



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 3
September '20



Offroadrunners
slaan toe

Inzendingen vakantie
challenge

Verschuivingen in
5 km. ranglijst

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

Mutaties leden administratie:

leden@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)	€ 18
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 1 december

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
Kennismaking 2020	Wim Lootens
Ochtend	Bert Kuiper
Wandelen	Hans Rolff

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Esther Peeters

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Thea van Vliet, 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

7 Seizoensopening eindigt in schietpartij

Van onschuldig letters verzamelen naar incident.



22 Moeras p.p.p.parels

Over de plannen rond de Zoetermeerse plas.



9 De offroadrunners-Het Rondje

Rondje Buitenpark als stravasegment. Dat kan sneller!



24 Ultimate Frisbee

Maak kennis met de hobby van Jos Knooff



11 Smokkelaarstrail

Een van de weinige wedstrijden die dit jaar doorging.



En verder

- 4 Bestuur en vereniging
- 12 10 jaar UDJMT
- 13 Tomeloze fietsdag 2020
- 14 Snelle kilometer
- 15 World Cleanup Day 2020
- 16 Achter de schermen van de Geuzenloop Zoetermeer
- 16 Sporters zijn gelukkiger
- 17 Starshoe en Starfit
- 19 De maandelijkse halve
- 20 Verschuivingen op de 5 km
- 21 Wie sjoëen ós Limburg is
- 25 Over hardlopen op social media
- 26 De schoonheid van Zoetermeer
- 26 Sportvoedingsadvies
- 27 De zomer voorbij
- 28 (Her)kennismakingscursus
- 29 Uitslagen
- 30 Leuk
- 31 Roadie vakantie challenge

Voorwoord bestuur

De (heerlijke) zomer zit er inmiddels weer op en langzaam aan koersen we aan op het najaar. Ik ben, net als vele anderen, heel erg benieuwd wat het corona virus voor ons in petto heeft de komende maanden. Wat een chaos heeft dit virus gegeven in de wereld, in Nederland, regionaal maar ook op individueel gebied. Welke chaos staat ons nog te wachten?

De Road Runners zouden de Road Runners niet zijn als ze niet geprobeerd zouden hebben om, met inachtneming van de regels, te zoeken naar mogelijkheden om toch te kunnen trainen en om het clubgevoel te blijven behouden. Er zijn een hoop verschillende initiatieven de revue gepasseerd, waarvan een groot deel is uitgevoerd. Van foto wedstrijden tot looppaden in het clubhuis, van een paas puzzeltocht naar een super gezellige seizoensopening.

Wat niet heeft plaatsgevonden is een ALV in het voorjaar. De vraag was hoe dit vorm te geven, hoe te zorgen dat iedereen die wilde erbij zou kunnen zijn en hoe de benodigde stemmen te verzamelen. Inmiddels zijn veel van ons veel handiger geworden in de digitale wereld en zijn de digitale overleggen en digitale koffie momenten niet meer weg te denken. Gelukkig maar, want dit najaar moet de ALV wel doorgang vinden. Alle agendapunten van het voorjaar zijn nog onbesproken en juist nu moeten de vooruitzichten voor 2021 gedeeld worden.

Ook zal ik, na ruim 2,5 jaar bestuurslid te zijn geweest, aftreden als secretaris. Het stokje draag ik in vol vertrouwen over aan Theo Houtman, die de honneurs zal overnemen. Als jullie vóór stemmen tenminste...

Als ik terug kijk op de afgelopen 2 jaar, dan denk ik terug aan 2 totaal verschillende besturen waarmee ik heb samengewerkt. Ik denk terug aan de nodige uitdagingen waarvoor we gestaan hebben, maar die we iedere keer toch weer hebben weten op te lossen. En denk ik terug aan een club vol mensen die graag samen sporten, die het clubgevoel levendig willen houden en die hun club belangrijk vinden en een warm hart toedragen. Ik denk terug



Bestuurslid Sarah neemt afscheid

aan de vele mensen die ik heb leren kennen, de leuke borrels en beroemde (en beruchte) feesten die er gevierd zijn. En vooral aan de gezelligheid!

Ik hoop dan ook dat corona de club er niet onder krijgt en dat iedereen met elkaar kan blijven sporten en de sociale contacten kunnen blijven bestaan. We hebben gelukkig onder veilige omstandigheden de beginnerscursus wandelen en hardlopen kunnen organiseren. Of de ALV nu fysiek zal plaatsvinden betwijfel ik. Gelukkig hebben we kunnen oefenen met Teams of Zoom en ik weet zeker dat ook deze keer een manier wordt gevonden waarop het wel lukt!

Er is een tijd van komen en een tijd van gaan. Voor mij is het tijd om te gaan. Theo, ik wens jou heel veel succes en plezier als secretaris bij de Road Runners! En ik wens iedereen een najaar en winter toe in goede gezondheid en met veel sportplezier.

Ciao, Sarah

Corona Maatregelen

Helaas gaat het in Nederland niet de goede kant op met het aantal besmettingen. Ook zien wij dat niet iedereen zich meer houdt aan de regels zoals we die voor de vereniging en het clubhuis hebben afgesproken. Tot op heden zijn er vanuit de overheid nog geen beperkende maatregelen voor sportverenigingen afgekondigd. Maar wij hebben als bestuur en de stichting die het clubhuis exploiteert de verantwoordelijkheid om een veilige situatie te waarborgen. Wij gaan er vanuit dat iedereen daaraan meewerkt. Maar mocht de situatie niet verbeteren, dan zouden we helaas moeten besluiten om het clubhuis weer te sluiten.

Dit zijn de spelregels en de maatregelen die we binnen de vereniging hebben afgesproken:

- Blijf thuis als je corona-gerelateerde klachten hebt: verkoudheid, koorts, hoesten, verlies van smaak en reuk. Ook als je een huisgenoot hebt met deze klachten, blijf je thuis.
- Houd ook tijdens de training 1,5 meter afstand.
- Hou je aan verzamelpunten voor de groepen. Voor het clubhuis wordt niet verzameld en ook de cooling down wordt niet voor de deur bij het clubhuis gedaan.
- Ontsmet je handen als je het de kantine betreedt. Maak ook je tafel weer schoon als je weggaat.
- Als je in de kantine komt, ga aan een tafel zitten. Staan mag niet. Zijn er geen stoelen meer, dan is het maximum aantal bezoekers voor de kantine bereikt. Nu het terras niet meer gebruikt zal worden om na te zitten, kan het zijn dat de kantine vol is en dan moet je naar huis.
- Houd in de kantine en de wandelpaden de looprichting aan zoals die op de vloer staat aangegeven.
- De kleedkamers zijn alleen bedoeld om je om te kleden: de tassen moeten in het rek.
- Kom zoveel mogelijk in sportkleding naar de club, zodat je je niet hoeft te verkleden. Als je wel wilt omkleden, gebruik dan een van de sleutelhangers. Zijn deze op, dan is het maximum aantal personen voor de kleedkamer bereikt.
- Douchen kan, met maximaal 3 personen. Maar douche het liefst thuis.

Spreek elkaar aan mocht je vinden dat de regels niet worden nageleefd. Alleen met zijn allen kunnen we het virus onder controle houden.

Dit zijn de verzamellocaties voor de trainingen:

- 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



Verenigingsberichten

Sponsorovereenkomsten

Wij zijn verheugd dat we met een aantal trouwe sponsors ook de komende jaren doorgaan.

Starshoe

Starshoe en Road Runners Zoetermeer werken al jaren samen. Naast de ondersteuning van de vereniging, is Starshoe een trouwe sponsor van de Noord Aa Polderloop.



Bij Starshoe wordt je geadviseerd over het belang van goed schoeisel. Daarnaast is sinds kort een nieuwe activiteit rondom sportkleding gestart: Starfit.

Starshoe start in oktober met de verkoop van kleding met het Road Runners logo. Voor meer informatie, zie het artikel verderop in de Roadie.

ALV

Zoals al aangekondigd, is de datum voor de Algemene Ledenvergadering op dinsdag 17 november om 19:30.

De ALV in april is niet doorgegaan, dus hebben we een dubbel programma. Met alle ontwikkelingen rondom het coronavirus zullen wij jullie nog nader informeren in welke vorm we deze vergadering zullen houden. En uiteraard zullen we alle stukken voorafgaand aan de vergadering beschikbaar stellen op de website.

Lex van Wijk Hoveniers

De trouwe lezers van de Roadie weten al dat de achterpagina gereserveerd is voor onze trouwe sponsor Lex van Wijk Hoveniers, maar niet iedereen zal Lex als persoon kennen.



Lex is al sinds 1995 lid van onze vereniging. Hij begon als hardloper maar is nu al een tijd een trouwe fietser. Lex is de eigenaar van Lex van Wijk Hoveniers aan de Zegwaartseweg in Zoetermeer.

De Rijk Magazijninrichting

Ook de Rijk Magazijninrichting is een trouwe sponsor, zowel van de club als van de Geuzenloop. Zoals jullie allemaal al hebben gezien, is het clubhuis weer voorzien van het logo van de Road Runners. Het hufteproef bord is mogelijk gemaakt door Dorien en Johan Hofland van De Rijk Magazijninrichting.

Polderpadtrail op 24 oktober

Zet alvast in je agenda: op zaterdag 24 oktober zullen we de jaarlijkse Polderpadtrail organiseren, dit jaar uiteraard corona-proof. We gaan weer samenwerken met Boerderij 't Geertje. Je zult je wel vooraf moeten inschrijven.

Hou de website in te gaten voor meer informatie en het inschrijfformulier.

