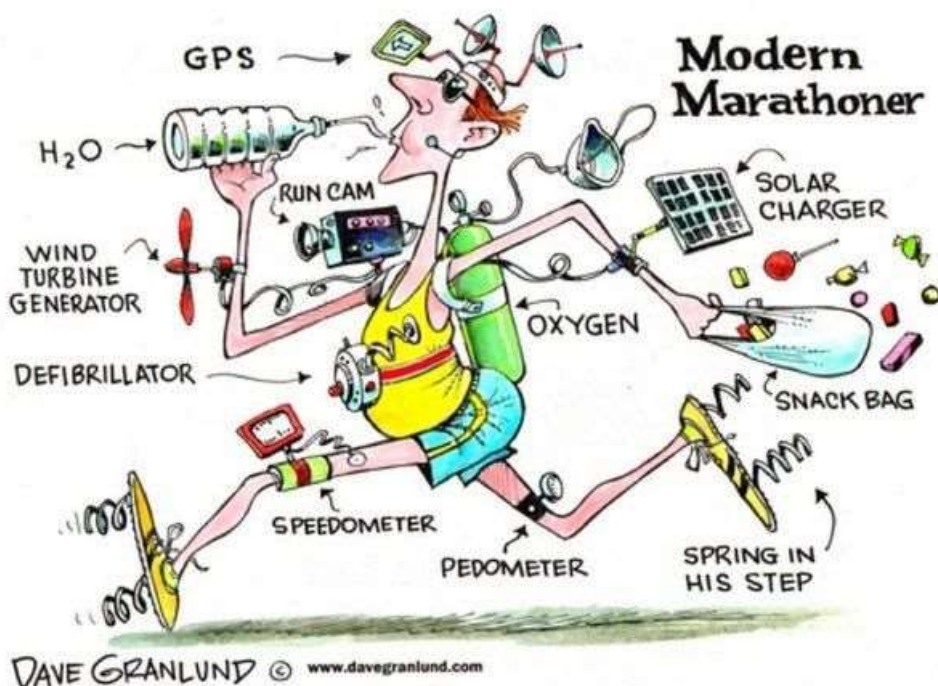
Marthontijden van recreant lopen serieus terug

De Internationale Atletiek Federatie (IAAF) heft een grootschalig looponderzoek gevoerd. Daaruit blijkt dat de marthontijden van de recreanten serieus teruglopen. Een trend die we ook waarnemen op de kortere afstanden. Zie ook het top 20 overzicht van de beste-tijden. Het onderzoek is gedaan op basis van meer dan 100 miljoen resultaten van meer dan 70.000 evenementen tussen 1986 en 2018. Een van de conclusies: gemiddeld liepen we de marathon trager dan nu. Daar waar een doorsnee-loper in 1986 in 3u52'35" over de finish kwam, deed hij dat vorig jaar in 4u32'49".

Lopers waren ook jonger dan nu. Het deelnemersveld was vorig jaar gemiddeld 39,3 jaar oud, in vergelijking met 35,2 jaar in 1986. Ook opvallend: in 2018 namen er voor het eerst meer vrouwen dan mannen deel aan loopevenementen. Al kunnen we eigenlijk spreken van een evenwicht, want in 2018 waren 50,24% van de deelnemers vrouwen. Ook interessant om te zien is dat de loper van nu steeds meer technische snufjes bij zich dragen. We registreren van alles maar we gaan er met zijn allen niet harder van lopen.



Vroegere marathonloper ten opzichte van de huidige marathonloper.





Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

dè sportschoen specialist!



Aanpassingen
op maat



We helen u
welkom



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



Philip Lach de Bère loopt morgen de race van zijn leven. De Haagse hardloper doet met een groep vrienden mee aan de Buff Epic Trail in Vall de Boi in de Spaanse Pyreneeën, een skymarathon van 42 kilometer, die berg op en af gaat.

Till Behne

Lach de Bère liep al duizenden kilometers hard, verschillende marathons staan op zijn cv. Maar lopen over beton, in hetzelfde stramen, hetzelfde tempo en met massa's andere lopers om hem heen, geeft Lach de Bère niet meer het plezier dat het hem ooit gaf. Tien jaar geleden kwam hij dan ook in aanraking met trailrunning, hardlopen in de natuur, op onverharde wegen.

