



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 4
December '20



Cursisten over de
kennismaking

Nieuwe leider bij de
offroadrunners

Lopen tijdens
corona

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	Theo Houtman
Penningmeester	Jacques van Male
Algemeen bestuurslid	José de Groot
Algemeen bestuurslid	Edwin Adams

voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl
secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl
penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl

Mutaties leden administratie:

leden@roadrunnerszoetermeer.nl

Contributie Hardlopen (per 1-1-2021)

RRZ per kwartaal	€ 37,50
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Atletiekunie (AU)	€ 18,15
Eenmalige kosten AU	€ 7,60

Contributie Wandelen

RRZ per kwartaal	€ 21,15
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Wandelbond (KWBN)	€ 18,50
Algemene donateurs per jaar	€ 22,95
Fiets donateurs per kwartaal	€ 20,65

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 maart

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

19 Coronaproof verrassingsloop 5 De RRZ woordzoeker

In groep 7 is het nooit saai. Zelfs in corona-tijd worden de lopers verrast.



Printen en daarna puzzelen. Wie lost de woordzoeker op?



9 (Her)kennismakingscursus door de ogen van de cursisten

Hoe hebben de lopers van de kennismakingscursus deze bijzondere periode ervaren?



12 Hoe groep 2 doorloopt tijdens corona

In groep 2 weten ze van geen ophouden. Ze lopen fanatiek door en kiezen hun uitdagingen uit.



11 Nieuwe leider bij de offroadrunners

Danny van der Velde is de nieuwe leider voor het rondje in het Buijtenpark..

Snelste tijden



Danny van der Sluis
🏆 CR - 16:09 1 nov. 2020



Famke Mölenberg
🏆 CR - 18:15 13 jul. 2020

Pogingen vergelijken



En verder

- 4 Voorwoord bestuur
- 6 Verenigingsberichten
- 7 ALV
- 8 Roadie archief digitaal
- 10 Kennismakingsgroep wandelen
- 15 Hoe kom je de winter door?
- 16 Herfst challenge
- 16 Afsluiting met limoncello
- 20 Alternatieve 7-heuvelenloop
- 20 Bovennatuurlijke prestaties
- 21 Mariniers breken wereldrecord speedmars
- 23 Road Runners kledinglijn
- 23 Kledingwijzer voor de winter
- 24 De maandelijkse halve marathon II
- 25 Uitslagen
- 26 Leuk

Voorwoord bestuur

Nadat de eerste golf weer op zijn retour kwam en de versoepeling van de maatregelen het lopen in clubverband weer mogelijk maakten, zijn we al weer 2 maanden terug bij af. Helaas moest ons clubhuis weer sluiten en worden er vanuit de vereniging geen trainingen gegeven.

In de kennismakingsgroepen hardlopen en wandelen zijn creatieve oplossingen bedacht om de cursus toch af te ronden. Nu kunnen we in ons eentje gaan hardlopen of wandelen en sommigen kiezen hier ook voor om gezondheidsredenen. Maar wat fijn dat de trainers hun uiterste best doen om de trainingen toch door te laten gaan. In aangepaste vorm, in kleine groepjes, iets aangepast schema, wisselende startplaatsen en mooie routes. Zo kunnen we toch een beetje contact houden en is er saamhorigheid tussen de leden. Dit is goed voor lichaam en geest waardoor we beter door deze corona periode heen kunnen komen. Applaus voor alle trainers!!!

Nadat deze in het voorjaar was uitgesteld is het er toch nog van gekomen: de algemene ledenvergadering. Niet in fysieke vorm in het clubhuis, maar online via Teams. Om iedereen de gelegenheid te geven een stem uit te brengen, zijn alle voorgenomen besluiten vooraf aan de leden voorgelegd en kon iedereen vragen stellen. Daarnaast kon men digitaal zijn of haar stem uitbrengen. Dit heeft er voor gezorgd dat veel meer leden hebben bereikt dan in de voorgaande

vergaderingen en we gaan dit zeker meenemen naar volgende edities van de ALV. Verderop in de Roadie lees je alles over de ALV.

Tijdens de ALV is Sarah als bestuurslid afgezwaaid en ben ik aangetreden als algemeen bestuurslid. Tijdens de laatste Nieuwjaarsborrel werd ik door enkele bestuursleden benaderd met de vraag of ik niet in het bestuur wilde plaatsnemen. Ik stond niet direct te juichen, maar ja, Sarah zou vertrekken en iemand moet toch de ledenadministratie doen. En aangezien ik al heel lang lid ben en de club een warm hart toedraag, dacht ik, misschien moet ik mij dan op een andere manier inzetten dan alleen af en toe met mijn vlaggetje langs de kant staan tijdens een hardloophwedstrijd.

Toen ik 26 jaar geleden begon met hardlopen had ik nooit gedacht dat ik dat nu nog steeds zou doen (kunnen). Ik ben ooit begonnen bij Bert Bos, een van de oprichters van de club en nu loop ik in de ochtendgroep en op zaterdag met groep 4.

Hopelijk kan ik dit nog een poosje volhouden en daarna doorstromen naar een wandelgroep. Dus lieve mensen, gewoon volhouden, gezond blijven en even de winterse periode door. En dan ga ik ervanuit dat we kunnen vieren dat de corona voorbij is.

José de Groot



Het voltallige RRZ bestuur vlnr. Ben Brinkel, Jacques van Male, José de Groot, Theo Houtman en Edwin Adams

De enige, echte, originele RRZ woordzoeker

Uitprinten en doorstrepen! Lekker old-school.

R	E	M	A	K	D	E	E	L	K	T	G	P	A	W	P
K	R	A	P	G	E	E	W	E	B	N	A	O	M	A	O
B	A	R	D	I	E	N	S	T	I	I	L	O	E	R	O
M	A	R	A	T	H	O	N	N	V	R	S	L	H	M	L
N	O	O	R	D	A	A	I	I	E	P	T	R	C	I	N
N	E	L	E	D	N	A	W	R	S	S	I	U	S	N	E
S	R	E	C	A	R	D	A	O	R	M	U	U	S	G	Z
E	N	I	G	T	C	L	U	B	B	L	A	D	G	U	U
I	S	S	O	R	C	R	E	D	L	O	P	K	N	P	E
C	L	U	B	H	U	I	S	S	L	U	I	T	I	N	G
N	D	K	U	C	H	S	C	H	E	R	M	E	N	N	G
L	E	D	E	N	V	E	R	G	A	D	E	R	I	N	G
I	S	Z	L	E	P	O	O	L	N	E	S	S	A	L	P
A	R	C	L	U	B	K	L	E	D	I	N	G	R	V	X
R	L	O	O	P	S	C	H	O	E	N	E	N	T	E	N
T	G	N	I	N	I	A	R	T	E	I	T	A	K	O	L

BARDIENST
BEWEEGPARK
CLUBBLAD
CLUBHUISSLUITING
CLUBKLEDING
DUOTRAINING
DUURLOOP
GEUZENLOOP
GPX
KENNISMAKING
KLEEDKAMER
KUCHSCHERMEN
LEDENVERGADERING
LOKATIETRAINING

LOOPSCHOENEN
MARATHON
NOORDAA
PLASSENLOOP
POLDERCROSS
ROADRACERS
RRZ
SPRINT
TRAIL
TRAININGSSCHEMA
UITSLAG
WANDELEN
WARMINGUP

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mail je oplossing naar: redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Verenigingsberichten

Ed Jacobs benoemd als erelid

Op 18 november tijdens de Algemene Leden Vergadering is Ed Jacobs benoemd tot erelid. Ed en zijn vrouw Mary waren thuis uitgenodigd bij de voorzitter Ben Brinkel, die hen een mooie bos bloemen uitreikte en een beeldje.