Seizoensopening eindigt in schietpartij

Het is traditie om de vakantie af te sluiten en het nieuwe seizoen te starten met een gemeenschappelijke activiteit. Dit jaar liep het allemaal iets anders door corona. Toch is het de organisatie gelukt om een corona proof evenement te organiseren. In kleine groepjes werden de deelnemers volgens een strak tijdschema er op uit gestuurd. Fotoblad in de hand en op zoek naar letters die verstopt waren in de nabijheid van de gefotografeerde plekken.



Het bestuderen van de wand met de foto's

De opdracht bleek toch wel lastiger dan gedacht, vooral de letter op het zwarte schaap was moeilijk te vinden. De foto van een elektriciteitshuisje leek simpel. Totdat bleek dat er vier van die huisjes op het Noord Aa strand staan. Ook zijn we erachter gekomen dat er heel veel hekjes rond het Noord Aa gebied te vinden zijn. En probeer dan in één keer raak de juiste te vinden. Geen gemakkelijke opgave.



Is dit het juiste hekje?

Met de gevonden letters moest er na afloop een woord gemaakt worden van een bekende Roadrunner. Dit was Diederik Post, die vaak te vinden is achter de bar en deze dag de lunchpakketten had geregeld. Uiteindelijk hebben

2 wandelgroepen en 7 hardlopgroepen het juiste antwoord gegeven. Zowel bij de wandelaar als bij de lopers zijn er winnaars (digitaal) aangewezen. Dit keer dus geen prijsuitreiking, maar eeuwige roem en een virtuele handdruk van de wedstrijdorganisator Jan van Rijn voor de winnende teams.



Melding over schietpartij

Overdag liepen we nog onschuldig te struinen in de bosjes. 's Middags kwam er een melding binnen over een schietpartij in het Noord Aa gebied. Meerdere politie-eenheden gingen ter plaatse en ook de politiehelikopter zocht mee, maar tevergeefs want ter plaatse werd niemand aangetroffen. De persoon die de melding deed, volgens de politie een kenner, zou zeker weten schoten hebben gehoord. De melder zag tevens drie jongens uit de bosjes komen die schichtig om zich heen keken. Mogelijk waren deze jongens ook enthousiast geraakt door het zoeken naar overgebleven letters.

Er zijn foto's gemaakt van het evenement die op Facebook staan. Deze zijn ook te bekijken zonder Facebookaccount <https://www.facebook.com/media/set?vanity=RRZoetermeer&set=a.1990727587726518>. Met dank aan Frieda en Bert voor de tijdregistratie, Wouter voor de bardienst, Diederik voor de lunchpakketten, Edwin voor de foto's en uiteraard Jan voor het uitzetten van een mooie tocht.

**seizoens
opening
2020**



De Offroadrunners – Het Rondje

Door Famke Mölenberg

Als op het programma Heuveltraining Snowworld met als trainer Bert staat, dan maakt menig hart in groep 3 een sprongetje. We mogen weer! Trailschoenen aan, racemodus aan en gaan: we gaan weer Het Rondje lopen! Rondje rondom Snowworld is al vele jaren, toen Zoetermeer nog een dorp was, een beducht trainingsrondje van de Road Runners. Bij velen van jullie zullen gedachten terug gaan naar goede oude tijden dat dit rondje onder de 18 minuten werd afgelegd en dat drie keer op rij, gewoon als onderdeel van de training. De afstand van het rondje is door de jaren heen een paar keer veranderd, maar het huidige traject bestaat uit 3.93 km stijgen en dalen. Ook wandelaars kunnen hun hart ophalen met de mooie vergezichten over de N3MP, Den Haag en de polders richting Stompwijk en Leiden.

De magie

In de zomer 2019 liep ik voor het eerst Het Rondje met groep 3. De jonkies van de groep liepen wat sneller dan de trainer, waardoor Bert moest doorlopen om tijdig van achteruit te brullen waar we heen moesten: links af, rechts af! Halverwege werd het gat zo groot, dat er een andere tactiek moest worden bedacht. Door af te snijden lukte het Bert om net op tijd ons -hoog blijven!- toe te schreeuwen. Bij de streep, als je met flinke vaart naar beneden stuitert en vervolgens met gevaar voor eigen enkels je stort over het wildrooster, staat Bert vrolijk met zijn klokje en roept de gelopen tijden. High-five! Vervolgens is het altijd

spannend of iedereen de finish heeft gehaald. Links af, rechts af, hoog blijven! Je moet Het Rondje enkele malen gelopen hebben om te weten hoe de route loopt.

Strava segmentje

In Coronatijd hebben veel sporters de app Strava geïnstalleerd om elkaar te volgen, motiveren en inspireren. Daarnaast kan iedere loper in Strava -segmentjes- aanmaken, een stukje route waar een klassement wordt bijgehouden. Ben je al eens sneller geweest? Wie loopt het snelste? In juli hebben we met groep 3 Het Rondje gelopen, op volle snelheid, om vervolgens er een Strava segmentje van te maken.

Toen gebeurde er iets heel bijzonders. Bij het aanmaken van een nieuw segment wordt door Strava ook alle oude looptijden meegenomen in de klassementen. Daardoor is er een mooi overzicht ontstaan van alle lopers en loopsters met Strava die zich ooit hebben gewaagd aan Het Rondje. Op dit moment zijn er 22 mannen en 12 vrouwen die Het Rondje hebben gelopen en deze in Strava hebben gezet. Het leuke is dat dit klassement bestaat uit echte Road Runners, het rondje is niet eenvoudig zelf te lopen als je niet bekend bent met de route.

De cijfers

En dan gaan we nu door naar de klassementen. De trainingen en aanmoedigen van Bert hebben effect gehad, want groep 3 is goed vertegenwoordigd in het klassement. Bij de vrouwen is de snelste tijd gelopen door ene Famke, gevolgd door Kirsten en Irene. Ook Eline, Lisette en Marianne (8ste plek) hebben tijdens Berts heuveltrainingen snelle tijden gelopen. Bij de mannen voert Wijnand het klassement aan, voor Karsten en Sjors. Ook Mike staat met een tijd, gelopen tijdens een rustig duurlooptje in het klassement. Ook in de ochtendgroep wordt regelmatig Het Rondje met succes volbracht, met een snelle tijd staat Ed op de 5e plek.



Het rondje in het Buitenpark

	Naam	Datum	Pace	Tijd
1.	Famke Mölenberg	13 juli 2020	4:38/km	18:15
2.	Kirsten van den Berg-Los	13 juli 2020	4:44/km	18:40
3.	Irene Over	22 juli 2020	5:10/km	20:21
4.	Eline Bavius	2 juli 2020	5:33/km	21:52
5.	Lisette Verlaan	22 mei 2019	5:59/km	23:35

	Naam	Datum	Pace	Tijd
1.	Wijnand Bavius	9 sept 2019	4:41/km	18:25
2.	Karsten Achthoven	16 mei 2020	4:51/km	19:05
3.	Sjors van den Broek	22 juli 2020	5:06/km	20:04
4.	Mike van Wichen	29 juni 2020	5:07/km	20:08
5.	Ed Helsloot	26 aug 2020	5:13/km	20:34

Fig. De klassementen van het rondje

Geïnspireerd geraakt?

Dit mooie rondje is een aanrader voor alle hardloop en wandelliefhebbers die graag op onverhard terrein lopen. Snelle lopers kunnen zich stukbijten op de klimmetjes. Met name de laatste klim (op Strava bekend als Klim 3 Buytenpark rechts snowworld) is een echte kuitbijter waar je

kostbare secondes kunt verliezen. Voor de genietters is dit een rondje wat je (met een beetje fantasie) het idee geeft dat je in Zuid-Limburg bent. Ik hoop enkelen van jullie in de Strava klassementen te zien verschijnen (op plek 2 tot en met 10). Kudo's voor de trainers die ons altijd naar deze mooie plekjes brengen!

Wist je dat sportmassage...

- 👉 zorgt voor soepelere spieren
- 👉 verbetert de bloedcirculatie
- 👉 verwijdert afvalstoffen
- 👉 verbetert je weerstand
- 👉 zorgt dat je beter slaapt

Check de app of er nog tijden beschikbaar zijn.
Reserveer je massage op
www.roadrunnerszoetermeer.nl



Smokkelaarstrail, perfecte organisatie

Door Ellen van Luenen

Ken je de mop van Hennie en Arno die de Smokkelaarstrail gingen lopen? Nou, ze gingen niet. Maanden geleden hadden ze het idee geopperd om met een aantal lopers uit groep 5 als team in te schrijven. Het team was al snel geformeerd, inschrijving geregeld en er was zelfs een smokkelaars-outfit bedacht en besteld. Iedereen had er zin in. Enkele dagen voor aanvang hebben beide heren met pijn in hun hart, besloten niet mee te doen met de trail. Ik had inmiddels in de groep zoveel over de Smokkelaarstrail gehoord dat ik het startbewijs wel wilde overnemen. Arno en Hennie konden weliswaar niet lopen, ze bleven het team trouw en gingen gewoon als verzorging de hele dag mee op stap richting Tilburg.

De Smokkelaarstrail is een van de weinige wedstrijden die is doorgegaan in tijden van corona. En wat was het goed geregeld allemaal. De wedstrijden waren verdeeld over twee dagen. Starten in ploegen van max. 35 deelnemers en dan op 1,5 meter van elkaar het startvak verlaten. Het startvak was een soort labyrint van hekken waar je slinger de slang doorheen kon lopen. Net als bij de attracties van de Efteling.