„Ik loop al 25 jaar hard“, zegt Lach de Bère. „Ik heb een drukke baan en dit is mijn manier aan die drukte te ontsnappen. Bij trailrunning loop je in de natuur, heb je de ruimte en de rust. Dat was voor mij een hele openbaring. Ik heb het veel in Zwitserland gedaan, waar mijn dochter een tijdje heeft gewoond. Geweldig, hardlopen in de bergen!“

Van het trailrunning door de Zwitserse Alpen en door onder meer de duinen van Meijndel kwam Lach de Bère uiteindelijk in aanraking met skyrunning, letterlijk en figuurlijk een stapje verder, en vooral hoger. Waar je bij trailrunning over bestaande paden loopt, ligt er bij skyrunning van tevoren niets vast. Behalve dat je richting de hemel (de sky dus) gaat, tot wel 3000 meter hoog.

„Bij skyrunning moet je de weg vinden, en eigenlijk bepaalt de berg de route“, legt Lach de Bère uit. „Het is net zo avontuurlijk als het klinkt. En omdat je het met een groep doet, is er ook een soort kameraadschap van het samen bedwingen van de berg.“

Loopsessie

Het idee voor de skymarathon ontstond tijdens een wekelijkse loopsessie van hardlopervereniging Roadrunners uit Zoetermeer. „Een groepje daarvan ontmoet elkaar elke zondagmorgen voor een trailrun-ses-

‘Je kunt je geen fouten permitteren’

Philip Lach de Bère loopt een skymarathon

sie. Dan lopen we door de duinen en de bossen. Een paar van die jongens hadden al eens zo'n skymarathon gedaan. En nu gaan wij dus ook.“

Met een man of twintig reisden ze gisteren af naar Spanje, waar morgen de skymarathon gelopen wordt. Echt voorbereiden op zo'n avontuur is lastig. Net als dat je een penalty in de laatste minuut van een WK-finale niet kan trainen.

„Ik loop veel trails en ik loop nu iedere dag van Zoetermeer naar Den Haag, waar ik werk. Lekker douchen op de zaak en dan aan de slag. Maar trainen

Mijn doel is zeker niet om altijd maar verder te gaan

– Philip Lach de Bère



voor een skymarathon is lastig. Je loopt op ander terrein, andere ondergrond en daardoor met een andere pas. Dat maakt het ook zo zwoegt en spannend.“

Alle deelnemers aan de skymarathon

zijn zeer ervaren en fanatieke hardlopers. Het vergt de ultieme fysieke en mentale gesteldheid. „Dit kun je niet drie maanden van tevoren in de kroeg, met een biertje in de hand, beslissen. Onderweg kun je je geen fouten permitteren, er is niet iedere 5 kilometer een controlepost. Als je hulp nodig hebt, moet er een helikopter komen. Vooral bergafwaarts is het gevaarlijk. Dan ga je al snel te hard. Als je niet uitkijkt, donder je zo de berg af.“

Concentratie

Die spanning, die ultieme concentratie vergt, gecombineerd met de prachtige uitzichten die de bergen bieden plus nog de saamhorigheid en kameraadschap onder de lopers, maken de skymarathon voor Lach de Bère de ultieme hardlooperavontuur.

„Je komt op plekken waar je normaal niet komt, die je normaal gesproken niet trotseert. En je komt onderweg van alles tegen. Naast het hoogteverschil zijn er ook temperatuurverschillen, de ene keer heb je zon dan weer een sneeuwstorm. Alles kan, dat onvoorspelbare maakt het extra mooi. Je voelt rijkdom, vrijheid en de runners high - de flow waarin je kan raken tijdens het hardlopen - in de overtreffende trap.“

Stapje hoger

Maar in (extreme) sporten kan het altijd nog een stapje hoger en verder. Als de skymarathon eenmaal afgevinkt is, betekent dat niet dat Lach de Bère klaar is. „Mijn doel is zeker niet om altijd maar hoger en verder te gaan. Maar het kan wel, haha. De volgende stap is UMTB, de ultratrails. Tochten van zo'n 100 kilometer. En het ultieme is dan de Marathon des Sables, een zesdaagse ultraloop van ongeveer 254 kilometer door de woestijn van Zuid-Marokko. Deze loop wordt beschouwd als de zwaarste tocht ter wereld.“

Een groep lopers van de RRZ gingen naar de Pyreneeën voor een epische trail. Een van hen deed verslag in de "Dichtbij"

Uitslagen

5 juni 2019

Bedriegertjestrail, Rozendaal

11 km.