Ed Jacobs betekent veel voor de vereniging. Hij heeft meer dan 150 keer als coördinator de maandelijkse 3Plassenloop georganiseerd, is 20 jaar secretaris van de TC geweest en ruim 20 jaar actief als trainer. Ed is altijd bereid om mee te denken en is nog steeds actief in de vereniging met vrijwilligerswerk, lopen en routes uitzetten. Ed, gefeliciteerd en bedankt voor al je inzet de afgelopen jaren. We hopen dat we nog lang mogen genieten van je aanwezigheid binnen de vereniging. Leuk om te zien dat de reacties op het

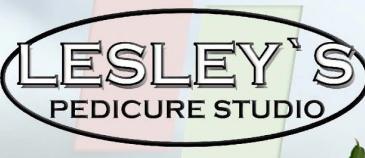
bericht van Ed op FaceBook bleven binnenstromen. Ed was een dag lang trending topic!

Lesley's Pedicure Studio opnieuw sponsor

Lesley Flink is één van onze trouwe hardloopsters van de vereniging. In het verleden (tot de Coronatijd) was ze assistent bij de beginnerscursus hardlopen.



Lesley's is eigenaresse van Lesley's pedicure studio. Het bedrijf verzorgt medische pedicure, niet medische pedicure en wellness-behandelingen. Omdat het een gecontracteerd pedicurebedrijf is wordt de medische pedicurebehandeling via de verzekering vergoed. De behandelruimtes voldoen aan de Corona richtlijnen. Lesley is al jaren lang sponsor van onze vereniging. Die sponsorovereenkomst is nu verlengd. Pedicure is goed voor mensen die zijn voeten flink belasten, dus ook voor hardlopers en wandelaars. Als je van het sporten bij de Roadrunners last van je voeten hebt, of je wil jezelf eens verwennen, kom dan langs bij Lesley in Seghwaert. Je bent van harte welkom.



Wij verzorgen pedicurebehandelingen voor jong, oud, man of vrouw, diabetes, reuma patiënten en voor mensen met andere medische indicatie.

Pijnklachten zoals wratten en likdoorns, specialistische behandelingen voor ingroeide nagels, laser behandeling voor schimmelnagels en schoonheidsbehandelingen.

Voor **sporters** en iedereen die zijn voeten flink belast.

Kortom iedereen is welkom !

Lesley's Pedicure Studio
Weteringdreef 61
Telefoon : **079 88 93 505**

Algemene Leden Vergadering 17 november

Door Edwin Adams

In de vereniging is het belangrijk als bestuur om ook formeel goedkeuring te krijgen voor de besluiten die wij nemen. Hiervoor zijn er doorgaans twee ALV's in een jaar. Die in april hebben we om bekende reden eerst uitgesteld, maar naarmate de lockdown langer duurde hebben wij als bestuur ingezet om in de ALV in november dan ook de afsluiting van 2019 te agenderen.

Digitale bijeenkomst

Wij hadden eerlijk gezegd wel de hoop dat we dan in ieder geval een fysieke ALV in het clubhuis konden organiseren. Maar ook dat werd in de loop van oktober duidelijk dat dit niet mogelijk was. Vervolgens hebben we ingezet op een digitale ledenbijeenkomst. Velen van ons hebben er voor het werk ervaring mee opgedaan, dus wij hoopten dat dit middel de leden niet te veel zou afschrikken. Om het stemproces in goede banen te leiden, hebben we de voorgenomen besluiten voorafgaand aan de ALV gepubliceerd waarna de leden via de website hun stem konden uitbrengen.

On-line stem uitbrengen

De hoeveelheid reacties was meer dan wat we hadden verwacht. 93 leden hebben een stem uitgebracht. Dat is een behoorlijk groot aantal stemmen: dat aantal is bij de afgelopen ALV's in de traditionele opzet niet vaak gehaald. De leden konden naast stemmen zich ook aanmelden voor de online vergadering. Daar hebben uiteindelijk 10 leden buiten het bestuur gebruik van gemaakt.

De besluiten

Besluit 1: De goedkeuring van de Notulen ALV november 2019

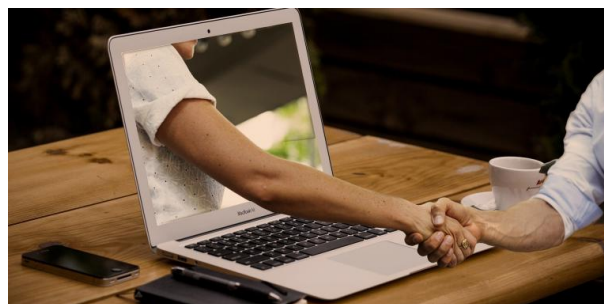
Aangenomen met 88 stemmen vóór en 5 onthouden stemmen.

Besluit 2: De goedkeuring van de Jaarstukken 2019 en verlenen decharge aan het bestuur.

Aangenomen met 87 stemmen vóór en 6 onthouden stemmen.

Besluit 3: Het aftreden van Sarah Bertrand als bestuurslid, het aantreden van José de Groot als algemeen bestuurslid en de benoeming van Theo Houtman als secretaris.

Aangenomen met 93 stemmen vóór.



Besluit 4: Wij vragen de leden af te zien van restitutie van contributie als gevolg van het stilleggen van de trainingen.

Aangenomen met 91 stemmen vóór, 1 tegenstem en 1 onthouden stem.

Besluit 5: Goedkeuring van de begroting van 2021
Aangenomen met 88 stemmen vóór en 5 onthouden stemmen.

Besluit 6: Benoeming van Ed Jacobs tot erelid van de vereniging.

Aangenomen met 88 stemmen vóór en 5 onthouden stemmen.

In de ALV van 2019 is het besluit aangenomen dat de contributiebedragen jaarlijks worden geïndexeerd. De contributiebedragen voor 2021 zijn:

Hardlopen: € 37,50 per kwartaal. Lidmaatschap

Atletiekunie: € 18,15 per jaar.