Opgeruimd staat netjes

De organisatie had zaterdag wel last gehad van de World Clean Up Day. Nietsvermoedend verdwenen de pijlen in de plastic zakken van de deelnemers aan de World Clean Up Day. Niet iedereen die in het bos loopt, was zich bewust van de functie van de pijlen. Dit betekende dat de organisatie op zondag het hele parcours opnieuw moest nalopen om verdwenen pijlen weer terug te hangen.

Ons team is niet verdwaald, we zijn wel eens een verkeerd paadje ingelopen maar konden dat voortijdig weer herstellen. Soms een metertje meer, soms een meter minder. Het was heerlijk lopen in de bossen bij Tilburg in het grensgebied met België. We voelden ons helemaal thuis in onze natuurvriendelijke combat-shirts met roze accessoires.

We hebben de dag afgesloten met een car-borrel op het parkeerterrein. Geen asfalt maar gewoon zand en gras. Muziekje erbij, lekker in de buitenlucht, helemaal top. Om het heel kort samen te vatten: "Weer een dag naar de klote... 😊".



10 jaar Uitrusten Doe Je Maar Thuis (UDJMT)

In een vereniging ontstaan allerlei vriendschappen. Zo is er een groep dames die nu al weer voor de 10e keer een weekend met elkaar op stap gaan. Ze kennen elkaar van de woensdagochtend en ze noemen zich de UDJMT-groep, Dit staat voor Uitrusten Doe Je Maar Thuis, oftewel een actieve groep. Dit jaar liep het jaarlijkse uitje iets anders.

'Slapen in je eigen bed'

Om ons 2e lustrum te vieren zouden we het laatste weekend van augustus naar de Stayokay in Domburg gaan. Een prachtige locatie in Kasteel Westhove. Toos en Loes hadden het draaiboek al helemaal klaar liggen en de aanbetalingen waren gedaan. Tot plotseling Corona ons pad kruiste. Alles werd anders. Wat nu? Wat was nog mogelijk? We konden nog wel komen want de Stayokay ging in de zomer weer open, maar dan moesten we heel ingewikkeld met onze hoofden kruiselingen op een stapelbed gaan liggen. Nou, doe dat maar eens! Dus afblazen dat plan.

Plan B met klootschieten en klooitzoeken

Creatief als de groep is, kwam er al gauw een alternatief plan op tafel. Het weekend wordt teruggebracht van 3 dagen naar 1 dag en we gaan op onze eigen fiets vanuit Zoetermeer 'iets' doen. Aan Toos en Loes de taak om hier iets van te maken. En dat is ze super gelukt. Om 9 uur stond Loes al klaar met koffie en koek. Trudi verzorgde in het Vernèdepark een fikse warming-up, waarna we op de fiets naar de Delftse Hout gingen voor koffie met gebak. Sommige tradities blijven er altijd in. Toen kwam de verrassing van de dag: KLOOTSCHIETEN in de Delftse Hout. Met 2 KLOTEN moest je in 2 teams zorgen dat jouw team de KLOOT het verste weg gooide. Meestal lukte dit wel, maar regelmatig was het toch KLOOTZOEKEN, omdat de KLOOT in het struikgewas verdween. Met een klein harkje kon je de KLOOT er dan uitharken. Je staat er versteld van hoeveel woorden er te maken zijn met KLOOT. Ik zal ze hier niet opnoemen, maar het zou een leuke quizvraag zijn.



Een dag opstap met de dames van UDJMT

Pubquiz en diner

Dit brengt ons naar het middagprogramma. Omdat het ontzettend veel zou gaan regenen was er ook een 'binnenactiviteit' bedacht: een pubquiz bij Toos thuis. We waren net binnen toen de hemel openbrak en het een uur later pas weer droog werd. Precies genoeg tijd voor de pubquiz. Veel hilariteit en in tweetallen werd er gestreden om de 1e prijs. Deze ging naar Team Lidwien en Yvon. "Een prachtige afschuwelijke pet van de Action" was de prijs. De pet had nog een staartje, want het duo was verplicht deze op te houden tijdens het etentje bij De Beren, hetgeen zij ook echt hebben gedaan. Na een heerlijk drie-gangen-menu kwam er een einde aan deze bijzondere dag. Het was geen drie-daags weekend zoals voorgaande jaren, maar we hebben wel de traditie van de UDJMT voortgezet. Een geweldige dag met een pluim voor Toos en Loes die alles coronaproof hebben kunnen regelen.

En als altijd: Uitrusten Doe Je Maar Thuis en dit jaar sliepen we in ons eigen bed.

Namens de UDJMT,
Sportieve groeten van Lidwien.

Tomeloze fietsdag 2020

Door Ruud van Zon

Team Tomeloos, een groepje Roadies die op zaterdagochtend al om 7:30 uur hun meestal wat langere duurlopen doen, hebben op woensdag 5 augustus voor het vierde jaar op rij een fietsdag verreden. De loopschoenen even verruilen voor gewone fiets of ATB en dan zonder race element een dagje op pad. In 2017 reden we een rondje Hoogmade van 42 kilometer, in 2018 via Moordrecht 44 kilometer, in 2019 werd Meijndel aangedaan en was de afstand 45 kilometer. Deze keer ging de route om de Nieuwkoopse plassen en langs de Meije, een rondje van 69 kilometer.



Tourclub de Tomelozen

Verplichte rust door bruggen

Onder werkelijk schitterende omstandigheden vertrokken 2 dames en 10 heren om 9:30 uur om de door mij uitgedokterde route te rijden. Via Hazerswoude en de Loete langs de Gouwe naar Alphen. Daar werd ons een niet gepland rustpunt door de omhoog getakelde hefbrug voorgeschoteld. Even staan genieten van de immer imposante en fraaie techniek en wat gedronken. Het was nu al 25 graden, heerlijk!

Uiteindelijk daalde de brug langzaam neder en de rit kon langs de Oude Rijn verder naar Zwammerdam. Bij het uitrijden van Zwammerdam wederom een opengaande brug die ons tot een tweede rustmoment dwong. Helemaal niet erg, niemand had haast en het was lekker weer. En je kunt gelijk even wat foto's maken!

Daarna langs de Zientevaart en de Zuideinderplas richting Nieuwkoop. Na Nieuwkoop langs de Noordeinderplas maar eerst even tijd voor een

bakkie koffie bij "Lacena by Nola". Prettige tuin en bediening en alles op corona bestendige afstand van elkaar!



Corona-proof terras

Verder dan maar weer en onze ogen uitgekeken naar de nederige stulpjes waar we langsreden. Velen niet alleen voorzien van een carport maar ook van een aanlegsteiger met bijbehorend bootje. Jaloersmakend!

Door het gehucht Noorden verder langs de Noordse Plassen richting Woerdens Verlaat. Martine wees ons hier op de drie ottertunnels aan de N463. Die beschermde beesten kunnen daar via buizenstelsels onder de weg door zonder gevaar voor eigen leven ongehinderd van plas veranderen. We hebben ze even goed staan bekijken. Zij wist ons te vertellen dat er nu zes otters in dit plassengebied leven. Goed om te horen.

Bij het Woerdens Verlaat voor de derde keer een brug annex sluis die ons even ophield. Ik werd door de anderen bedankt dat ik die drie rustmomenten zo mooi geregeld had maar ik was me van geen kwaad bewust.

Nu via Lusthof de Hoeck het prachtig slingerende riviertje de Meije opgezocht. Na 41,5 kilometer een wel geplande rustpauze bij "de Blauwe Meije". In een mooie beeldentuin zitten genieten van de koffie, het weer en van elkaar. De dag kon nu al niet meer stuk! In die beeldentuin was het even goed rondkijken en plaatjes schieten.

Na de koffie en de frisse kwark- of appeltaart weer verder. Al fietsend kwamen we langs de watertoren die algemeen bekend staat onder de naam Pietje Potlood of Het Zoutvat. Hij heeft sinds 2001 de status van rijksmonument. De toren is 57,65 meter hoog. Het waterreservoir boven in de toren heeft een inhoud van 450 m3.



Rijksmonument 'Pietje potlood' bij de Meije

Even bekeken, wat plaatjes geschoten, en verder, een stukje langs de Oude Rijn richting Bodegraven. Via het oude dorp en de groene polders richting de boomkwekers in Boskoop. Voor sommigen gingen de kilometers tellen en begonnen de bovenbenen en bilpartijen wat te protesteren. De hefbrug in Boskoop was ons goedgezind, we konden er zo doorrijden! Via Boskoop de ons inmiddels heel bekende fietsroutes in het Bentwoud op gefietst. Na 68,7 kilometer waren we terug bij ons startpunt in de Hekendorpstraat. We werden door Mascha en Erik verwend met een hapje en een drankje om deze mooie dag af te sluiten. De route voor volgend jaar is nu al door mij gemaakt maar er gaan stemmen op om dit najaar ook nog een herfsttocht te gaan rijden. Het is een mooie traditie geworden.

Ruud van Zon

Snelle kilometer

Onlangs stond op het programma van groep 2 de jaarlijkse snelle kilometer. Op een mooie zomeravond ging het er razendsnel aan toe. Marit scherpte haar eigen clubrecord aan. Eén kilometer in 0:03:20. Alle uitslagen vind je achterin deze Roadie. De foto's zijn van Ruud van Zon en Piet van Veen.



Lopers klaar, klokken maar



World Cleanup Day 2020

Door Ben Brinkel

Elk jaar organiseert de gemeente Zoetermeer een actiedag om de mensen bewust te maken van de ongemakken van zwerfafval. Oorspronkelijk zou dit in maart gehouden worden, maar vanwege Corona werd het verplaatst naar 19 september 2020 en sloot het aan bij World Cleanup Day.

