

Nr. 2
Juli '20



Openstelling
Clubhuis

Leven als hardloop
nomaden

Lockdown in
Suriname

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

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 1-1-2020)

RRZ per kwartaal	€ 36,75
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Atletiekunie (AU)	€ 17,45
Eenmalige kosten AU	€ 7,60

Contributie Wandelen

RRZ per kwartaal	€ 20,75
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Wandelbond (KWBN)	€ 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

Vrijwilligers

Sandra Blauw en Victor Roumimper
vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

Clubhuiscommissie (CC) Aad Vervaart

Vertrouwens contactpersoon Dianne Spanjers
vcp@roadrunnerszoetermeer.nl

kopy vóór 15 september

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

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Esther Peeters

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Yvonne Vis, vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

Noord-Aa Polderloop Kees van Oosterhout

Geuzenloop Zoetermeer René van der Spek

3Plassenloop Jaap Dorsman en Skitz Fijan

Uitslagen Ruud van Zon

www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie Ellen van Luenen

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Inhoud

5 Openstelling dubhuis



9 Massages



10 Hangjongeren, reddende engel en dakbeklimmer



12 Run Bike Run



24 Leven als hardloop nomaden



En verder

- 2 Colofon
- 4 Voorwoord bestuur
- 11 Uit de oude doos
- 13 Muggen zijn gek op hardlopers
- 13 Sportontbijt
- 14 Roadrunners in Coronatijd
- 15 De N3MP gaat open
- 16 Terugblik Challenges
- 18 Vlaggetjes in de berm
- 19 Yoga voor hardlopers
- 20 Het gaat erom dat je loper bent
- 22 Lopen in 2020
- 22 Coördinator Vreugd en Leed
- 24 Lockdown in Suriname
- 26 LEUK!

Voorwoord bestuur

Eind februari had niemand voorspeld dat de Coronacrisis ons land en dus ook onze vereniging zo hard zou treffen. Op donderdag 12 maart viel alles samen. 's Middags kwam het bericht dat de marathon van Rotterdam werd afgelast en 's avonds was er al het nieuws dat het land op slot ging.

We hebben die avond snel met het bestuur en de TC overlegd. We wisten niet waar we aan toe waren, dus we keken naar de richtlijnen van RIVM, Rijksoverheid, Atletiekunie, NOC-NSF en naar voorbeelden van andere verenigingen in de buurt. Iedereen had een mening en een eigen interpretatie van de situatie. Ondertussen kregen we een stortvloed aan mailtjes en WhatsApp berichten. Uiteindelijk besloten we de activiteiten per direct te stoppen. Zelfs de training van de vrijdagochtend ging niet meer door.

Ook achteraf gezien vind ik dat we een goede beslissing hebben genomen. Er waren verenigingen die initieel een andere keuze maakten, maar uiteindelijk stopte alles.

Het stoppen was relatief makkelijk, maar vervolgens moesten we ons bezig houden met de gevolgen. Hoeveel opzeggingen zouden we krijgen? Wat doen we met de cursisten van de beginnerscursussen? Hoe kunnen we er voor zorgen dat de leden zich toch verbonden voelen? Hoe houden we de vrijwilligers bij elkaar? Wat doen we met de ALV en de contributie? Voor alles hebben we in overleg een keuze gemaakt. De organisatie van de Geuzenloop heeft uiteindelijk ook besloten om de voorbereidingen te staken. Het is onwaarschijnlijk dat in september al weer een dergelijk grootschalig evenement kan plaatsvinden.

In de tussentijd is gebruik gemaakt van de situatie. Het clubhuis is netjes in de boenwas gezet en de verwarming ging uit. Ook probeerden we de overtollige drankvoorraad te verkopen, er was helaas ruim ingekocht i.v.m. een aantal geplande feestjes. Helaas is dat maar gedeeltelijk gelukt, hetgeen een schadepost oplevert.

Maar Corona is niet een kwestie van kostenposten of een clubhuis wat dicht is. We schrokken enorm toen we hoorden hoe erg Henk Rosink door het virus getroffen is. Dat maakte ons ook duidelijk dat we dit serieus moeten nemen.

Nu beginnen we langzaam weer terug te keren naar het vertrouwde, als laatste de heropening van het clubhuis. In het begin zal dit nog even wennen zijn. Er zijn éénrichtingspijlen, bij de bar hangen plexiglas schotten, de kleedkamers zijn dicht en er zijn allerlei zeepjes en schoonmaakdoekjes. Alles is er klaar voor om de leden weer te kunnen ontvangen en de massages vanuit het clubhuis te faciliteren. Als alles meezit, dan hopen we in stapjes verder te kunnen. Dat is echter afhankelijk van de situatie.



Ben vindt alle foto's van de puzzeltocht

We hebben gemerkt hoe krachtig de vereniging is. De TC organiseerde het trainen op de wisselende locaties. Dat was perfect georganiseerd. Het was ook wel leuk om onbekende stukjes Zoetermeer te leren kennen. Aan de foto puzzeltocht werd fanatiek meegedaan. Ook voelden we ons gesteund door de leden. We kijken er dan ook naar uit om samen met de leden de vereniging in stapjes weer terug naar het normaal te brengen.

Namens het bestuur, Ben Brinkel

Openstelling clubhuis

Vanaf 1 juli mogen sportkantines weer open en kunnen we ons clubhuis weer gebruiken als startlocatie van de trainingen. Concreet betekent dit dat de woensdagochtend en de vrijdagochtend loop- en wandelgroepen op 1 en 3 juli de spits gaan afbijten. Dat geeft ons de gelegenheid om de aanpassingen die we gezamenlijk met de stichting ESWAZ (beheerder clubgebouw) hebben gedaan te evalueren en indien nodig aan te passen.

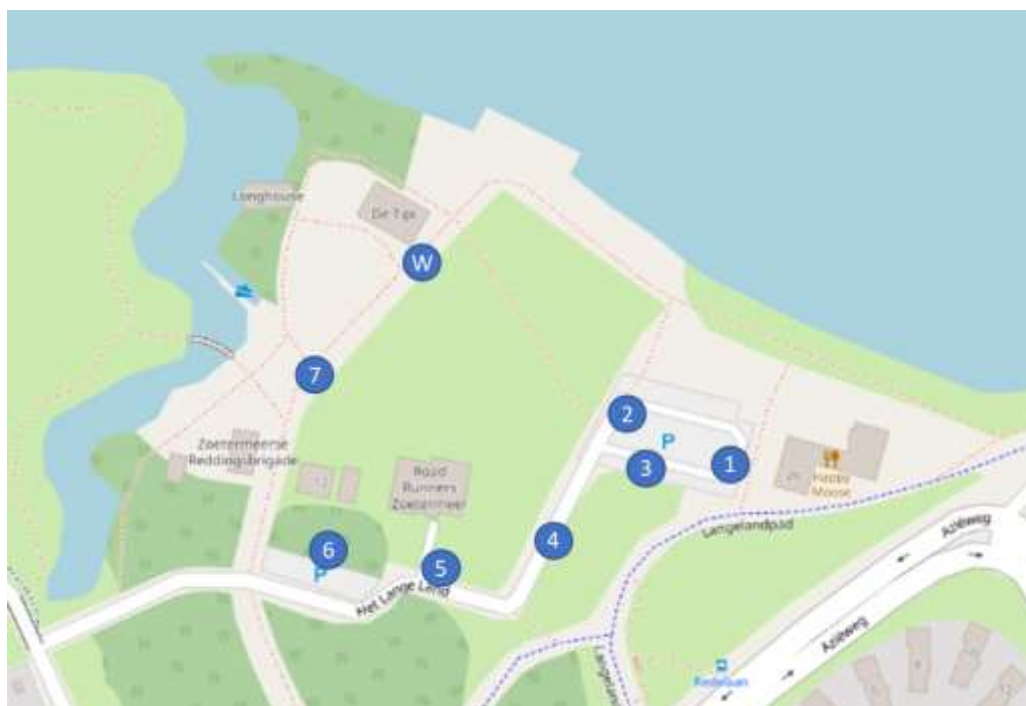
Vanaf 4 juli zullen ook de andere loopgroepen gaan starten vanaf het clubgebouw. Dat doen we