Wandelen: € 21,15 per kwartaal. All-in

lidmaatschap KWBN: € 18,50 per jaar.

Fiets donateurs € 20,65 per kwartaal.

Algemene donateurs € 22,95 per jaar.

De voorgenomen besluiten, de presentatie, de notulen en de onderliggende stukken zijn inmiddels gepubliceerd op de Bestuurspagina op de website (je dient hiervoor in te loggen). Maar afgaande op de positieve reacties en de brede participatie vanuit de leden willen wij het vooraf in stemming brengen van besluiten ook bij komende ALV's mogelijk maken.

Wijze lessen van onze masseurs

Hardlopen 🏃🏻 in combinatie met Yoga 🧘🏻 vermindert de kans op blessures, werk je aan een krachtiger, gebalanceerd, flexibeler lichaam en betere conditie.

1. Met yoga versterk je je spieren die je tijdens het hardlopen niet zo vaak gebruikt.
2. Met yoga maak je je spieren leniger en langer. Je loopt hierdoor vrijer en voorkom je blessures.
3. Met yoga werk je aan je houding. Met een goede houding zul je ook efficiënter en fijner gaan hardlopen.

4. Mentaal zorgt yoga ervoor dat je lichaam en geest met elkaar in balans komen net als bij het hardlopen. Ook train je je doorzettingsvermogen.
5. Op de juiste manier ademen is voor beide sporten heel belangrijk. Met yoga leer je gecontroleerd en bewust ademen.

[Yoga For Runners: 7 MIN POST-RUN | Yoga With Adriene - YouTube](#)

Succes, sportieve groet,
de sportmassieurs

Achter de schermen van de Noord-Aa Polderloop

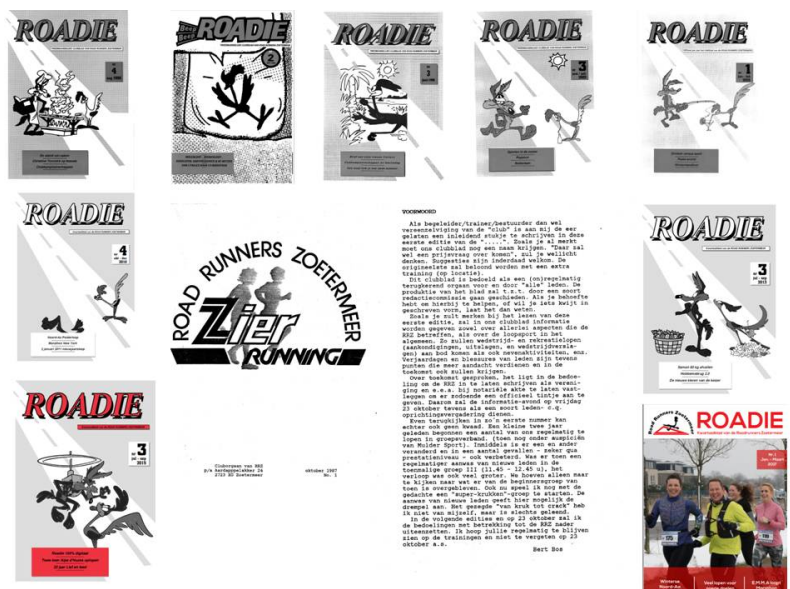
Vlak na de vervallen NAPL 2020 zijn wij allen getroffen door de maatregelen rondom Covid. Daardoor is de communicatie over de afgelasting stil komen te staan. Onze excuses daarvoor. Helaas kan door Covid de editie van 2021 niet in februari plaatsvinden. We zijn nog in gesprek over de vervallen 2020 editie én de mogelijkheden aan het onderzoeken voor de NAPL in 2021 op een ander moment.

Wij komen hierop bij u terug zodra we meer duidelijkheid hebben!
Blijf gezond en hardlopen!
Organisatie Noord-Aa Polderloop



Volledige Roadie-archief digitaal op de website

Ruud van Zon is een ware verzamelaar. Hij verzamelt altijd alle uitslagen bij elkaar. Hij heeft door de jaren heen ook alle Roadies verzameld. Ze zijn allemaal gescand en te vinden op één plek, Het volledige Roadie archief kun je bekijken op de website:
<https://roadrunnerszoetermeer.nl/clubblad-archief/>.



(Her)kennismakingscursus, door de ogen van de cursisten

Door Loes van Wolferen en Saskia Verweij

Zoals Paul in de vorige Roadie al schreef, kon de kennismakingscursus in september gelukkig alsnog/weer van start gaan. Een aantal van ons was in het voorjaar al begonnen maar moest toen noodgedwongen stoppen, anderen stroomden in september in voor een (hernieuwde) kennismaking met het hardlopen.

(On)mogelijkheden

De eerste paar weken gingen we voortvarend van start, met elke training een paar minuten meer hardlopen werd er rustig opgebouwd en steeds nieuwe routes verkend. Ook nam Wim ons elke week mee in wat loopscholing en kwam zijn stokpaardje AMP regelmatig terug. De mensen die Wim al wat langer kennen weten natuurlijk dat het dan gaat om Ambitie, Motivatie en Prestatie. Als de combinatie van deze drie factoren aanwezig is, dan komt het wel goed! En gelukkig bleek dit bij de meesten ook het geval te zijn, op wat klein ongemak na kon iedereen de trainingen goed meedoen. Ook als je een keer niet bij de training kon zijn, wisten de trainers je altijd wel te motiveren om dan toch zelf de training uit te voeren.

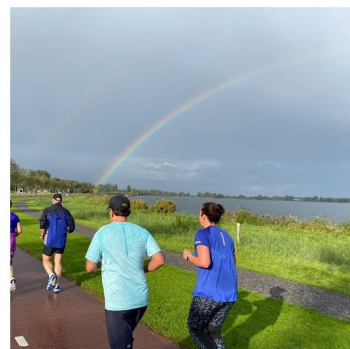
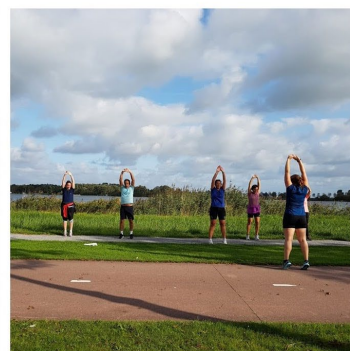
Clubhuis als opslagplaats

We waren goed en wel op weg toen de Corona maatregelen toch weer scherper werden en het clubhuis alleen nog diende als opslag voor jassen en tassen maar gelukkig kon er nog wel met de hele groep gelopen worden. Half oktober veranderde dit naar kleine groepjes van maximaal vier personen. Ook hier lieten de trainers zich niet door uit het veld slaan en nog diezelfde avond zat er een voorstel in de mailbox met een goed doordacht plan zodat de trainingen in aangepaste vorm toch door konden gaan. Zeker voor de thuiswerkers onder ons was iedere training een feestje: lekker even het huis uit en mensen in het echt zien i.p.v. op het beeldscherm!

