Road Runners Zoetermeer

ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 1
Maart '20

Opbouw van de vereniging

Ciara blaast Noord-Aa Polderloop omver

Waarom buiten adem bij traplopen?

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

kopy vóór 1 juni

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

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

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

Cover: Jan Jungschlager tijdens de 10,5 k van Linschoten (foto Edwin Adams)

Inhoud

6 Ed's laatste 3Plassenloop

24 'Schaam je niet voor je scheten, laat maar vliegen'

8 De opbouw van de vereniging

9 Ciara blaast Noord-Aa Polderloop omver

18 Waarom buiten adem bij traplopen

En verder

2 Colofon
4 Voorwoord bestuur
5 Verenigingsberichten
7 In Memoriam Rob Vreijling
10 Het favoriete rondje van Patrick
10 Marathonloper die verdween
11 Flamingo-run
12 Wat trek ik uit?
13 Lopen voor Sophia
14 Joggingbroek in Hollywood
16 Slome zondagsjogger net zo fit als fanatieke loper
19 Fouten die lopers maken
20 Bijzondere wedstrijden
23 Springtouwen
24 Marathon Valencia
26 Uitslagen
29 LEUK!

Voorwoord bestuur

Het nieuwe decennium is al weer een paar maanden oud en Nederland en de wereld is in de ban van het virus. Vooralsnog hoeven wij als vereniging geen aparte maatregelen te nemen, maar mocht de situatie anders worden dan zullen we jullie daarover via de mail informeren. Het nieuwe jaar kende voor onze vereniging een ander verloop dan vooraf gepland. De nieuwjaars-cross en de nieuwjaars-wandeling met aansluitend de receptie ging volgens het boekje. Maar wat een spetterende jubileum editie van de Noord-Aa Polderloop had moeten worden, liep helaas anders dan gepland.

Twee evenementen afgelast

Ik had mij aangemeld om als fotograaf foto's te maken, dus dan volg ik in de week voorafgaand aan de wedstrijd de weersverachting met meer dan gemiddelde belangstelling. Hmm, ze voorspellen slecht weer en harde wind in het weekend. Hmmmmm, ze heet Ciara dus nu de storm een naam heeft, zal het wel serieus worden. Naar mate de week vorderde en het steeds duidelijker werd dat de storm op de zondag een hoogtepunt zou bereiken, werd het doorgaan van de Noord-Aa Polderloop steeds onzekerder. Er werd al rekening gehouden met het afschalen, maar zondagochtend kwam daar het verstandige besluit dat het niet verantwoord was om de loop door te laten gaan. Uiteraard was dat na vijf maanden van voorbereiding een anti-climax voor het organisatiecomité bestaande uit Kees Oosterhout, Martine Lemson, Erik van Leeuwen, Sandra Blauw, Laurens van der Splinter, Anton van der Lubbe, Peter Hazebroek en stagiair Ellen Havenaar. Maar veiligheid gaat voor alles. Het was ook een teleurstelling voor de hardlopers, en die van de hardloopcursus in het bijzonder, maar afgaande op de reacties van de afgelasting heeft iedereen er begrip voor gehad.
Normaliter houd je in de maanden januari en februari rekening met sneeuw en ijzel, maar na Ciara en Dennis zorgde een naamloze storm voor de afgelasting van de 3Plassenloop van februari. Hoewel dit logistiek gezien van een andere orde is, is ook dit een wijs besluit geweest van de organisatie. Over deze organisatie gesproken, wij zijn verheugd dat Jaap Dorsman en Skitz Fijan het stokje van Ed Jacobs overnemen om samen met vele andere vrijwilligers de traditie van de 3Plassenloop voort te zetten. Dat geeft maar weer eens aan dat de vereniging altijd kan bouwen op de inzet van vrijwilligers.

In het zonnetje

Een aantal van hen is tijdens de druk bezochte nieuwjaarsreceptie namens het bestuur in het zonnetje gezet: Wim Bras, altijd aanwezig als huisfotograaf, Elleke Visser en Anton van der Lubbe als drijvende krachten van de inschrijvingen en tijdregistratie, Sandra Blaauw en Victor Roumimper, die voor de hardloop-evenementen de vrijwilligers werven. Ellen van Luenen die elke keer weer veel energie steekt in het opleveren van de Roadie. Wouter Sanders als bevlogen trainer en organisator van de nieuwjaars-cross en tot slot: Ed Jacobs die zich jarenlang als organisator van de 3Plassenloop heeft ingezet.

Anton en Elleke, het vaste inschrijfteam

Challenge

Ben heeft tijdens de receptie de leden uitgedaagd om mee te doen aan een challenge, die de kernwaarden van onze vereniging vertegenwoordigen:

1. Doe aan minstens 1 evenement van RRZ mee.
2. Test minstens 2 keer je conditie bij een 3Plassenloop.
3. Wees minimaal 1 keer vrijwilliger.
4. Ken ten minste 10 medesporters bij naam.
5. Steun een door de vereniging of sportgenoten georganiseerd goed doel.

Tot slot, zet alvast in je agenda dat de algemene ledenvergadering wordt gehouden op dinsdag 21 april, aanvang om 19.30 in het clubhuis.

Namens het bestuur, Edwin Adams

Verenigingsberichten

Peter Visser versterkt massageteam

Vanaf maart draait Peter Visser mee in het team van de sportmasseurs. Peter heeft een sportieve achtergrond. Op de racefiets, met zwemmen en met hardlopen. Hij heeft 1/4 triathlon s gedaan waarbij de Beachchallenge (georganiseerd door RTC DenHaag) zijn favoriet was. Hij heeft veel halve marathons en twee keer de hele marathon uitgelopen. ‘Mijn snelste tijd daarop was 4.09, maar dat is alweer een tijdje geleden’, aldus Peter. In 2015 heeft hij de opleiding voor sportmasseur gevolgd. In de laatste maanden van de opleiding is hij in contact gekomen met Esther. ‘Drie maanden drie maal per week 's avonds van 20.00 tot 23.00 uur oefenen’. Peter heeft ook de voetreflexmassage opleiding gevolgd. Wellicht dat hij dat ook bij het masseren kan gaan toepassen.

Zaterdag massagedag

Vanaf maart is het ook weer mogelijk om op zaterdag een massage te boeken.

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.

Dinsdag 21 april, 19:30
ledenvergadering

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

Ed's laatste 3Plassenloop

22 december was een bijzondere dag voor Ed Jacobs. Hij nam afscheid als organisator van de 3Plassenloop. Het was Ed's laatste in zijn hoedanigheid als organisator. Niet als loper, want het team van de vaste vrijwilligers verraste Ed met een eigen startnummer voor het leven en een mooi rood hardloopshirt. Eindelijk heeft hij nu tijd om zelf aan de start te verschijnen van deze leuke loop die elke laatste zondag van zondag door de Road Runners georganiseerd wordt.

Ed krijgt shirt & startnummer voor het leven, nooit meer inschrijven! (foto's Wim Bras)

Agenda 3Plassenloop

Elke laatste zondag van de maand is de 5k wedstrijd.

- zondag 29 maart
- zondag 26 april
- zondag 31 mei

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

Het finishteam van de 3Plassenloop in januari (foto Ruud van Zon)

In Memoriam Rob Vreijling

Rob Vreijling is op 20 januari op 80 jarige leeftijd overleden. Na zijn periode als gerenommeerde regionale topper is Rob jaren lid geweest van de Roadrunners. Samen, met onder andere Jasper, Thomas, Klaas en ik, hebben we lange tijd in groep 2 gelopen. Rob had veel humor en tijdens de duurlopen op zaterdag werden er vele moppen verteld, waardoor we af en toe stil moesten gaan staan van het lachen.