nog niet allemaal tegelijkertijd. Op de homepage van de website staat het locatieschema per groep. De planning is om vanaf medio juli weer terug te gaan naar de reguliere schema's. Uiteraard kunnen nog steeds locatietrainingen op het programma staan, raadpleeg dus de schema's die de trainers hebben opgesteld.

Verzamelpaats groepen

Bij aanvang verzamelen de groepen zich op en rond het clubgebouw, om zo voldoende afstand te kunnen bewaren.

- 1 Groep 1: parkeerplaats Happy Moose
- 2 Groep 2: parkeerplaats Happy Moose
- 3 Groep 3: parkeerplaats Happy Moose
- 4 Groep 4: weg richting Happy Moose
- 5 Groep 5: rechterkant plein voor clubhuis
- 6 Groep 6: tussen Beweegpark en parkeerterrein aan de kant van Reddingsbrigade
- 7 Groep 7: halverwege Beweegpark en scouting
- W Wandelgroep: bij de scouting



Wat hebben we aangepast?

Eénrichtingsverkeer

Voorwaarde voor de openstelling is dat binnen het clubgebouw de anderhalve meter kan worden geborgd. Wij hebben dus éénrichtingsverkeer ingesteld:



De dubbele deur direct naar de kantine mag alleen als uitgang worden gebruikt. Bij binnenkomst zie je naast de deuren de desinfectiegel. Je gaat bij binnenkomst RECHTS af naar de gang:



Kleedkamers dicht

Vooralsnog zijn de kleedkamers en douches afgesloten. In de loop van juli nemen we als bestuur een besluit of de douches weer open kunnen. De hygiëne en de afstand moet daarbij wel gewaarborgd kunnen worden.



Voor de massages kun je rechtdoor. Ook hier geldt éénrichtingsverkeer: je verlaat de massage ruimte weer via de nooduitgang aan de achterkant. Je kunt dan omlopen, of als het terras open is, via de zij-ingang (aan de kant van het beweegpark) weer naar buiten.



De zitjes die nu nog op de foto staan, zijn weggehaald. Het is de bedoeling dat je zo kort mogelijk voor de aanvang van de massage aanwezig bent. Zie daarvoor de richtlijnen voor de massages elders in de Roadie. Voor de kantine volg je je weg rechts langs de WC blokken.

Wc's toegankelijk



De WC's zijn direct toegankelijk, de deuren staan open zodat je kunt zien of je naar binnen kunt zonder te dicht bij een ander te komen. Van de heren WC zijn de urinoirs afgesloten, je kunt alleen gebruik maken van de dichte WC hokken.

In de kantine zelf is alleen zitgelegenheid. Er mag niet aan staan-tafels of aan de bar worden gehangen/gezeten.

De ruimte zelf is niet afgebakend met tape, de opstelling van het meubilair is zodanig dat hierdoor de juiste afstand is te borgen. Het is expliciet **niet** de bedoeling om het meubilair te verplaatsen.



Alleen Pin

Naast de bar is een loopruimte gecreëerd, zodat je in de rij kunt staan met voldoende afstand en dat je bij de kassa je bestelling kunt plaatsen en afrekenen. Alleen PIN betalingen zijn toegestaan.

De barmedewerker heeft bescherming door de plexiglas platen, zo kan de afstand ook goed bewaard blijven.



Tassenrek

In de kantineruimte komt op de locatie van het whiteboard een tassenrek te staan om je spullen op te bergen. Het verzamelmandje met sleutels wordt weggehaald, dat is helaas niet hygiënisch. Dat geldt helaas ook voor de pinda's en de andere borrelhapjes. Ook dat doen we nog maar even niet.

Aan het einde van de bar is een ruimte gemaakt zodat je zelf je emballage en je vuile kopjes en glazen kunt opbergen:



Eigen verantwoordelijkheid

Ook komen er op alle tafels pakken met hygiëne doekjes te liggen. De leden zijn zelf verantwoordelijk voor het schoon achterlaten van de zitplaats. Ook kun je uiteraard zelf je zitplaats schoonmaken voordat je gaat zitten. Als het mooi weer is, kan ook het terras open gaan. We gaan hierbij ervanuit dat de leden zelf de juiste afstand bewaren.

Overigens geldt dat we voor alle maatregelen vertrouwen op de verantwoordelijkheid van de individuele leden. De barman/vrouw gaat niet als politieagent optreden, elk lid afzonderlijk moet anderen op het gedrag aan kunnen spreken. Uiteindelijk is een bestuurslid het aanspreekpunt voor de handhaving van de coronamaatregelen, maar we gaan ervanuit dat we niet hoeven op te treden. Het zal in het begin wat wennen zijn, spreek elkaar daar op een vriendelijke manier op aan. Je bent je soms niet bewust van je gedrag.

Bij deze willen we als bestuur van RRZ Leo van den Hengel, Frans van den Hengel, Diederik Post, Ad Smits, Arie Perfors en Bert Kuiper bedanken voor het werk wat de stichting de afgelopen tijd heeft verzet om de aanpassingen te bedenken en uit te voeren. Ook willen we de Rijk Magazijninrichting bedanken voor het lenen van het tassenrek.



Massages

Vanaf 1 juli kunnen we gelukkig ook weer masseren in het clubgebouw. Uiteraard hebben wij ook maatregelen genomen. Zo wordt voor elke massage 40 minuten tijd gereserveerd. De massage duurt nog steeds 25 minuten, de resterende tijd wordt gebruikt om de omgeving weer te desinfecteren.



Helaas kunnen we nog niet douchen in het clubhuis, dus kunnen wij je niet masseren als je hebt getraind!

Je kunt via de website massages boeken, door in te loggen. We starten in de maand juli met massages op de woensdagochtend, woensdagavond, de vrijdagochtend en de meeste zaterdagochtenden. Door de vakantieplanning zijn er geen massages tussen 23 juli en 11 augustus. Zodra het mogelijk is, zullen we ook weer op de maandagavond beschikbaar zijn.

