



# ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 4  
Dec. '19



4 januari  
nieuwjaars-  
event

150 halve  
marathons

Trailweekend in  
Spa

# 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](http://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](mailto:voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl)  
[secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl)  
[penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl)

## Contributie Hardlopen (per 1-1-2020)

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| RRZ per kwartaal               | € 36,75 |
| Eenmalige kosten RRZ           | € 5     |
| Lidmaatschap Atletiekunie (AU) | € 17,20 |
| Eenmalige kosten AU            | € 7,60  |

## Contributie Wandelen

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| RRZ per kwartaal              | € 20,75 |
| Eenmalige kosten RRZ          | € 5     |
| Lidmaatschap Wandelbond (KWB) | € 10    |
| Algemene donateurs per jaar   | € 22,50 |
| Fiets donateurs per kwartaal  | € 20,25 |

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  
Wandelen: Hans Rolff  
[tc@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:tc@roadrunnerszoetermeer.nl)

### Vrijwilligers

Sandra Blauw en Victor Roumimper  
[vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl)

### Clubhuiscommissie (CC) Aad Vervaart

Vertrouwens contactpersoon Dianne Spanjers  
[vcp@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:vcp@roadrunnerszoetermeer.nl)

### Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Esther Verdoorn

### Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Yvonne Vis, [vlc@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:vlc@roadrunnerszoetermeer.nl)

Noord-Aa Polderloop Kees van Oosterhout

Geuzenloop Zoetermeer René van der Spek

3Plassenloop Ed Jacobs (tot 1-1-2020)

Uitslagen Ruud van Zon

[www.wedstrijdresultaten.nl](http://www.wedstrijdresultaten.nl)

Roadie Redactie Ellen van Luenen

[redactie@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:redactie@roadrunnerszoetermeer.nl)

kopy vóór 1 maart

[redactie@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:redactie@roadrunnerszoetermeer.nl)

## 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                 |

# Inhoud

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Colofon .....                                                     | 2  |
| Voorwoord bestuur .....                                           | 4  |
| Contributie 2020 .....                                            | 5  |
| Overige besluiten uit de ALV .....                                | 5  |
| Aanstelling vertrouwenscontactpersoon (VCP) .....                 | 6  |
| Barpersoneel gezocht .....                                        | 6  |
| Verenigingsberichten .....                                        | 7  |
| Bijscholing voor trainers .....                                   | 10 |
| Afsluitende 3Plassenloop na kennismakingscursus .....             | 11 |
| Agenda 3Plassenloop .....                                         | 11 |
| Honderdvijftig halve marathons .....                              | 13 |
| Marathon onder de twee uur .....                                  | 14 |
| Links of rechts van de weg hardlopen? .....                       | 15 |
| Op geleende schoenen een podiumplek .....                         | 15 |
| Wat is een Fartlek-training? .....                                | 15 |
| Nieuw fietspad in de meerpolder .....                             | 16 |
| Terugblik Polderpadtrail 19 oktober .....                         | 17 |
| Trailweekend SPA was hééél erg leuk !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ..... | 18 |
| De UDJMT- groep op stap .....                                     | 21 |
| Top 20 RRZ tijden op de Halve marathon .....                      | 22 |
| Een jaar lang top 20 lijsten .....                                | 23 |
| Het favoriete rondje van Ronald Hofsté .....                      | 23 |
| Sportmaatjes gezocht .....                                        | 24 |
| Uitslagen .....                                                   | 26 |
| LEUK! .....                                                       | 29 |



*Lopers en wandelaars op de brug*



# Voorwoord bestuur

Theo Houtman



*Theo in trail trans in de Ardennen*

Wat vliegt de tijd, alweer bijna een jaar voorbij, op naar 2020. December '19, eind van een decennium en een mooi moment om eens verder terug te kijken en om ons te realiseren wat een enorme positieve veranderingen hebben plaatsgevonden gedurende dit laatste decennium.

## Uitbreiding trainingsaanbod

We willen even stilstaan bij de uitbreiding van het aanbod van ons programma. Niet zo lang geleden konden de leden hardlopen op maandagavond, woensdagavond en zaterdagochtend. Nu is het clubhuis bijna iedere dag open, niet alleen voor hardlopen op de originele tijden, maar ook op dinsdag en donderdag voor loopgroepen die trainen voor specifieke lopen zoals de Linschotenloop en onze eigen Noord-Aa-Polderloop, op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend voor de ochtend loopgroep, voor de wandelaars die ondertussen een volwaardig en belangrijk onderdeel van onze RRZ zijn geworden, en niet te vergeten voor de 3Plassenloop-lopers op de laatste zondag van (bijna) iedere maand.

## Inzet van de vrijwilligers

Allemaal bemand/bevrouwde door vrijwilligers, die we hierbij graag allemaal hartelijk willen bedanken. In deze wereld van de groeiende individualisering is het ook voor onze club ieder jaar weer een uitdaging om het ledenaantal enigszins op peil te houden en het diverse programma wat we kunnen aanbieden helpt

enorm. Verder zijn de door RRZ georganiseerde evenementen zoals de Geuzenloop Zoetermeer en Noord-Aa Polderloop niet meer weg te denken uit de hardlooptkalender.

## Geweldig clubhuis

Laten we ook stil staan bij het geweldige clubhuis dat RRZ heeft staan, het is iets dat wij allen als gewoon ervaren, maar iedere keer als buitenstaanders ons clubhuis bezoeken zie je bewonderende blikken over hoe goed we erbij zitten.

December 2019 markeert het einde van een hardlooptjaar dat voor de ene loper succesvol was en voor de ander misschien iets minder verlopen is. 2020 belooft een geweldig looptjaar te worden met een lustrum van de Noord-Aa Polderloop, De vrijwilligers van de NAPL zijn

## Wat zitten we er goed bij!

hard bezig om hier weer een onvergetelijk evenement van te maken.

December 2019 is de maand met de donkere dagen en hardlopen door weer en wind. Het goede nieuws is, dat het na de Linschotenloop alweer langzaam iedere dag vroeger licht en dus later donker wordt. De Linschotenloop wordt ook dit jaar weer door velen van ons gebruikt om het hardlooptseizoen goed af te sluiten. Er gaat weer een volle bus met lopers uit alle groepen die kant uit om er weer een gezellige en sportieve dag van te maken. We ronden de dag af met een gezamenlijke maaltijd in het clubhuis.

## 4 januari nieuwjaarscross en borrel

Januari 2020 starten we het nieuwe jaar en decennium op 4 januari met de Nieuwjaarscross en aansluitend de Nieuwjaarsborrel, details volgen nog op de RRZ-site en facebook. Rest mij alleen nog om jullie allemaal ook namens het bestuur een geweldig en sportief 2020 toe te wensen.

# Contributie 2020

Tijdens de laatste algemene ledenvergadering hebben de leden ingestemd met een verhoging van de contributie. Vanaf nu zal deze elk jaar worden geïndexeerd met als richtlijn de CBS prijsindex voor sportclubs. Je betaalt het lidmaatschap per kwartaal via automatische incasso. Het eerste kwartaal van ieder jaar verhogen we het bedrag met de jaarbijdrage

van de Atletiekunie of de Wandelbond. De éénmalige administratiekosten voor nieuwe leden verrekenen we met de contributie van het eerstvolgende kwartaal. We incasseren de contributie aan het begin van het kwartaal. Voor algemene donateurs geldt dat we dit jaarlijks in januari incasseren.

## Contributie Hardlopen (kalenderjaar 2020)

- Lidmaatschap RRZ: € 147 per jaar (€ 36,75 per kwartaal)
- Lidmaatschap Atletiekunie: € 17,20 per jaar.
- Optionele wedstrijdlicentie: € 23,20 per jaar.
- Eénmalige administratiekosten RRZ: € 5,00
- Eénmalige administratiekosten Atletiekunie: € 7,60

## Contributie Wandelen (kalenderjaar 2020)

- Lidmaatschap RRZ: € 83 per jaar (€ 20,75 per kwartaal)
- Lidmaatschap Koninklijke Wandelbond-Nederland (KWBN): € 10,00 per jaar.
- Eénmalige administratiekosten RRZ: € 5,00



## Donateurs

- Algemene donateurs € 22,50 per jaar
- Fiets donateurs € 20,25 per kwartaal

# Overige besluiten uit de ALV

## Continuïteit 3Plassenloop

Ondanks de oproep in de laatste Roadie is het nog niet gelukt om een opvolger voor Ed Jacobs te vinden en daarmee dreigt de 3Plassenloop te eindigen. Het idee is nu om met een aantal mensen samen de coördinatie op te pakken. Gevraagd wordt of er nog leden zijn die een team willen vormen om de 3Plassenloop in stand te houden. Graag laten weten aan: [voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl).

## Vacature bestuurslid RRZ

Sarah heeft kenbaar gemaakt om bij de volgende ledenvergadering in april haar functie als secretaris te willen neerleggen. Wij zijn dus als bestuur op zoek naar een nieuw bestuurslid.

Vind jij het leuk om je in te zetten om de vereniging draaiende te houden, maak dat dan kenbaar bij [voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl).

## Logoclubhuis

Het huidige logo is al meerdere keren vernield en voor flinke bedragen hersteld. Na de laatste vernieling heeft het bestuur aan de leden voorgelegd wat we hier mee moeten. Het repareren van het huidige logo of een nieuw logo van plexiglas zijn vanwege de kosten geen optie. Hierbij roepen we de leden op om met ons mee te denken om een nieuw logo te realiseren die beter bestand is tegen vandalisme. Heb je een goed idee of wil je meehelpen? Laat het even weten aan [website@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:website@roadrunnerszoetermeer.nl)

# Aanstelling vertrouwenscontactpersoon (VCP)

Road Runners Zoetermeer heeft Dianne Spanjers als vertrouwenscontactpersoon (VCP) aangesteld. Zij is het aanspreekpunt voor vragen, vermoedens, meldingen, klachten en aangifte met betrekking tot seksuele intimidatie en ander grensoverschrijdend gedrag zoals: pesten, buitensluiten, vernederen, discriminatie, agressie en beschuldigingen.