Rob Vreijling in jongere jaren

Ik herinner me nog steeds dat Rob en ik hadden afgesproken om samen de Halve van Leiden te gaan lopen. Ik zei dat ik wilde proberen **onder** de 1 uur 40 te gaan lopen, aangezien ik dat nog nooit had gedaan.
Dat vond hij een goed plan en zei dat hij dat ook ging proberen. Hij had echter nog nooit een halve marathon **boven** de 1 uur 40 gelopen.

Een aantal jaren geleden ging het lopen hem steeds moeizamer af en belandde Rob uiteindelijk achter de rollator.
Hij kwam in de ochtenden nog regelmatig naar ons clubhuis. Eerst nog zelfstandig, maar later alleen als hij werd opgehaald.

Zijn interesse voor de sport was ook altijd een goed onderwerp van gesprek, zeker gezien het feit dat hij zeer lange tijd als verzorger/masseur met groot succes een dames handbalteam uit de Bollenstreek heeft begeleid. De laatste jaren verbleef Rob in een verzorgingstehuis in De Leyens.
Rob was ook een familie man die genoot als zijn kinderen en kleinkinderen er waren.
Rob was een eerlijke open vent, en we gaan hem zeker missen.

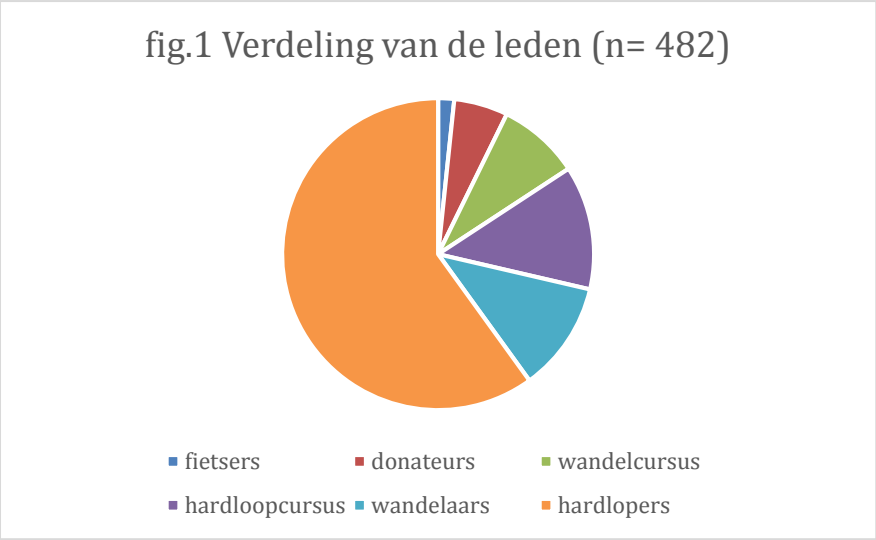
Rob's laatste bezoek aan de club in december

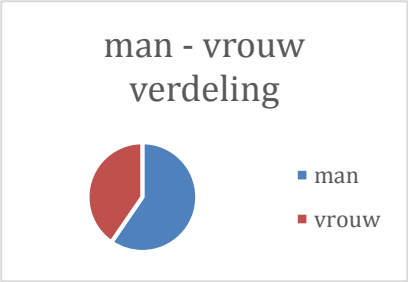
Namens de Ochtendgroep
Rob rust zacht

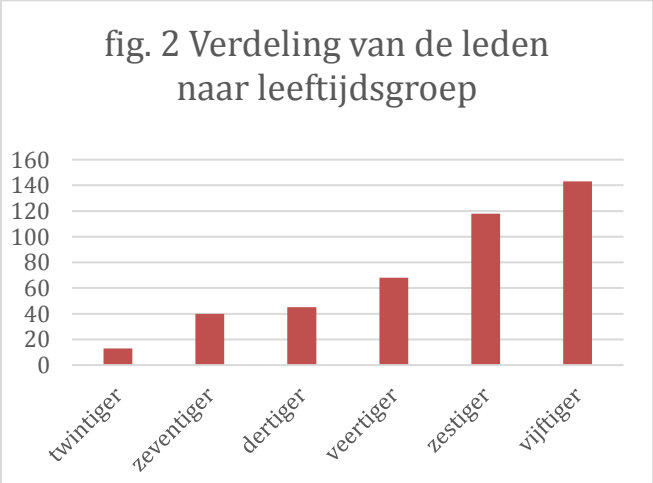
Bert Kuiper

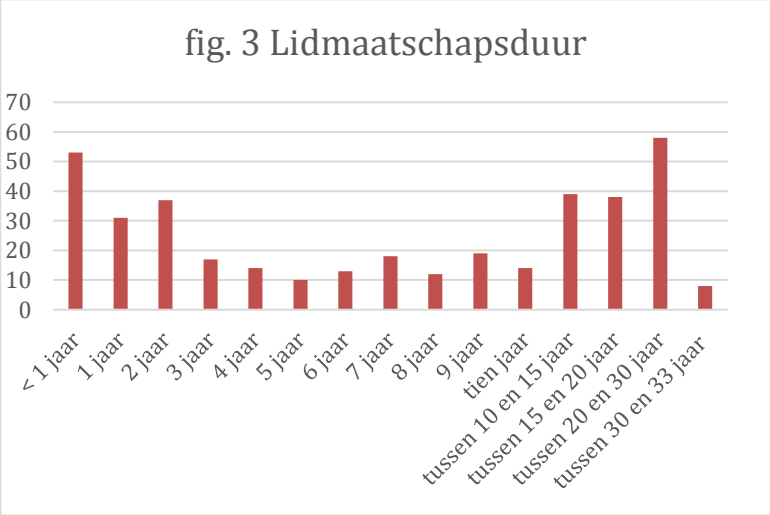
De opbouw van de vereniging

In de eerste Roadie van het kalenderjaar bekijken we altijd hoe de vereniging is samengesteld. In fig. 1 zie je de verdeling over de verschillende groeperingen. Hieruit blijkt dat we niet meer de vereniging zijn waarbij de leden uitsluitend hardlopen. We hebben fietsers, wandelaars en donateurs, kortlopende lidmaatschappen (deelnemers aan cursussen) en de langlopende lidmaatschappen. We hebben nog geen strippenkaart-leden. Hoewel dat natuurlijk een foute naam is om de jongere sporters aan te trekken. Wie weet nog wat een strippenkaart is?
In de vereniging zijn de vijftigers en de zestigers oververtegenwoordigd (zie fig. 2). Er stromen wel jongere mensen binnen maar de kern bestaat uit mensen die al meer dan 10 jaar lid zijn. Dit zie je terug in fig. 3. Het zal een lastige opgave worden om ervoor te zorgen dat de vereniging zich verjongt. Geen gemakkelijke opgave aangezien de vereniging al lang niet meer de vanzelfsprekende organisatievorm is om te sporten. Andere sportaanbieders spelen in op de wisselende wensen van de geïndividualiseerde en drukbezette sporter en ook het sporten in ongeorganiseerde vorm past hier beter bij. Van fitnessclub tot informele sportclubs en via sport-communities op social media. Ze lijken de vereniging in hoog tempo voorbij te streven. De klassieke verenigingsvorm staat onder druk.









Ciara blaast Noord-Aa Polderloop omver

Door organisatieteam Noord-Aa Polderloop

Het is september 2019 als de voorbereiding van de 20e Noord-Aa Polderloop start. We gaan er iets moois van maken. Medailles en bekers worden besteld, er is een leuke herinnering geregeld voor deze speciale editie. Ruim 100 vrijwilligers hebben zich opgegeven om te helpen. Het lukt om de burgemeester te regelen voor het startschot. We zijn klaar voor een mooi evenement.