Het beleid dat we volgen is dat we alleen mensen in de praktijk toelaten waarvan we met vrij grote zekerheid weten dat ze gezond zijn. Daarom vragen wij de leden dat wanneer er veranderingen zijn m.b.t. tot je gezondheid, je dit meldt. Dit houdt het volgende in: indien je klachten hebt die kunnen wijzen op Corona, dan wordt de afspraak geannuleerd. Dit zijn de volgende verschijnselen:

- Neusverkoudheid
- Loopneus
- Niezen
- Keelpijn
- Lichte hoest
- Verhoging (= tot 38 graden) of koorts (vanaf 38 graden)

Pas nadat je 24 uur klachtenvrij bent, kun je een afspraak maken. Je kunt geen afspraak maken indien je een huisgenoot hebt met verkoudheidsklachten met koorts en/of benauwdheid.

Aanvullende maatregelen in onze praktijk.

Wat vragen we van jou?

- Algemeen geldt: geen handen schudden, handen wassen, hoesten en niezen in de elleboog en gebruik van papieren zakdoekjes.
- Kom niet te vroeg, dus liefst vlak voor de afspraaktijd bij ons binnen.
- Bij binnenkomst was je op de daarvoor aangewezen plaats de handen (of gebruikt de handalcohol).
- Houd 1.5 meter afstand van andere cliënten.
- Probeer als het mogelijk is zo min mogelijk deurkrukken, tafelloppervlakken en stoelen aan te raken met je handen.
- Twijfel je over jouw gezondheid op de dag van de afspraak? Neem dan voor de afspraak telefonisch contact met ons op om te overleggen of je afspraak kan doorgaan.
- Betaling vindt bij voorkeur plaats via een pinbetaling (contactloos) of b.v. een Tikkie
- Geannuleerde afspraken vanwege gezondheidsoverwegingen zullen wij uiteraard niet in rekening brengen.
- Volg de instructies van de masseur altijd op.

We hopen op jouw begrip dat als gevolg van deze situatie je afspraak wellicht later plaatsvindt dat je had gehoopt. Mocht je je niet prettig voelen om je gemaakte dan wel bestaande afspraak na te komen, dan hebben wij er uiteraard alle begrip voor.

Onze voorzorg maatregelen:

- De masseur heeft geen ziekteverschijnselen.
- Wij geven geen hand bij binnenkomst.
- Na iedere cliënt reinigen en desinfecteren we alle vervuilde oppervlakken en ruimtes waar je bent geweest.
- We ventileren en/of luchten de behandelkamer.
- We plannen meer tijd voor de afspraken om bovenstaande voorzorgsmaatregelen mogelijk te maken.
- Wij kijken wij er naar uit om jullie weer van dienst te zijn zoals je dat van ons gewend bent.

Het verhaal van de Hangjongeren, de reddende engel en de dakbeklimmer

Wie bij het clubgebouw komt, ziet direct dat het logo ontbreekt. Het is in korte tijd twee keer vernield. De eerste keer was in 2018. Dat was hersteld in maart 2019. Daarna is het in september 2019 weer vernield. Toen waren ook de regenpijpen kapot getrapt.

Vernielingen aan logo en regenpijp

Twee weken nadat de regenpijpen gerepareerd waren werden ze weer vernield. Gelukkig was er toen iemand bij Pocahontas die het zag gebeuren. Die heeft de politie gebeld en de dader is gepakt. Er was bewijs, er was een getuigenverklaring, de dader had bekend en wilde de schade aan de regenpijp vergoeden en wij hadden aangifte gedaan. Dat is zo afgehandeld, dacht ik.

Onderhand heb ik geleerd, dat dit niet zo werkt. Eerst was de aangifte automatisch afgesloten. Na de politie gebeld te hebben is de aangifte heropend. Toen kwam het op de stapel bij het openbaar ministerie terecht. Ik kon de status navragen bij loket slachtofferhulp. Die mensen die daar werken zijn geselecteerd op empathie. Dus elke tweede zin kreeg ik te horen: "Ach wat vervelend voor u", maar het schoot niet op. Ik belde braaf elke maand en telkens was de zaak nog niet in behandeling genomen.

Ik had ook besproken om de verdachte te kunnen koppelen aan het vernielen van het logo. Dat is immers veel duurder dan die regenpijp. Dat kon echter niet, omdat dat een ander delict was en er geen bewijs van was. Ook vroeg ik of we, al dan niet via slachtofferhulp, naar die dader een factuur konden sturen. Dat kon echter niet vanwege de privacy van de verdachte. Inderdaad heel vervelend voor u.

Johan Hofland als reddende engel

Onderhand was al een reddende engel voorbij gekomen. Johan Hofland kon het niet langer

aanzien. Hij heeft dan ook aangeboden dat de Rijk Magazijninrichting een nieuw, hufterproof, logo zal laten maken. We zijn hier heel blij mee. Binnenkort hopen we dat het op de gevel gemaakt zal worden.

In juni ging het snel. Toen ik het slachtofferloket weer eens belde kreeg ik ineens te horen dat de verdachte een schikkingsvoorstel van € 240,- heeft gekregen en heeft geaccepteerd. Hij is er dus niet ongestraft vanaf gekomen. Het nadeel is, dat het dan niet voor de rechter is gekomen. Daardoor kunnen we geen schade verhalen. We konden bezwaar maken maar daar hebben we vanaf gezien. We wilden ook niet het risico lopen dat de zaak dan geseponneerd zou worden. In de stukken die we toegestuurd kregen staat de naam van de dader, maar die delen we verder niet. We willen niet dat er een manhunt ontstaat.

Oudere hangjongeren

Dat wil nog niet zeggen dat we helemaal van de hangjongeren af zijn. Er ligt nog regelmatig troep voor het clubhuis. Op een gegeven moment kregen we zelfs bericht dat er iemand op het dak geklommen was.

Nader onderzoek wees uit dat dat ene Jaap D. was, geen onbekende bij de politie en bij groep 5, 6 en 7, die troep van het dak af aan het halen was. We zijn dus nog niet van de (oudere) hangjongeren af.

Ben Brinkel



Verdachte Jaap D. te Z op het dak van het clubhuis

Uit de oude doos

In tijden van Corona, is iedereen druk met opruimen. Je moet toch iets doen. Piet van Veen kwam een aantal mooie foto's tegen tijdens het ruimen.

Rood-wit tenue

Op deze foto zie je een groep Roadrunners in het toen herkenbare rood/witte tenue. Het was 1993, de witte T-shirts waren lang én van katoen en de broekjes rood. Het was tijdens de marathon van Rotterdam op de Willemsbrug die toen nog in de route zat. Pas twee kilometer op weg en al doorweekt. Op de foto zie je o.a. Ed Jacobs, Piet van Veen en Ruud van Zon die nog steeds actief zijn met lopen.