De vertrouwenscontactpersoon is er voor alle betrokkenen bij de vereniging, dus ook voor niet-leden zoals sportmassieurs en vrijwilligers. De belangrijkste taak van de VCP is om de eerste opvang te doen en het aanspreekpunt zijn van leden die daar behoefte aan hebben. De VCP adviseert, maar is niet inhoudelijk betrokken. De VCP kan eventueel doorverwijzen naar een vertrouwenspersoon, die wel een inhoudelijke rol heeft en hiervoor speciaal is opgeleid. Daarnaast speelt de VCP een rol bij het bewustwording en het opzetten van preventieactiviteiten.

Voel je je machteloos, onzeker, bang, boos of vernederd neem dan contact op met de VCP. Wil je graag je verhaal bij iemand kwijt over iets waar je tegenaan loopt of twijfels over hebt, dan kan dat natuurlijk ook. De VCP kijkt dan samen met jou hoe verder.

De gesprekken zijn vertrouwelijk. Wel moet elk incident (indien gewenst anoniem) bij het bestuur worden gemeld, omdat die de verantwoordelijkheid draagt voor alles wat er binnen en rondom de vereniging gebeurt. De VCP informeert en adviseert over mogelijke vervolgstappen en instanties waartoe je je kunt

wenden voor vervolgstappen: doorverwijzen naar vertrouwenspersoon van het NOC\*NSF, een klacht- of tuchtcommissie van de bond, politie of huisarts.

Neem gerust contact op voor nadere informatie of een gesprek.



Dianne Spanjers

06 41 822 588

[vcp@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:vcp@roadrunnerszoetermeer.nl)

## Barpersoneel gezocht

Het is gezellig om af en toe eens een bardienst te draaien bij de Road Runners. Moeilijk is het



niet. Vooral veel thee schenken. 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](mailto:info@vervaart.nl).

# Verenigingsberichten

## 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](mailto:clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl)

## Een Geuzenbedrag naar Stichting IEM

In het clubhuis van Toervereniging Zoetermeer '77 is donderdagavond 7 november de cheque van Geuzendag 2019 uitgereikt. Ondanks het herfstweer op de laatste zondag van september



is er een prachtig bedrag bij elkaar gesport. Namens de organisatie van de Geuzendag overhandigde René van der Spek (RoadRunners Zoetermeer) de cheque van €2.030,00 aan Brenda Hartging van Stichting Iedereen Een Maaltijd. Met deze donatie kan het goede doel veel Zoetermeesters voorzien van een zogenoemde noodmaaltijd. Een deel van het geldbedrag wordt besteed aan de keuken in het Woonhart waar de vrijwilligers aan het werk zijn.

## 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](mailto:vlc@roadrunnerszoetermeer.nl)

## Oude handdoeken gevraagd



We zijn altijd 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.

## Korting met de Zoetermeerpas

Road Runners Zoetermeer toont haar maatschappelijke betrokkenheid door mee te doen aan regelingen van de gemeente om burgers financieel te ondersteunen die normaliter niet de middelen hebben om lid te zijn van een sportvereniging. Op grond van deze regelingen krijgen houders van een Zoetermeerpas 40% korting op het lidmaatschap van RRZ. Ook hoeven geen administratiekosten betaald te worden. Op de Lidmaatschapskosten van de Atletiek Unie en de Wandelbond wordt geen korting op gegeven.





## Wanneer gaat een training niet door?

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

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



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

## Vrijwilligers voor 20e Noord-Aa Polderloop

De organisatie van de Noord-Aa Polderloop is druk bezig met de voorbereiding van de 20e editie. Een gedenkwaardige, want het is de 20e keer dat de Road

Runners dit loopfeest organiseren. Daarbij hebben we hulp nodig van onze trouwe vrijwilligers.

Kom je ons weer helpen? Dan is **zondag 9 februari 2020** de

datum om alvast te reserveren. Ook als je neef of nicht, de buurvrouw of die collega die zich op zondag altijd een beetje verveelt wil helpen houden we ons van harte aanbevolen! Vele handen maken licht werk.



Stuur een mail naar

[vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl) of

spreek Victor of Sandra aan.

## Geuzenloop/dag Zoetermeer: de trots van onze vereniging

In de afgelopen 17 jaren heeft de Geuzenloop Zoetermeer zich ontwikkeld tot een leuk, gewaardeerd en stabiel (hardloop)evenement in onze regio en ver daarbuiten. Tezamen met het sportaanbod dat tijdens de Geuzendag Zoetermeer samen met andere verenigingen uit Zoetermeer wordt georganiseerd, maakt dat het een compleet sportevenement voor jong en oud is. Een evenement waar we als Road Runner Zoetermeer trots op mogen zijn!

Om de continuïteit van het evenement te kunnen waarborgen en wellicht uit te breiden is de organisatie dringend op zoek naar nieuwe (organisatie)leden die het leuk vinden om hun steentje daaraan bij te dragen. Kort gezegd: wij zijn op zoek naar enthousiaste leden die in de periode februari tot en met half oktober op gezette tijden een deel van de organisatie op zich nemen.

Het uiteindelijke doel is om een fantastische Geuzenloop/dag Zoetermeer te houden op de laatste zondag van september!

Omdat er veel te organiseren is hoef je niet bang te zijn dat er "niets voor jou bij is dat je leuk vindt om te doen". Juist omdat we ons op veel fronten (willen) profileren denken we dat er voor iedere creatieve man/vrouw een plek is binnen onze organisatie. En natuurlijk word je er rijkelijk voor beloond: blijf gezichten van sporters/hardlopers die over de finish komen!



Geïnteresseerd of wil je meer weten? Stuur dan een mailtje naar:

[geuzenloopzoetermeer@gmail.com](mailto:geuzenloopzoetermeer@gmail.com) of bel met René van der Spek (organisator) 06-12547922





# NOORD-AA POLDERLOOP

**9 FEBRUARI 2020**

De gezelligste loop door het Groene Hart



**Inschrijving is  
gestart**

**2 euro korting bij  
voorinschrijven**

**Afstanden:  
1.5 – 5 - 10 - 15**

**Vlak en snel door  
de polder**

**Na afloop snert  
en warme choco**

**ROAD RUNNERS  
ZOETERMEER**

Lange land 14-16  
2725 KZ Zoetermeer

[noord-aa-polderloop.nl](http://noord-aa-polderloop.nl)

# Bijtscholing voor trainers

Door Wim Lootens

Een belangrijk pluspunt van onze vereniging-in vergelijking met andere loopgroepen of verenigingen- is dat we een groot aantal trainers hebben, we komen wel boven twintig actieve trainers! Een deel daarvan heeft een licentie van de Atletiekunie en het andere deel is door onze vereniging zélf opgeleid maar het belangrijkste kenmerk is dat ze allemaal enthousiast zijn en het leuk vinden om jullie te laten lopen. En aanwijzingen en tips te geven.

Om die tips te kunnen geven moeten ze zelf ook regelmatig getipt worden: dat wat je leerde zakt wat weg, de praktijk is toch altijd anders dan hoe je het leerde, nieuwe lopers komen met nieuwe vragen, de (top)sportwereld komt met nieuwe inzichten én: ervaringen delen met andere trainers helpt eraan om je zelf te verbeteren.

## Loophouding en videoanalyse

Zo kwam het dat op een zaterdagmiddag ruim 20 trainers -inclusief enkele trainers van Ilion en Haag Atletiek ("wat hebben jullie een mooi



*Elma Sandee en Ronald Valkenburg, auteurs van het boek bewust hardlopen, verzorgden de training*

clubhuis zeg!")- zich lieten bijpraten door Elma Sandee en Ronald Valkenburg over loophouding, strekking, bekkenkanteling en pasfrequentie.

En aan de hand van een korte video-analyse van de trainers zelf, ontstond een levendige discussie over nut en noodzaak van een goede loophouding, van core-oefeningen en hoe die in te passen in de trainingsschema's.

Oh jee, zul je nu als loper denken: "de trainers hebben weer cursus gehad en nu krijgen wij weer 3 weken loopscholing en daarna hoor je er

## De trainer biedt meer dan de route van de week

niemand meer over." Dat kan zo zijn maar de intentie van de Technische Commissie is in elk geval om (veel) méér te bieden dan de route van de week. Dus vráág er naar bij je trainer, naar die tips en support bij blessures of tegenvallende resultaten. Vráág naar de betekenis van het schema, waarom we rustweken hebben, waarom heuveltrainingen. Vráág naar het doel van de training. Vráág naar die loop- en core-oefeningen, je hebt er recht op, het zit in je contributie! De trainers zijn nu weer meer in staat om jullie te helpen.

## Altijd behoefte aan assistent trainers

Overigens: uitgaande van 7 groepen en 50 weken en 3 trainingen per week is er meer dan 1000 (!) keer per jaar een trainer nodig. Lijkt het je wel leuk om een loopgroep van dienst te zijn met het verzorgen van een training (met hulp van de hoofdtrainer), geef dat door aan de trainer van je groep of mail naar [tc@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:tc@roadrunnerszoetermeer.nl).

"Er schuilt een assistent-trainer in ieder van ons"

# Afsluitende 3Plassenloop na kennismakingscursus

In september startte een groep enthousiaste mensen met de kennismakingscursus. Een mixed gezelschap. Herintreders, geëfende en ongeëfende starters. Op 24 november stonden ze aan de start van de 3Plassenloop. De



*Klaar voor de start van de afsluitende 3Plassenloop*

beloning na een constructieve opbouw van 22 weken. Dit is altijd een memorabel moment en de blijdschap na afloop is af te lezen van de gezichten.