Voorzorgmaatregelen voor de storm

En dan breekt de laatste week aan. Er wordt storm voorspeld. Allerlei apps komen tevoorschijn om de wind in de gaten te houden. Het ziet er niet goed uit, maar we houden hoop dat het meevalt. Uit voorzorg worden er extra spanbanden voor de tenten gekocht. Vrijdag worden de spullen bezorgd, het waait al fors, dus de mobiele toiletten worden met spanbanden gezekerd en tegen het clubgebouw geplaatst. Inmiddels is het duidelijk geworden dat de storm zondag echt serieus wordt. We bespreken wat we allemaal moeten regelen, wie we moeten informeren als de loop niet door kan gaan en vragen de lopers en vrijwilligers om de mail, facebook en de site in de gaten te houden. Als de loop niet doorgaat volgt er zondag bericht om uiterlijk half 9.

Uitwijk geregeld naar Pocahontas

We weten dat als de loop wel doorgaat het een sobere versie gaat worden vanwege de wind. Dranghekken kunnen niet geplaatst worden, net als de startboog. Ook de tenten mogen niet opgezet worden. Waar laten we nu alle mensen? Pocahontas wordt gebeld en gelukkig kunnen we daar terecht.

’s Avonds worden de lunchpakketten gesmeerd en houden we onderling contact. Zondag om half 8 verzamelen we in het clubgebouw om de definitieve beslissing te nemen. Het is code oranje en de windkracht en vooral de windstoten worden gedurende de dag alleen maar erger. De KNVB heeft de wedstrijden afgelast net als meerdere loopevenementen. Het KNMI adviseert om thuis te blijven. We nemen het besluit om de loop niet door te laten gaan, het is niet verantwoord. Iedereen wordt direct geïnformeerd, zodat ze niet voor niets naar het clubgebouw komen.

Daarna eerst een bak koffie met vlaai en even bijkomen van de teleurstelling. De etenswaren die nu niet gebruikt worden, doneren we aan de voedselbank.

We hadden de lopers graag een leuke dag bezorgd, dat heeft helaas niet zo mogen zijn. In september gaan we weer fris van start met de organisatie voor de NAPL van 2021.

Het favoriete rondje van Patrick Boreel

"Een gemiddelde loper met een prima conditie en soms wat gammele benen". Zo omschrijft Groep 5 lid Patrick Boreel zichzelf.

Elk rondje is favoriet

Zijn favoriete rondje is elk rondje wat hij loopt sinds hij na jaren van afwezigheid weer is begonnen met hardlopen. Jaren geleden was Patrick al een Road Runner, maar pezen en gewrichten hielden toen geen gelijke tred met zijn enthousiasme voor de edele hardloopsport. Blessures dwongen hem te stoppen. In maart 2017 trok hij de stoute hardloopschoenen weer aan die hem langs de kennismakingscursus naar groep vijf voerde waar hij inmiddels, als het even kan, drie keer per week is te vinden. Door zijn eerder genoemde enthousiasme raakte hij toch weer geblesseerd. Dit keer duurde zijn afwezigheid minder lang en na een aantal maanden liep hij weer. Na enig aandringen wil hij toch wel een favoriet rondje kwijt: "Het betere gooi- en smijtwerk tijdens een fartlek en/of op een trailachtig parcours", aldus Patrick. De locatietrainingen die daar in voorzien, kunnen steevast rekenen op zijn fanatieke deelname. Doorgaans moet hij dat de daarop volgende dagen bekopen met pijntjes en stijfheid in zijn, zoals hij dat zelf noemt 'zwakke onderdanen'. Maar dat heeft hij er graag voor over. Met een paar loopmaatjes is Patrick van plan om dit jaar eens een 'echte' trail te gaan lopen. Patrick: "Kom dan nog maar een keertje langs; ik verwacht dat ik dan een favoriet rondje rijker ben..!"

Boek over een marathonloper die verdween

Het jaar dat Shizo Kanakuri verdween- Franco Faggiani

Shizo groeit aan het einde van de negentiende eeuw op in het zuiden van Japan. Daar staat hij bekend om zijn uitzonderlijke hardlooptalent. Na jarenlange intensieve training is hij uitverkoren om mee te doen aan de Zweedse Olympische Spelen van 1912. Maar tijdens die wedstrijd bezwijkt Shizo en hij kan de marathon niet uitlopen.
Shizo is bang dat hij zijn ouders teleurgesteld heeft en durft na deze schande niet terug naar huis. Hij trekt zich terug in de bergen. Niemand weet waar hij gebleven is. Uiteindelijk wordt hij, inmiddels een oude man, ontdekt door een Zweedse journalist die zijn verhaal kent en onthult. Wat gebeurde er precies tijdens de marathon en waar is Shizo al die jaren geweest?

Flamingo-run

Het ongeloof was groot, toen de geruchtenstroom op gang kwam dat er zeven Chileense flamingo's gespot waren in de Groenzoom bij Berkel.
Dit keer was het geen 1 april mop met een plastic-flamingo maar waren het levensechte exemplaren. Groep 4 had in die periode net een locatietraining bij Dekker. Een mooie uitvalsbasis om tijdens de duurloop op zoek te gaan naar de exotische vogels. Met een beetje geluk wist de groep ze te spotten. Ze waren niet de enigen, een heel leger van flamingo toeristen stond ook op de uitkijk.
Toch een bijzondere belevenis om tijdens je hardlooprondje in de winter, oog in oog te staan met deze tropische vogels die ongestoord in de Hollandse polder stonden.

Flamingo, gespot door fotograaf Edwin Adams

Groep 4 met op de achtergrond flamingo's en flamingo toeristen

Wat trek ik uit?

Bij de wisseling van het seizoen is het altijd weer lastig welke outfit je moet aantrekken. Lang, kort, half lang, dik, dun, 2 of 3 lagen? Dit schema helpt jou bij je keuze.

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

Zoveel lopers, zoveel verschillende kledinglagen

Road Runners lopen voor patiëntjes Sophia

Een groep Road Runners liep mee met de lichtjesrun in Rotterdam. Deze run is een speciale run voor het Sophia Kinderziekenhuis. Het motto van de run is, 'Een lichtje voor Sophia'.

De zus van Martin Smit werkt bij het Sophia en hij trommelde een groepje op om mee te lopen en dit goede doel te steunen. Het begint op het Stadhuisplein met een swingende warming up en via het hospitaal van het Erasmus MC keert de route terug.
In het AD stond de dag erop een mooie foto met als stralend middelpunt Martin Smit met rood wit Roadie shirt. Als dat geen toeval is.

■ Tiplijn: 010 4004 388 ■ e-mail: rd.stad@ad.nl (ook voor nieuwsfoto's) ■ Regiosport: 010 406 64 90 ■ e-mail: rd.sport@ad.nl ■ Adverteren: 088 57 22 888

AD Rotterdam

donderdag 19 december 2019

Nieuwe blikvanger naast Rotterdam CS

Provast bouwt een woon- en kantoortoren op het Delftseplein naast CS. ▸ P2

Een maand van verdriet

In Rockanje is gisteren de fusillade van december 1944 herdacht. ▸ P9

LICHTJESRUN VOOR SOPHIA

Honderden hardlopers trokken gisteravond weer door het centrum van Rotterdam voor de jaarlijkse Lichtjesrun met als doel geld in te zamelen voor het Erasmus MC-Sophia Kinderziekenhuis. Alle lopers droegen een lichtje bij zich en dat maakte de route extra sfeervol. Deelnemers aan de tocht, georganiseerd door de Rotterdam Running Crew, konden kiezen uit drie afstanden van 4, 7 en 11 kilometer. Het is nog niet bekend hoeveel de run heeft opgeleverd.

Een groep Road Runners op de lijnbaan tijdens de lichtjesrun

Oplossing wie is wie in joggingbroek
Katie Holmes en Tom Cruise
Justin Bieber
Sylvester Stallone in Rocky
Justin Theroux
Michael Cain, Morgan Freeman, Alain Arkin
Matthew McConaughey
Bradley Cooper in Silver linings playbook
Jennifer Lopez
Kevin Spacy in an American beauty

De joggingbroek in Hollywood

Hardloopscenes in films zijn vaak erg lachwekkend. Over het algemeen zie je mensen hardlopen in veel te warme en slobberige joggingbroeken en altijd een dikke sweater met capuchon. Ook als filmsterren gaan hardlopen buiten de filmscene om, zie je ze vaak in die dikke pakken.
Een aantal shots uit films en foto's van joggende filmsterren om dit te illustreren.
Herken je ze? De oplossing vind je in het tekstblok op de vorige pagina.