Ploggen

Vanuit de Road Runners Zoetermeer deden we ook mee. Vooraf kregen we van de gemeente knijpertjes, afvalzakken en houdertjes met allemaal kleine zakjes. Zo'n houdertje kan je onderweg meenemen en gebruiken. Kjeld van groep 2 ging



Hardlopen en zooi opruimen, dat is ploggen

'ploggen', oftewel al hardlopend vuil zwerfvuil verzamelen. We liepen langs de Drie plassen en door de Weipoort. We hadden niet verwacht dat we in die tijd zoveel zwerfvuil zouden verzamelen. Halverwege was de vuilniszak zo vol, dat we die in een container moesten legen. Het zwerfafval bestond vooral uit blikjes energiedrank en sigarettenpakjes. Het nieuwe zwerfafval van 2020 zijn mondkapjes. Ook vond Kjeld nog een verpakking van een graanontbijt.

Hoedenplank

Barkeeper Wouter ging tijdens de stille periode van de bardienst in de omgeving van het clubhuis opruimen. De vreemdste vondst was een gedumpte hoedenplank van een auto, die in de bosjes was gegooid. Aan het eind van de training gingen we met vrijwilligers in de omgeving van het clubhuis op pad. Op het eerste gezicht viel het

daar wel mee. Het is duidelijk te zien dat de omgeving al door vrijwilligers wordt schoon-gehouden. Ook helpen de adoptiebakken die door de beheerders van het beweegpark worden gelegd.

Lege flessen en blikjes



In de bosjes schuin voor het clubhuis was een verzamelplek voor lege bierflesjes en bij de vier parkeervakken op weg van ons clubhuis naar de Japanner waren veel bierblikjes in de grond



getrapt. Bij het tunneltje lagen sigarettenpeuken en weed-zakjes, maar al met al was het daar wel netjes. Het is de eerste keer dat we als Road Runners meededen, maar het is voor herhaling vatbaar. Om te zorgen dat ook tussendoor opgeschoond wordt, hangt nu bij de ingang een knijpertje. Gebruik hem a.u.b. Op die manier houden we de omgeving netjes.

Achter de schermen van de Geuzenloop Zoetermeer

De laatste zondag van de maand september is Geuzenloop Zoetermeerdag. Dit jaar helaas geen loop wat echter niet betekent dat de organisatie niets te doen heeft.

Achter de schermen is de organisatie alweer druk bezig met de voorbereidingen voor volgend jaar. Eén zo'n activiteit is het certificeren van het parcours. Elke 5 jaar moeten alle afstanden opnieuw gecertificeerd worden en volgend jaar is dit het geval. Alle afstanden (5, 10 en 21,5) worden opnieuw nagerekend en gefietst. De route voor de



halve marathon is tussen km 13 en 16 iets gewijzigd. Minder bochten zodat de route iets sneller wordt. In de Dorpsstraat staan 2

meetpunten met 300 meter daartussen om de meetapparatuur te eiken.

Bij de certificering van een parcours wordt gebruik gemaakt van een zogenaamde 'Jones counter'.

Deze meter zit op de as van een fietswiel gemonteerd. Tijdens een meting fietsen twee parcoursmeters met ongeveer 10 meter tussenruimte om eventuele foutmarges te kunnen corrigeren.

Als een parcours gecertificeerd is, weet je zeker dat de afstand van de wedstrijd klopt. Dat is aantrekkelijk voor de lopers. Zo weet je echt zeker of je een PR loopt. Het biedt deelnemers de zekerheid dat de gelopen afstand correct is. Steeds meer hardlopers hebben gadgets om afstanden te registreren. Het komt vaak voor dat er na afloop van het evenement discussie is over de gelopen afstand. Als het parcours officieel is opgemeten door de Atletiekunie ontloopt je de discussie over de lengte van het parcours. Een meetcertificaat is vijf jaar geldig indien het parcours ongewijzigd blijft.

Binnenkort komen er twee afgevaardigden van de Atletiekunie om de parcours na te meten. Hopelijk zijn de afstanden dan weer voor komende vijf jaar gecertificeerd.



Sporters zijn gelukkiger

Uit AD 17 september 2020

Mensen die aan sport doen zijn gelukkiger dan niet-sporters, blijkt onder meer uit onderzoek van het Mulier Instituut dat het geluksgevoel van sporters vergeleek met dat van niet-sporters. Sporters geven het een 7,5; terwijl mensen die niet aan sport doen een 7,0 geven voor hun geluksgevoel. Onderzoekers becijferden dat niet-sporters zich 53 dagen per jaar ongelukkig voelen, terwijl sporters slechts 35 ongelukkige dagen noteerden. De winst van lichaamsbeweging is niet onbeperkt. Degenen die drie tot vijf keer per week (45 minuten per sessie) sporten, ervaren de meeste gelukkige dagen.

Er is overweldigend wetenschappelijk bewijs dat regelmatig sporten onder meer het risico op hart-

en vaatziekten, obesitas, beroerte, alzheimer en osteoporose verkleint, terwijl spierkracht en zelfvertrouwen toenemen en de stofwisseling verbetert.

Zijn sporters gelukkiger?
Gelukkig wel

Starshoe en Starfit

Waar komt Starshoe vandaan en waar gaat het met Starfit naar toe?

Starshoe heeft 35 jaar ervaring in het voorzien van de juiste sportuitrustingen met als hoofdproduct sportschoenen. Nu is Starshoe ook gespecialiseerd in het aanbieden en zorgdragen voor de juiste sportkleding. Deze specialisatie gaat onder de naam Starfit vallen. Eigenlijk werkt het op dezelfde manier als het aanmeten van schoenen, alleen doen we dat met kleding.



Waar is het idee van Starfit vandaan gekomen?

Starfit is: Star van kampioenen en fit is twee ledig, fit zijn, blijven en worden / fit in de engelse benaming "passen". Starfit is ontstaan vanuit de vraag naar betaalbare passende sportkleding. Dus eigenlijk het adviseren van passende kleding voor sporters met de juiste verhouding tussen prijs en kwaliteit.

Waar en hoe is de inspiratie voor de teamkleding ontstaan?

Met een deskundige uitstraling toont team Starshoe haar gemeenschappelijkheid. Functionele representatieve werkkleding is hier een onderdeel van. Starshoe wil ook aan sportteams deze continuïteit bieden in hun uniformiteit. Namelijk bijdragen aan sportief passende outfits met de uitstraling dat het "wij" gevoel van de club versterkt.

Wat is de visie, missie van Starfit?

Het verzorgen van sport functionele uitrustingen gespecificeerd op individuen en teams. Ten behoeve van de klant-tevredenheid het Starfit protocol deskundig uitvoeren middels verscheidene specialisaties die gerelateerd zijn aan de visie van Starfit.

Wat zijn de verwachtingen betreffende teamwear?

Starshoe wil met een duidelijk effectieve werkwijze de komende jaren Road Runners Zoetermeer kunnen voorzien van clubkleding.

Waarom is Starshoe een goede partner voor Road Runners Zoetermeer?

Starshoe biedt de leden van Road Runners Zoetermeer een blessure bewaking met betrekking tot sportschoeisel. Starfit biedt de leden van Road Runners Zoetermeer meerjarig de mogelijkheid tot het aanschaffen van clubkleding.

Hoe ziet voor Starshoe de samenwerking tussen Road Runners en Starshoe er uit.

Starshoe wil de blessure preventie verder uitbouwen met samenwerkende specialisten rondom Road Runners Zoetermeer. Starshoe organiseert 1 keer per jaar een bijeenkomst voor de trainers, assistent-trainers en SMC om de ontwikkelingen op het gebied van sportschoen/kleding advies uit te leggen. Starshoe verzorgt presentatie om haar leden te informeren betreft zijn producttoepassingen. Deze informatie momenten zijn gekoppeld aan de beginnerscursussen van Road Runners Zoetermeer.

Hoe gaat Starshoe invulling geven aan de voorziening van de clubkleding?

Vanaf medio oktober 2020 start Starfit met het aanbieden van Road Runners clubkleding.

In het Starshoe filiaal te Zoetermeer wordt de Road Runners collectie gepresenteerd.

Bij Road Runners Zoetermeer staan er paspoppen in Road Runners outfits. De Road Runners clubkleding is beschikbaar bij Starshoe Zoetermeer en bestelbaar in de Starfit webwinkel op www.starshoe.nl. Starshoe zal de kleding bedrukken ten behoeve van de continuïteit van de grote en posities van de logo's. Naarmate de vraag wordt de voorraad opgebouwd om te kunnen voorzien in vlotte leveringen. Uiteraard zullen Starshoe en haar leveranciers zorg dragen aan een transparantie communicatie.

Team Starshoe



Goed schoeisel voorkomt **Sportblessures**



Onderzoek voetstand en
loopenalyses ten aanzien van
optimaal sportschoeisel



Statisch en dynamisch
worden de voet, enkel, knie
en heup geanalyseerd



Voet Medisch Adviescentrum **STARSHOE**



Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams



Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
079-3610110
info@starshoe.nl



www.starshoe.nl



Voet medisch advies
voor verschillende sporten
op ieder niveau



De maandelijkse halve marathon

In groep 4 is een groepje lopers die elke maand een halve marathon afleggen. Ed Jacobs regelt het parcours en doet de verzorging onderweg. In coronatijd hebben ze 6 halve marathons gelopen. Na de voltooiing van de vijfde 1/2 van deze reeks, de lustrumeditie, had Elly Burgering een herinneringsmedaille geregeld. Waar zijn ze geweest: De Bent, Moerkapelle met Bentwoud, Berkel en Groenzoom, Wilsveen, Vlietland met herinnering en onlangs Cronensteyn.