*Het zit erop! (foto's Wim Bras)*

## Agenda 3Plassenloop

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

- zondag 22 december
- zondag 26 januari
- zondag 23 februari
- zondag 29 maart

Vind je het leuk om op verschillende plekken wedstrijden te lopen. Op [hardlopen.nl](http://hardlopen.nl) vind je een uitgebreide hardlooptkalender met een actueel overzicht van hardloopevenementen in Nederland.



*3Plassenloop voor jong en oud (foto Wim Bras)*



# 2020

## LOPEN & PROOSTEN 4 JANUARI



Wandelen of  
crossen

Vrijheid-blijheid

Alleen proosten  
mag ook

Inschrijven vanaf  
13:00 uur,  
Start om 14:00  
uur

Receptie om 16:00  
uur

Introducees zijn  
welkom

CLUBHUIS RRZ

LANGE LAND 14-16

ZOETERMEER

# Honderdvijftig halve marathons

Op 5 november 2017 liep ik de Berenloop op Terschelling en dat was toendertijd mijn 140<sup>ste</sup> halve marathon. Het was een drama door een zeer pijnlijke hamstringblessure en ik deed er 2:22:24 over, mijn traagste halve ooit! Maar toen begon het in me te borrelen om daar twee jaar later, in 2019, in het jaar dat ik 70 zou worden, een jubileum loop van te maken en dan mijn 150<sup>ste</sup> halve te gaan lopen. Een agenda gemaakt met daarin twee jaren van 5 halve marathons per jaar met als klapstuk de Berenloop op Terschelling op 3 november 2019. De agenda kon goed gevolgd worden totdat ik helaas geveld werd door een longembolie. Ik ben niet in paniek geraakt, en heb de agenda aangepast en ben zo toch op het juiste spoor gebleven.



De 149<sup>ste</sup> met startnummer 149

Afgelopen september was onze eigen Geuzenloop mijn 149<sup>ste</sup> halve en die liep ik met startnummer 149. Een mooie geste van de Geuzenloop organisatie. Ik had de organisatie van de Berenloop ook gevraagd of het mogelijk was om nummer 150 te krijgen maar dat ging helaas niet lukken. De lagere startnummers waren daar aan de hele marathon toebedeeld.

De 150<sup>ste</sup> op Terschelling

Op 3 november 2019 was het dan zover, "ome Ruud", zoals ik door velen hier, maar ook op Terschelling, genoemd word, stond in het startvak aan de voet van de legendarische Brandaris om een van de mooiste halve marathons van Nederland te gaan lopen. De start van de Berenloop was om 12:00 uur en het was prima loopweer. Droog, graadje of negen maar wel een aardig windje die in de eerste helft van de loop in de rug stond. Door Midsland en Formerum richting de duinen. Na twaalf

kilometer bij paal 11 het strand op. Daar stond de wind tegen maar het strand lag er prima bij en er was goed op te lopen. Bij paal 8 het strand weer af. Een hele lastige klim door mul zand. Hier moest ik toch heel even wandelen. Daarna de Longway op richting bos waar je geen hinder van de wind meer had. Het ging lekker en de Brandaris lokte ons met zijn zwaailicht naar zich toe. In een groen Roadrunners shirt, met door vrouwlief Trudy opgestreken tekst, zonder problemen de Berenloop uitgelopen in 1:53:10. Bij de finish stond mijn familie op me te wachten. Ik kreeg de medaille omgehangen en ben een lekker herfstbokbiertje gaan drinken. Dat had ik wel verdiend vond ik zelf.



Roadie gezelschap

Was ik de enige Roadie op Terschelling? Nee, Kees van Oosterhout was met mij meegekomen en ook Dianne en Herman Roosenboom liepen de halve marathon. Later zag ik in de uitslag ook Hans Zwart staan maar die heb ik niet gezien. Ad Peltenburg liep zelfs de hele marathon. Over twee jaar wordt de 25<sup>ste</sup> Berenloop gelopen, misschien een mooi doel voor wat Roadies om eens een lang weekend naar Terschelling te gaan en dan een van de mooiste halve of hele marathons mee te gaan lopen? Op

zaterdag kan er trouwens ook een 5 of 10 kilometer gelopen worden in het kleintje Berenloop.

### Op naar de 160 op mijn 80ste?

Ga ik nu een nieuw uitdaging aan door naar de 160<sup>ste</sup> halve toe te werken? Dat is niet het plan maar ik zal er ongetwijfeld nog wel een paar aan mijn lijst toevoegen. Sommigen praten mij zelfs een 200<sup>ste</sup> op mijn 80<sup>ste</sup> aan!

### De statistieken

Voor de statistieken nog even dit: mijn eerste halve was de City-Pier-City loop in Den Haag op 30 maart 1985. Ik was nog geen Roadie maar liep samen met zwager Piet regelmatig een stukkie hard. Een halve marathon dachten wij ook wel aan te kunnen en ik deed er, op zaalschoenen, 1:44:40 over. Mijn snelste halve liep ik op 22 augustus 1993, de Groot

Rijswijkloop in Rijswijk. Daar liep ik in druilerig weer mijn nooit overtroffen PR van 1:26:09. Een hele reeks van rond de 1:30 volgde maar met

## Op zaalschoenen mijn eerste halve in 1:44!

het klimmen der jaren stegen ook langzaam de eindtijden. De laatste twee jaar schommel ik zo tussen 1:50 en 1:55. In totaal heb ik over mijn 150 halve marathons 256 uur 18 minuten en 54 seconden gedaan. Dat komt neer op een gelopen afstand van 3164,55 kilometer en een gemiddelde van 1:42:32. Niks mis mee lijkt me zo.

“Ome” Ruud van Zon.

## Marathon onder de twee uur

Voor het eerst heeft iemand een marathon in minder dan 2 uur gelopen. De Keniaanse Eliud Kipchoge liep de afstand van 42 kilometer en 195 meter in 1 uur, 59 minuten en 40 seconden. Het bewijs zie je op de foto mét zijn eigen handtekening. Het is geen officieel wereldrecord omdat Kipchoge het record niet in een officiële marathon liep, maar in een wedstrijd die speciaal voor hem was georganiseerd. In de

Oostenrijkse stad Wenen werd er alles aan gedaan om hem zo snel mogelijk te laten lopen. Om het record te laten lukken lag er veel vers asfalt op de weg en liepen 41 hardlopers om de beurt voor Kipchoge, om de atleet uit de wind te houden. Een elektrische auto ging hem vooraf en gaf de ideale lijn en het tempo aan. Hij liep op verende springplankschoenen waardoor hij nog beter op zijn voorvoeten landde.



### Clubrecords met springplankschoenen

Hoe mooi zou het zijn als we iets van de wereldrecord technologie kunnen gebruiken bij onze trainingen en wedstrijden. Nooit meer onduidelijkheid over het juiste tempo. We hoeven alleen nog maar naar de streep voor ons op de weg te kijken om te zien of we het goede tempo lopen. Stappen we over de streep dan gaan we te hard. Wordt de afstand tot de streep steeds groter dan moeten we een tandje bijzetten. En dan heb ik het nog niet over die springveren in de schoenen. Ik weet zeker dat veel lopers met wat technische hulp en springplankschoenen, pr na pr gaan verbeteren. Eindelijk zullen die oude clubrecords uit de boeken verdwijnen.



## Links of rechts van de weg hardlopen?

Als groep lopen we altijd rechts van de weg. Een groep is gedefinieerd als er meer dan twee mensen zijn met hetzelfde doel. Een groep gedraagt zich op dezelfde manier als een bestuurder van een fiets.

Maar hoe zit het nu als je een keer alleen gaat lopen en er is geen voet- en fietspad? Regels zijn er niet, maar wat is het veiligst?

Waar bijna elke verkeersdeelnemer rechts moet aanhouden, mogen voetgangers en hardlopers het zelf weten.

"Eigenlijk is het hetzelfde als lopen op een fietspad", zegt een woordvoerder van Veilig Verkeer Nederland. "Je moet daar lopen, waar het het veiligst is."

### Op de stoep

De enige regel is dat hardlopers en wandelaars op de stoep moeten lopen. Is die er niet, dan moet je naar het fietspad. Als beide paden er

niet zijn, dan kan je op de weg lopen, in de buurt van de berm. Dat kan rechts zijn, maar ook links. "Zover mogelijk aan de kant", zegt VVN.

Ook het Instituut voor Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) erkent dat er geen speciale verkeersregels zijn voor wandelen of hardlopen op de weg. "Er zijn niet veel ongelukken waar hardlopers of wandelaars bij betrokken zijn, dus het is niet een probleem waar regels voor nodig zijn".

Het is zonder meer waar dat er verwarring is over wat de regels zijn. Veel mensen zijn nog in de veronderstelling dat je buiten de bebouwde kom links moet lopen. Die regel is dus niet meer van toepassing sinds 1991.

Veilig Verkeer Nederland adviseert bij donker of mist duidelijk zichtbare kleding te dragen, eventueel met reflectie. Ze doet geen uitspraak voor een bepaalde kant van de weg.

## Op geleende schoenen een podiumplek

Eugenie Hofwijks verblijft al een tijdje in Suriname. Ze zit daar niet stil en af en toe pakt ze een wedstrijd mee. Ze had zich voorgenomen om mee te doen met de 10 km. snelloop georganiseerd door de Staatsolie Maatschappij Suriname. Omdat de loop pas om half zes begon, had ze vooraf afgesproken met een vriendin om er een gezellig dagje uit van te maken. Zij woont een kwartier rijden van de startlocatie Groningen in Suriname. Op het programma stond lekker eten (berkat) en zuurzaksap drinken, de natuur en milieu-beurs bezoeken en relaxen in een pinahut langs de Saramaccariver. Kwart voor 5 omkleden, op

het gemak naar de auto lopen om spullen op te bergen in de auto en de schoenen aan te doen. En dan erachter komen dat de schoenen nog thuis liggen. Gelukkig had haar vriendin dezelfde maat en had ze nog net genoeg tijd om een paar oude hardloopschoenen bij haar thuis op te halen. Dus snel naar Kampong Baroe gesjeesd om 2 minuten voor de start in warming up tempo achter aan te sluiten. Het waren echte gelukschoenen die een eerste podiumplek opleverden. Geen ideale wedstrijdvoorbereiding maar wel een ideale afloop.