STARFIT RUN
5KM & 10KM
KIDS RUN 400M
ZONDAG 7 JUNI 2020
COBALTSTRAAT ZOETERMEER
KIDS10:30 5&10KM11:00
STARFIT.
STARSHOE
DEELNAME GRATIS
INSCHRIJVEN
STARSHOE.NL

Slome zondagsjogger net zo gezond als fanatieke hardloper

Soms verschijnen er onderzoeken waarbij je denkt, waar doe ik het allemaal voor. Waarom 3 keer in de week trainen als de professoren er achter komen dat één keer een rondje draven rond de plas al voldoende is?
Uit een analyse van in totaal veertien eerdere onderzoeken naar hardlopen en de gezondheid, kwam het British Journal of Sports Medicine eind 2019 met de volgende bevinding: Wie geregeld hardloopt, verlaagt de kans op een vroegtijdige dood met ongeveer een kwart. Die winst zit vooral in minder hart- en vaatziektes (30 procent minder kans) en kanker (23 procent minder kans).

50 minuten per week is al genoeg

Ook de amateur die in het weekend in een sukkeldrafje twee rondjes door het park holt, blijkt het leven aantoonbaar te verlengen. Voor de gezondheidswinst maakt het niet veel uit of je meerdere keren per week uren rent, of eens per week een klein uurtje.

Hoe vaak of hoe hard men loopt, heeft geen effect op gezondheidsvoordeel

Die gezondheidswinst begint al bij vijftig minuten hardlopen per week, schrijven de onderzoekers. Langer dan vijftig minuten hardlopen, of verspreid over meerdere dagen, maakt voor de gezondheidswinst niet uit, blijkt uit de cijfers. Ook hoe hard men loopt, maakt weinig verschil: wie met acht kilometer per uur voortsukkelt, boekt haast dezelfde winst als de sporter die dertien kilometer per uur rent.

Als je van niets overgaat naar een beetje sporten, zie je de gezondheidsvoordelen heel duidelijk. Maar daarna vlakken de gezondheidsvoordelen van hardlopen snel af. Je hebt de gezondheidswinst dan al binnen, er komt nog maar weinig bij. Een keer cashen, en dan is het klaar! Dit verklaart ook het succes van kennismakingscursussen. Van niets naar een half uur lopen in een periode van drie maanden. Je ziet de mensen met sprongen vooruit gaan. Daarna is het lastig om die progressie door te zetten in hetzelfde tempo.

Te is nooit goed

Er zijn zelfs goede aanwijzingen dat te intensief sporten juist averechts kan werken. Ook dat blijkt uit de cijfers van het onderzoek. Bij wie elke dag hardloopt, gaat het risico op voortijdige sterfte weer iets omhoog. Heel veel sporten is dus niet altijd beter voor je gezondheid. Zeker niet bij de wat ouderen, als het herstelvermogen afneemt.
De onderzoekers tonen wel aan dat matig hardlopen gezonder lijkt dan matig fietsen of wandelen. Wie een uurtje per week wandelt of fietst, heeft weliswaar ook minder risico op vroegtijdig overlijden, maar 'slechts' zo'n 10 procent. Pas bij intensiever wandelen of fietsen neemt die gezondheidswinst toe: daar maakt een hogere dosis wel verschil.

Wat is wijsheid: intensief of minder intensief hardlopen? Vast staat dat hardlopen sowieso de gezondheid een boost geeft. Met zijn allen zijn we goed bezig. Het gaat niet om hoeveel je hardloopt maar dát je hardloopt.

Bron: Volkskrant, 5 november

Voet Medisch Adviescentrum
STARSHOE dè **sportschoen** specialist!

Voet Medisch Adviescentrum
STARSHOE
Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel. (079) 3610110

Aanpassingen op maat

Voet Medisch Advies

We heten u welkom

Sportschoen analyse

www.starshoe.nl
info@starshoe.nl

Voet Medisch Adviescentrum
STARSHOE dè **sportschoen** specialist!

Ruim assortiment

Goed schoeisel voorkomt sportblessures!

Dynamische analyse

Onderzoek voetstand

Deskundig advies

Waarom we buiten adem raken tijdens het traplopen

Veel mensen die een goede conditie hebben, raken toch buiten adem wanneer ze een trap op lopen. Best frustrerend, als je overtuigd bent dat het met je conditie goed zit. Maar het is volkomen normaal dat je naar adem moet happen na het beklimmen van trappen.
Het heeft met de combinatie van kracht en cardio te maken tijdens het beklimmen van een trap.

Zuurstof nodig

Wanneer je een trap op loopt, gaat je hartslag omhoog door de inspanning die je levert. Je lichaam heeft dan snel meer nood aan zuurstof, waardoor je naar adem hapt. Het gevolg is dat je kortademig kan worden. De meeste "fitte mensen" hebben hiermee te kampen, tenzij je intensief traint op de steptrainer of ergens anders workouts doet op de trap.

Meer spieren nodig

Een bijkomende reden voor het buiten adem raken is dat je lichaam bij het beklimmen van een trap meer spieren gebruikt dan wanneer je gewoon loopt. In feite komt het erop neer dat je een soort lunges doet, maar dan in de hoogte. Hierbij "overwin" je de zwaartekracht, wat het extra pittig maakt. Gevolg: je raakt buiten adem.

Langste trap bij Landgraaf

Conclusie: traplopen is een combinatie van cardio- en krachtoefeningen. Zelfs wie in topvorm verkeert, raakt hierdoor snel buiten adem. Dé manier om minder snel naar adem te happen? Blijven oefenen en je door elke trap die je tegenkomt laten uitdagen. En wat te denken van een uitstapje naar Landgraaf naar de langste trap van Nederland of meedoen aan de bruggen- heuvel- en trappentrainingen die op het schema staan.

Groep 5 bezig met een trappen-challenge bij de Balijbrug

Fouten die lopers maken

Bewerkt door Ellen van Luenen

Met de regelmatig van de klok verschijnen er allerlei top tien lijstjes met tip's, do's en don'ts. Tips hoe je sneller op de 10 kan worden, hoe je meer vet kan verbranden, hoe je langere afstanden kan afleggen, etc. etc. Zo kwam ik ook een lijst tegen met 10 fouten die lopers maken. Nadat ik het lijstje gelezen had, kon ik maar één conclusie trekken. Als je bij de Roadrunners loopt, is de kans op deze fouten kleiner.

Verkeerde loopmaatje: te snel of te langzaam
bij de Roadrunners hebben we 7 groepen, je kan altijd op het juiste niveau lopen.

Je laat de warming up of cooling down schieten.
Dat gebeurt niet! De warming up en cooling down zijn de vaste onderdelen van de training. Die laten de trainers NOOIT schieten.

Bij iedere training wil je steeds maar weer sneller lopen en meer.
Het schema is de leidraad en dat is opgebouwd uit verschillende periode, rust, voorbereiding en wedstrijd.

Je loopt te vaak, te lang of te snel.
De schema's zijn zodanig opgebouwd dat ze passen bij jouw wedstrijdtempo, ambitie en potentie.

Je gaat elke dag lopen.
Nee hoor, dat staat niet op het schema! Rusten is ook trainen.

Te veel naar je smartphone / gps-horloge kijken.
Doordat je in een groep loopt is er afleiding genoeg bovendien begint de training altijd op tijd.

Je wil te veel ineens en loopt meteen 10 kilometer.
Nee, want de schema's kennen een heel solide opbouw.

Nieuwe schoenen gebruiken over een te lange afstand.
Tja, dat kan ook in de groep gebeuren. Loop je ineens op de blaren. Ook al wil je zo graag je nieuwe schoenen proberen, doe dat geleidelijk aan. Zo vermijd je fysieke ongemakken!