Jonny Verschoor 0:57:19

12 juni 2019

Hippolytusrun, Middelstum

10 km.

Ad Peltenburg 0:51:59

15 juni 2019

Starshoe MiniMarathon,

4,2 km.

Karsten Achthoven	0:17:31 pr
Jacques van Male	0:17:37
Kjeld Folst	0:17:44 pr
Famke Molenberg	0:18:08 pr
Ben Brinkel	0:18:39 pr
Patrick Boreel	0:20:27
Marianne Trommelen	0:20:45 pr
Paul van Heukelum	0:21:07
Palau van Iersel	0:21:31
John Suijker	0:21:42
Katrien Bracke	0:21:50
Arno Disser	0:22:14 pr
Jolanda Huttinga	0:22:16
Thijs Blokland	0:22:40
Ellen van Luenen	0:22:45 pr
Wim Lootens	0:22:45 pr
Anne Marie Lolkema	0:23:00
Olga Kuiper	0:23:00
Kees Beerda	0:23:10
Eugenie Hofwijks	0:23:21 pr
Elly Burgering	0:23:25
Gideon Bouwman	0:23:25
Lisanne Wasserman	0:23:39
Nelleke Vaassen	0:23:52
Tim Occhipinti	0:24:13
Femke den Hollander	0:24:23
Clara Blok	0:25:08
Lisette van Burkum	0:25:10
Cris Klaassen	0:25:33
Irma van Rijs	0:26:12
Ilse van Steenis	0:26:12
Jan Brouwer	0:26:50
Rene van Riel	0:26:55
Allard Wanders	0:30:00
Bert Terranea	0:30:01
Eric Witzier	0:30:04

Kroondomeintrail, Wenum

14,7 km.

Frans van Haaster	1:19:32
Melanie Konstant	1:43:45
29,4 km.	
Marc van het Bolscher	2:37:04
Remco Arnoldus	2:45:12

Wavin 4 Engelse mijlen,

4 EM (6,4 km.)

Ronald Hofsté 0:38:32

16 juni 2019

Epic Trail, Spa

27 km.

Jan van Rijn 2:30:53

21 juni 2019

Veluwezoomtrail, dag 1

20 km.

Marc van het Bolscher 1:37:43

22 juni 2019

IT-Run, Assen

13,2 km.

Ronald Hofsté 1:30:11

Veluwezoomtrail, dag 2

25 km.

Kjeld Folst	2:29:53 pr
Karsten Achthoven	2:37:03
Wouter Sanders	2:54:56

23 juni 2019

Veluwezoomtrail, dag 3

15 km.

Frans van Haaster	1:48:13
Nicolette Kloesmeijer	2:01:45
Jan Peter Willemsen	2:01:45
Stephan Spitsbaard	2:09:31
Yvonne Heemskerk	2:10:49
33 km.	
Jan van Rijn	2:56:41
Andreas de Graaf	3:05:37
Danny van der Sluis	3:26:07
Remco Arnoldus	4:54:02

Bentwoud Run, Boskoop

5 km.

Cindy Spinders	0:32:14
Eugenie Hofwijks	0:32:14
10 km.	
Wijnand Bavius	0:44:18
Jurriaan Buisman	0:53:50
Jolanda Huttinga	0:59:35
Nelleke Vaassen	1:04:20

Halve van Nootdorp,

21,1 km.