Roadies tijdens de marathon van Rotterdam in 1993

Groene schuur

Op de foto hieronder zie je de groene schuur. Voor lopers van het eerste uur is dit een bekend begrip. Een foto van vóór en na de brand. Nu is het een parkeerplaats voor het Geertje en is er geen schuur meer te vinden. Als er tijdens een training gezegd wordt: lopen tot de Groene schuur, dan weet je waar je voortaan moet keren.



De groene schuur voor en na de brand

Het gemaal

Het gemaal kennen we allemaal van onze rondjes langs het Noord Aa. Nu staat er een prachtig woonhuis, maar ooit was dit een armoedig gebouw.



Het gemaal toen en nu

Run-bike-run

Door Elleke Visser

Zaterdag 27 juni was het zover, de run-bike-run voor groep 6 en 7. De deelnemers werden opgedeeld in groepjes van 2 of 3 personen. Met Twee personen was er één fietser en één loper, bij drie personen waren er twee fietsers. De route stond vast maar ze konden zelf indelen hoe vaak ze wisselden.

We hadden een routebeschrijving gemaakt van 2 A-4tjes waarin de hele route van 17,2 kilometer beschreven stond. Onderweg kwamen ze drie drinkposten tegen met water, limonade, druiven, mandarijnen en appels. En er was zelfs muziek en

een DJ!

Er werd gestart met twee groepen tegelijk. De een met de klok mee, de ander tegen de klok in.

Aan het eind van de loop hebben we ze laten zien wat ze uiteindelijk als route hadden moeten lopen: de kaart van Nederland. De meeste groepjes hadden de route goed volbracht. Eén groepje had fout gereden. 'We hebben een stukje België meegenomen', concludeerden ze achteraf. Het was een afwisselende trainingsvorm en dat leverde enthousiaste reacties op.

"Zeer leuk om te doen"

"Genoten van de route, super leuk"



Run bike run door Nederland met goedverzorgde drinkposten

Muggen zijn gek op hardlopers



In de zomer wemelt het van de steekbeesten waaronder de mug. Muggen zijn gek op hardlopers.

Muggen worden namelijk aangetrokken door koolstofdioxide en actieve mensen produceren veel meer koolstofdioxide dan inactieve mensen. Tijdens het sporten produceren we drie tot vier keer meer koolstofdioxide dan tijdens het stilzitten. Daarnaast heeft een opgewarmd lichaam een hogere melkzuurproductie, wat muggen ook erg aantrekkelijk vinden. Tips om de jeuk te verzachten als de mu je gestoken heeft.

Tip 1: Koelen

Koel je bult direct met een icepack en laat dit ongeveer 20 minuten op je huid liggen. Ijs maakt de huid tijdelijk gevoelloos, waardoor je minder

last hebt van de jeuk. Daarnaast laat het de zwelling afnemen, zodat die bult niet uitgroeit.

Tip 2: Zuur

Een plakje citroen of wat natuuraazijn op je muggenbult doet wonderen. Op deze manier verzacht je de jeuk en verander je van een zuurpruim in het zonnetje in huis.

Tip 3: Zout

Meng een eetlepel zout met 500 ml water. Breng het goedje voorzichtig aan op de muggenbeet en laat het enkele minuten inwerken. Spoel het weg met wat warm water en voilà, de jeuk is aanzienlijk minder.

Tip 4: Afblijven

Dit is de belangrijkste tip van allemaal - ga absoluut niet krabben. Dit verergert de jeuk.

Sportontbijt: hartige havermout met rode biet en appel

Een perfect ontbijt voor sporters, want rode bieten zitten vol nitraat. Dat verhoogt het zuurstofgehalte in je bloed waardoor je uithoudingsvermogen een boost krijgt.

Benodigde tijd: 10 minuten

Ingrediënten voor 1 portie

- 1 rode biet, geraspt
- 1 klein appeltje, geraspt
- 35 g havermout of havervlokken
- 150 ml melk
- 150 ml water
- 1 el. kaneel
- 2 verse dadels
- 1 handje cranberries/blauwe bessen/kersen (diepvries)
- 1 handje gehakte pecannoten

Bereidingswijze

1. Doe het bietje, de appel en havermout met de melk en het water in een pannetje. Verwarm zachtjes op laag vuur, blijf ondertussen roeren. Hoe langer je de havermout laat koken, hoe romiger deze wordt.



2. Voeg de kaneel en de kleingesneden stukjes dadel toe en roer even door. Serveer de havermoutpap met de cranberries en de pecannoten.

Roadrunners in coronatijd

Door Margriet Verbeek

Hierbij enkele stille foto's rondom de hardloopclub genomen op 11 mei 2020.



Stilte in het beweegpark

Het voelde wat treurig bij mijn aankomst bij de club, het hoge gras bij het fietsenrek, een dicht groot hek om het sport gedeelte wat zo mooi is neergezet door Jasper en zijn maten.



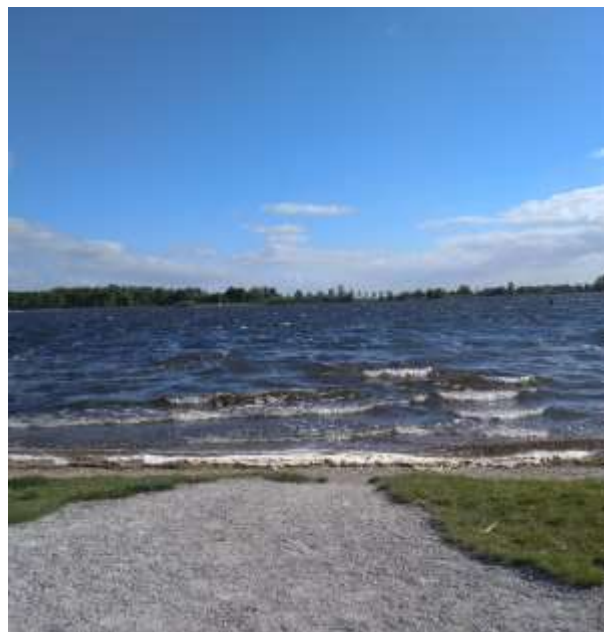
Stilte voor het clubhuis

Complete stilte, op een moment waarop gewoonlijk een hele groep hardlopers zich verzamelt op het pleintje voor de club. We leven even in een bijzondere wereld, waar ik ook van

begrijp dat we dit met elkaar doen en voor elkaar doen.

Toen ik terug kwam bij mijn fiets was ik dankbaar, het was me weer gelukt, 5 km gerend nadat ik enige tijd niet getraind had. Ik heb op mijn gevoel gelopen, mijn plan aangepast aan de natuuumstandigheden. Het waaide flink en ben de woonwijk ingegaan. Dit heb ik geleerd bij de Roadrunners, het leren lopen op gevoel.

In 2013 ben ik lid geworden bij de Roadrunners, omdat ik iets aan sport wilde doen. Nu bijna 7 jaar later loop ik nog steeds, dat had ik nooit verwacht. Dit komt door de Roadrunners een fijne groep mensen die met elkaar plezier hebben in het hardlopen, die met elkaar zorgzaam zijn naar elkaar toe. Binnen en buiten de club. Wat ik mooi vind van de Roadrunners zijn de mooie initiatieven die er neergezet zijn in deze periode. Zoals de verschillende challenges. Dit zorgt voor verbinding en verbinding is er zeker.