Je kleedt je te warm aan.
Met het 3Lagen schema dat vaak in de Roadie staat, is de kans op te warm kleden heel erg klein. Je kan altijd met anderen sparren over de kledingkeuze. Zie pag. xx

Je probeert een blessure 'eruit te lopen'.
Niet handig je kan beter een afspraak maken met de masseurs. Dat gaat tegenwoordig erg handig online.

Je vergeet bij te tanken na een training of wedstrijd.
De koelkasten in het clubhuis staan vol met drankjes. Mogelijkheden genoeg om bij te tanken.

Je maakt 'verloren' kilometers goed in het weekend.
Omdat er volgens een schema gelopen wordt, kan dit bijna niet gebeuren.

De kans dat je deze fouten maakt, zijn klein als je traint bij de Roadrunners. En lopen in de groep is bovendien een stuk gezelliger.

Bijzondere wedstrijden

Hardlopen is populair en normaal gesproken als evenementen niet afgeblazen worden door de wind of corona, is er veel aanbod en variatie. Die variatie gaat in sommige gevallen wel heel erg ver. Niet naast de deur, maar wel bijzonder.

Ontsnapping van de Meriden

Dit lijkt meer op een avontuur dan een wedstrijd. In deze race moeten de 'gevangenen ontsnappen' uit het centrum van Meriden, het geografische middelpunt van Engeland. De winnaar is de loper die de grootste afstand heeft afgelegd vanaf het centrum.

november 2020

Aquaklimcross

Dit is 'de zwaarste halve marathon van Nederland. De Aqua Klimcross in het Overijsselse Sibulco is 21 kilometer lang en gaat over 70 zandhellingen en 20 waterpassages.
augustus 2020

De trappen-marathon

De Trappenmarathon in het Limburgse Landgraaf is heel zwaar. Deelnemers moeten 42 keer de langste trap van Nederland op (248 meter lang, met 508 treden). De rondes van iets meer dan een kilometer voeren over de lange trap omhoog en daarna via een steile glooiende weg weer naar beneden. Na de laatste beklimming ligt er een rode loper op de top.
3 oktober 2020

Niesen-treppenlauf

Nóg meer trappen: deze 11.674 treden brengen je naar de top van een Zwitserse berg. De wedstrijd gaat - uiteraard – omhoog, van 693 naar 2362 meter. Het stijgingspercentage is soms wel 70 procent.
12-13 juni 2020

Ezelloop

Met een ezel aan de hand, een 46 kilometer lang parcours afleggen door de bergen in Colorado (VS). Heel apart.
juli 2020

Afdalinfsrace INOV-8

Voor iedereen die van een goede afdaling houdt:
in deze wedstrijd mag je hardlopend de

beroemde Hahnenkammpiste in het Oostenrijkse Kitzbuhel af. De deelnemers worden om de 30 seconden weggeschoten en leggen vervolgens een 350 meterlang slalomparcours af, met een dalingspercentage van 80 procent.
oktober 2020

Noordpool Marathon

Niet voor koukleumen, deze marathon op de Noordpool. Om er te komen, vlieg je vanaf Noorwegen naar het Noordpoolkamp, alwaar je per helikopter naar de start wordt vervoerd. Er zit een aardig prijskaartje aan: zo'n achttienduizend euro.

13 april 2020, noordpoolmarathon

Kolenzakkenloop, Gawthorpe Maypole

De wedstrijd is maar 1012 meter lang. De moeilijkheid: je krijgt een zak kolen in je nek (50 kilo voor de mannen, 20 kilo voor de vrouwen). Begonnen in 1963, inmiddels waanzinnig populaire wedstrijd, met een veteranenrace, een vrouwenrace en drie mannenraces. De locatie: het Britse Gawthorpe.

13 april 2020 , kolenzakkenloop

Bisbee 1000 & Ironman Ice

Een afbrokkelende trap in de heuvels van Bisbee (Arizona) – een overblijfsel van het mijnverleden van het dorp – is het decor van deze unieke wedstrijd over 7 kilometer. De trap kent meer dan 1000 treden (vandaar de naam). Er is ook een kortere wedstrijd, waarbij de deelnemers wel verplicht zijn een blok ijs van 5 kilo mee te zeulen.
herfst 2020

Springtouwen voor hardlopers

Springtouwen is echt niet alleen voor kinderen en boksers. Als je op zoek bent naar een intensieve trainingsvorm dan is sprinttouwen een heel makkelijke variant. Je kan het overal doen en je hebt er alleen een springtouw voor nodig. Wel belangrijk dat je springtouw de juiste lengte heeft.

Goed **te lang** **te kort**

Touwtje springen heeft veel voordelen. Het heeft een positieve invloed op je coördinatie, je stofwisseling en je gaat er lekker van zweten. Het springen versterkt je kuiten, hamstrings en bilspieren, de spieren die je ook helpen om sneller hard te lopen. Kortom, een springtouw is een soort toverstokje.
Je kan het springtouwen zo licht of zwaar maken als je zelf wilt.

30 DAYS CHALLENGE JUMP ROPE

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

De marathon van Valencia in vijf stappen

door Leon Scholte

Leon Scholte woont al meer dan drie jaar in Obdam. Hij loopt daar met veel plezier bij ARO'88. Desondanks was hij nog lange tijd lid van de RRZ. Per 1 januari heeft hij het lidmaatschap van wat hij noemt deze mooie vereniging stopgezet. "Iedereen ontzettend bedankt voor alle mooie sportieve en gezellige momenten bij deze mooie vereniging."

De eerste stap – Het besluit

Toen ik zo'n acht jaar geleden begon met hardlopen wist ik één ding zeker: ik zou nooit een marathon gaan lopen. Ik vond dat een ongezonde bezigheid. Veel te belastend voor het lichaam. Toch raakte ik vorig jaar geïnspireerd door een groep die bezig was met voorbereiden voor de marathon van Boedapest. Tijdens de kerstborrel in 2018 nam ik het besluit om op 1 december 2019 deel te nemen aan de marathon van Valencia met een aantal clubgenoten. De eerste stap naar mijn marathon debuut was gezet.

De tweede stap – De voorbereiding

Een marathon vergt een grondige voorbereiding. De komende 10 weken zouden wij vier keer in de week hardlopen. Met op de zondagochtend steeds een lange duurloop. Daarnaast bleven wij iedere maandagavond een uur aan de rompstabiliteit werken. Het zogenaamde Fit & Fun uurtje. Ik spreek ietwat oneerbiedig over de martelkelder.

In onze voorbereiding waren een aantal wedstrijden opgenomen. De Dam tot Damloop, de Geuzenloop Zoetermeer en de pittige, onverharde Duinentrail van Schoorl.
Wat was het fijn om omringd te zijn door ervaren marathonlopers. Iedere vraag die ik had konden zij beantwoorden. Zij gaven mij waardevolle tips. En wat was het leuk om iedere zondag weer een nieuw afstandsrecord te lopen. Ik was daarvoor immers nooit verder dan 21,1 km geweest. En nu liepen wij steeds afstanden tussen de 24 en 36 km.

De derde stap – De verzorging van het lichaam

Minder leuk was het te ervaren dat onze voorbereiding behoorlijk belastend voor het lichaam was. Op de doordeweekse avonden liepen wij veel over de donkere dijkjes rond Obdam. Omdat ik te veel langs de schuine kant van de dijk liep begon ik last van mijn linker scheenbeen te krijgen. Snel ging ik aan de compressiekousen. In het begin vond ik het erg lastig om die krengen aan te trekken. Eigenlijk had ik ook wel verwacht dat er voor die prijs een dame van de Thuiszorg bijgeleverd zou worden. Met deze kousen en door bewust midden op de dijk te lopen, verdween de blessure.