*Geleende schoenen, krachtvoer en een 1<sup>e</sup> podiumplek voor Eugenie*

# Wat is een Fartlek-training?

*Op onze trainingsschema is regelmatig de fartlek opgenomen. Meestal in combinatie met een locatietraining. Leuk als variatie en goed voor de kracht. Wat houdt deze trainingsvorm exact in?*

Een Fartlek bereidt de loper voor op de wisselende wedstrijdtempo's. De meesten veranderen in een wedstrijd aardig wat van tempo door het parcours of door (het ontwijken van) andere deelnemers. 'Fartlek' is afkomstig uit Zweden en kan vrij vertaald worden als 'snelheidsspel'. Een Fartlek-training is een soort intervaltraining, waarbij je varieert in de afstand en tijd van je intervallen.

## Conditie

Een Fartlek is een soort intervaltraining. Een Fartlek-training vergroot het uithoudingsvermogen dankzij de tempowisselingen die je spieren uitdagen.

## Afwisseling

Een fartlek is een leuke variatie op de training op de weg. Het doorbreekt het standaard patroon en zorgt voor afwisseling.

## Calorieverbruik

Door de variëteit in de intensiteit van je training, verbrand je meer calorieën dan wanneer je steeds hetzelfde tempo aanhoudt. Je verbrandt meer calorieën.



De dag na de fartlek is er kans op spierpijn. Een beetje spierpijn kan geen kwaad, maar let erop dat die niet aanhoudt. Geniet van het lopen.

# Nieuw fietspad in de meerpolder

Er is een nieuw fietspad van een kilometer in de Meerpolder. Je kunt nu makkelijker een rondje meerpolder lopen en je hoeft niet meer langs de voetbalvelden in het Buytenpark. Vrijdag 8 november opende Ingrid Hordijk, het fietspad. Dit stukje asfalt van 1000 meter is tot stand gekomen via samenwerking tussen verschillende partijen: de gemeente Zoetermeer, het Hoogheemraadschap van

Rijnland, Dunea, Het Nationaal Park Hollandse Duinen en aannemer Verboom-Maasland. Het fietspad is een ecolint, het is aangekleed met een insectenhotel, picknicktafel en met bloemen en kruiden ingezaaide bermen.





# Terugblik Polderpadtrail 19 oktober

De RRZ Polderpadtrail was een groot succes. Na een gastvrij onthaal op boerderij het Geertje gingen ongeveer 100 lopers en wandelaars het weiland in. Door het gras, de blubber en over de bruggetjes. Schoon blijven was geen optie. Een

evenement dat zeker mag terugkeren. 4 Januari staat er weer zoiets te beleven met de nieuwsjaarscross. Met een glaasje na afloop om te proosten.





# Trailweekend SPA was hééél erg leuk !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

*Door Paul van Heukelum, enthousiast RRZ-lid van het allereerste uur*

Eind november ging groep 3 en 4 een weekendje naar de Ardennen. Een traditie die voor de derde keer plaatsvond.

'Spa was leuk en dan is het helemaal leuk om daar een stukje over te (mogen) schrijven om ook anderen daar iets van te laten meeproeven. Erg moeilijk om deze prachtige ervaring van ons als tijdelijke Spadoises over te brengen, maar ik ga mijn best doen. Als Arie Perfors tegen mij zegt: "Ik pik jou vrijdag om 10.17 uur op"... dan is hij er ook om 10.17 uur. Mijn tassen pasten nog net in de auto, maar wij moesten nog iemand ophalen, dus de hoedenplanken van de auto van Arie mochten elders logeren.

## Reisin etappes

De 1<sup>e</sup> stop was Vrijthof in Maastricht, ongeveer dezelfde maar nu iets kortere route dan vorige keer, hetzelfde restaurant, dezelfde tafel en stoelen en sommigen hetzelfde menu als vorig jaar, vertelde men mij. Vraag mij niet waarom. Ik bleef optimistisch. Het zou toch wel leuk worden?

2<sup>e</sup> stop was La Taverne in Spa. De reden hiervan was dat we nog niet in ons kasteel mochten. We hadden eerst wel even verkend waar dat kasteel was en het goede gevoel wat we al hadden werd nog beter. Wat zag dat er prachtig uit. De vlotte madame achter de bar sprak wel heel erg snel en vloeiend Frans en dat was even inkomen.

De 3<sup>e</sup> stop was dus Kasteelvilla le Boqueteau in Spa. Het organisatiecomité was al druk met van alles bezig. Er komt wel heel erg veel voor kijken om 26 mensen te huisvesten, van eten en drank te voorzien en het naar hun zin te maken. Wat een schitterend gebouw, wat een schitterende locatie en wat een prachtige kamers en aankleding. Erg knap gevonden. Aan alles was gedacht. Relaxruimte, snookertafel, tafelvoetbal, loopband, jacuzzi, etc. Op weg naar boven op zoek naar een 3persoonskamer, als laatboekter mocht ik bij Arie en Bert slapen en ja hoor we vonden er één. Naast de slaapkamer was er een grote badkamer met een klein en groot toilet, modèle de baignoire, waardoor we niet op

elkaar hoefden te wachten. ;-) 's-Avonds werd ik als vrijwilliger aangewezen en mocht ik uien pellen en snijden. Het huilen stond me nader dan het lachen.



*Het onderkomen in Spa*

## Route bepalen

Na de voorbereiding heerlijk gegeten, gedronken, nagetafeld en uitgebuikt op wat voor manier dan ook. Niet nader genoemde personen waren druk met de voorbereidingen bezig om mooie, nee naar later bleek, prachtige routes uit te zetten. Nou en dat is helemaal gelukt. Afstanden moesten kloppen en het is niet gemakkelijk, zeg maar moeilijk om de juiste paden en afslagen te vinden. En dan komt de vraag: Welke afstand ga je doen? Voor de hardlopers was er buiten de lange route van ongeveer 28km ook een route van ongeveer 15km. Daarnaast was er ook nog een route voor de mountainbikers zonder motor.

De uitdaging is niet alleen de afstand in beeld te brengen, maar ook de hoogteverschillen in te schatten. Ongeveer de helft koos voor de 28 en ongeveer de andere helft voor de 15. De overige kanjers gingen biken. De 15 leek mij een goed keus.

## De bossen in

De start op die zaterdag ging perfect, rustig naar beneden. Nou ja, perfect, het was geen gemakkelijke ondergrond. Onder de prachtige bladeren lagen heel vaak stenen, takken en modderbaden en dat was even wennen. Ondanks dat we goed op moesten letten, ook echt wel genoten van de prachtige flora. Weinig dieren gezien op een bijzonder mooie Vlaamse gaai na en die was nog nooit in la

Wallonie geweest. Wat een prachtige tocht en wat hebben we genoten. Dat hadden die lui toch maar heel, mooi uitgestippeld. Bedankt en nogmaals bedankt.



*Bossen en heuvels*

En nu? Advies: douchen, eten en verzamelen. Niet iedereen was hier voor in. Het idee was om nu te gaan wandelen. Weer een prachtige route met wederom veel klimwerk en de finish kwam toevalligerwijs uit in een bar, de eerder genoemde La Taverne. Wat hadden we elkaar weer veel te vertellen. De Walen, die er zaten, keken ons een paar keer aan en maakten zich uit de voeten.

### Avondprogramma met pubquiz

's-Avonds weer heerlijk gegeten en de zaterdagavond was weer erg gezellig met lezen, kletsen, borrelen, snookeren en tafelvoetbal en.....Nog een hoogtepunt, de pubquiz! Toen iedereen een beetje bijgekomen was van de lichamelijke vermoeienissen, was het de beurt om ook de hersenen te pijnigen. Groepen werden samengesteld. Enerzijds gebaseerd op gezelligheid, maar anderzijds ook op

intelligentie. Een samenstelling ook op basis van variatie in geslacht en leeftijd. Je moest heel snel zijn, want soms word je niet gevraagd om in een groep deel te nemen en dan moet je zelf een groep samenstellen. En dan komen de vragen.....

Waar halen die sfeervolle, goed uitziende presentator Wim en zijn charmante assistente Ellen toch die vragen vandaan? En daarna ook nog de vragen over RRZ. Die waren echt heel erg moeilijk. Over leden van verdienste, vroegere huisvesting, clubrecords, vrouwelijke bestuurvoorzitters etc. Ja mensen dat zijn vragen waar je zo antwoord op moet kunnen geven! Dan ben je pas een eeuwige Roadrunner!

### Afdalen

Zondagmorgen was ik vroeg op en het was leuk om onze Roadies naar beneden te zien komen. Ja, het is een verhaal met een ietsiepietsie humor. Aangezien er geen lift of roltrap was, moest dat op de "ouderwetse manier", dus à pied. Dat ging niet bij iedereen heel soepel. Gelukkig ging het met de meesten later beter. Het route-uitstippel-comité was alweer druk aan de slag voor de nieuwe routes. Met welke verrassing zouden ze nu weer voor de dag komen. Er was nu geen verweggistangroep, maar 1 hardlopgroep, 1 wandelgroep en 1 bikegroep. Ik dacht er goed aan te doen om met de hardlopgroep mee te gaan. Alleen maar neerwaarts en dat ging goed. Na de bocht verder neerwaarts etc. etc.