Stilte voor de storm

Ik ben bijna 10 jaar terug in Zoetermeer komen wonen. Ik voelde me net een marsmanneltje, kende bijna niemand en ik kende de weg in Zoetermeer niet. Roadrunner trainers bedankt, dat jullie mij al hardlopend de weg in Zoetermeer hebben leren kennen. Mede Roadrunners dank jullie wel dat ik nu af en toe op straat even gedag kan zeggen als we elkaar ontmoeten en verbinding met jullie mag ervaren. Hier ben ik dankbaar voor.

De Nieuwe Driemanspolder, N3MP, gaat bijna open

Na drie jaar werk gaat binnenkort het eerste deel van recreatie- en natuurgebied Nieuwe Driemanspolder open. Over een paar weken kan iedereen er de jonge natuur in trekken. In juli kunnen natuurliefhebbers eindelijk het 350 hectare grote natuur- en recreatiegebied tussen Zoetermeer en Den Haag bekijken, meldt het

project Nieuwe Driemanspolder in een nieuwsbrief. Nog niet het hele gebied is te bezoeken. Waar nog gewerkt wordt, staan hekken. Liefhebbers mogen op dat gedeelte van het terrein nog niet komen. De exacte datum voor de opening is nog niet bekend.



Binnenkort mogen we de N3PM gaan ontdekken

Terugblik op de challenges

Om de leden te motiveren en de groepsbinding te behouden zijn er in de Coronatijd diverse challenges opgestart. Voorzitter Ben Brinkel had in zijn nieuwsjaars-speech een challenge gepresenteerd, maar deze bleek mede door de Corona praktisch niet uit te voeren. Aanwezig zijn als vrijwilliger bij evenementen en meedoen aan evenementen zit er voorlopig nog niet in. Er moest dus wat anders verzonnen worden.

Tijdens de eerste figure running challenge zijn er prachtige figuren gelopen, gewandeld en gefietst. We kunnen een complete dierentuin vullen. Er zijn



diverse voertuigen gemaakt en veel andere kunst uitspattingen: abstracte en realistische! Het rondje Nederland van Marit en Sebastiaan Stuurman was de

mooiste.

De fotochallenge was ook een hele inventieve manier om op verschillende plekken te komen. Het bleek niet eenvoudig te zijn om de plekken die gefotografeerd waren terug te vinden.



Sommige plekken komen zo bekend voor, maar weten waar ze staan is een andere kunst. Het is verschillende Roadies gelukt om alle plekken terug te vinden. Aan de hand van fotocollages is het bewijs geleverd.

Wijnen, wijnen, wijnen

Frieda van Dorp had onder haar groep een wijn challenge uitgezet. Wie minimaal vier keer trainde in april (minimaal 12 km), kon bij haar thuis een (klein) flesje wijn komen ophalen.



Dit was niet tegen dovemans oren gezegd. De beloning werkte als een speer en op 30 april konden 14 gemotiveerde lopers hun beloning ophalen.

We kijken ook nog even terug op de creatieve challenge: laat zien wat het hardlopen of wandelen in de lente zo mooi, uitdagend of motiverend voor jou maakt. Bijgaand een bloemlezing.

Een verslag uit het buitengebied

Door Ellen Duijzer

Bijna 3 jaar geleden verhuisden we van Zoetermeer naar Pijnacker.

Ik was gewend aan het lopen in het Groene Hart. We woonden immers in het Plassengebied. Welke kant ik ook koos vanuit de voordeur, het was altijd goed.

In Pijnacker is dat een beetje anders. Al ruim voor de Coronatijd liep ik alleen, zonder andere Roadrunners. Het is toch veel gedoe steeds naar Zoetermeer te rijden. Zeker als je niet altijd de auto tot je beschikking hebt. Alleen op zaterdag probeerde ik zo vaak mogelijk te gaan, maar ook dat was soms lastig. De laatste tijd kampte ik ook nog met blessures. Vijf kilometer was soms echt de limit.

Dus koos ik maar weer voor een rondje Groenzoom. Tijd om een verslag met foto's te maken van dat rondje. Er zijn wel wat variaties maar het blijft een rondje Groenzoom. Het is niet het Zoetermeerse Plassengebied, maar als je goed kijkt zie je toch heel mooie dingen. Station Pijnacker-Zuid is bijna altijd het begin- of eindpunt of allebei van het rondje. Op een van de foto's zie je schapen. Die stonden op een ochtend zomaar bij ons beneden. Het is de stadskudde. Een dorp kan best een stadskudde hebben.



Op het rondje kom ik nooit Roadrunners tegen, wel heel veel vogelaars. En mensen met honden. Maar geen wielrenners. Kijk, dat is weer een voordeel. Hier stonden een tijdje geleden ook een aantal flamingo's. Die konden dit gebied ook wel waarderen. De skylines van Berkel en Pijnacker zijn nooit ver weg zoals je op de foto's kunt zien, maar ach dat is ook weer een voordeel voor de korte afstandloper.

Op de twee na laatste foto zie je een staaltje van de typische Pijnackerse humor. Op de laatste foto, niet de "Happy Moose", maar "De Soete Suikerbol". Overeenkomst: ze zijn allebei gesloten. De vlaggen van Bevrijdingsdag hangen er wel. Nog even volhouden en dan kunnen we elkaar weer ontmoeten, samen lopen, wandelen, fietsen. Wat zullen we dat dan weer extra waarderen!

Lentegevoel

Door Maaïke Peerbolte

Het is zondagochtend 7.30 uur. Mijn wekker gaat. Ik wrijf in m'n ogen, die nog behoorlijk zwaar voelen. Toch stap ik uit bed. Ik trek m'n hardloopkleren aan, poets m'n tanden en doe m'n haar in een knot. Beneden vul ik een glas water, pak twee bananen en een granenreep en terwijl ik die op eet plof op de bank. Even rustig wakker worden. Tegen 9.15 uur zijn ook mijn hardloopschoenen aan, petje op,

horloge om, muziekje in de oren en klaar om te gaan. De route van vandaag loopt door het Bentwoud. Het is heerlijk weer, een waterig zonnetje schijnt af en toe door de grijze wolken. Er staat amper wind.

Wat ik zo fijn vind aan hardlopen is de veelzijdigheid die het geeft. Iedere keer een andere route, keuze uit tempo-training of duurloop. Zo snel als je wil, met wie je wil. (Ik hoop zo dat we snel weer in groepsverband mogen lopen!) Behalve een klein beetje uithoudingsvermogen en wat doorzettingskracht heb je



niks nodig. Het buiten zijn vind ik heerlijk! Ik hou zo van de natuur. Ik kom op plekken die ik zonder het hardlopen nooit had gekend. Dan was Zoetermeer voor mij nog steeds een kleine stad geweest, met te veel flatgebouwen, leuke en minder leuk wijken en vooral een leuke straat waar we wonen. Nu is Zoetermeer de stad waar ik met veel plezier woon, waar ik alle winkels heb die ik zou willen en tegelijkertijd de rust kan opzoeken in al het mooie groen erom heen. Best fijn voor een dorpsmeisje.