Ik ging wekelijks naar de massage voor mijn pijnlijke hamstrings en harde kuiten. De pijn in mijn kuit heb ik overwonnen via dry needling. Ik noem het toveren. Met drie behandelingen wist mijn fysio alle pijn te verdrijven. Ik kon mijn voorbereiding voortzetten. In 10 weken tijd werd ik klaargestoomd voor de marathon.

De vierde stap – Maratón Valencia

Met een groep van 20 vertrokken wij op donderdag 28 november naar Valencia. Op vrijdag maakten wij een trip door de stad, zaterdag de Breakfastrun (6 km) en 's middags een terras op het strand. Op zondag was het zo ver: Marathon Day!

Om 8:40 uur klonk ons startschot. Met 25.000 inschrijvingen op de marathon was het een flinke optocht. Toch kwam er snel beweging in deze bonte mensenmassa. Ik besluit mijn eigen tempo te lopen en lekker te genieten van iedere meter. Ik loop de eerste 25 kilometer bijzonder gelijkmatig rond de 28 minuten per 5 km. Bij iedere verzorgingspost neem ik een flesje water. Ik neem wat slokken en neem het aangebroken flesje mee in mijn gordel voor onderweg. Zo doe ik dat iedere 5 km. Om de 10 km neem ik wat sportdrank. Vanaf km 12 neem ik om de 7 km

een gelletje. Ze worden ook door de organisatie verstrekt. De weg is hier ontzettend kleverig door al die zoete troep. Ik krijg mijn voeten bijna niet meer los van het wegdek. Aan aanmoedigingen geen gebrek. Ontelbare drumgroepen, DJ's en andere muziekgroepen.

Km 25: ik begin toch wel last van schuurplekken in de liezen te krijgen. Gelukkig staan er op 26 km weer verzorgers met grote potten vaseline. Snel neem ik een flinke lik.

Km 32: ik maak kennis met de man met de hamer. De benen beginnen tegen te stribbelen. Ik moet even wandelen. En daarna even doorbijten om weer te gaan hardlopen.

Km 36: Ik moet ontzettend plassen. Het borsthoge struweel in een middenberm biedt uitkomst. Zelden zo lang geplast. Het lijkt wel of ik nog geen druppel gezweet heb. Misschien toch te veel gedronken. Daar waar in de laatste 10 km mijn kilometertijden rond de 6:30 lagen noteer ik dankzij mijn plaspauze nu een rondetijd van 9:08. Ik heb echt lang in die bosjes gestaan.

Km 39: Mijn linker bil/heup begint pijn te doen. De verzorging is tijdens deze marathon echt super geregeld. Om de paar kilometer staan er mensen die snelle hulp bieden bij fysieke klachten. Ik heb ze onderweg al in de weer gezien met spuitbusjes. Ik stop bij zo'n verzorgingspost voor een koele spray uit de spuitbus. Dat verzacht. Zo red ik die laatste drie kilometer ook nog wel.

Km 41,5: Inmiddels loop ik tussen de prachtige gebouwen van Santiago Calatrava. Schitterend. En wat een mensen. Nog even onder het viaduct door en dan naar de finish. In de waterpartij naast het wetenschapsmuseum is een blauwe "catwalk" gelegd. Hierover loop ik de laatste 200 meter naar de finish. Dit geeft de suggestie dat ik over het water loop. Ik beleef deze zondag de ultieme "Jezus-ervaring". Ik kijk snel op mijn horloge. Volgens mijn Garmin heb ik 42,52 km gelopen. Mijn tijd: 4:13:40. Dat is 5:58 per kilometer. Zeg maar 10 km per uur.

Na de finish hangt een Spaanse dame mij een loodzware medaille om de nek. Goudkleurig. Hij voelt voor mij als 24-karaats. Omdat ik er echt geen genoeg van kon krijgen wandel ik terug naar het hotel. Aan het eind van de dag heb ik meer dan 55 km op mijn tellertje staan.

De vijfde stap – Lekker nagenieten

Na de marathon geniet ik nog van twee dagen Valencia. Ik heb amper spierpijn en een ontzettend voldaan gevoel. Wat een ontzettend mooie ervaring was dit. Deze lijst ik in.

‘Schaam je niet voor je scheten, laat maar vliegen’

Het overkomt iedereen wel eens dat je een wind moet laten. Vooral tijdens het lopen. Een ongemakkelijk gevoel en je doet er alles aan om hem binnen te houden of je gaat even onopvallend je schoenveters opnieuw vastbinden om even alleen te zijn. Plaatsvervangende schaamte die volkomen overbodig is volgens de Belgische professor in maag- en darmziekten Danny De Looze.

“Niemand zou zich voor zijn winden moeten schamen. Gezond eten is belangrijk. Eet weinig rood vlees, weinig vet, weinig suiker en vooral: blijf veel vezels eten. Daardoor heb je minder kans hebt op zwaarlijvigheid, hart- en -vaatziekten of kankers. Dat je daardoor winden moet laten! Wat dan nog? Er is geen enkel probleem met winden laten! Mensen voelen soms gêne – geheel onterecht – over winden die ontsnappen. Dat is nergens voor nodig. Ik probeer tegen iedereen te zeggen: laat maar vliegen” , aldus de professor. “Ik hoop dat -iedereen die boodschap ter harte zal nemen en dat iedere mens eindelijk, zonder schroom, gewoon zijn winden kan laten. Dat zou ik fantastisch vinden”, licht de professor toe. “Ieder mens, man, vrouw of kind, zwerver of koning, laat de hele dag door winden. Ongeveer 12 tot 25 per dag. Winden zijn in principe niets anders dan gas dat losgelaten wordt door het lichaam. Elke dag (en vooral ’s nachts) tussen de 500 en 1500 milliliter gas. De ‘lucht’ in onze darmen bestaat uit zuurstof en stikstof, maar ook uit koolstof en methaan. Darmgassen ontstaan voor een groot deel door een simpel fenomeen: door lucht in te slikken. Als we eten of drinken, happen we ongewild lucht binnen, maar ook als we spreken of speeksel doorslikken.

Voor topdokter De Looze hebben winden geen geheimen: ,,Darmgassen ontstaan grotendeels door de werking van de darmflora, de bacteriën die in je darmen zitten. Een deel van onze darmgassen wordt door de darmwand opgenomen en komt gewoon in de bloedbaan terecht, waarna er een uitwisseling is ter hoogte van de longen. We ademen die gassen gewoon uit.”

Winden vermijden?

Een gezond, uitgebalanceerd voedingspatroon is belangrijk, maar eetgewoonten ook:

- praat niet tijdens het eten
- eet nooit in de haast
- kauw langzaam
- gebruik geen rietje bij het drinken
- drink niet van een fles
- drink geen dranken met bubbels
- vermijd kauwgum
- vermijd voeding met sorbitol en fructose
- slurp niet van warme dranken
- zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Wind in de buik die niet kan ontsnappen? Ga op de grond zitten, op de knieën en ellebogen, hoofd naar beneden, achterwerk in de lucht. Na een tijd zoekt het gas vanzelf de weg naar boven.

Weetjes over winderigheid

• Volgens de etiquette volstaat het zichzelf te excuseren met een gewoon ‘pardon’, zonder verdere uitleg, wanneer een wind onverwacht de conversatie doorklieft. Echt onbeleefd is het pas wanneer je doet alsof er niets gebeurd is.

• Oude mensen laten niet meer scheten dan jonge. Doordat hun bekkenbodemspieren wat meer verslapt zijn, kunnen scheetjes hen misschien iets sneller ontsnappen.

• Mannen en vrouwen laten evenveel winden.

• Mannen aan een urinoir zijn geneigd om ongewild winden te laten, simpelweg omdat met de ontspanning van het plassen ook de andere spieren in de bekkenbodem ontspannen, zoals de sluitspier.

• Een trucje dat werkt bij een onoverkomelijke scheet is tegelijk luid hoesten ter camouflage.