Er kwam geen eind aan. Zegt er zo'n grapjas: "Alles wat je naar beneden loopt, moet je ook weer omhoog. En dat moet je niet tegen mij zeggen, want dan val ik stil. Gelukkig maar heel even, want de groep gaat door. Zondagmiddag ging een groep naar de jakoezie, ja dat kan je ook zo schrijven. Ik ging naar de sauna en hield dat nog geen 10 minuten vol en anderen vermaakten zich ook op en top. Iedereen was het erover eens, na 3 keer, vond men dit de meest geschikte locatie. En volgend jaar? Dat gaan we zien.

Conclusie: Een prachtige groep mensen, die veel met elkaar optrokken, maar ook die een ieder liet doen waar hij of zijn zin in had.





*Spa, wat was je mooi!!*



## De UDJMT- groep op stap

*In een vereniging ontstaan allerlei vriendschappen. Zo is er een groep dames die nu al weer voor de 9<sup>e</sup> keer een weekend met elkaar op stap gaan. Ze kennen elkaar van de woensdagochtend en ze noemen zich de UDJMT-groep, Dit staat voor Uitrusten Doe Je Maar Thuis, oftewel een actieve groep. Ze gingen deze keer in het mooie eerste weekend van september naar Texel. Ans Poland bracht verslag uit*

“Vroeg uit de veren dus en nadat we door de leiding (Lidwien en Nelleke) van een paspoort waren voorzien, durfden we de grote oversteek te wagen. Op Texel stonden er tandems voor ons klaar. Opstappen op zo’n fiets is best wel een dingetje. Hierover in discussie gaan met de leiding was niet bij de prijs inbegrepen dus bekwaamden wij ons in het gelijk op- en afstappen met de kreet 1 – 2 – 3 (in godsnaam). Oefening baart kunst en uiteindelijk fietsen we met zijn allen over de Texelse wegen. We wisselden het fietsen af met een mooie wandeling. Daarna het bed opmaken van onze Stay-Okay, avondeten en een terrasje in Den Burg om de dag nog eens te overdenken.

De volgende dag voeren we met de garnalenboot de Waddenzee op. Het was stralend mooi weer en de twee vrolijke vissers gaven uitleg bij alles wat bij het garnalenvissen te pas komt. Je hebt als garnaal al heel wat doorstaan voordat je in een garnalencocktail eindigt. Voldaan en gekleurd door de zon stonden we na twee uur weer op de vaste wal van Oudeschild. Daarna bezochten we de Russische (eigenlijk Georgische) begraafplaats. De Georgiërs (krijgsgevangenen van de Duitsers) begonnen aan het eind van de 2<sup>e</sup> WO een opstand op het eiland die ze niet overleefden. Een wonderlijke, bijna onbekende geschiedenis. Tussen het bezoeken van alle bezienswaardigheden door genoten we op onze tandems van het mooie weer. Zondag maakten we nog een mooie fietstocht naar de vliegbasis om onder het genot van koffie mée te genieten/griezelen van al diegenen die, onder begeleiding, een parachutesprong durfden te wagen. Nadat we daarna de tandems ingeleverd hadden, gingen we de boot op en in Den Helder de auto in. Een zeer geslaagd weekend, en nu kijken we alweer uit naar volgend jaar. “



*Ans Yvonne, Loes, Trudi, Janny, Lidwien, Sonja, Nelleke, Toos, Joke, Marjan*

## Top 20 RRZ tijden op de Halve marathon

Ruud van Zon heeft de beste clubtijden op de ½ marathon bij elkaar gezet. 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, cursieve letters.

De meeste snelle tijden dateren van een tijdje terug. Marit Stuurman is de enige nieuwkomer dit jaar. Lopen we nu zo langzaam, of liepen we vroeger zo snel? De snelste dame en heer zijn tevens houders van 't clubrecord. Wie durft de uitdaging aan te gaan om in 2021 met zijn beste ½ marathon in deze top 20 te komen?

### Dames

|                              |                           |                         |                   |                |
|------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------|----------------|
| 1. Ellen Duijzer             | Halve van Utrecht         | Utrecht                 | 21-05-2000        | 1:29:27        |
| 2. <i>Annemieke Captein</i>  | <i>Herfstmarathon</i>     | <i>Etten-Leur</i>       | <i>31-10-1987</i> | <i>1:30:13</i> |
| 3. <i>Judith Mooy</i>        | <i>Linschotenloop</i>     | <i>Linschoten</i>       | <i>22-12-2012</i> | <i>1:30:22</i> |
| 4. Jacqueline Veth           | City-Pier-City            | Den Haag                | 17-03-2007        | 1:33:23        |
| 5. Martine Lemson            | City-Pier-City            | Den Haag                | 11-03-2012        | 1:36:23        |
| 6. <i>Jolanda van Oosten</i> | <i>Tulploop</i>           | <i>Roelofarendsveen</i> | <i>27-11-1994</i> | <i>1:36:40</i> |
| 7. <i>Hilde Koning</i>       | <i>City-Pier-City</i>     | <i>Den Haag</i>         | <i>26-03-1995</i> | <i>1:37:16</i> |
| 8. Gita Kappetein            | Berenloop                 | West Terschelling       | 04-11-2012        | 1:37:58        |
| 9. <i>Trudie Klop</i>        | <i>Herfstmarathon</i>     | <i>Etten-Leur</i>       | <i>28-10-1988</i> | <i>1:38:00</i> |
| 10. Elly Burgering           | Heinenoordtunnelloop      | Oud Beijerland          | 17-02-2007        | 1:38:47        |
| <b>11. Marit Stuurman</b>    | <b>Leiden Marathon</b>    | <b>Leiden</b>           | <b>19-05-2019</b> | <b>1:39:07</b> |
| 12. <i>Hilda Oostema</i>     | <i>Challenge Marathon</i> | <i>Zoetermeer</i>       | <i>09-09-2001</i> | <i>1:39:19</i> |
| 13. <i>Margreet Verkerk</i>  | <i>3M Marathon</i>        | <i>Leiden</i>           | <i>08-06-2003</i> | <i>1:40:15</i> |
| 14. <i>Patricia Kuijper</i>  | <i>Parkenloop</i>         | <i>Delft</i>            | <i>03-05-2015</i> | <i>1:41:03</i> |
| 15. Gonny Verschoor          | Lenteloop                 | Eerbeek                 | 23-03-2014        | 1:41:24        |
| 16. <i>Barbara Krop</i>      | <i>City-Pier-City</i>     | <i>Den Haag</i>         | <i>26-03-1995</i> | <i>1:41:25</i> |
| 17. Joyce Dijkhuizen         | Rottemerenloop            | Zevenhuizen             | 02-10-2005        | 1:41:27        |
| 18. Celine Sira-de Voogd     | Halve marathon            | Poppel (B)              | 11-08-2017        | 1:41:33        |
| 19. Liesbeth Edelbroek       | City-Pier-City            | Den Haag                | 25-03-2000        | 1:42:02        |
| 20. Lidwien v/d Aardweg      | Halve van Deurne          | Deurne                  | 08-09-1991        | 1:42:12        |

### Heren

|                                |                          |                    |                   |                |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------|----------------|
| 1. <i>Ruud Wagemaker</i>       | <i>City-Pier-City</i>    | <i>Den Haag</i>    | <i>28-03-1992</i> | <i>1:13:20</i> |
| 2. Peter Schrader              | Omloop van N'hout        | Noordwijkerhout    | 04-05-2014        | 1:15:00        |
| 3. <i>Piet Roestenburg</i>     | <i>City-Pier-City</i>    | <i>Den Haag</i>    | <i>31-03-1996</i> | <i>1:18:10</i> |
| 4. <i>Jan Schipper</i>         | <i>City-Pier-City</i>    | <i>Den Haag</i>    | <i>25-03-2000</i> | <i>1:18:58</i> |
| 5. <i>Gerard Trommel</i>       | <i>City-Pier-City</i>    | <i>Den Haag</i>    | <i>28-03-1998</i> | <i>1:19:00</i> |
| 6. Frans van Haaster           | Groenhovenplusloop       | Gouda              | 04-02-2001        | 1:19:02        |
| 7. <i>Theo Boerboom</i>        | <i>City-Pier-City</i>    | <i>Den Haag</i>    | <i>23-03-1997</i> | <i>1:19:48</i> |
| 8. <i>Jan Keijzer</i>          | <i>City-Pier-City</i>    | <i>Den Haag</i>    | <i>03-03-1993</i> | <i>1:20:00</i> |
| 9. Etienne den Toom            | Biesheuvelloop           | Maassluis          | 21-01-2001        | 1:20:09        |
| 10. Ad Peltenburg              | City-Pier-City           | Den Haag           | 31-03-1996        | 1:20:21        |
| 11. <i>Ron Dijkhuizen</i>      | <i>Meerhorstloop</i>     | <i>Stompwijk</i>   | <i>07-01-2001</i> | <i>1:20:22</i> |
| 12. <i>George Jeremic</i>      | <i>City-Pier-City</i>    | <i>Den Haag</i>    | <i>29-03-2003</i> | <i>1:20:23</i> |
| 13. <i>André van Staveren</i>  | <i>Coenecooploop</i>     | <i>Waddinxveen</i> | <i>16-10-1999</i> | <i>1:20:30</i> |
| 14. Lex van Wijk               | Herfstmarathon           | Etten-Leur         | 28-10-2001        | 1:20:47        |
| 15. <i>Ulbe Buwalda</i>        | <i>City-Pier-City</i>    | <i>Den Haag</i>    | <i>31-03-1996</i> | <i>1:21:50</i> |
| 16. Jan-Peter Willemsen        | City-Pier-City           | Den Haag           | 03-03-1993        | 1:21:57        |
| 17. Aad Vervaart               | City-Pier-City           | Den Haag           | 26-03-1995        | 1:21:59        |
| 18. Bas Albers                 | Linschotenloop           | Linschoten         | 23-12-2017        | 1:22:22        |
| 19. <i>Leo Ballering</i>       | <i>West Brabant Mar.</i> | <i>Etten-Leur</i>  | <i>31-01-1993</i> | <i>1:22:22</i> |
| 20. <i>Ruud van der Maaten</i> | <i>3M Marathon</i>       | <i>Leiden</i>      | <i>11-06-1995</i> | <i>1:22:36</i> |

# Een jaar lang top 20 lijsten

## Toptijden voor twee topmeiden

In alle Roadies van 2019 staat een RRZ top 20 allertijden. Elk nummer heeft een andere afstand. Terugkijkend op de bijgewerkte lijsten kunnen we concluderen dat over 2019 weinig RRZ leden zich in de boeken hebben gelopen. We komen drie namen tegen die in 2019 uitermate goed hebben gepresteerd. Famke Molenberg komt dit jaar binnen op drie ranglijsten. Op de 5 km. met een 10<sup>e</sup> plaats, op de halve marathon met een 7<sup>e</sup> plaats en op de 10km en de 15 km. komt ze op de lijst aller tijden binnen op een knappe 4<sup>e</sup> plek. Famke is nog jong en de verwachting is dat ze in 2020 een clubrecord gaat binnenhalen.