Het is volop lente nu. Bloemen staan in bloei, ganzen met hun kuikens, waterkippetjes met hun kleine zwarte kroost met rood snavelkje. Ik kom lammetjes tegen die grazen in de wei.

Kleine geitjes die nog zo jong zijn dat de navelstreng nog opgedroogd eraan bungelt. Ze komen me zonder angst begroeten en sabbelen wat op m'n vingers. Dát zijn kleine geluksmomentjes! Ik zie grote groepen zwanen, een aantal duidelijk nog jong, want hun grijze veren zijn ze nog niet allemaal kwijt. Om me heen hoor ik vele vogeltjes fluiten, wat is de lente toch een heerlijk seizoen! Verderop in het veld aan de overkant van het water zie ik een fazant en in de verte vliegt een roofvogel door de lucht. De Schotse Hooglanders laten zich deze keer helaas niet zien, maar dat is oké. Ik ben al verzadigd met al het moois op deze zondagochtend. Als ik tegen 11.30 uur terug thuis ben, voel ik me voldaan. Wat

een heerlijk begin van de dag. Hoewel uitslapen ook heerlijk kan zijn, maar tegelijkertijd met onze twee jonge kinderen een illusie is die nog wel even zal duren, is dit een meer dan prima alternatief. Zo mogen alle dagen wel beginnen!

Privé wedstrijden

Naast de challenges verzonnen leden ook hun eigen wedstrijden. Ter compensatie van het niet doorgaan van de ½ marathon van Leiden, liepen enkele leden hun eigen ½ marathon. Er is zelfs een hele marathon gelopen.

Een ding staat vast, we hebben niet stilgezeten.

Vlaggetjes in de berm

Wat doen die gele/oranje vlaggetjes in de bermen? De houten stokken met gele en oranje vlaggetjes geven plekken in de berm aan waar we niet mogen maaien. In de berm staat een aantal soorten beschermde planten waar we heel voorzichtig mee

om moeten gaan. Maaien is daar niet toegestaan dus de oranje vlaggetjes laten precies zien waar de maaiers weg moeten blijven. Hopelijk laat iedereen de bloemen om de vlaggen staan. Er zijn zelfs wilde bos hyacinten gesignaleerd.



Hier niet maaien



Wilde bos hyacint

Yoga oefeningen voor hardlopers

Yoga is goed om naast het lopen te doen. Met yoga maak je je lichaam soepeler en sterker en het is heel erg goed voor je balans. Hieronder zie je een aantal oefeningen die geschikt zijn voor hardlopers. Bovendien kun je deze heel goed doen in je vakantie als je lekker op het strand ligt. Belangrijk is dat je tijdens het doen van de oefeningen, vooral bij de strekbewegingen blijft ademhalen, maar dat is eigenlijk een open deur.

Hond, duif boom en driehoek

De oefeningen hebben allemaal een eigen naam. Van links naar rechts, van boven naar onder”:

- De neerwaartse hond - Opwaartse hond - Vooroverbuiging
- Liggende duif - Brug – Zittende torsie
- De Hagedis – De boom – De driehoek



Het gaat erom dat je een loper bent

Door Dolf Jansen

Dolf Jansen is cabaretier, presentator én hardloper. In de Runner's World stond een herkenbare column over zijn loopervaringen.

Lopers praten graag en vaak over hun schoenen. Wat de beste schoenen zijn, welke schoen echt ruk is, wat de lekkerste schoen is die ze ooit...

De afgelopen periode ging het bovengemiddeld veel over schoenen, over carbonplaten en foam. En of het lopen nog wel eerlijk is als de ene schoen je voordeel geeft boven de andere. Over waar de grenzen van innovatie (en marketing) liggen, wie de regels bepaalt. En of het als gemiddelde loper wel slim is 275 euro uit te geven aan die veelbesproken schoen. Ik raakte met twee kenners bij Jinek verzeild om mijn licht op de kwestie te werpen. Mijn laatste woorden daar gaven mijn romantische beeld van hardlopen weer en dat leverde dit gedicht op:

*Het gaat om
Het gaat niet om wie wint de strijd
Het gaat niet om de snelste tijd
En niet om trainingsomvang in 'n week
Het gaat niet om wie wie verslaat
Of waar je op een ranglijst staat
En ook niet om wie ooit het snelste bleek
Het gaat niet om een finishlijn
Om eerste of om laatste zijn
Je wint medailles, man, je bent bekend!
Het gaat niet eens om dat record
Natuurlijk, knap, daar doe je 't voor
Maar 't gaat erom dat je 'n loper bent
Het gaat om wind in je gezicht
Dat allereerste ochtendlicht
Je loopt, je lijkt de enige op aard'
Het gaat om dat je loopt en voelt
Je weet: zo is mijn lijf bedoeld
Het gaat om gratis maar toch zoveel waard*

*Het gaat om donker, beetje maan
Om 's avonds laat, maar toch gegaan
De stad die bijna slaapt terwijl jij zweeft
Het gaat om zwoegen (dat komt voor)
Je overwint jezelf, gaat door
Afzet, landing, weten dat je leeft
Het gaat niet om wie de snelste schoen kan kopen
Het gaat, uiteindelijk, altijd, alleen om lopen*

Atletiekbond verbiedt schoen waarmee Kipchoge marathon onder 2 uur liep

De internationale atletiekbond World Athletics heeft vrijdag zijn regels over welke schoenen gebruikt mogen worden in wedstrijden flink aangepast. De Vaporfly van Nike wordt niet verboden, maar de 'wonderschoen' Alphafly wordt wel in de ban gedaan.

De nieuwe schoenen van Nike zorgen al maanden voor onrust in de atletiekwereld. World Athletics concludeert nu dat sommige nieuwe technologieën van de kledingpartij voor een te groot voordeel zorgen en dat de integriteit van de sport mogelijk in gevaar komt. Volgens de nieuwe regels van de atletiekbond mag de zool van schoenen voor de wedstrijd niet dikker zijn dan 40 millimeter en mag er nog maar één (verende) carbonplaat in zitten.

De Alphafly, een verbeterde versie van de Vaporfly waarmee de Keniaan Eliud Kipchoge in oktober als eerste ooit een marathon onder de twee uur liep, heeft drie carbonplaten. De Keniaanse Brigid Kosgei gebruikte in hetzelfde weekend ook een nu verboden schoen om het wereldrecord op de klassieke afstand te verbeteren.

De nieuwe regels schrijven eveneens voor dat er vanaf 30 april alleen nog maar schoenen gebruikt mogen worden die al minimaal vier maanden voor iedereen beschikbaar zijn.