Ondanks alle beperkingen, we bleven lopen

Helaas gooide Corona wederom roet in het eten en begin november mocht er niet meer in groepsverband getraind worden. Wim en co zouden Wim en co niet zijn als hier niet ook direct

actie op volgde. Routesuggesties werden gedeeld, filmpjes met loopscholing en niet aflatend enthousiasme van iedereen zorgde dat we bleven lopen. In de levendige app verschenen foto's, variërend van verschillende hardlopende duo's tot pijnlijke spieren, doorweekte schoenen en de welverdiende beloning na de training. Inmiddels zijn we weer terug naar trainen in kleine groepen. De korte onderbreking betekende wel dat het halen van de afsluitende vijf km loop eind november lastig haalbaar leek te worden. Deze is daarom verplaatst naar de zaterdag voor kerst. Inmiddels worden er ook plannen gemaakt om al dan niet met iedereen door te blijven lopen na deze cursus. We denken dat we namens iedereen spreken als we zeggen: Wim, Paul, Alex & Annemarie bedankt voor jullie enthousiasme, motivatie, humor en kennis!



Nabranders van de trainers

Door de lockdown is de afsluitende loop jammer genoeg niet doorgegaan. De lopers hebben in de laatste training allemaal 35 minuten aan één stuk gelopen. Ze gaan allemaal door in groep 8. Geweldige prestatie van deze lopers, die hopelijk snel kunnen instromen in de groepen. Er komt nieuw talent aan!!

Kennismakingsgroep wandelen loopt anders dan anders

Dit jaar zijn er twee kennismakingsgroepen gestart. Een groep hardlopers en een groep wandelaars. Hans Rolff vertelt hoe het de afgelopen periode is gegaan bij de wandelaars.

Sub-groepjes op tempo

"We hebben de kennismakingscursus door de coronamaatregelen moeten onderbreken. Toen we weer konden sporten, hebben we het wandelen opgepakt in sub-groepjes van 3 tot 4 sporters met één begeleider. Bijna alle begeleiders van de reguliere avond- en zaterdagmorgengroep hebben we op de kennismakingsgroep ingezet, waardoor we in kleine groepjes konden blijven wandelen en we tevens de coronamaatregelen konden handhaven. We wandelden met een onderlinge afstand tussen de sub-groepjes van 30-40 meter. De groepjes waren ingedeeld op tempo, de snelsten voorop. Zo was de kans op vermenging van de groepen het kleinst. Door regelmatig te "stofzuigen" was er toch nog enig groepsgevoel. We probeerden de variatie erin te houden door op woensdag bij het clubgebouw te verzamelen en op zaterdag op locatie. Zo zijn we op plekken gekomen waar we anders niet zo snel naar toe gaan.



Al wandelend kom je nog eens ergens

Bij het verzamelen letten we er altijd goed op dat de verschillende groepjes op afstand van elkaar stonden en dat de mensen niet gingen samenzweren. Complimenten voor de groep die

heel erg gedisciplineerd was.



Door weer en wind

De samensmelting

De kennismakingscursus loopt nog door tot begin januari. Dan willen we kennismakers integreren in voornamelijk de avond- en zaterdagmorgengroep. We gaan de samengestelde groepen indelen naar tempo vergelijkbaar met de hardloopgroepen. De reguliere wandelgroepen waren de afgelopen periode selfsupporting. In de praktijk betekende dit via de groepsapp onderling afspraken maken om in kleine groepjes op locatie te wandelen. De samensmelting van de kennismaking die uit 25 personen bestaat en de reguliere groep van ongeveer 40 wandelaars, betekent een forse groepstoename. Dit vraagt ook om de nodige



begeleiders. Enerzijds om de trainingen goed te kunnen organiseren en elkaar niet kwijt te raken en anderzijds om de volgende kennismakingscursus op te kunnen vangen. Gelukkig komen er waarschijnlijk vier nieuwe begeleiders bij die de cursus wandelbegeleider/KWBN gaan volgen.

De Offroadrunners – een nieuwe leider in het klassement

1-11-2020

Er is een nieuwe Koning offroad. Danny van der Sluis heeft het offroadrondje in het Buijtenpark behoorlijk op scherp gezet.

Aangemoedigd door het verhaal over het Strava-segment in de vorige Roadie, was Danny vastbesloten om de tijd te verbeteren. Het is hem gelukt op 1 november. 16 minuten en 9 seconden had hij nodig. Twee minuten sneller dan de toptijd van Famke. En hij was niet de enige die zich gewaagd heeft aan hét rondje. Er is een compleet nieuwe top 3. Famke blijft de nummer 1 bij de dames.

Snelste tijden



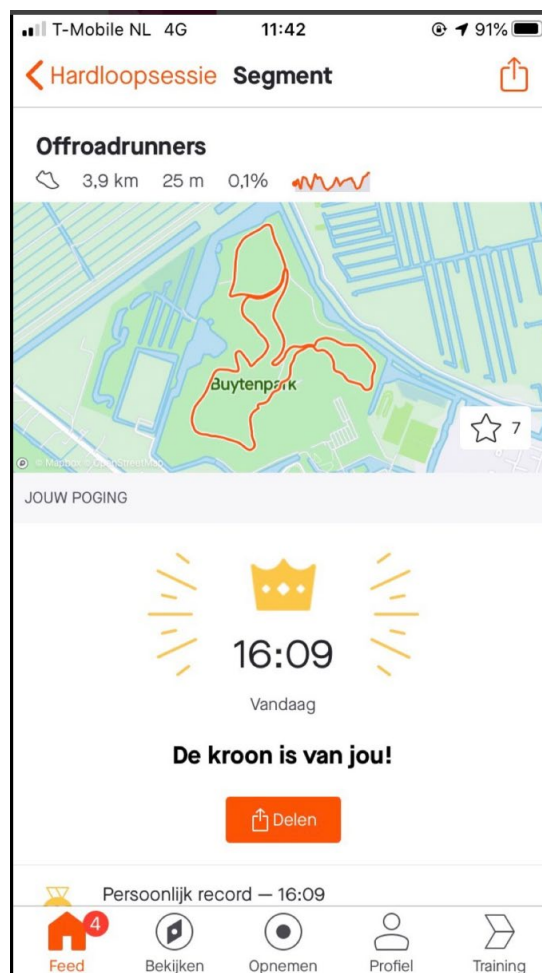
Danny van der Sluis
👑 CR - 16:09 1 nov. 2020



Famke Mölenberg
👑 CR - 18:15 13 jul. 2020

Pogingen vergelijken >

Het gaat om het rondje van 3.93 km stijgen en dalen. Je moet het Rondje enkele malen gelopen hebben om te weten hoe de route loopt. Dit rondje is gemarkeerd als een Strava segment. Het leuke is dat dit rondje voornamelijk bekend is bij Road Runners. Wie gaat de tijd van Danny verbeteren?