*Jurriaan Buisman Elly Burgering, Cindy Spinders
Jolanda Huttinga en Ed Jacobs met hun medaille*



Het kost je maar
10 minuten per dag!

Verschuivingen tijden op de 5 km

Door de testlopen van een aantal groepen is het klassement aangepast van de 5 kilometer tijden van vrouwen en mannen gelopen als RRZ lid sinds bestaan RRZ in 1987. Het lijkt erop dat er binnenkort een nieuwe nr. 1 komt. De geel gemarkeerde lopers rukken op!

Ruud van Zon houdt dit overzicht bij. De cursief vermelde personen zijn niet actief meer binnen de RRZ. Het kan best zijn dat iemand ooit een snellere tijd gelopen heeft, maar dan niet als Roadie!

Dames

Ellen Duijzer	Testloop RRZ	Zoetermeer	12-03-2003	0:19:05
Marit Stuurman	Testloop RRZ	Zoetermeer	23-09-2020	0:19:55
Kirsten van den Berg	Testloop RRZ	Zoetermeer	02-09-2020	0:19:56
Famke Molenberg	Testloop RRZ	Zoetermeer	02-09-2020	0:20:28
Jacqueline Veth	3Plassenloop	Zoetermeer	25-04-2010	0:20:33
Charissa Efstratiades	Vredespaleisloop	Den Haag	02-05-1993	0:21:10
Eline Bavius	Geuzenloop	Zoetermeer	29-09-2013	0:21:13
Gonny Verschoor	3Plassenloop	Zoetermeer	25-08-2013	0:21:19
Joyce Dijkhuizen	3Plassenloop	Zoetermeer	29-03-2015	0:21:21
Elly Burgering	Lopen doet Hopen	Zoetermeer	17-05-2007	0:21:23
Gita Kappetein	Salto Reintegratie Run	Zoetermeer	26-09-2004	0:21:24
Martine Lemson	3Plassenloop	Zoetermeer	27-06-2010	0:21:32
Angelique van Vliet	Noord-Aa Polderloop	Zoetermeer	10-02-2008	0:21:46
Jolanda van Oosten	Coenecooploop	Waddinxveen	20-10-2001	0:21:58
Céline Sira-de Voogd	Fedde Memorial	Zoetermeer	28-06-2009	0:22:14
Sandra Smits	Prestatieloop RRZ	Zoetermeer	24-12-2006	0:22:16
Toos Koevoets	Fedde Memorial	Zoetermeer	28-06-2009	0:22:20
Hilda Oostema	Challenge Marathon	Zoetermeer	08-09-2001	0:22:23
Yvonne Heemskerk	Fedde Memorial	Zoetermeer	28-06-2009	0:22:28
Karin van Tongeren	Testloop RRZ	Zoetermeer	02-04-2014	0:22:47

Heren

Peter Schrader	3Plassenloop	Zoetermeer	23-02-2014	0:16:32
Sebastiaan Stuurman	Lansingerlandrun	Bleiswijk	30-08-2020	0:16:44
Jan Schipper	Testloop RRZ	Zoetermeer	21-06-1996	0:16:50
Frans van Haaster	Testloop RRZ	Zoetermeer	07-05-2003	0:17:08
Bas Albers	Spijkenisse Marathon	Spijkenisse	15-12-2003	0:17:20
Fabian Vergne	3Plassenloop	Zoetermeer	30-11-2008	0:17:34
Ron Dijkhuizen	Testloop RRZ	Zoetermeer	20-09-2000	0:17:42
Etienne den Toom	Testloop RRZ	Zoetermeer	20-09-2000	0:17:44
Ad Peltenburg	Testloop RRZ	Zoetermeer	21-06-1995	0:17:44
Lex van Wijk	Midzomeravondloop	Bleiswijk	02-07-2003	0:17:46
Miel Piso	Testloop RRZ	Zoetermeer	20-08-2003	0:17:48
Andreas de Graaf	Klaverbladloop	Zoetermeer	10-11-2013	0:17:48
Fedde Geelen	Korenmolenloop	Zoetermeer	08-02-1997	0:17:52
Nick Raadschelders	Com. Mensen Run	Zoetermeer	28-11-2004	0:17:55
George Jeremic	Testloop RRZ	Zoetermeer	20-08-2003	0:17:58
Ruud v/d Maaten	Testloop RRZ	Zoetermeer	16-06-1999	0:18:01
Jan-Peter Willemssen	Testloop RRZ	Zoetermeer	07-05-2003	0:18:05
Wijnand Bavius	Lopen doet Hopen	Zoetermeer	17-05-2007	0:18:13
Piet Roestenburg	Com. Mensen Run	Zoetermeer	28-11-2004	0:18:19
Tom Maessen	Prestatieloop RRZ	Zoetermeer	27-08-2006	0:18:28

Wie sjoeën ós Limburg is

Door Paul van Heukelum

Eindelijk was het zover. Op naar Schlennich in Limburg. Dit dorp is gelegen in het Gulpdal of het Geuldal. Genoemd naar de snelstromende



regenrivier de Geul. Wellicht interessant voor de rivierologen onder ons: 58 kilometer lang en een totaal verval van ca. 250 meter! Deze streek is terecht uitgeroepen tot Nationaal landschap Zuid-Limburg, waarin Slenaken genoemd, tevens uitgeroepen is tot 5-sterrenlandschap. Ik ga

daar wel zien of ik ga wandelen of hardlopen. Ja ik weet het, fietsen kan daar ook maar mezelf kennende ga ik dat niet doen. Dan ga ik te hard naar beneden en naar boven lukt misschien niet.

Stapelen in Maastricht

Eerst nog even naar Maastricht, daar kom je toch langs. Lekker slenteren langs de Maas en daarna uitrusten onder het genot een heerlijke ijskoffie en een lekker stuk Limburgse vlaai. Een soort van warming-up en calorieën stapelen. Nog een weetje onder de nietvlaaiologen onder ons: Een vlaai wordt in het volgende aantal punten verdeeld: Limburg 8, Noord Brabant 10 en in de rest van Nederland 12. Een grote of een kleine punt doet er eigenlijk niet toe. Het is altijd heerlijk.

Zoervleesj hoort erbij

Bij het hotel aangekomen starten we met cava en bitterballen. Daarna het diner. Zal ik wel, of zal ik niet het typische vleesgerecht uit de regio, te weten Zoervleesj, nemen? Dit typische vleesgerecht Zoervleesj heeft een zoetzure smaak en komt, volgens zeggen, oorspronkelijk uit het Duitse Rijnland. Daar wordt het de zogenaamde Rheinische Sauerbraten genoemd. Nee, ik ga voor het menu bij het hotel, vooraf een zoete aardappelsoep, als hoofdgerecht vis en als toetje kersen.

Mocht u het recept van Zoervleesj willen, laat het me weten.

Vrijdagochtend vroeg uit de veren om te gaan hardlopen. Terwijl het horloge de satellieten

opzoekt, kon ik mooi de warming-up doen. Daarna op naar het zuiden, naar België en dat was best pittig. Direct om de bocht was het bergje op en bergje af. Naar beneden viel best mee, maar omhoog.....

Het werd dus een combi, vaak wandelen naar boven en hardlopen naar beneden. Je mag me daar best op aanspreken.

De hoogte in

Na het ontbijt gingen mijn vrouw Simone en ik met de auto naar Gulpen en daarna naar Vaals, alwaar het hoogste punt van Nederland op 322,50 meter ligt. Daar lachte de Wilhelminatoren ons al toe. Boven genoten we vanaf onze Skywalk op 34 meter hoogte van een spectaculair uitzicht op Zuid-Limburg, België en Duitsland. Daarna weer met de benenwagen naar beneden en op naar Aken en vandaar naar Luik. En Luik die van oudsher bekend stond als een vieze industriestad, te danken aan de mijnbouw en staalindustrie, vonden



374 traptreden in Montagne

wij gewoon erg leuk. Of die stad nog steeds stinkt weet ik niet, we moesten onze mondkapjes op ☺.

Ongemerkt legden we heel wat kilometers af. Als afsluiting naar Montagne de Bueren. Met zijn 374 treden en een hellingshoek van bijna 30% staat de straat bekend als één van de extreemste trappen ter wereld. We konden het niet laten en wij

liepen 374 treden omhoog en genoten van een prachtig uitzicht op een gedeelte van de stad met o.a. de Maas. Na 374 treden naar beneden lopen, waren we moe.

Moeras p.p.p.parels

Wie kent ze nog Snuf en Snuitje, de twee boeven uit Pipo de Clown? Snuitje, de ietwat stotterende van de twee, had het er altijd over: mooie parels, fijne parels! Zoetermeer is binnenkort ook parels rijker: moerasparels.

Tijdens een periodiek overleg van de gemeente waar het bestuur van de vereniging bij is, werden de plannen gepresenteerd voor de herinrichting van het gebied rond de Zoetermeerse plas. Het heet Moerasparels en heeft ten doel om de waterkwaliteit te verbeteren.

Algemene toelichting



Ten noorden van Zoetermeer ligt de Zoetermeerse Plas, een recreatiemeer van ongeveer 50 ha groot. Het is een 25-30m diepe zandwinplas. De plas wordt recreatief gebruikt voor functies als zwemmen, surfen, duiken, zeilen, etc. Samen met de Noordhovensse Plas en de Benthuizerplas heeft de plas ook een belangrijke functie als waterberging. Rondom de plas is het recreatiegebied Noord Aa ontstaan.