• Scheten laten in de yogales is de normaalste zaak van de wereld.

• Er is geen enkel bewijs dat stille scheten meer zouden stinken.

• Bij het Inuitvolk in Canada geldt een scheet na de maaltijd als een uiting van dankbaarheid.

• De Yanomami, een indianenstam uit Zuid-Amerika, begroeten elkaar met een scheet.

• In China is schetenruiker een zeer goed betaald beroep. Je moet een lange opleiding volgen om aroma's te herkennen in scheten die zouden kunnen wijzen op verstoorde darmflora en ziekten.

Registreer je uitslagen via de website
Klik op wedstrijden

Uitslagen

15 december 2019

Ter Speckeloop,

10 km.

Frans van Haaster	0:45:26
Ingmar de Groot	0:49:41

15 km.

Jan van Rijn	1:02:51
Raimond Kientz	1:07:47

Stadsparkloop, Groningen

16 km.

Ad Peltenburg	1:25:42

21 december 2019

Aagtekerkerun, Aagtekerke

14 km.

Etienne den Toom	1:06:05

Dijkloop, Delfzijl

21,1 km.

Ad Peltenburg	1:59:01

Meeuwen Makrelenloop, Scheveningen

16,1 km.

Erik van Leeuwen	1:26:17
Kjeld Folst	1:29:53
Jacques van Male	1:31:39
Ricky Martens	1:42:13

Linschotenloop, Linschoten

10,5 km.

Marvin Rid	0:47:03
Michel van Riet	0:48:44
Wouter Sanders	0:49:07
Wim Lootens	0:54:50
Jan Jungschlager	0:55:47
Richard Jillisen	0:56:28
Elly van der Kooij	0:58:03
Hennie Marienus	0:58:09
Ronald Hofste	0:58:18
Arno Disser	0:59:02 pr
Ellen van Luenen	1:00:18
Anton Slijkhuis	1:02:27

21,1 km.

Sebastiaan Stuurman	1:24:51 pr
Danny van der Sluis	1:26:37 pr
Jan van Rijn	1:29:36
Marit Stuurman	1:36:28 pr
Famke Molenberg	1:36:44
Gerrit van Putten	1:37:50
Sander Loer	1:37:52 pr
Joost Breijer	1:39:01 pr
Lars Overmeire	1:41:28 pr
Karsten Achthoven	1:41:34
Gonny Verschoor	1:42:32
Ben Brinkel	1:42:57
Remco Arnoldus	1:43:28
Hans Zwart	1:43:50 pr
Peter Sebel	1:43:51 pr
Eline Bavius	1:43:55
Stephan Spitsbaard	1:49:12
Nathalie van Velzen	1:51:29 pr
Frans van Haaster	1:51:29
Theo Houtman	1:52:01
Marianne Trommelen	1:57:29 pr
Anita Vaneman	1:57:29 pr
Marcel van Rooijen	1:59:35 pr
Peter van Daal	1:59:47 pr
Dianne Spanjers	2:01:20
Jolanda Huttinga	2:01:21
Bart Boer	2:03:09 pr
Cindy Spinders	2:07:14
Ed Jacobs	2:07:14

22 december 2019

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Raimond Kientz	0:21:10
Peter Verheij	0:22:43
Ricky Martens	0:23:17
Jacques van Male	0:24:01
Jos Knooff	0:24:26
Femke Statius Muller	0:25:40
Ruud van Zon	0:25:58
Erik van Leeuwen	0:27:13
Richard Tan	0:27:13
Joke Gvozdenovic	0:27:24
Irma den Toom	0:32:20
Merijn Dijkema	0:32:40

27 december 2019

Derde Kerstdagloop, Arnhem

21,1 km.

Gonny Verschoor	1:48:20

Drouwenerzand Cross, Gasselte

9,8 km.

Ad Peltenburg	0:51:59

29 december 2019

Oliebollencross, Delft

4,6 km.

Gonny Verschoor	0:22:41
Kjeld Folst	0:23:00
Wouter Sanders	0:23:40
Ricky Martens	0:24:38
Thijs van Leeuwen	0:25:50
Erik van Leeuwen	0:25:52

9,2 km.

Niels van Rijn	0:43:42
Raimond Kientz	0:47:09
Jacques van Male	0:50:01
Ingmar de Groot	0:53:53

Eindejaars Trail, Drunen

12,5 km.

Nicolette Kloesmeijer	1:20:02
Yvonne Heemskerk	1:20:02
Marcel Kloesmeijer	1:20:02

22 km.

Marc van het Bolscher	2:04:25
Vincent Kleijweg	2:05:30
Remco Arnoldus	2:11:48
Karin van Tongeren	2:21:30

4 januari 2020

Nieuwjaarscross RRZ

3,5 km.

Erik van Leeuwen	0:17:50
Gonny Verschoor	0:18:17
Sharon Westenberg	0:19:19
Erwin Huizinga	0:20:36
Frieda van Dorp-Verdonk	0:24:47

7 km.

Bas Albers	0:26:58
Karsten Achthoven	0:29:42
Famke Mölenberg	0:29:48
Hans Zwart	0:31:28
Jos Knooff	0:32:13
Remco Arnoldus	0:32:17
Ben Brinkel	0:32:21
Edwin Adams	0:33:53
Kjeld Folst	0:33:59
Ad Peltenburg	0:34:00
Theo Janssen	0:34:02
Richard Jillissen	0:34:19
Jacqueline Veth	0:34:30
Herman Roosenboom	0:35:16
Ron Muijen	0:35:22
John Suijker	0:35:25
Marianne Ottes	0:36:04
Ronald Hofsté	0:36:04
Marianne Trommelen	0:36:07
Hennie Marienus	0:36:08
Elly Burgering	0:36:09
Dianne Roosenboom	0:36:10
Nelleke Oudijk	0:36:24
Maaike Peerbolte	0:36:52
Marleen Zandbergen	0:36:53
Vincent Kleijweg	0:36:53
Elly van der Kooy	0:37:47
Palau van Iersel	0:38:15
Arno Disser	0:38:54
Victor Roumimper	0:39:07
Paul van Heukelum	0:39:50
Veronique Ramakers	0:40:16
Janny van Mullem	0:40:16
Eric van Caspel	0:41:40
Margriet v Abs-Verbeek	0:42:02
Wilma Coenen	0:42:21
Ernout van der Waard	0:42:22
Talitha Roos	0:43:22
Clara Blok	0:43:24

5 januari 2020

Meerhorstloop, Stompwijk

5,6 km.

Melissa Arkema	0:29:39

10 km.

Ricky Martens	0:53:13
Irma den Toom	1:09:47

15 km.

Etienne den Toom	1:05:08
Peter Schrader	1:16:13

Nieuwjaarsloop, Leiden

10 km.

Marvin Rid	0:44:46
Sander Loer	0:45:08
Frans van Haaster	0:46:31
Ingmar de Groot	0:49:13
Stephan Spitsbaard	0:50:16

15 km.

Andreas de Graaf	1:03:06
Raimond Kientz	1:07:28
Remco Arnoldus	1:11:51

Bigi Broki Waka, Paramaribo

10 km.

Eugenie Hofwijks	1:12:55

11 januari 2020

Gouweboscross, Waddinxveen

9,8 km.

Raimond Kientz	0:49:42

12 januari 2020

Zwarte Marathon, Wassenaar

21,1 km.

Kees Willigenburg	2:10:23
Robert van der Linden	2:21:00

Halve van Egmond, Egmond

10,5 km.

Ricky Martens	0:56:19
Melissa Arkema	1:03:06
Ronald Hofste	1:04:05

21,1 km.

Sjors van den Broek	1:50:40
Annemarie Jacobs	2:25:23
Jolanda Huttinga	2:25:23

Gletsjerkuil cross, Ees

8 km.

Ad Peltenburg	0:45:10

15 januari 2020

Testloop groep 1&2

5 km.