Leven als hardloop nomaden

Door Ellen van Luenen

Wat was iedereen blij medio mei, met het bericht dat we weer als groep konden lopen. Weliswaar moesten we allerlei richtlijnen opvolgen maar we konden weer met elkaar de weg op. Eigenlijk waren we een soort van hardloop nomaden. Elke groep vormde zijn eigen stam en elke stam trok er op uit vanuit wisselende locaties. Iedere keer weer een andere parkeerplaats als vertrekpunt. We zwierven door alle uithoeken van Zoetermeer en omgeving. Bentwoud, Balij, Groenzoom, Meerpolder, Buytenpark, Westerpark, Vlietlanden en Rottemeren. Wat hebben we eigenlijk veel groen om ons heen. En overal vogels die er op los twitteren.



Zo mooi is Zoetermeer (foto: Jolanda Huttinga)

Het nomadenbestaan verbreedde onze horizon en bracht ons dichterbij de natuur. Met uitzondering van de oevers van de Noord Aa want die moesten we ontzien als gevolg van de overbegrazing.



Keurig op anderhalve meter

Het nomadenbestaan is goed bevallen, mede door het mooie weer en de lange avonden. Desondanks kijken we er ook weer naar uit om weer gewoon vanaf het clubhuis te vertrekken. Weer in contact komen met de andere groepen.

Dit zal ook weer in stappen gaan. We passen ons aan, het nomadenbloed blijft nog wel even door ons lichaam stromen en we houden ons voorlopig nog aan de anderhalve meter afstand van elkaar. Gelukkig hoeven we nog niet aan het evacuatiekoord met zijn allen, dat is toch meer iets voor de allerkleinsten.



Met het evacuatiekoord altijd op gepaste afstand

Waar we ook lopen, we zijn altijd omringd door mensen die vergelijkbaar in het leven staan en een gezamenlijke hobby hebben. Dat bindt ons. Met of zonder vaste verblijfplaats.

Lopen in 2020

Door Ruud van Zon

Kwam in februari eerst Ciara op visite om roet in het eten te gooien en onze NAPL volledig om zeep helpen, verscheen in maart Covid 19 die vervolgens echt alles in het honderd liet lopen. Op 8 februari was het clubhuis maar één dag gesloten, vanaf 15 maart is het echter nog niet open geweest. Maar lopers zijn inventief en als je niet met je groep mag lopen doe je dat toch solo of, op gepaste afstand van elkaar, in klein gezelschap.

Ondertussen groeien er bij menigeen zogenaamde Covid kilo's aan de voorheen afgetrainde lichamen. Maar als je de, meestal ongevraagde, reclamefolders in je bus mag geloven is daar natuurlijk van alles aan te doen.

Zo kun je bijvoorbeeld knalgezonde juices en tasty soups drinken. Of je eet linksdraaiende yoghurt, ik weet alleen niet of je dan ook alleen maar linksom gaat lopen. En er is super groene thee vetverbrander, of het werkt? Misschien ga je op de Hulk lijken? Maar als je wat minder gehaast bent kun je ook slakkencreme gebruiken. In combinatie met Haarlemmer Bruin krijg je misschien nog een

lekker kleurtje ook. Mochten de spiertjes het nodig hebben, dan is anti-verslapping creme misschien aan te bevelen.



Heel veel wondermiddelen!

Een detoxbox om te ontgiften en intensieve anti verouderingscreme zijn natuurlijk ook niet te versmaden. Het beste lijkt me om gewoon rustig in beweging te blijven, een beetje lopen, stukkie fietsen, wat wandelen. Misschien zit er in 2020 helemaal geen loopje of evenement meer in maar het belangrijkste is dat we gezond blijven!

Gevraagd: Vreugde en leed coördinator

Yvonne Vis is al jaren de drijvende kracht achter de Vreugde en Leed commissie. Maar zij heeft aan het bestuur gevraagd of zeker voor een periode van een half jaar de taken van deze commissie over kan dragen. Dus wij zijn nu op zoek naar een tijdelijke vervanger om leden die door een blessure of een andere reden de trainingen even niet kan bijwonen een hart onder de riem te steken met een kaartje. Ook heugelijke gebeurtenissen als geboorte, trouwen, verloven of al het andere wat vreugde brengt, zal uiteraard niet onopgemerkt blijven. Wil jij deze taak op je nemen, stuur dan even een mail naar bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl. Weet jij iemand die een kaartje kan ontvangen, mail dan naar vlc@roadrunnerszoetermeer.nl.



Altijd al willen weten hoe de Road Runner er in het echt uit ziet? Jacques van Male kreeg deze door van een collega.



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

dè sportschoen specialist!



Aanpassingen
op maat



We helen u
welkom

Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel. (079) 3610110



www.starshoe.nl
info@starshoe.nl



Voet Medisch
Advies



Sportschoen
analyse



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

dè sportschoen specialist!

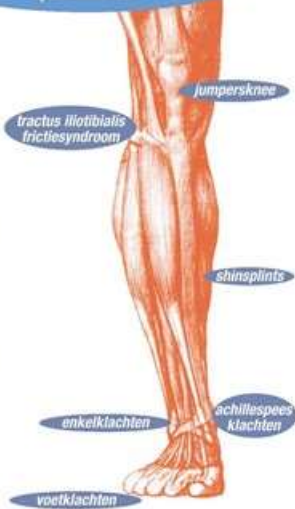


Ruim
assortiment



Onderzoek
voetstand

Goed schoeisel voorkomt
sportblessures!



Dynamische
analyse



Deskundig
advies

Lock down in Suriname

Door Ellen van Luenen

Eugenie Hofwijks heeft haar roots in Suriname liggen. Sinds kort heeft ze daar ook een vakantiehuis. Ze had van te voren nooit gedacht dat haar verblijf in Suriname zo lang zou duren. In april zou ze terug keren maar voorlopig zit ze er nog. Ik sprak haar over het leven in Suriname tijdens de lock down.

Eugenie is in oktober naar Suriname vertrokken. Haar moeder woont daar nog en Eugenie was bezig om een vakantiehuis te bouwen. "Een mooie manier om beter de zorg voor mijn moeder te combineren met vakantie in Suriname", geeft Eugenie aan. "In november is



Eugenie's eigen huis met brug

de bouw gestart van het huis en in maart is het opgeleverd. In het begin liep ik elke ochtend een stukje en ik heb ook een aantal keren aan een georganiseerde loop meegedaan. Lopen deed ik altijd vroeg in de ochtend want dan is het nog redelijk koel. En vroeg is ook echt vroeg: 6 uur. Ik heb geleerd om altijd een stok mee te nemen als ik ga lopen. Er lopen veel loslopende honden. Sommige honden gaan al weg door tegen ze te praten, maar soms moet ik even dreigend de stok laten zien, om ze weg te jagen. Ik hoef gelukkig nooit te slaan, maar het geeft wel een veilig idee.

Lievelingskip

Na het vroege lopen had ik dan nog lekker de hele dag voor me om zorgtaken uit te voeren voor mijn

moeder en de bouw in de gaten te houden. Daarnaast werkte ik ook op het land van mijn broer. Hij heeft een huis met kippen, een varken, konijnen, sinaasappelbomen, kokosnoten en veel groenten. Ik heb er een nieuwe hobby bij. Ik ben helemaal weg van die kippen. Wat een leuke beesten. Ik vind ze zo leuk dat ik zelf ook kippen heb gekocht. Wat is er lekkerder dan elke dag je eigen verse eitjes te eten. Ik heb ook een lievelingskip. Mijn eerste kip die met hulp van de broedmachine uit een eigen ei is uitgebroed. Geweldig om te zien hoe je vanuit niets, een ei, een kuiken ziet opgroeien. Het is wel een beetje een verfrommelde kip. Kaya kaya kip, noemen we haar, Surinaams voor verfrommeld.