Aanleiding en doel project Moerasparels

Het recreatie gebied is inmiddels 50 jaar oud en aan een opknapbeurt toe. Dit betreft zowel de fysieke inrichting (paden etc) als de staat van de natuur. De biodiversiteit staat onder druk. Door het afbrokkelen van robuuste leefgebieden verdwijnen gestaag bijzondere planten en dieren. Tevens is door de jarenlange toevoer van voedingsrijk water uit de agrarische polder de ecologische waterkwaliteit in de plas onvoldoende.



Door de hoge concentratie fosfaat ontstaan in de zomer problemen met drijfvlagen van blauwalg.

De aanleiding voor het project 'Moerasparels' is dan ook meerledig:

- Verhogen kwaliteit van de natuur
- Lokale biodiversiteit verbeteren
- Creëren van een verbindingszone in het regionale natuurnetwerk
- Natuurbeleving vergroten
- Bijdragen aan het verbeteren van de waterkwaliteit in de Zoetermeerse Plas (KRW-richtlijn)

Meer mogelijkheden voor waterplanten

Om dit te realiseren is het belangrijk dat er meer waterplanten komen. Maar de plas heeft een lastige eigenschap: het is heel diep en de oevers zijn steil. Het vrijwel niet mogelijk om oevers te creëren met (onder)waterplanten. Daarom brengen we op diverse locaties het water naar het land en maken ze op die manier geschikt voor waterplanten/ moerasnatuur. Dit doen we bijvoorbeeld door stukken land of landoever rondom de Plas te verlagen door ze een stukje af te graven. Of stukken land natter maken door ze te omdijken en er dan water in te pompen.

Alleen het aanleggen van deze natte gebieden is niet voldoende. Ook het beheer wordt daarop afgestemd. Bijvoorbeeld door net wat vaker maaien, of juist gefaseerd maaien. Met al deze maatregelen ontwikkelen we sterke natuurlocaties rond de Zoetermeerse Plas. Met als resultaat:

- steviger netwerk van belangrijke leefgebieden
- verbeterde leefomstandigheden voor zeldzame vogels, waterspitsmuis, libellen, vissen
- meer natuurbeleving
- zuivering van het water (P)
- verbetering ecologische waterkwaliteit



Moerasparels

We noemen dit 'moerasparels'. Zowel voor de waterzuivering als de natuur zijn het echte parels die kunnen groeien en op termijn echt kunnen gaan schitteren. Deze moerasparels zijn niet alleen waardevol voor de lokale natuur, maar ook voor de

versterking van het natuurnetwerk in de provincie. Waarbij we beseffen: natuur 'maak' je niet, maar je kunt wel de randvoorwaarden scheppen om te ontwikkelen.

Doel- en icoonsoorten

Zoals de naam al aangeeft, willen we natte/waterrijke natuur creëren. Gebieden waar de planten permanent of periodiek met de wortels onder water staan. Voor elk gebiedje is gekeken van welke dieren en planten we willen voorkomen dat we ze kwijtraken, en/of welke dieren of planten zouden zich hier juist kunnen (her-)vestigen. Dit zijn de 'doelsoorten'. De soort die heel speciaal of bijzonder is voor het gebied, noemen we de 'icoonsoort'.



v.l.n.r. blauwborst – krabbenscheer – groene specht, rode kelkzwam – groene glazenmaker – grote karekiet, waterspitsmuis – rietorchis – argusvlinder

Optimale inrichting van het gebied en de omgeving

De inrichting van een gebiedje wordt afgestemd op de doel- en icoonsoorten die voor dat gebiedje zijn benoemd. Op die manier worden we dat we de optimale omstandigheden creëren voor die soorten.

Voor veel doelsoorten is hoogwaardig (meerjarig) waterriet nodig. Dit ontstaat onder ander door een natuurlijk waterpeil waardoor de wortels ook perioden droog staan en zuurstof bij de wortels kan komen. De Plas heeft echter een vrij constant peil van -4,02 NAP. Voor de ontwikkeling van gezond riet is dat een ongunstige factor. Daarnaast moet er voldoende voedsel zijn: libellen, kikkertjes, rupsen die te vinden zijn in de aangrenzende kruidenrijke ruigten of bosjes.

NB: toekomstige omkering watersysteem

Een van de belangrijkste maatregelen voor de kwaliteit van de plas is het omkeren van het watersysteem, waardoor het voedingsrijke water niet langer op de plas wordt geloosd. Dit is een project van het Hoogheemraadschap wat naar verwachting 2024 wordt gerealiseerd. Maar daarmee stijgt nog niet zomaar de ecologische kwaliteit van het water. Daarvoor is het nodig dat er meer beplanting komt.



Zoetermeerse plas: is ook schitterend (foto Ruud van Zon)

De Hobby van Jos Knooff: ultimate frisbee

Wat? Nooit van gehoord! Dit is een veelgehoorde reactie wanneer je vertelt dat je Ultimate Frisbee speelt. Het is één van de frisbeesporten die door zo'n ruim 1500 spelers aangesloten bij de Nederlandse Frisbee Bond beoefend wordt. In Zoetermeer kent frisbee enige naamsbekendheid door de poleholes die in het van Tuylpark staan. Daar wordt Discgolf, een andere frisbeesport, gespeeld.

25 jaar speelervaring

Ultimate is eind jaren 70 uit de Verenigde Staten naar Nederland komen overwaaien. Daar is het in de jaren 50 ontstaan uit het overgooien van koekblikken, die onverwachts zeer (v)luchtwaardig bleken te zijn. De frisbee schijven waar nu mee gespeeld wordt hebben niets meer van deze koekblikken; de officiële ultimate wedstrijdschijf is van plastic, heeft een harde rand voor een goede grip en weegt 180 gram. Boven op de schijf vind je uiteenlopende prints met teksten, clublogo's of andere artistieke hoogstandjes. Regelmatig krijg je bij toernooien een schijf als playersgift cadeau. Ik heb in de ruim 25 jaar dat ik speel een aardige verzameling opgebouwd.



frisbee trofeeën

Ultimate frisbee wordt gespeeld door twee teams op een langwerpige veld met twee eindzones (doelgebied). De grootte is afhankelijk van de ondergrond: gras of zand buiten of in de zaal binnen. Het spel buiten kent extra dimensies doordat je rekening moet houden met de wind en veel kunt doen met de ruimte. Het spel binnen is compacter, daardoor veel sneller en door het ontbreken van wind kunnen veel technische worpen gedaan worden.

Conditie en techniek

Ultimate frisbee is een no-contact sport waarbij een team (afhankelijk van de ondergrond met zeven of vijf veldspelers) tijdens de wedstrijd

probeert de schijf in het doelgebied van de tegenstander te vangen en zo een punt scoort. Je mag niet lopen met de schijf, hetgeen betekent dat wanneer je de schijf niet hebt, je voortdurend in beweging bent om je vrij te lopen om de schijf te kunnen ontvangen. Het is een conditioneel gezien intensieve sport, gelukkig mag er na elk punt gewisseld worden, zodat je even op adem kan komen. Naast conditie zijn (werp)techniek en tactiek belangrijke onderdelen van het spel.

Sportiviteit = "The Spirit of the game"

Wedstrijden worden gespeeld zonder scheidsrechter. Dat is ook niet nodig omdat iedere speler het spel volgens de regels wil spelen. Een enkele keer wordt het spel in discutabele situaties kort stilgelegd en in onderling overleg afgestemd hoe het spel op een natuurlijke wijze verlopen zou zijn en wordt het spel zoals afgestemd hervat. Het is dan ook niet gek dat sportiviteit een belangrijke factor is bij wedstrijden. Sterker nog, bij competities en toernooien is de sportiviteitsprijs "The Spirit of the game" veelal de belangrijkste prijs. Frisbeeërs hebben sowieso niet veel op met bakers en medailles, vaak komt de prijs in de vorm van taart.

Van kennismaking tot Europees kampioenschap

Ik wilde naast het werk een goede afleiding vinden door te gaan sporten. Via een vriend kwam ik terecht bij een pas opgerichte frisbeevereniging in Delft. Binnen een maand deed ik al mee met het team aan het Nederlands Beker Kampioenschap en competitiewedstrijden. Het was leuk om met dat team te groeien in ervaring en niveau. Het verloop van teamleden was laag en er kwamen meer goede spelers bij. We raakten goed op elkaar ingespeeld en in enkele jaren is het team doorgegroeid naar het hoogste niveau in de Nederlandse competitie. We hadden inmiddels voldoende spelers om ook aan toernooien deel te nemen in binnen- en buitenland. Destijds werd Paganello, een groots paastoernooi, in Rimini Italië georganiseerd waar teams uit de hele wereld kwamen spelen. Vooral Amerikaanse teams maakten veel indruk, speelden op hoog niveau, niet verwonderlijk met een bond die duizenden spelende leden kent. Bijzonder waren ook mijn deelnames aan het EK landenteams in Frankrijk en WK Clubteams in Schotland. Een week lang wedstrijden spelen met speciale en sociale events.

Spel met de wind

De laatste jaren train en speel ik alleen tijdens het outdoor seizoen. Outdoor spelen vind ik nog steeds het leukst van deze sport: de combinatie van ruimte en wind, de pass op maat, de tactiek om het andere team onder druk te zetten en fouten te laten maken. Ik speel tegenwoordig bij vereniging Ultimus Prime (UP) in Den Haag. Deze vereniging organiseert elk jaar haar eigen toernooi

op het strand bij Kijkduin. Helaas werden dit jaar kort na aanvang van het outdoor seizoen alle trainingen, competities en toernooien stilgelegd en afgezegd. Inmiddels is dat voorbij en kan er weer getraind en gespeeld worden tot half oktober. Dan is voor mij het seizoen klaar. En volgend jaar hoop ik er weer een seizoen aan te kunnen plakken!