Marit Stuurman	1:44:21
Kees van Oosterhout	1:47:53
Erik van Leeuwen	1:54:43
Ruud van Zon	1:59:22
Piet van Veen	2:12:10

26 juni 2019

MidzomeravondloopBleiswijk

4 EM (6,4 km.)

Kjeld Folst	0:28:31 pr
John Hogebrug	0:29:04 pr
Erik van Leeuwen	0:29:05 pr

Famke Molenberg	0:29:14 pr
Wouter Sanders	0:30:14 pr
Rob van Hees	0:32:23
Nathalie van Velzen	0:33:35
Marianne Trommelen	0:34:25
Arie Perfors	0:34:43
Wim Lootens	0:34:48
Elly van der Kooij	0:35:43
Ellen van Luenen	0:37:11
Veronique Ramakers	0:39:31
Jan Brouwer	0:43:42
Brigitte Huttinga	0:44:09

10 EM (16,1 km.)

Etienne den Toom	1:12:16
Mike van Wichen	1:12:27
Kees van Oosterhout	1:15:12 pr
Gerrit van Putten	1:15:35 pr
Cliff Niccolson	1:16:30
Karsten Achthoven	1:18:36
Philip Lach de Bere	1:18:54
Jan Altenburg	1:19:14 pr
Remco Arnoldus	1:22:09
Bert Kuiper	1:28:35
Martin Smit	1:30:56
Elisabet Alink	1:31:30
Jolanda Huttinga	1:36:11
Elly Burgering	1:36:38

30 juni 2019

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Theo Janssen	0:25:08
Céline Sira-de Voogd	0:25:26
Arno Disser	0:26:28 pr

Devil's Trail Maasduinen

33 km.

Mike van Wichen	3:57:10
Marcel Kloesmeijer	3:57:20

6 juli 2019

Kadeloop, Schipluiden

5 km.

Eugenie Hofwijks 0:27:49

Vechtdaltrail, Ommen

50 km.

Rob Verhoeven 6:23:50

7 juli 2019

Triathlon Noordwijkerhout

10 km.

Jonny Verschoor 0:47:22

10 juli 2019

RRZ Km. loop groep 1 t/m4

1 km.

Sebastiaan Stuurman	0:03:07
Eddy Wisse	0:03:25 pr
Karsten Achthoven	0:03:26 pr
Dennis Knies	0:03:31 pr

Kjeld Folst	0:03:33 pr
Etienne den Toom	0:03:36
Marit Stuurman	0:03:36 prcr
Gonny Verschoor	0:03:40 pr
Famke Molenberg	0:03:40 pr
Erik van Leeuwen	0:03:42
Cliff Nicolson	0:03:42
Peter Verheij	0:03:45 pr
Kees van Oosterhout	0:03:45
Henk Duinkerken	0:03:51 pr
Edwin Adams	0:04:09 pr
Theo Houtman	0:04:14 pr
Ruud van Zon	0:04:15
Nathalie van Velzen	0:04:16 pr
Martin Smit	0:04:17 pr
Bert Kuiper	0:04:17 pr
Elisabet Alink	0:04:18 pr
Palau van Iersel	0:04:28 pr
Wim Lootens	0:04:29 pr
Jacqueline Veth	0:04:30 pr
Arie Perfors	0:04:31 pr
Jan Brouwer	0:04:32 pr
Paul van Heukelum	0:04:38 pr
Olga Kuipers	0:04:45 pr
Anne Marie Lolkema	0:04:57 pr

13 juli 2019

Epic Trail Vall de Boi. (Sp)

26 km.

Frans van Haaster	6:48:57
Marcel Kloesmeijer	7:02:27
Jan-Peter Willemsen	7:08:14
Philip Lach de Bere	7:53:38
Stephan Spitsbaard	7:53:38
Henk Herkelman	8:58:26

14 juli 2019

Epic Trail Vall de Boi (Sp).

12 km.

Addy van Gils	1:50:38
42 km.	
Jan van Rijn	7:09:32
Marc van het Bolscher	7:51:51
Danny van der Sluis	8:32:30
Andreas de Graaf	8:32:30

10 van Noordwijk, Noordwijk

10 km.

Eline Bavius	0:48:54
Ricky Martens	0:55:40

21 juli 2019

Kerkpolderloop, Delft

5 km.

Ricky Martens	0:23:25
---------------	---------

27 juli 2019

Castle Trail, La Roche

24 km.