Bas Albers	0:18:49
Andreas de Graaf	0:19:13
Raimond Kientz	0:20:53
Peter Sebel	0:21:12 pr
Vincent Kleijweg	0:21:20
Sander Loer	0:21:23 pr
Etienne den Toom	0:21:36
Marvin Rid	0:21:40
Erik van Leeuwen	0:21:45
Dennis Knies	0:21:46 pr
Joost Breijer	0:21:47 pr
Jacques van Male	0:21:55
Remco Arnoldus	0:22:06
Cliff Niccolson	0:22:15
Kees van Oosterhout	0:22:24
Mike van Wichen	0:22:40
Wouter Sanders	0:22:44
Kjeld Folst	0:23:19
Ben Brinkel	0:24:07

19 januari 2020

Stadsparkloop, Groningen

15 km.

Ad Peltenburg	1:19:52

Halve marathon Zoetermeer

5 km.

Famke Molenberg	0:20:38
Skitz Fijan	0:29:29

10 km.

Joost Breijer	0:44:21 pr
Mike van Wichen	0:46:17
Peter Verheij	0:47:12
Jacqueline Veth	0:48:06
Jurriaan Buisman	0:49:54
Sander Hoogma	0:49:59
Richard Jillissen	0:50:45
Lisette Verlaan	0:51:49 pr
Ingeborg ter Laak	0:52:45 pr
Melissa Arkema	0:53:51 pr
Ronald Hofste	0:55:10 pr

21,1 km.

Dennis Knies	1:33:31 pr
Marcel Zijderhand	1:34:34
Sander Loer	1:41:16
Sjors van den Broek	1:41:32 pr
Peter Sebel	1:43:03 pr
Ricky Martens	1:44:17
Lars Overmeire	1:45:37

25 januari 2020

Mastboscross, Breda

13 km.

Ricky Martens	1:07:13

23 km canicross

Joyce Dijkhuizen	2:58:03

Groesbeek Trail, Groesbeek

24 km.

Jolanda Huttinga	2:51:40

26 januari 2020

Uithoorn Mooiste, Uithoorn

10 km.

Frans van Haaster	0:43:29
Vincent Kleijweg	0:43:42
Mike van Wichen	0:44:42
Ingmar de Groot	0:48:18

10 EM (16,1 km).

Danny van der Sluis	1:06:56
Jan van Rijn	1:07:54
Raimond Kientz	1:12:09
Remco Arnoldus	1:14:28 pr

Puinduin Run, Kijkduin

9,4 km.

Erik Visser	0:52:41
Erik van Leeuwen	0:55:46
Gonny Verschoor	0:56:44
Jacques van Male	0:57:46
Wouter Sanders	1:01:23

Hunebedloop, Havelte

15,2 km.

Guus Freriks	1:20:35

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Niels van Rijn	0:19:56 pr
Ricky Martens	0:22:23
Irma den Toom	0:31:49
Ilse van Steenis	0:31:49

1 februari 2020

Kroondomein t Loo,

42,2 km.

Rob Verhoeven	4:41:47

Aarcross, Alphen aan de Rijn

10,2 km.

Raimond Kientz	0:49:33

2 februari 2020

Midwinter marathon, Apeldoorn

10 EM (16,1 km).

Ricky Martens	1:19:43
Eline Bavius	1:35:53

25 km,

Peter Sebel	2:25:30 pr
Cindy Spinders	2:36:52 pr
Jan Brouwer	2:36:52

Zuiderparkloop, Rotterdam

25 km.

Sebastiaan Stuurman	1:51:58 pr

Arnoud Magnin Wintercross, Zuidlaren

8 km.

Ad Peltenburg	0:44:38

8 februari 2020

Petzl Night Trail, Bergschenhoek

11 km.

Philip Lach de Bere	1:06:03

3Meren Cross, Gieten

11 km.

Ad Peltenburg	1:01:36

16 februari 2020

Mitja Marato, Barcelona

21,1 km.

Ricky Martens	1:51:47

Lansingerland Run, Berkel

10 km.

Marianne Ottes	0:52:38
Richard Tan	0:52:55

21,1 km.

Eline Bavius	2:01:59

30 km.

Gerrit van Putten	2:37:42
Sander Loer	2:40:16

Wijckloop Trail, Wijk aan Zee

16 km.

Joyce Dijkhuizen	1:47:59

Gazelle snelloop, Paramaribo

10 km.

Eugenie Hofwijks	1:04:22

23 februari 2020

Medio maraton de Montana trail, (Esp)

21 km.

Marc van het Bolscher	2:56:37

1 maart 2020

20 van Alphen

20 km.

Marcel Zijderhand	1:27:05
Ricky Martens	1:39:32
Famke Molenberg	1:34:27 pr

7 maart 2020

Halve van Haren, Haren

21.1 km.

Ad Peltenburg	1:49:54

8 maart 2020

City Pier City loop, Den Haag

5 km.

Stephan Spitsbaard	0:26:27
Mike van Wichen	0:26:57
Howard Pijpaer	0:26:59

10 km.

Niels van Rijn	0:41:20
Kirsten van den Berg	0:42:52 pr
Eline Bavius	0:44:09 pr
Mike van Wichen	0:47:14
Howard Pijpaert	0:47:23
Sjors van den Broek	0:53:50
Hennie Marienus	0:55:14
Ronald Hofste	0:55:19
Joke Gvozdenovic	0:55:32
Richard Tan	0:55:53
Sharon Westenberg	1:00:05 pr
Mieke Houtman	1:00:23
Tim Occhipinti	1:00:25 pr
Anja Bramsen	1:04:04 pr
Jolanda Huttinga	1:04:08
Cindy Spinders	1:04:08

21,1 km.

Sebastiaan Stuurman	1:24:43 pr
Danny van der Sluis	1:28:41
Marit Stuurman	1:36:54
Sander Loer	1:40:23
Karsten Achthoven	1:42:17
Ricky Martens	1:42:50
Peter Sebel	1:47:03
Sjors van den Broek	1:47:43
Stephan Spitsbaard	1:50:42
Peter Verheij	1:51:23
Kees Willigenburg	1:53:24
Jos Knooff	1:56:41 pr
Bert Kuiper	1:56:54
Theo Janssen	1:59:12
Martin Smit	2:02:38
Guus Freriks	2:07:42
Laurens van der Splinter	2:10:08
Robert van der Linden	2:11:13
Wendy de Bruijn	2:17:08
Jolanda Huttinga	2:19:45
Cindy Spinders	2:19:45
Eric van Caspel	2:25:57

3Landenpunt trail, Vaals

19 km.

Jan van Rijn	1:44:16
Yvonne Heemskerk	2:17:50

RRZ-EIERLOOP
2E PAASDAG
13 APRIL

Lopen & Wandelen

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

Gezelligheid staat voorop. Een voorwaarden: je kan 5 km aan één stuk rennen of wandelen. Om 9:30 uur vertrekken we vanaf het clubhuis. Ieder op zijn eigen tempo: rondje van 5 of 10 km.

Road Runners Zoetermeer

5 of 10 km.

Geen wedstrijd, eigen tempo!

Na afloop bakkie koffie

Introducees zijn welkom

Ook voor wandelaars

RRZ CLUBHUIS

13 APRIL
9:30 UUR

LEUK!

Bianca Hesselius, accountmanager voor laboratorium apparatuur en diagnostisch testen, loopt in groep 4 (46 jaar)

Met sportieve mensen sporten

Natuur en wetenschap

Nieuwe plekken ontdekken

Bijkletsen tijdens een lange duurloop

Gezond eten en zo lekker mogelijk maken

De 3 b's: boksen, bootcamp, buiten zijn

Bijkomen op de bank na een intensieve training.

Met de groep het Balij in, mijn achtertuin

Bianca geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Palau van Iersel

UW TUIN, DAT BENT U ZELF...

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

Hoveniers
Lex van Wijk

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

Dutch Quality Gardens
HOVENIER