Rang	Naam	Datum	Tempo	HR	Tijd
	Danny van der Sluis	1 nov. 2020	4:06/km.	137bpm	16:09
2	Carl Martens	23 nov. 2020	4:09/km.	193bpm	16:21
3	Niels van Rijn	7 nov. 2020	4:22/km.	171bpm	17:12
4	Famke Mölenberg	13 jul. 2020	4:38/km.	-	18:15
5	Wijnand Bavius	9 sep. 2019	4:41/km.	156bpm	18:25
6	Kirsten van den Berg-Los NL	13 jul. 2020	4:44/km.	183bpm	18:40
7	Karsten Achthoven	16 mei 2020	4:51/km.	168bpm	19:05
8	Sjors van den Broek	22 jul. 2020	5:06/km.	166bpm	20:04
9	Mike van Wichem	29 jun. 2020	5:07/km.	150bpm	20:08
10	Irene Over	22 jul. 2020	5:10/km.	185bpm	20:21

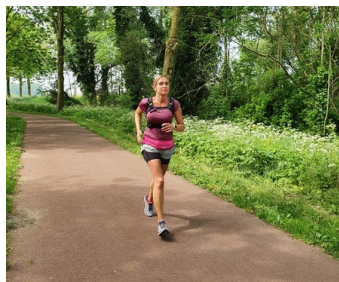
Hoe groep 2 doorloopt tijdens corona

Door Wouter Sanders

Vanaf het begin van de corona periode is er fanatiek getraind door groep 2. In eerste instantie door de wijken heen met verschillende startpunten net zoals de andere groepen. Voor veel Zoetermeeders zal het een vreemd gezicht geweest zijn. Ik kan me een training herinneren in het Bentwoud langs de landingsbaan wat veel verwonderde gezichten opleverde. Maar ook voor de trainers was het geen sinecure om elke keer op een andere locatie een goede training neer te zetten. Tijdens deze eerste periode was het spannend. Gaan de voorjaarsmarathons wel of niet door?

Alternatieve zomermarathon

Uiteindelijk bleek dit helaas niet het geval te zijn. Daarom niet getreurd en met enige creativiteit hebben Céline, Sjors, Marit en Karsten aangemoedigd door groepsleden en familie dan toch hun zomer voorjaarsmarathons gelopen. Elk apart en over zijn en haar eigen parcours helemaal corona proof.



Céline onderweg



Sjors op zijn verjaardag onderweg met zijn marathon ondersteund door Marcel Zijderhand (groep 1)



Bij de finish van Marit



Marit met broers Wouter en Sebastiaan, Wouter en Sebastiaan lopen ook hun eigen marathons met schitterende tijden.



Karsten onderweg

Naam	Datum	Tijd
Céline Sira – de Voogd	10-5-2020	4:17:05
Sjors van den Broek	31-5-2020	3:55:44
Marit Stuurman	28-6-2020	3:43:14
Karsten Achthoven	5-7-2020	3:56:26

Najaarsmarathon

Toen bleek dat de najaarsmarathons zoals de Berenloop ook niet door gingen, hebben Joost en Sander hun eigen najaarsmarathons gelopen. Op dezelfde dag maar via een ander parcours. Ook deze keer weer ondersteund door familie, vrienden en groepsleden.



Joost en Sander onderweg

Joost	15-11-2020	3:48:12
Sander	15-11-2020	3:41:33

Virtuele wedstrijden

Naast de 'grote' marathons lopen we inmiddels ook virtueel onze wedstrijden. Jammer dat de Polderpad trail niet mogelijk was. Inmiddels ligt het parcours er virtueel bij en kan je dit lopen via Strava. Het is trouwens nog wel een hoop gedoe om het parcours (wat een segment heet in Strava) goed te krijgen. Met groep 2 hebben we toch op de bewuste dag het parcours gelopen, ook met mooie resultaten.

Huidig jaar

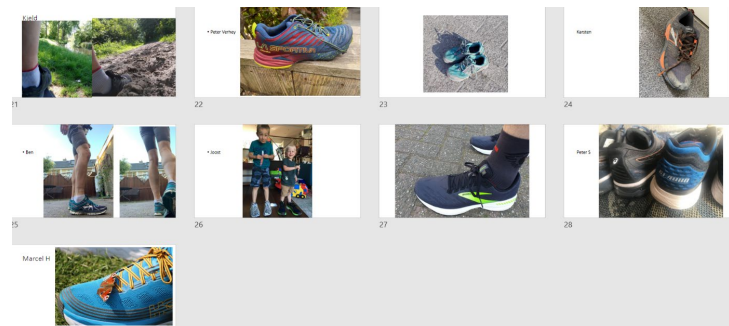
MIJN HUIDIGE STAND		MIJN BESTE TIJD		Dit jaar ▾		Alles ▾	
5 / 5		53:21					
Rang	Naam	Datum	Tempo	HR	Tijd		
	Famke Mölenberg	24 okt. 2020	5:00/km.	-	22:52		
2	Gonny Verschoor	24 okt. 2020	5:02/km.	157bpm	23:02		
3	Peter Verheij	24 okt. 2020	5:18/km.	141bpm	24:16		
4	Ben Brinkel	24 okt. 2020	5:41/km.	160bpm	26:00		
5	Wouter Sanders	20 okt. 2020	11:39/km.	-	53:21		

Polderpadtrail (virtueel) resultaat dit jaar

Corona 10k en 15K

Naast de polderloop was er ook behoefte aan een wedstrijd element. De ervaring leert dat men geen rust neemt als er niet toegeleefd wordt naar een wedstrijd. Daarom is in eerste instantie een 10 km gelopen met groepjes van 2 met een start om de 10 seconden. Het parcours was spannend en moest met een minimale inzet van vrijwilligers binnen de regels mogelijk zijn. Alleen de beoogde route bleek niet mogelijk te zijn i.v.m. wegwerkzaamheden en moesten we al puzzelend een andere route vinden. Wim Lootens heeft meerdere keren de nieuwe route gefietst en het keerpunt is zeker 4 keer verplaatst, maar met onze vrijwilligers is het toch een leuk evenement geworden. Op Strava zijn nu ook 2 segmenten gemaakt voor de 10 km en 15 km die zo verkeersveilig mogelijk zijn opgezet. Deze kan je geheel virtueel lopen. Al dan niet met een groepje. Ook hier worden mooie resultaten op geboekt.

Samen met de groep hobbelen we zo de corona periode door. Ook hebben we een aantal zoom meetings gehad. Waarbij we het gehad hebben over onze favoriete loopschoenen maar ook over het schema of gewoon even bijkletsen.