Marit Stuurman heeft zich bij de dames ook in de top 20 gelopen. Een 7<sup>e</sup> plek op de ranglijst van de 10, een 6<sup>e</sup> plek op de 15km. en een 11<sup>e</sup> plek op de halve marathon. Zowel de prestaties van Famke als die van Marit zijn nog in stijgende lijn. Het wordt spannend in 2020. Krijgen we een

battle tussen Famke en Marit om de felbegeerde clubrecord titel? Bij de heren heeft alleen Sebastiaan Stuurman zich in 2019 op de ranglijst aller tijden gelopen. Hij bemant een 17<sup>e</sup> plek op de 5 km. ranglijst. Daar zit vast en zeker meer in. Wil je weten of je naam ook in een overall-lijst voorkomt, bijv. op plaats 21. Je kunt alle lijsten opvragen bij Ruud van Zon. De grote uitdaging voor 2020: komt er een nieuw clubrecord op de 5, 10 15 of de halve? We zetten ze nog even op een rijtje.

| Clubrecords | Man     | Vrouw   |
|-------------|---------|---------|
| 5 km        | 16:32   | 19:05   |
| 10 km       | 33:41   | 40:17   |
| 15 km       | 52:17   | 1:01:18 |
| 21,5 km     | 1:13:20 | 1:29:27 |

## Het favoriete rondje van Ronald Hofsté

Ronald Hofsté is een loper, die als het even kan, drie keer in de week traint. Hij staat altijd in de top 3 van de trainingsopkomst van groep 5. Elke loopmeter legt hij vast met Garmin Connect en hij maakt bij elke trainingsronde en wedstrijd een verslag.

“Een echt favoriet rondje heb ik niet”, geeft hij aan. “Een rondje Noord Aa of een rondje Bentwoud gaat me nooit vervelen. Klinkt misschien afgezaagd, maar dat blijven mooie routes. De mooiste loopjes zijn toch de loopjes die de polder ingaan, weg uit de stad. Dat loopt het lekkerst zonder al dat drukke verkeer. Het afgelopen jaar sprongen, voor wat betreft de wedstrijdloopjes, de vestingsloop in Hellevoetsluis en de 7 Heuvelenloop er uit. Dat waren afwisselende routes in prachtige omgevingen. Nu ik inmiddels wat langer loop, kan ik daar ook steeds meer van genieten”, aldus Ronald die de smaak van het lopen te pakken heeft gekregen.





# Sportmaatjes gezocht

Door Ben Brinkel

De stichting Piëzo zet zich in voor mensen die moeite hebben met de integratie in de samenleving. Het is daarom het project 'Sportmaatjes' gestart. Daarbij worden 'Sportmaatjes' geworven die mensen ('deelnemers') op weg helpen om te gaan sporten.

Piëzo schrijft het volgende over het project:

"Door het Sportmaatjes project krijgen mensen die graag willen sporten maar niet alleen naar een vereniging willen gaan of dit moeilijk vinden de kans om samen met een maatje toch te gaan sporten! In het project Sportmaatjes worden vrijwilligers van sportverenigingen in Zoetermeer gekoppeld aan deelnemers van het project. Iedere inwoner van Zoetermeer die het moeilijk vindt om alleen naar een sportvereniging te gaan, kan deelnemen aan het project. Door de koppeling van het maatje en een deelnemer, krijgt de deelnemer de mogelijkheid om onder goede begeleiding onderdeel te worden van de diverse sportverenigingen in Zoetermeer. Koppelingen worden gemaakt met leden van bijvoorbeeld een handbal-, voetbal-, zwem- of atletiek vereniging.



## Opzet project

"De deelnemers aan het project krijgen voor 20 weken een Sportmaatje aan zich gekoppeld. Dit maatje is geworteld in een sportvereniging. Het maatje gaat samen met de deelnemer sporten en maakt hem/haar wegwijs binnen de sportvereniging. Zo helpt het maatje met het leggen van contacten met andere leden, sportregels aanleren en vaardigheden voor de sport verder ontwikkelen. Ook maken deelnemers kennis met de vele mogelijkheden van vrijwilligerswerk binnen de vereniging."

**Help mensen die graag willen sporten maar niet alleen durven. Wordt sportmaatje en help ze op weg.**

## RRZ doet mee

Piëzo heeft gevraagd of onze vereniging hier ook aan mee wil doen. We willen het een kans geven. We zien het dan als volgt voor ons: We kijken eerst of er animo is om Sportmaatje te worden. Met de mensen die interesse hebben gaan we dan bij elkaar zitten; We willen eerst goede afspraken met Piëzo maken. Het moet heel goed duidelijk zijn wat wij wel doen en waar Piëzo en de deelnemer verantwoordelijk voor zijn. Zo hebben wij geen mogelijkheid om voor schoenen te zorgen. Ook spreken we de duur van tevoren af. Volgens de website van Piëzo is de duur 20 weken. Het zou echter zomaar kunnen zijn dat de deelnemer de beginnerscursus hardlopen of de introductie wandelen doorloopt. Die cursussen zijn korter. Dan houden we een proef met één of twee mensen die door de Sportmaatjes worden begeleid. Die deelnemers krijgen eerst een intake. We controleren dan of ze aan het startniveau voldoen en of er een klik is. Misschien dat we dan een keertje op proef met ze gaan wandelen of hardlopen. Bij de start begeleidt het Sportmaatje de deelnemer. Het is dan de bedoeling dat het sportmaatje in dezelfde groep hardloopt of wandelt als de deelnemer. Als de deelnemer het tempo niet bij kan houden dan ontfermt het sportmaatje zich over de deelnemer.

Na een aantal weken is er dan een evaluatie.

## Hoe word ik sportmaatje?

We weten nog niet hoe dit uitpakt, maar als je mee wil helpen om dit avontuur aan te gaan, dan horen we het graag. Meld je dan a.u.b. bij Ben Brinkel, of één van de andere bestuursleden. Dan plannen we een bijeenkomst met de vrijwilligers.



Voet Medisch Adviescentrum

**STARSHOE** de sportschoen specialist!



Aanpassingen  
op maat



We heten u  
welkom



[www.starshoe.nl](http://www.starshoe.nl)  
[info@starshoe.nl](mailto:info@starshoe.nl)



Voet Medisch  
Advies



Sportschoen  
analyse



Voet Medisch Adviescentrum

**STARSHOE** de sportschoen specialist!



Ruim  
assortiment



Onderzoek  
voetstand

Goed schoeisel voorkomt  
sportblessures!



Dynamische  
analyse



Deskundig  
advies

## Uitslagen

### 15 september 2019

#### Delftse Houtloop, Delft

10 km.

Sebastiaan Stuurman 0:40:07

### 21 september 2019

#### Damloop by night, Zaandam

8 km.

Jan Brouwer 0:52:52

#### Rottmerenloop, Bleiswijk

10,6 km.

Sebastiaan Stuurman 0:52:05

Nelleke Vaassen 1:02:37

Eugenie Hofwijks 1:05:10

Cindy Spinders 1:05:10

#### Halve van Tholen, Tholen

10 km.

Thijs Blokland 0:58:35 pr

### 22 september 2019

#### Dam tot Dam

16,1 km. (10 EM)

Sebastiaan Stuurman 1:09:09

Marit Stuurman 1:18:45

Karsten Achthoven 1:21:16

Michel van Riet 1:27:01

Stephan Spitsbaard 1:32:01

Leon Scholte 1:33:45

Ronald Hofsté 1:47:31

#### Smokkelaarstrail, Goirle

12,5 km.

Jolanda Huttinga 1:19:31

21 km.

Vincent Kleijweg 1:53:00

Karin van Tongeren 2:06:00

#### Triathlon Alphen,

10 km.

Gonny Verschoor 0:52:12

### 29 september 2019

#### Geuzenloop, Zoetermeer

5 km.

Stephan Spitsbaard 0:26:04

Femke den Hollander 0:29:35

Jan Brouwer 0:30:09

Matty van Dijk 0:32:33

Lisette van Burkum 0:32:34

Lianne de Fuijk 0:35:14

10 km.