Verfrommelde lievelingskip met de eieren

Voor de lock down heb ik ook nog verschillende uitjes gedaan, lekker vissen op de rivier, struinen in de bossen. Baantjes zwemmen in het zwembad. Gewoon dingen die je normaal tijdens je vakantie doet. Ik was ook druk met de voorbereidingen voor de Geuzenloop Zoetermeer. Ik has alles zodanig voorbereid dat ik in april meteen de inschrijving uit kon gaan voeren. Het was ook bijzonder om te verkiezing hier mee te maken. Een karavaan van gillende mensen met vlaggen en muziek trok voorbij. Heel apart. En vervolgens die heisa met tellingen en het wantrouwen er om heen.



Toen we er nog op uit konden gaan

Alleen op de dinsdagen eruit

"Het leven is echter wel veranderd met de lock down. Ik ben nu meer gebonden aan mijn huis.

De eerste weken was ik druk met schoonmaken, bekleden en inrichten. Hardlopen gaat niet meer zo goed. Alleen op het eigen terrein. Ik houd me nu bezig met de huiswerkbegeleiding van nichtjes en neven. Tafels leren, altijd handig! Het vliegveld is gesloten. Ik kon niet weg in april en had zodoende meteen meer tijd om van mijn nieuwe huis te genieten. Op dinsdagen mag ik naar de winkel. Iedereen gaat op een andere dag. De indeling gebeurt heel systematisch op basis van de beginletter van de achternaam.

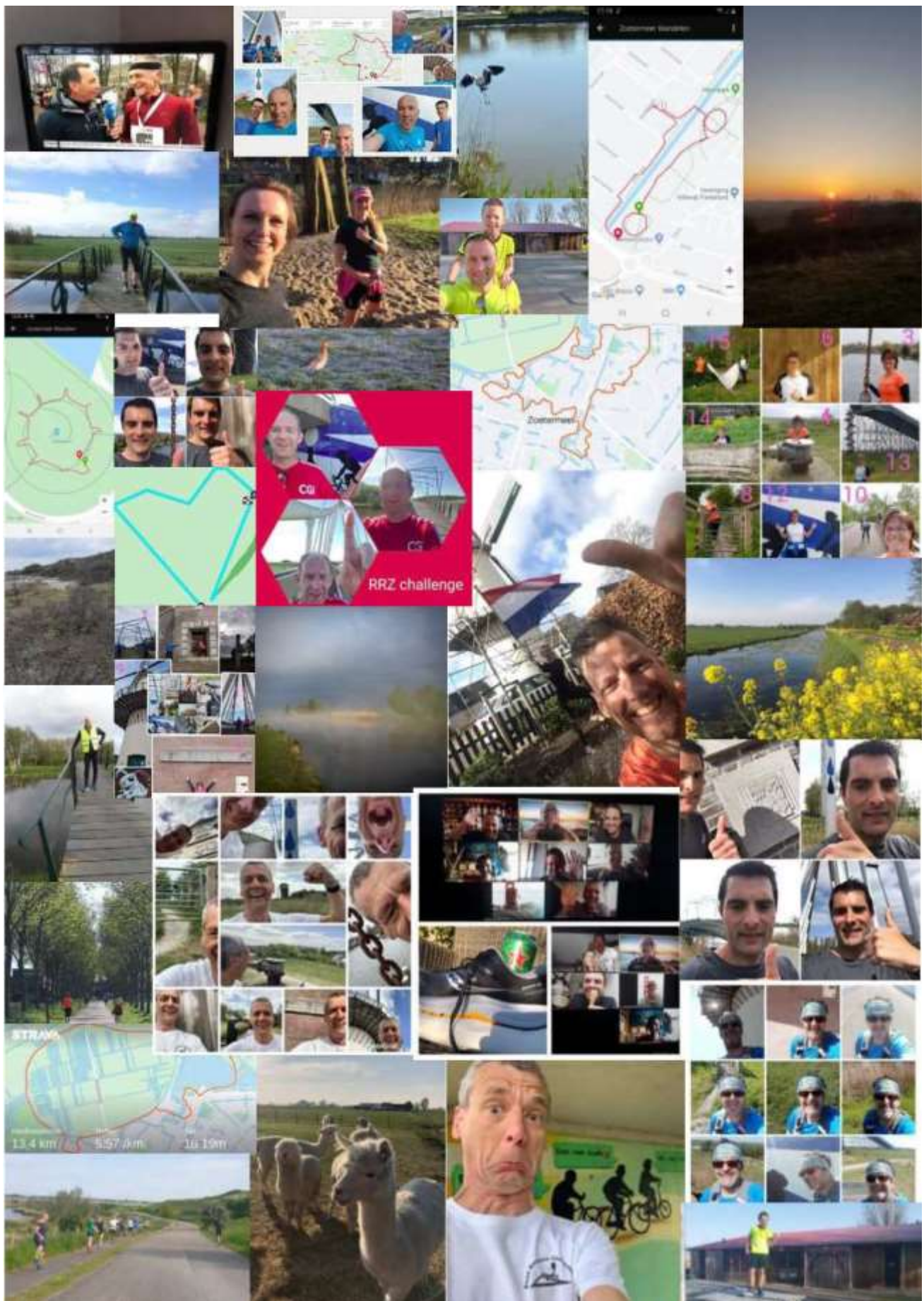


Huiswerkbegeleiding

Ik heb voldoende eten en drinken in huis om twee weken te kunnen overleven. De burens hebben kousenband, komkommers en andere groenten. Ik heb zelf eieren, ik mis alleen breedband internet om series en films te kunnen kijken. Met mijn middelmatige wifi lukt dat niet. Ik mis ook de club, de kinderen, het samenlopen en de koelte. Als alles mee zit kan ik begin juli weer met een vlucht terug.

Het blijft onzeker, want de vlucht kan zomaar weer gecancelled worden. Wie weet, zien we elkaar weer snel in juli op de wegen in en om Zoetermeer. Hasta la viesta!"





Wat lopen met je doet!

LEUK!

Palau van Iersel,
Beschermingsbewindvoerder, 63 jaar, loopt in
groep 4



**Héél erg leuk om
weer met
anderen hard te kunnen lopen!**

Hardlopen als de zon schijnt

Na een lange duurloop op zaterdag uitgebreid ontbijten en de
krant lezen

(Berg)wandelen

**Nieuwe (vega) recepten
uitproberen**

**BBQ-en in de tuin met de
kinderen**

Rommelen in de tuin

**Interieurbladen lezen en
plannen maken (en ze dan
niet uitvoeren 😁)**

Palau geeft het stokje door aan Elly van der Kooij

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