Zoom meeting Schoenen

Airborne Freedom Trail

Een bijzonder evenement was de Airborne Freedom Trail. Deze werd ook op een andere wijze gelopen. Met een aantal groepsleden werd hier naar toe geleefd en in 2 weekenden hebben we dit evenement toch kunnen lopen. Een bijzonder evenement. Door een blessure kon ik niet meelopen. Ik ben op de fiets gestapt wat een behoorlijke uitdaging was. De trail herdenkt de slag om Arnhem en volgt de originele route van de landingsterreinen naar de brug, maar ook langs Oosterbeek en de evacuatieroutes (white ribbons). Hoogtepunt voor mij was wel het bezoek aan de begraafplaats. Een bijzonder moment om even bij stil te staan.

Impressie Freedom Airborne trail



Op de fiets



En de tweede groep, de maatregelen weer strenger.



De eerste groep



Begraafplaats Oosterbeek, elke loper had een startnummer gekoppeld aan een gesneuvelde militair.

Schema en periodiseren

Sinds de corona periode zie ik dat er een groot deel van groep 2 blijvend fanatiek aan het hardlopen is. Er worden groepjes in de wijken gevormd en in bijna elke wijk in Zoetermeer loopt een groep 2! Via Strava kunnen we elkaar in de gaten houden en geef ik de nodige tips. Trouwens ook de andere groepsleden kunnen er wat van! Doordat er groepsgewijs gelopen wordt kan minder gestuurd worden op tempo en/of afstand. Het schema zorgt juist voor die balans en probeert rustige momenten te creëren waarbij je weer kan

opbouwen. Het gas tijdig terugnemen is belangrijk om ook hele te blijven. Helaas hebben we ook zo nu en dan te maken met blessures die ook niet altijd voortkomen uit een overbelasting. Het elkaar steunen in een dergelijke moeilijke herstelperiode zie ik gelukkig ook terugkomen. Tot januari gaan we zo door en kunnen we helaas niet meer met groepjes van 4 blijven lopen. Inmiddels zijn ook al weer PR's gelopen op de 15 km (20 december Karsten Agthoven met 1:08:02). Ook zag ik alweer groepjes van 2 van groep 2 door Zoetermeer heen lopen, het wordt weer tijd voor een Zoom sessie.

Hoe komen de Roadracers de winter door

De Roadracers bestaan uit een groep fanatieke wielrenners met een groot clubhart. Normaal gesproken vertrekken ze altijd vanaf het clubhuis en na afloop doen ze een bakkie op de club. Ook voor hen is het nu allemaal anders. Johan Hofland kijkt terug op de afgelopen periode.



Roadracers in andere tijden

"Ook wij proberen zoveel mogelijk ons dingetje te doen tijdens de crisis". Aldus Johan. "We passen de trainingen aan en houden ons zoveel mogelijk aan de nieuwe regels. Zelfs tijdens de donkere avonden trainen we door in lichtgevende kleding en lampjes op de racefiets. Ook hebben wij de

gravelfiets in het peloton ontdekt, je kunt dan prima Coronaproof fietsen. Je downloadt een route en zet die in de GPS. Je past de groepsgrootte aan, aan de geldende regels. Na afloop nemen we een kruidendrank uit de thermoskan om weer op te warmen. Natuurlijk missen we de koffie en taart tijdens de langere ritten of een bakkie in het clubhuis, maar ja je kunt nog trainen en lekker er op uit en daar zijn we blij mee".



Na afloop een kruidenbitter

Kortingsactie Starshoe

De middenstand is hard getroffen door de nieuwe lock-down. Zo ook Starshoe. Maar... Starshoe zou Starshoe niet zijn als ze niet met een mooi plan zouden komen om ook hier goed doorheen te komen. En dat plan is in de vorm van een kortingsactie!

Beste hardloop vrienden,

Door het COVID-19 zijn wij helaas gesloten, maar we bieden wel de optie tot herhaal aankopen.

Geef het virus een koekje van eigen deeg, blijf gezond en beweeg.

Dus bent u een beetje down of corona moe, ga dan nu snel naar de webshop van Starshoe toe.

Kijk in de webwinkel en volg onze raad,

voor een passende schoen met korting (gebruik **VERENIGING 2020**) op maat.

Het is zoals u van ons verwacht,

de services van Starshoe blijft ook nu van kracht.

Wij wensen iedereen fijne dagen bovendien

en hopen u volgend jaar hier gezond en wel weer terug te zien.

Fijne feestdagen,

Team Starshoe Zoetermeer



Herfst challenge

Na ruim 10 maanden Corona en heel veel challenges verder, zijn we een beetje uitgechallenged. Er waren slechts 4 inzendingen op de herfst challenge binnengekomen. De opdracht was figuur lopen met een herfstthema.

Als je aan herfst denkt, denk je aan paddenstoelen en de kabouters die daar op zitten te wippen. De

inzending van Bart Steens met zijn kabouter had daarom de meeste indruk achtergelaten. Verder hebben we een heks op een bezemsteel ontvangen, een fantasierijke pompoen en Trump en profiel, vanwege de verkiezingen in de herfst.



Top 4 van de herfst-challenge inzendingen heks, Trump, kabouter en pompoen

Toepasselijke afsluiting met een ambachtelijke limoncello

Het was 12 oktober. Een avond midden in de herfst die qua temperatuur als een zwoele zomeravond aanvoelde. Groep 7 sloot die avond af met een glaasje limoncello uit de eigen brouwerij van Eric

Witzier. Kort daarna gingen er weer strengere maatregelen in. Samen drinken is er sindsdien niet meer bij. Des te leuker om er op terug te kijken.



Hoe kom je de winter door? Tips om het vol te houden

De actuele ontwikkelingen rondom het coronavirus (COVID-19) houden ons allemaal bezig. Nederland werkt massaal thuis. We zoomen ons een ongeluk achter onze beeldschermen. Evenementen zijn afgelast of uitgesteld, wat betekent dat het moeilijk is om sportieve doelen te behalen. Gelukkig kunnen we nog wel naar buiten om te wandelen, hardlopen en fietsen. Bijgaand een aantal leuke tips om je door deze onwerkelijke tijden te slepen.

Tip 1. Blijf lekker hardlopen

We kunnen niet meer als groep lopen, maar lopen kunnen we nog steeds. In kwartetten, trio's duo's of alleen. Trek erop uit, de buitenlucht in. Isschien zit er zelfs een namiddagloopje in, nu de reistijd nihil is.

Tip 2. Doe krachtoefeningen

Rol je matje uit, en probeer regelmatig een aantal oefeningen te doen om sterker te worden. Op YouTube is veel aanbod van allerlei coaches die je vertellen hoe je oefeningen moet uitvoeren. Dit breekt de dag.

Tip 3. Word lid van Strava

Word lid van Strava. Strava is een soort FaceBook voor sporters. Je kunt zien wat je vrienden voor activiteiten doen, en vrienden van jou kunnen jouw activiteiten op sportgebied volgen. Dit stimuleert om zelf ook actief te blijven.