Danny van der Sluis 0:41:06

Wijnand Bavius 0:43:18

Famke Molenberg 0:44:19

Karsten Achthoven 0:44:39 pr

Erik Visser 0:44:56

Lars Overmeire 0:45:46

Kjeld Folst 0:46:11

Guus Freriks 0:48:29

Peter Verheij 0:48:42

Theo Houtman 0:48:46

Wouter Sanders 0:49:03

Bert Kuiper 0:49:25

Rob van Hees 0:49:39

Jurriaan Buisman 0:50:38

Ingmar de Groot 0:50:38

Marijn Jurriaans 0:51:15

Ricky Martens 0:51:28

Nathalie van Velzen 0:52:08 pr

Patrick Boreel 0:52:12 pr

Wietske Muijen 0:53:43

Jacqueline Veth 0:54:30

Viktor Felix 0:54:54 pr

Elisabeth Alink 0:55:18 pr

Maike Peerbolte 0:56:13 pr

Annemarie Jacobs 0:57:30

Ronald Hofste 0:57:35 pr

Sander Hoogma 0:59:13

Peter de Ruiter 0:59:22 pr

Andre Bakker 0:59:42

Katrien Bracke 0:59:46 pr

Saskia van Dijk 1:00:59 pr

Joyce Spies 1:01:45

Tim Occhipinti 1:03:26 pr

Sharon Westenberg 1:04:15

Tim van Kempen 1:07:38

Nicole de Groot 1:08:06

21,1 km.

Marit Stuurman 1:39:42

Joost Breijer 1:43:13 pr

Remco Arnoldus 1:43:13

Sebastiaan Stuurman 1:43:46

Cliff Niccolson 1:45:27

Michael Jurriaans 1:45:50

Ben Brinkel 1:48:16

Nelleke Oudijk 1:51:49 pr

Ruud van Zon 1:53:27

Jacques van Male 1:53:27

Leon Scholte 1:55:24

Eline Bavius 1:59:49

Lisette Verlaan 1:59:49

Nelleke Vaassen 2:09:26

### 5 oktober 2019

#### OnderdijsRun, Kampen

10 km.

Michel van Riet 0:48:25 pr

### 6 oktober 2019

#### Langs de Gouweloo,

15 km.

Marit Stuurman 1:06:56 pr

#### Hoge Veluwe Loop

10 km.

Jolanda Huttinga 1:02:24

Eugenie Hofwijks 1:02:24

Cindy Spinders 1:02:25

15 km.

Frans van Haaster 1:45:23

Peter van Daal 1:48:37

Melanie Konstant 2:08:49

28 km.

Danny van der Sluis 2:24:57

Jan van Rijn 2:24:57

Remco Arnoldus 2:43:19

Marc van het Bolscher 2:43:51

Joost Breijer 2:52:05

Karsten Achthoven 2:59:58

Kjeld Folst 3:06:01

Karin van Tongeren 3:08:05

Ingmar de Groot 3:18:01

Wouter Sanders 3:19:13

#### Singelloop, Breda

5 km.

Lisette Verzantvoort 0:33:18 pr

10 km.

Peter Verheij 0:48:42

Stephan Spitsbaard 0:55:29

### 12 oktober 2019

#### Zuidlaardermarktloop,

10 km.

Ad Peltenburg 0:49:21

### 13 oktober 2019

#### 4 Mijl van Groningen,

6,4 km.

Ronald Hofste 0:35:33 pr

#### Stadium Fun Run, Den Haag

10 km.

Ricky Martens 0:52:36

Peter Sebel 0:53:36

#### Bergse Plasloop

10 km.

Martin Smit 0:53:14

Rene Smit 0:59:08

#### Veluwezoomloop, Dieren

21,1 km.

Cliff Niccolson 1:59:42

Michael Jurriaans 1:59:42

#### Kopjesloop, Delft

10 km.

Marit Stuurman 0:43:20 pr

15 km.

Sebastiaan Stuurman 1:02:23 pr



**De 15 van Wassenaar,****15 km.**

Jolanda Huttinga 1:36:34

**19 oktober 2019****Polderpad Trail, Zoetermeer****5 km.**

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Mark Bleeker            | 0:27:00 |
| Nelleke Oudijk          | 0:27:25 |
| Patrick Boreel          | 0:28:21 |
| Myrthe Koning           | 0:28:24 |
| Wietske Muijen          | 0:29:57 |
| Kees Fakkeldij          | 0:31:19 |
| Paul van Heukelum       | 0:31:24 |
| Hans van Zonneveld      | 0:32:54 |
| Pieter Severijns        | 0:33:02 |
| Eugenie Hofwijks        | 0:34:12 |
| Eric van Caspel         | 0:34:38 |
| Dick den Dulk           | 0:35:24 |
| Margriet Verbeek        | 0:36:20 |
| Rene van Riel           | 0:37:07 |
| Bianca van der Plas     | 0:37:09 |
| Lianne van Es           | 0:37:16 |
| Erwin Huizinga          | 0:37:27 |
| Hennie van Zonneveld    | 0:37:27 |
| Ernout van der Waard    | 0:37:29 |
| Jolieke de Groot        | 0:37:31 |
| Cris Klaassen           | 0:37:51 |
| Martin Khouw            | 0:37:51 |
| Meike de v/d Schueren   | 0:38:19 |
| Lisanne Wasserman       | 0:38:20 |
| Yolanda Bakker          | 0:38:56 |
| Chantal Aanen           | 0:38:57 |
| Lesley Flink.Velthuizen | 0:38:59 |
| Lianne de Fuijk         | 0:41:19 |
| Martin van Baarle       | 0:41:23 |

**10 km.**

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Bas Albers             | 0:45:07    |
| Mark Kooger            | 0:48:09    |
| Karsten Achthoven      | 0:50:12    |
| Eline Bavius           | 0:50:20    |
| Marc van het Bolscher  | 0:52:00    |
| Raimond Kientz         | 0:52:19    |
| Gonny Verschoor        | 0:53:07    |
| Joost Bothof           | 0:53:35    |
| Remco Arnoldus         | 0:54:38    |
| Ben Brinkel            | 0:54:38    |
| Bert Kuiper            | 0:55:41    |
| Erik van Leeuwen       | 0:56:59    |
| Ruud van Zon           | 0:57:00    |
| Theo Janssen           | 0:58:36    |
| Ingmar de Groot        | 0:59:08    |
| Piet van Veen          | 0:59:14    |
| Jan Jungschlager       | 0:59:17    |
| Arie Perfors           | 0:59:34    |
| Wil Didden             | 0:59:59    |
| Herman Roosenboom      | 1:00:48    |
| Maartje Beneken Kolmer | 1:01:53    |
| Elly van der Kooij     | 1:01:56    |
| Joyce Dijkhuizen       | 1:02:39    |
| Arno Disser            | 1:02:45 pr |
| Hennie Marienus        | 1:02:58    |
| Anita Vaneman          | 1:02:59    |
| Ellen van Luenen       | 1:03:14    |
| Ronald Hofsté          | 1:03:15    |
| Marianne Trommelen     | 1:03:18    |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| André Bakker        | 1:03:19 |
| Dianne Roosenboom   | 1:03:26 |
| Corine van der Valk | 1:04:40 |
| Marijn Jurriaans    | 1:04:41 |
| Michael Jurriaans   | 1:04:45 |
| Kees Beerda         | 1:05:23 |
| Saskia Verweij      | 1:09:39 |
| Melanie Konstant    | 1:10:11 |
| Albert Waasdorp     | 1:12:26 |
| Astrid Fens         | 1:12:47 |
| Annette Castelein   | 1:12:48 |

**20 oktober 2019****Delftse Houtloop, Delft****10 km.**

|               |         |
|---------------|---------|
| Anita Fokke   | 1:12:35 |
| Elleke Visser | 1:12:41 |

**TCS Marathon, Amsterdam****8 km.**

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| Veronique Ramakers       | 0:46:52    |
| Wilma Coenen             | 0:46:58    |
| Lisette Verzantvoort     | 0:58:04    |
| <b>21,1 km.</b>          |            |
| Stephan Spitsbaard       | 1:46:08    |
| <b>42,2 km.</b>          |            |
| Jan Brouwer              | 4:30:35 pr |
| Helga Fluit              | 4:40:24 pr |
| Laurens van der Splinter | 4:44:12 pr |

**26 oktober 2019****Boerbosloop Cross, Rolde****8.7 km.**

|               |         |
|---------------|---------|
| Ad Peltenburg | 0:46:13 |
|---------------|---------|

**27 oktober 2019****3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

|                      |            |
|----------------------|------------|
| Marvin Rid           | 0:20:29 pr |
| Michel van Riet      | 0:22:52 pr |
| Piet van Veen        | 0:23:29    |
| Céline Sira-de Voogd | 0:23:41    |
| Ruud van Zon         | 0:25:30    |
| René Smit            | 0:26:39    |
| Jaap Engelsman       | 0:27:15    |
| Kees Beerda          | 0:27:18    |
| Albert Waasdorp      | 0:28:09    |
| Anton Slijkhuis      | 0:29:15    |
| Erwin Huizinga       | 0:29:23    |
| Ronald Groenhout     | 0:29:25    |
| Lisette van Burkum   | 0:30:44    |

**DIJC Bertusloop, Delft.****10 km.**

|                  |         |
|------------------|---------|
| Cindy Spinders   | 1:00:35 |
| Nelleke Vaassen  | 1:00:35 |
| Eugenie Hofwijks | 1:00:39 |

**Ibiza Trail Marathon****10 km.**

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Melanie Konstant      | 1:26:41 |
| Linda de Graaf        | 1:48:17 |
| <b>21 km.</b>         |         |
| Nicolette Kloesmeijer | 3:40:20 |

Yvonne Heemskerk 3:40:20

**Devil's Trail Rijk van Nijmegen****22 km.**

Eline Bavius 2:15:10

**3 november 2019****Berenloop West Terschelling****21,1 km.**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Kees van Oosterhout | 1:43:37 |
| Hans Zwart          | 1:50:58 |
| Ruud van Zon        | 1:53:10 |
| Dianne Roosenboom   | 2:02:55 |
| Herman Roosenboom   | 2:03:53 |
| <b>42,2 km.</b>     |         |
| Ad Peltenburg       | 4:05:14 |