Jos in actie met de frisbee

Over hardlopen op social media

Door corona is hardlopen gegroeid in populariteit. Het bleek de ultieme sport te zijn die iedereen in tijden van lockdown kon blijven doen. En als iets populair is, zie je dat terug op social media. Een van de neveneffecten van hardlopen is dat mensen gemiddeld twee jaar langer leven.

'Die twee jaar brengen ze vrijwel geheel door met hardlopen. Als je niet van hardlopen houdt, kun je er beter mee stoppen', aldus een mindere enthousiasteling van hardlopen.

Niet iedereen is dus even euforisch over hardlopen. 'Hardlopen, je houdt ervan of je hebt er zo'n pestpleureshekel

aan dat je nog liever 12 eieren pelt met bokshandschoenen aan dan dat je 100 meter moet joggen.'

'Als je eeuwig blijft hardlopen, blijf je dan ook eeuwig leven?', vraagt iemand zich af.

Sommigen gaan niet hardlopen omdat ze als de dood zijn dat ze zwanger worden. Dit naar aanleiding van het krantenbericht: Charlotte bevalt na rondje hardlopen.

De laatste woorden zijn er vast nog niet over gezegd. Ondertussen blijven wij lekker onze rondjes lopen.



De schoonheid van Zoetermeer

N3MP



De Nieuwe DrieMansPolder (N3MP) is een natuur- en recreatiegebied tussen Zoetermeer en Leidschendam-Voorburg van 350 hectare en heel veel meer. Intussen hebben velen van ons daar al (veel) gebruik van gemaakt en zal er nog veel gebruik van gemaakt gaan worden. Je kunt goed zien dat het gebied nog in ontwikkeling is, want een aantal wegen lopen ineens dood. Alhoewel wij als RRZ niet te klagen hebben over gebieden rondom Zoetermeer om te hardlopen, fietsen en wandelen is de Nieuwe Driemanspolder toch weer een aanwinst. En o.a. paardrijden, skaten en varen kan daar ook. Geniet ervan, aldus Paul van Heukelum.

Romantisch Heemkanaal



In Oosterheem ligt het twee kilometer lange Heemkanaal. Aan de oostkant is een verhoogde kade waar vissers een uitstekende plek hebben. Aan de andere kant van het water is een groot park aangelegd. Het kanaal is vooral sfeervol bij schemering of laat in de avond door de klassieke lantaarns die de kade verlichten. Dat het Heemkanaal bekendstaat om de romantiek bewees kunstenaar Rob Sweere. Hij plaatste twee groten stalen ringen op twee van de bruggen over het water. De ringen zenden 's nachts door middel van licht in morsecode de boodschap IKJOUJIJMIJ uit.

Sportvoedingsadvies van Vincent Kleijweg

De afgelopen periode heb ik een studie sport en voeding gevolgd. Deze studie omvat niet alleen kennis over wat goede voeding is, maar ook hoe je met voeding om gaat. Over het onderwerp voeding valt nog veel te leren door zowel de wetenschapper als de consument en in ons geval de sporter.

Het gaat hierbij niet alleen om sporten en afvallen, maar ook hoe je je voorbereidt op het gebied van voeding, de trainingsperiode en op een wedstrijd. Naast hard trainen, aanleg en het juiste materiaal is voeding een onderdeel dat helpt om jouw doelstelling te behalen. Als het gaat



om sporten met als doel om af te vallen, kan de juiste voeding als ondersteuning helpen. Ik wil sporters daar graag bij gaan coachen. De basis van mijn programma is het bewust maken van wat goede en verantwoorde voeding is. Mijn werkwijze is in eerste instantie om duidelijk te krijgen wat het individuele voedingspatroon is. Door duidelijkheid over een goed en gestructureerd voedingspatroon is er voor elk persoon een basis van waaruit verder kan worden gekeken wat de volgende stap is. Tevens ligt hier al een groot verbeterpunt voor zowel de beginnende sporter als voor de ervaren sporter.

Door de commercie en door veel verschillende verhalen die men te horen krijgt, is vaak niet meer duidelijk wat een feit of en fabel is. Een voorbeeld hiervan is VET. De juiste hoeveelheid vet en het

juiste soort vet, zal een goede aanvulling zijn op het eetpatroon van een sporter of iemand die graag wil afvallen. Hiervoor zijn verschillende methodes te vinden. Er zijn ook methodes die werken maar de vraag is: hoe ga je hier bewust mee om, zonder dat het invloed heeft op jouw sportprestatie of gewicht. Dit zijn allemaal onderdelen die ik graag met jou wil bespreken om tot een gezamenlijk voedingsplan te komen.

Naast mijn interesse in sport en voeding, heb ik al vele jaren ervaring als chef-kok. Met mijn ervaring kunnen lekkere gerechten worden gemaakt, die ook zijn samengesteld volgens de richtlijnen van

het voedingscentrum. In mijn vrije tijd doe ik veel aan verschillende sporten en ben ik al jaren lid van de Roadrunners Zoetermeer(groep 1) waar ik al jaren training krijg van gediplomeerde hardlooptrainers.

Kort samengevat: doe je aan sport en wil je afvallen of doe je aan sport maar je weet nog niet of je een goed voedingspatroon heb?

Heb je interesse en wil je graag advies?

Neem dan contact op via

sportvoedingvincent@gmail.com

De zomer voorbij

Nog even nagenieten van een aantal zomerse plaatjes.



(Her)kennismakingscursus september 2020

Door Paul van Heukelum

Gelukkig kon onlangs de kennismakingscursus weer van start. De kenningsmakingscursus van dit voorjaar moest helaas worden gestaakt door corona.

Nieuw team

Wim Lootens had Alex de Jong, Anne-Marie Jacobs en mij bereid gevonden om te assisteren en wij allemaal hadden er erg veel zin in. Er moest ook veel voorwerk worden gedaan, denk aan onder andere appgroepen, schema's en parkoers uitzetten, maar gelukkig werd dit opgepakt. Maar daar was de dag, zaterdag 5 september 2020 en daar waren ze: Vele herstarters van het voorjaar en nieuwe enthousiastelingen.

Een mooie groep van plus minus 20 mannen en vrouwen die bestaat uit de navolgende personen: Annette Gouma, Bianca Vasiu, Christine Smits, Demi Jane Bergs, Geetadebi (Debi) Roopram, Gerard Bosma, Guibert Risseuw, Hans Scheffelaar, Laura Wijnbelt, Leon van der Meulen, Linda de Graaf, Loes van Wolferen, Marc Harberink, Marianne Korving, Marjolein Bleeker-Berends, Natasja van der Geest, Rozetta Roos Permentier, Sabrina Rodewijk, Saskia Verweij-Achthoven en Tibor van Wissen. Stephanie Vrolijk werd in één van de bestaande groepen ingedeeld. Een aantal gaf aan er de voorkeur aan te geven liever in het voorjaar te willen starten met de kennismakingscursus, maar starten in het najaar heeft ook zijn voordelen.

Klaar voor het grote werk

Wij gaan ervoor zorgen dat jullie in het voorjaar 2021 klaar zijn voor het grote werk en mee kunnen doen aan wedstrijden als jullie dat willen. Wim nam het woord en heette iedereen van harte welkom, gaf aan wat het plan was en benadrukte dat genieten en elkaar de ruimte geven erg belangrijk was voor veiligheid en zeker in het begin niet te hard te gaan. Duurvermogen is nu belangrijker dan snelheid en we willen heel blijven. Iedereen kreeg de mogelijkheid zich voor te stellen en (nogmaals) zijn/haar wensen kenbaar maken.

Daarna de warming-up. Zo leuk om iedereen enthousiast te zien meedoen, nadat eerst kenbaar was gemaakt dat warming-up zo nodig was. Nodig of niet, ook hier word je al een beetje (veel) moe van. Daarna gaan, rusten en weer gaan en dat 4 keer. Daarna de cooling-down. In de kantine trakteerde onze voorzitter Ben op koffie en kon er nog even worden nagepraat. Er werd beloofd er woensdag weer te zijn. En woensdag waren ze er weer en waren er zelfs nog meer dan maandag en dat is altijd leuk. Veiligheidshesjes waren nodig en en werden zonedig uitgedeeld. Loopscholing als extraatje en een wijziging in de warming-up, loopparkoers en cooling-down, omdat iets nieuws altijd leuk is. Daarna weer koffie en meer verhalen dan zaterdag. Succes en veel plezier allemaal en heel blijven.



Start van de kennismakingscursus

Uitslagen

Door Covid-19/Corona gingen de geplande marathons van een aantal Roadies niet door. Maar sommigen hebben hun vele uren trainingsarbeid toch omgezet in een solo race. Knappe prestaties!

10 mei 2002

Corona Marathon, Zoetermeer

42,21 km.

Céline Sira de Voogd 4:17:05

31 mei 2020

Birthday Marathon, Zoetermeer

42,23 km.

Sjors van den Broek 3:55:44

29 juni 2020

Marithon, Zoetermeer

42,24 km.

Sebastiaan Stuurman 3:18:44

Marit Stuurman 3:43:14

4 juli 2020

Solo Marathon, Zoetermeer

42,20 km.

Karsten Achthoven 3:56:39

8 juli 2020

Testloop snelle kilometer gr. 1

1 km.

Sebastiaan Stuurman 0:02:45 pr

Bas Albers 0:02:59

Marcel Zijderhand 0:03:24 pr

Dennis Knies 0:03:25 pr

Jan van Rijn 0:03:28

Raimond Kientz 0:03:34

Mike van Wichen 0:03:38

Etienne den Toom 0:03:40

Vincent Kleijweg 0:03:50

Gerrit van Putten 0:04:00

30 augustus 2020

Lansingerlandrun, Bleiswijk

5 km.