Tip 4. Duik in de boeken over hardlopen

Er zijn talloze boeken over hardlopen. Wil je meer weten over de wetenschap achter deze sport? Pak 'Alles wat je wilt weten over hardlopen' van Mariska van Sprundel. Uiteraard kun je ook het boek van hardloopheld, Adbi Nageeye, lezen. Kom meer te weten over zijn verleden en ervaringen tijdens hardlopen in 'Atleet zonder grenzen'. Je kunt ook in het Roadie archief duiken op de website <https://roadrunnerszoetermeer.nl/clubblad-archief/>.

Tip 5. Kijk leuke documentaires of uitzendingen over hardlopen

Lekker in beweging blijven is belangrijk, maar onderzoekers geven ook aan dat het niet goed is

om volop zware, intensieve trainingen te gaan doen. Ontspanning is ook nodig en dat kan met films en documentaires over hardlopen bijv.

– De magische grens op de klassieke afstand van 42 km en 195 meter in Wenen

[Bekijk hoe Eliud Kipchoge op zaterdag 12 oktober 2019 het wereldrecord op de klassieke afstand verbrak.](#)

– Geniet van een eerder gelopen najaarsmarathon [Bekijk de uitzending van de TCS Amsterdam Marathon 2019.](#)

– Het doorzettingsvermogen van deze hardloper is onbeschrijfelijk. Ramón krijgt te horen dat hij nooit meer 100 meter zal kunnen rennen. Toch gaat hij trainen voor een Iron Man. [Bekijk hier het waargebeurde verhaal.](#)

– Forrest Gump wordt gepest en heeft een laag IQ, tot hij begint te rennen...

[Bekijk een mooi hardloopverhaal dat geweldig eindigt in het leger!](#)

Tip 6. Maak een gezond recept

Voor een goed herstel na het hardlopen is het belangrijk dat je voldoende eiwitten eet. Dit hoeft natuurlijk niet saai te zijn, want tegenwoordig zijn er super veel lekkere en gezonde recepten. Zelf Granola maken voor in de kwark, bananencake of bananenpannenkoeken.

Tip 7. Nieuwe doelen?

Is het doel waar je voor trainde weggefallen? Ga dan niet volop door met trainen en neem even wat gas terug. Zo kun je bijvoorbeeld op de dag dat je een wedstrijd had gepland, iets voor jezelf organiseren. Er zijn genoeg leuke routes online te vinden, die je in jouw omgeving kunt lopen. Na die dag kun je rustig aan doen, om vervolgens weer fris en fruitig aan de trainingsopbouw voor je nieuwe doel te beginnen.

Tip 8. Maak een lunchwalk

Tijdens het thuiswerken is het goed om je hoofd even leeg te maken. Met collega's maakte je misschien tijdens de lunchpauze een wandeling, maar ook nu je thuis zit kan dat! Wandelen is een goed alternatief naast het hardlopen. Je bent in beweging en je zorgt ervoor dat je spieren niet acht uur stil staan. Daarnaast is wandelen ook goed voor het hart, immuunsysteem en werkt het tegen depressies.

Tip 9. Loop met muziek

Uit onderzoek is bewezen dat lopen met muziek prestaties verbetert. Muziek help je namelijk om diep te gaan. De muziek leidt je af van pijn en vermoeidheid. Daarbij maakt muziek het ook nog eenvoudiger om een constant looptempo vast te houden.

Tip 10. Slaap voldoende

Eigenlijk is deze tip de belangrijkste, slaap voldoende. Rust is super belangrijk om goed te

kunnen herstellen na een intensieve training of wedstrijd. Maar ook na een lange dag werken is, een goede nachtrust belangrijk. Tijdens de slaap werkt het lichaam aan herstel. Als je merkt dat je lichaam vermoeid is, sla dan een keer een training over of loop minder lang. Slaaptekort heeft een negatief effect op je immuunsysteem. Oftewel, slaap voldoende. Sportrusten is ook trainen.

Met dank aan Runnersworld

Criminele invloed bij amateursportclubs

Enzo van Steenberghe

20 november 2020

Criminelen gebruiken amateursportclubs om geld én hun imago wit te wassen. Soms worden clubs overrompeld door criminelen die invloed willen verwerven. Voor het eerst blijkt het een landelijk probleem dat speelt in alle sporten. Criminele inmenging bij amateursportverenigingen is een groot, landelijk probleem waar politie en justitie desondanks nauwelijks tegen optreden. Bij een op de acht amateursportverenigingen waren in de laatste twee jaar signalen van criminele inmenging, maar clubs en bonden weten nauwelijks wat ze daarmee moeten doen. Dat blijkt uit onderzoek dat is uitgevoerd in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Er zijn onder meer ruim 1.800 sportclubs ondervraagd en er is informatie verkregen bij politie-



en justitiediensten die onderzoek doen naar de vermenging van de onder- en bovenwereld.

Verenigingen met dubhuis kwetsbaar voor criminaliteit

De vermenging van de onder- en bovenwereld, was al een bekend probleem in de amateurvoetbalwereld, maar blijkt nu in vrijwel alle sporten aanwezig. Voor het onderzoek werden bonden en verenigingen van tien verschillende sporten geraadpleegd – allemaal herkenden ze het probleem. Het gaat bijvoorbeeld om mensen met een strafblad die bestuurslid worden bij een sportclub, het witwassen van crimineel geld via de clubs of het gebruiken van kantines of ander clubterrein voor criminele doeleinden. Vooral clubs met een eigen kantine of een businessclub voor sponsors zijn kwetsbaar, net als verenigingen waarbij het bestuur vaak wisselt.

Clubs met een eigen kantine zijn kwetsbaar voor criminelen

Moeten we ons zorgen gaan maken als vereniging met een mooi clubhuis???

Corona-proof verrassingsloop

Door Brigitte Huttinga

Na weken van alleen en soms in kleine groepjes gelopen te hebben kregen wij (groep 7) via de App een gedicht toegestuurd met de vraag of wij op zaterdag 5 december zin hadden in een verrassingsloop. Dit alles natuurlijk coronaproef. Hierop volgde veel enthousiaste reacties. Leuk om elkaar weer eens te zien en te spreken. Het bleek te gaan om een puzzeltocht. Door de trainers was er een schema gemaakt voor 5 groepjes van 3 of 4 lopers/fietzers. Het verzamelpunt was bij restaurant Itamae. Gewapend met het opdrachtformulier vertrokken vanaf 09:00 om de 5 minuten een groepje lopers/fietzers. De vragen en opdrachten varieerden van het tellen van fietsenrekken bij Happy Moose, tot een high 5 met de kerstman bij AA Zicht (met natuurlijk een selfie als bewijs) en

een sinterklaasliedje bij het zangpad. Dit tot vermaak van de dagjes mensen die voorbij kwamen. Na 6 km lopen en de opdrachten gemaakt te hebben kwamen we weer op de verzamelplek waar tot grote vreugde en hilariteit Sinterklaas en Roetveegpiet en hulppiet ons met pepernoten koffie, thee en warme chocomel stonden op te wachten. Sint had voor ieder nog een persoonlijk woordje uit het grote Sinterklaasboek, en werd Martin van Baarle nog extra verrast met een gedicht en een cadeau omdat hij 25 jaar lid is van de club. Natuurlijk willen wij de trainers Elleke, Frieda en Peter hartelijk danken dat zij dit bedacht hebben en het voor ons op touw hebben gezet.