**Aart van Hovenloop, Bleiswijk****10 km.**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Sebastiaan Stuurman | 0:39:12 pr |
| Marit Stuurman      | 0:43:13 pr |

**Zilveren Turfloop, Mijdrecht****10 km.**

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Gonny Verschoor         | 0:45:36    |
| Ingmar de Groot         | 0:49:00    |
| Frans van Haaster       | 0:49:13    |
| <b>10 EM (16,1 km.)</b> |            |
| Andreas de Graaf        | 1:06:35    |
| Danny van der Sluis     | 1:06:52 pr |
| Jan van Rijn            | 1:07:11    |
| Raimond Kientz          | 1:13:12    |
| Vincent Kleijweg        | 1:13:12    |
| Remco Arnoldus          | 1:19:26    |
| Karin van Tongeren      | 1:22:37    |

**New York City Marathon,****42,2 km.**

Rob Verhoeven 4:36:00

**9 november 2019****Athens Marathon, Athene****10 km.**

Ricky Martens 0:56:31

**Bolderloop, Sliedrecht****10 km.**

Paul van Heukelum 0:54:15

**10 november 2019****Klaverbladloop, Zoetermeer****5 km.**

|                  |            |
|------------------|------------|
| Peter Sebel      | 0:21:33 pr |
| Andreas de Graaf | 0:24:07    |
| Erik van Leeuwen | 0:24:32    |

**10 km.**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Famke Molenberg     | 0:42:36 pr |
| Gerrit van Putten   | 0:42:48    |
| Marvin Rid          | 0:44:00    |
| Lars Overmeire      | 0:45:04 pr |
| Joost Breijer       | 0:45:18    |
| Wouter Sanders      | 0:46:05    |
| Nico Statius Muller | 0:46:09    |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| Peter Verheij        | 0:47:46    |
| Celine Sira-de Voogd | 0:47:50    |
| Jolanda Cuperus      | 0:49:42 pr |
| Jos Knooff           | 0:51:37 pr |
| Nathalie van Velzen  | 0:51:43 pr |
| Stephan Spitsbaard   | 0:52:02    |
| Myrthe Koning        | 0:52:15 pr |
| Arie Perfors         | 0:53:01    |
| Hennie Marienus      | 0:54:48 pr |
| Elly van der Kooij   | 0:55:06    |
| Joke Gvozdenovic     | 0:57:38    |
| Kees Beerda          | 0:57:42    |
| Albert Waasdorp      | 0:58:29    |
| Saskia Verweij       | 0:58:57 pr |
| Jan Brouwer          | 0:59:14    |
| Sharon Gankema       | 0:59:54 pr |
| Irma den Toom        | 1:06:38    |
| 15 km.               |            |
| Bas Albers           | 0:59:29    |
| Karsten Achthoven    | 1:08:11 pr |
| Sander Loer          | 1:08:57 pr |
| Remco Arnoldus       | 1:10:16    |
| Eline Bavius         | 1:10:17    |
| Jacques van Male     | 1:12:55    |
| Ben Brinkel          | 1:13:05    |
| Bert Kuiper          | 1:14:10    |
| Michel van Riet      | 1:15:09    |
| Ed Helsloot          | 1:15:28    |
| Theo Janssen         | 1:18:26    |
| Jolanda Huttinga     | 1:18:55    |
| Jose de Groot        | 1:21:36    |
| Nelleke Vaassen      | 1:29:08    |
| Cindy Spinders       | 1:31:27    |

#### 16 november 2019

##### Reeuwijkse Hout Cross,

9 km.

|                |         |
|----------------|---------|
| Raimond Kientz | 0:41:43 |
|----------------|---------|

##### Zevenheuvelennacht,

7 km.

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Ingmar de Groot | 0:34:06 |
|-----------------|---------|

##### Sefridensi, Paramaribo

21,1 km.

|                  |         |
|------------------|---------|
| Eugenie Hofwijks | 2:22:41 |
|------------------|---------|

#### 17 november 2019

##### Zevenheuvelenloop,

15 km.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Sebastiaan Stuurman | 0:59:21 pr |
| Eddy Wisse          | 1:02:17 pr |
| Famke Molenberg     | 1:06:44 pr |
| Niels van Rijn      | 1:07:12 pr |
| Stephan Spitsbaard  | 1:10:51    |
| Peter Sebel         | 1:11:21 pr |
| John Hagers         | 1:12:32 pr |
| Ingmar de Groot     | 1:14:09    |
| Jurriaan Buisman    | 1:17:39    |
| Frans van Haaster   | 1:18:00    |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Nathalie van Velzen    | 1:18:49 pr |
| Jos Knooff             | 1:19:16 pr |
| Jan Brouwer            | 1:21:45    |
| Maartje Beneken-Kolmer | 1:23:33    |
| Bart Boer              | 1:24:57 pr |
| Anita Vaneman          | 1:25:52 pr |
| Ronald Hofste          | 1:29:44 pr |
| Annemarie Jacobs       | 1:31:10    |
| Nelleke Vaassen        | 1:32:54    |
| Monique van Berkel     | 1:33:07    |
| John Suijker           | 1:33:08    |
| Jolanda Huttinga       | 1:34:36    |
| Mieke Houtman          | 1:34:36    |
| Cindy Spinders         | 1:34:36    |
| Pauline Zuidewind      | 1:34:36 pr |
| Tim Occhipinti         | 1:46:44 pr |
| Elleke Visser          | 1:51:43    |
| Anita Fokke            | 1:54:19    |
| Martin van Baarle      | 1:56:14    |

##### Graaf Castricum Cani Trail

23 km.

|                  |         |
|------------------|---------|
| Joyce Dijkhuizen | 2:13:26 |
| Vincent Kleijweg | 2:21:00 |

#### 24 november 2019

##### 3Plassenloop

5 km.

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Sebastiaan Stuurman    | 0:18:11 pr |
| Mark Kooger            | 0:19:38 pr |
| Marvin Rid             | 0:20:43    |
| Piet van Veen          | 0:23:02    |
| Ingeborg ter Laak      | 0:24:39 pr |
| Jacques van Male       | 0:24:54    |
| Wietske Muijen         | 0:25:40 pr |
| Ron Muijen             | 0:26:24 pr |
| Pieter Severijns       | 0:26:50 pr |
| Margriet v Abs-Verbeek | 0:29:00    |
| Anton Slijkhuis        | 0:29:06    |
| Lianne van Es          | 0:29:45 pr |
| Ernout v/d Waard       | 0:29:46 pr |
| Meike v/d Schueren     | 0:29:52 pr |
| Erik van Leeuwen       | 0:30:50    |
| Jenny de Vries         | 0:32:26    |
| Jolieke de Groot       | 0:32:26 pr |
| Darina Korving         | 0:33:01 pr |
| Johan Spaans           | 0:33:08    |
| Gerard Bosma           | 0:33:13    |

##### Pepernotenrun, Leiden

10 km.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Ingmar de Groot     | 0:49:10    |
| 15 km.              |            |
| Andreas de Graaf    | 1:00:40    |
| Danny van der Sluis | 1:01:22 pr |
| Jan van Rijn        | 1:03:35    |
| Raimond Kientz      | 1:07:44    |
| Remco Arnoldus      | 1:10:39    |
| Peter van Daal      | 1:31:34 pr |

##### Boomkroonpad Cross, Drouwen

8,8 km.

|               |         |
|---------------|---------|
| Ad Peltenburg | 0:48:40 |
|---------------|---------|

#### 28 november 2019

##### YMCA Turkey Dash, Texas

10 km.

|             |         |
|-------------|---------|
| Ben Brinkel | 0:48:26 |
|-------------|---------|

#### 30 november 2019

##### Meijendelloop, Wassenaar

25 km.

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Ricky Martens         | 2:27:28 |
| Robert van der Linden | 2:45:13 |
| Kees Willigenburg     | 2:45:13 |

##### Herftscross, Norg

9 km.

|               |         |
|---------------|---------|
| Ad Peltenburg | 0:47:00 |
|---------------|---------|

#### 1 december 2019

##### Trinidad Alfonso Marathon, Valencia

42,2 km.

|                  |            |
|------------------|------------|
| Jacques van Male | 3:51:56    |
| Leon Scholte     | 4:13:40 pr |

##### Twiskemolenloop,

10 EM (16,1 km).

|               |            |
|---------------|------------|
| Joost Breijer | 1:13:24 pr |
|---------------|------------|

##### Voornse Duintrail,

44 km.

|               |         |
|---------------|---------|
| Rob Verhoeven | 5:16:33 |
|---------------|---------|

##### Duindigtcross, Wassenaar

8,8 km.

|                |         |
|----------------|---------|
| Jan van Rijn   | 0:41:36 |
| Raimond Kientz | 0:43:56 |
| Wouter Sanders | 0:48:10 |

#### 7 december 2019

##### Staatsolie Run, Saramacca

10 km.

|                  |         |
|------------------|---------|
| Eugenie Hofwijks | 1:00:53 |
|------------------|---------|

#### 8 december 2019

##### Bruggenloop, Rotterdam

15 km.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Sebastiaan Stuurman | 0:59:17 pr |
| Gerrit van Putten   | 1:08:28    |
| Stephan Spitsbaard  | 1:11:15    |
| Ricky Martens       | 1:14:28    |
| Jurriaan Buisman    | 1:15:59    |

# LEUK!

Mike van Wichen, Inspecteur Gevaarlijke stoffen bij de  
Inspectie Leefomgeving en Transport (55 jaar)



## Sporten en wat het allemaal met zich meebrengt.

Saamhorigheid, lol en plezier.

Niet alleen het hardlopen  
maar ook het zwemmen, fietsen  
en fitnesssen.

**Genieten van het leven  
want voor je het weet is het  
zo voorbij.**

**Mike** geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Bianca Hesselius



# 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](http://www.lexvanwijkhoveniers.nl)