Sebastiaan Stuurman 0:16:44 pr

31 augustus 2020

Testloop snelle kilometer gr. 2

1 km.

Niels van Rijn 0:03:12 pr

Sjors van den Broek 0:03:13 pr

Marit Stuurman 0:03:20 pr

Karsten Achthoven 0:03:30

Irene Over 0:03:32 pr

Peter Sebel 0:03:36 pr

Peter Verheij 0:03:36 pr

Sander Loer 0:03:44 pr

Gonny Verschoor 0:03:45

Jacques van Male 0:03:47

Ben Brinkel 0:04:11

Anton van der Lubbe 0:04:13

2 september 2020

Testloop groep 3 en 4

5 km.

Kirsten van den Berg 0:19:56 pr

Famke Molenberg 0:20:28 pr

Peter Hazebroek 0:20:59

Nico Statius Muller 0:21:42 pr

Hans Zwart 0:22:03 pr

Theo Houtman 0:23:48

Richard Jillissen 0:23:50 pr

Nelleke Oudijk 0:24:01 pr

Jurriaan Buisman 0:24:01

Patrick Bergs 0:24:05

Femke Statius Muller 0:24:08 pr

Jacqueline Veth 0:24:18

Marianne Ottes 0:24:31 pr

Corine van der Valk 0:24:31

Alex de Jong 0:24:52

Koos Melse 0:25:02 pr

Elisabet Alink 0:25:12

Dianne Roosenboom 0:25:45

Jan Brouwer 0:25:50 pr

Palau van Iersel 0:25:50

Arno Disser 0:25:50 pr

Jolanda Huttinga 0:25:58

Paul van Heukelum 0:26:28

Martin Smit 0:27:56

Kees Fakkeldij 0:28:10

Annemarie Jacobs 0:28:36

9 september 2020

Testloop groep 6 en 7

5 km.

Tim Occhipinti 0:28:45 pr

Erwin Huizinga 0:29:24

Tim van Kempen 0:30:08

Lisette van Burkum 0:30:23 pr

Talitha Roos 0:30:50 pr

Lisanne de Jong 0:31:03 pr

Annette Castelijns 0:31:05 pr

Jolanda Bergs 0:31:22

Stephanie Vrolijk 0:31:23

Hans Heesen 0:31:24

John Jongeneelen 0:31:48

Eric Witzier 0:31:48 pr

Martin Khouw 0:32:15

Jolieke de Groot 0:32:27

Brigitte Huttinga-Albers 0:32:47

Margriet Bargerbos 0:34:45

12 september 2020

Solo Marathon, Zoetermeer

42,2 km.

Marcel Zijderhand 3:28:24

15 september 2020

Coopertest groep 2

12 min.

Sjors van den Broek 3210 mtr

Marit Stuurman 3170 mtr

Niels van Rijn 3150 mtr

Kirsten van den Berg 3140 mtr

Karsten Achthoven 3020 mtr

Famke Molenberg 2980 mtr

Kjeld Folst 2900 mtr

Joost Breijer 2890 mtr

Gonny Verschoor 2840 mtr

Remco Arnoldus 2830 mtr

Jacques van Male 2780 mtr

Anton van der Lubbe 2730 mtr

Ingmar de Groot 2620 mtr

Céline Sira-de Voogd 2570 mtr

19 september 2020

Smokkelaarstrail, Goirle

12,5 km.

Elly van der Kooij 1:12:16

28,3 km.

Jolanda Huttinga 3:12:33

20 september 2020

Smokkelaarstrail, Goirle

11 km.

Wietske Muijen 1:11:38

Joyce Spies 1:11:38

Ellen van Luenen 1:11:38

Patrick Boreel 1:11:38

Wim Lootens 1:11:38

23 september 2020

Testloop groep 1

5 km.

Sebastiaan Stuurman 0:17:17

Bas Albers 0:18:10

Niels van Rijn 0:19:16 pr

Marcel Zijderhand 0:19:36

Marit Stuurman 0:19:55 pr

Danny van der Sluis 0:19:55

Raimond Kientz 0:20:49

Dennis Knies 0:21:05 pr

Remco Arnoldus 0:22:05

Marc van het Bolscher 0:22:35

Kees van Oosterhout 0:23:09

LEUK!

Elly van der Kooij, Werkzaam bij NS, loopt in groep 4 (63 jaar)



Hardlopen, mijn grootste hobby. Ik loop al 30 jaar bij de vereniging

Dat Bert Bos mijn eerste trainer was

Wedstrijden en marathons (8 marathons, de Roparun, de estafette naar de Eelerberg en Spa met 24 lopers in een groot huis en nog veel meer).

Zwemmen en fietsen, wandelen

Verre reizen in Europa met de motor

Verre reizen over de hele wereld zonder motor:

Mexico, Guatemala en Honduras

Met de BMW-club toeren op de motor

Mijn 2 hele lieve kleinkinderen van bijna 2 jaar , Daan en Milou.

Dat mijn man Niek, die bij de Roadracers fietst nu met pensioen is.

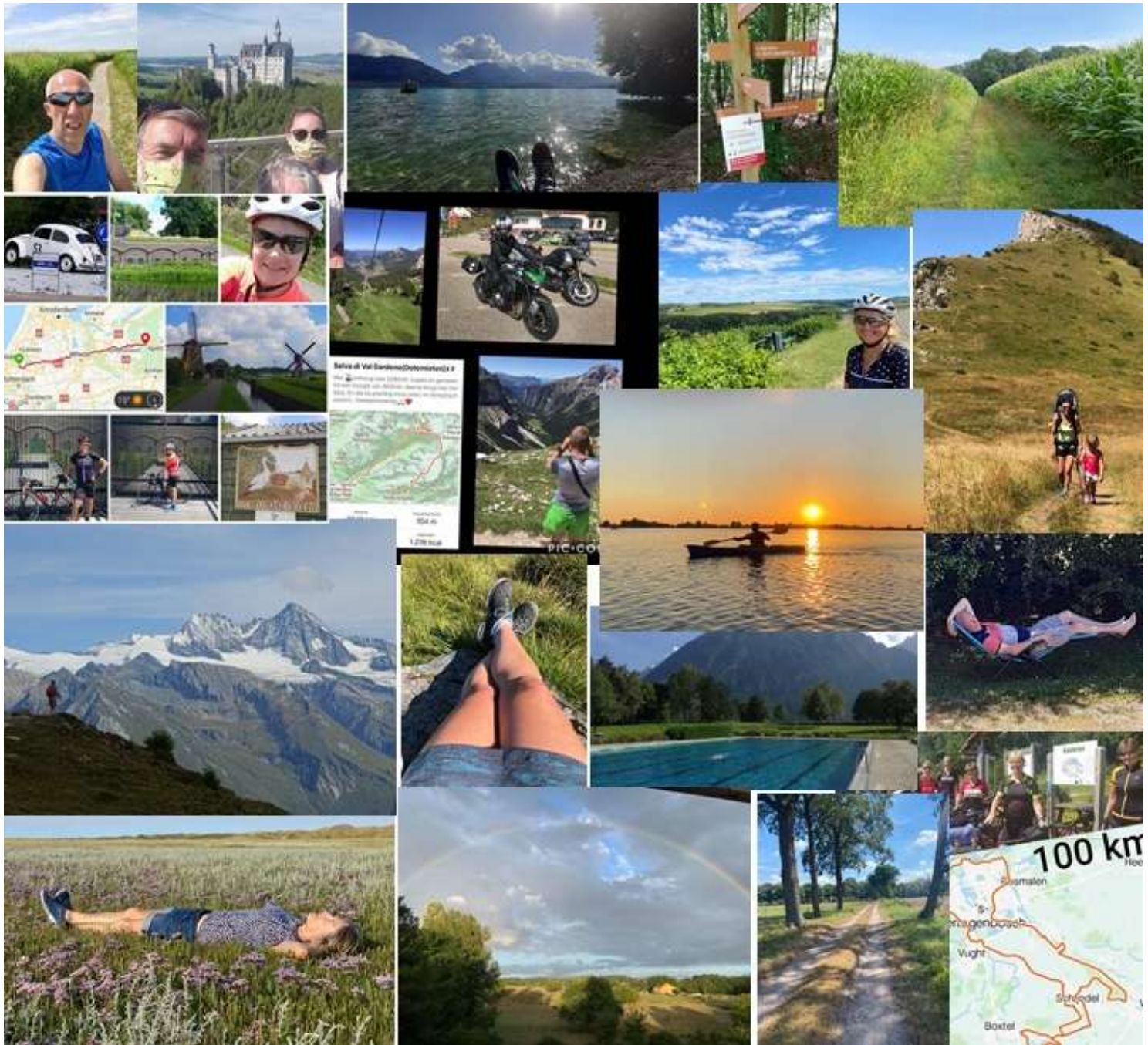
Mijn eerste wedstrijd voor dit jaar: de Smokkelaarstrail op 19 september in Goirle.

Elly geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Talitha Roos

Roadie Vakantie Challenge

De oproep om jouw vakantiegevoel te delen heeft leuke plaatjes opgeleverd. Het is duidelijk te zien dat er een goede balans is tussen actief bezig zijn en sportrusten. Fietsen, (alpine)wandelen, kanoën,

motorrijden, cultuur snuiven, zwemmen en lekker lummelen. Het komt allemaal voorbij. Bedankt voor alle inzendingen. Op naar een volgende challenge



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