Rob Verhoeven	3:29:40
---------------	---------

28 juli 2019

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Karsten Achthoven	0:20:43 pr
Andreas de Graaf	0:21:04
Jacques van Male	0:21:15
Etienne den Toom	0:21:27
Famke Molenberg	0:21:41
Gonny Verschoor	0:21:45
Nelleke Vaassen	0:29:31
Irma den Toom	0:32:13
Albert Waasdorp	0:36:00

Kerkpolderloop, Delft

5 km.

Ricky Martens	0:23:20
---------------	---------

4 augustus 2019

Kerkpolderloop, Delft

5 km.

Ricky Martens	0:25:22
---------------	---------

11 augustus 2019

Monschau Marathon,

42,2 km.

Rob Verhoeven	4:57:36
---------------	---------

Triathlon, Leiderdorp

10 km.

Marcel Zijderhand	0:43:26
-------------------	---------

25 augustus 2019

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Stephan Spitsbaard	0:23:09
Ben Brinkel	0:23:12
Céline Sira-de Voogd	0:24:37
Ruud van Zon	0:24:40

31 augustus 2019

Veluwe Trailrun

16 km.

Eline Bavius	1:28:10
--------------	---------

1 september 2019

Vlietloop, Voorschoten

10 km.

Wouter Sanders	0:47:32
----------------	---------

N70 Trail, Nijmegen

14 km.

Klaas de Vries	1:41:26
Annemarie Jacobs	1:50:17

Halve Marathon, Nieuwkoop

10 km.

Karin van Tongeren	0:50:57
--------------------	---------

21,1 km.

Vincent Kleijweg	1:45:44
------------------	---------

Ed Jacobs	2:06:36
-----------	---------

Jan Brouwer	2:06:42
-------------	---------

Wassenaarse Zwemloop,

5 km.

Gonny Verschoor	0:28:32
-----------------	---------

10 km.

Marcel Zijderhand	0:43:45
-------------------	---------

Vooroeverloop, Medemblik

5 km.

Jolanda Huttinga	0:40:38
------------------	---------

Vestingloop, Hellevoetsluis

10 km.

Ronald Hofsté	0:57:44 pr
---------------	------------

2 september 2019

Minimarathon, Ten Boer

10 km.

Ad Peltenburg	0:52:34
---------------	---------

7 september 2019

Nuukio Classic Trail, Helsinki

52 km.

Rob Verhoeven	8:47:31
---------------	---------

8 september 2019

Oostland halve marathon,

10 km.

Nelleke Vaassen	0:58:28
-----------------	---------

Eugenie Hofwijks	1:00:39
------------------	---------

21,1 km.

Cindy Spinders	2:19:42
----------------	---------

Jolanda Huttinga	2:19:42
------------------	---------

14 september 2019

Challenge Triathlon, Almere

21,1 km.

Marcel Zijderhand	1:42:52
-------------------	---------

Fish Potato Run, Emmeloord

8 EM (12,8 km)

Olga Kuiper	1:14:09 pr
-------------	------------

15 september 2019

Najaarstriathlon, Bodegraven

10 km.

Gonny Verschoor	0:51:27
-----------------	---------

LEUK!

John Hogebrug (40 jaar), docent techniek en PIE (Produceren, Installeren en Energie), vader van Thijs (7) en Lieke (4), getrouwd met Maaïke



Hardlopen!! Is echt een verslavende hobby geworden.

Obstacle bootcamp. Oftewel, even alle spieren in je lichaam pesten en weer 3 volle dagen spierpijn hebben, heerlijk!

Hardlopen in mijn nieuwe woonomgeving bij Afferden.

Lopen langs mooie boerderijen, de uiterwaarden van de Waal, altijd weer nieuwe straatjes en steegjes ontdekken.

Sportief bezig blijven én renoveren van de monumentale boerderij die we gekocht hebben.

Iedereen die mij volgt op FB om de voortgang van de verbouwing te zien 😁

Bushcraften, oftewel de bossen intrekken en het zo comfortabel mogelijk maken met zo min mogelijk spullen

John geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Mike van Wichen

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