Alternatieve 7-heuvelenloop

Door Cindy Spinders

Het was een top ochtend. Wat mist maar een perfecte temperatuur om te lopen, 7° en windstil. We liepen de alternatieve 7 heuvelenloop van Zoetermeer in plaats van de afgelaste 7 heuvelenloop in Nijmegen in november. De route was uitgezet en gecoördineerd door Ed. Start en finish bij de Mandela brug. Gelopen met 3 Road Runners groepjes van elk 4 lopers, alles op gepaste afstand.

1. Het viaduct over de RR bij het Arianepark
2. De Rozenberg in het Hoekstrapark
3. Het viaduct over de RR bij de Morgenster
4. Het viaduct over Centrum West
5. De Panamabrug
6. Het viaduct over de Meerzichtlaan bij de Vrije School
7. De Balijbrug



Bovennatuurlijke prestaties

De twintigjarige Amerikaan Chris Nikic is de eerste persoon ter wereld met het syndroom van Down die de Ironman Triathlon heeft voltooid. Hij kwam over de finish bij Panama City Beach in Florida. De Ironman Triathlon is een sportevenement dat bestaat uit 3,86 kilometer zwemmen, 180,2 kilometer wielrennen en de marathonaafstand van 42,195



kilometer hardlopen. Nikic is onderweg een keer gevallen en heeft

daarbij zijn knie opgehaald, maar dat weerhield hem er niet van om door te gaan. Het zou hem nog meer knuffels opleveren. De laatste kilometers waren live te volgen op de Facebook-pagina van Ironman. De organisatie was onder de indruk van de prestatie. "We zijn meer dan geïnspireerd, en jouw prestatie is een bepalend moment in de geschiedenis van Ironman, dat niemand je meer kan afpakken", schreef de organisatie verder. Het idee van Nikic om een Ironman Triathlon te lopen is onderdeel van zijn 1% Better Challenge, waarbij hij probeert zijn prestatie elke dag met 1 procent te verbeteren. Hij wil anderen met deze challenge inspireren, omdat volgens hem op die manier alles mogelijk is.

Nederlandse mariniers breken het wereldrecord speedmars

Met rugzak (van 18,1 kilo) en legerkisten aan liep de eenheid een marathon in 3.58.55!

25/10/2020

speedmarsrecord verbroken FOTO: MINISTERIE VAN DEFENSIE

Nederlandse mariniers en oud-mariniers hebben zaterdag 24 oktober in Den Helder het wereldrecord speedmars (een marathon met een hele militaire eenheid, met bepakking) verbroken. Met rugzak (18,1 kilo), gevechtstenu en legerkisten aan doken ze bijna 18 minuten onder het oude record, dat sinds 2017 op naam van de Britten stond.

Het 21-koppige team trainde een jaar lang 6 tot 8 keer per week om het record van de Britse Royal Marines te verbeteren. De Britten kwamen op 21 oktober 2017 na vijf jaar trainen tot 4.16.48. Over die recordpoging is destijds de indrukwekkende documentaire To hell and back gemaakt. De tijd van de Nederlandse mariniers: 3.58.55.



Bij een Speedmars is het de bedoeling dat een militaire eenheid zich zo snel mogelijk lopend van A naar B verplaatst. Hardlopen kan afgewisseld worden met marcheren om de verplaatsing langer vol te kunnen houden. Het Nederlandse recordteam wisselde 59 minuten rennen af met 1 minuut marcheren.

Met de Nederlandse recordpoging meteen een nieuwe standaard werd gezet: een door de IAAF gecertificeerd parcours, weging van de rugzakken op een geijkte, gekalibreerde en gecertificeerde weegschaal, een officiële dopingcontrole door de

Dopingautoriteit en een IAAF gecertificeerde tijdwaarneming.

Na het overlijden van een collega aan kanker, koppelden de mariniers ook een goed doel aan hun marathon: geld inzamelen voor de stichting Doe wel, en zie niet om!, voor oud-Defensie-medewerkers met kanker.

Voor de liefhebbers maakte de groep na een 3-uurstraining een indrukwekkend lijstje statistieken bekend:



- Gemiddelde maximale hartslag tijdens 3 uren-training: 191 bpm
- Gemiddelde VO₂-max-waarde: 60,7 ml/kg/min
- Hoogste VO₂-max-waarde: 79,7 ml/kg/min
- Gemiddelde energieverbruik per uur tijdens een 3 uren-training (KCAL): 973 kcal/uur
- Gemiddeld totaal energieverbruik tijdens een 3 uren-training: 2921 kcal
- Gemiddeld gewichtsverlies tijdens een 3 uren training: 1,5 kg
- Maximaal gewichtsverlies tijdens een 3 uren-training: 3 kg
- Gemiddeld gewicht lopers: 84 kg
- Gemiddeld percentage rugzakgewicht (18,2) van hun eigen gewicht: 22,3 procent
- Gemiddeld vetpercentage: 11,8 procent
- Gemiddeld BMI: 24,3



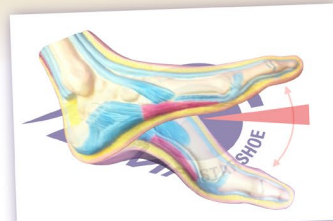
Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

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



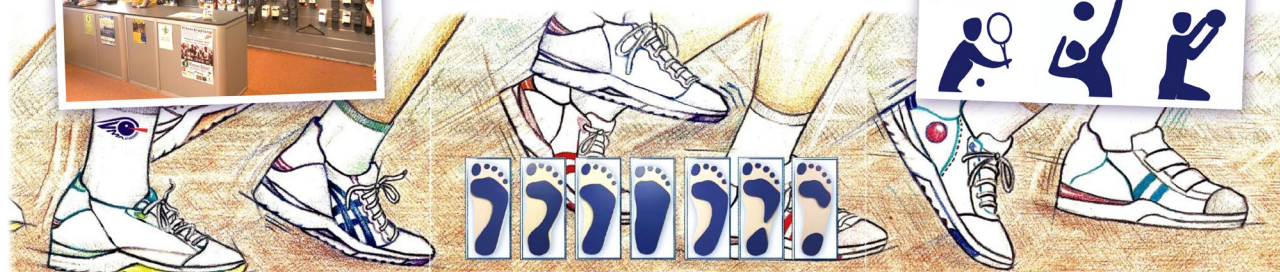
Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams



Voet medisch advies
voor verschillende sporten
op ieder niveau



www.starshoe.nl

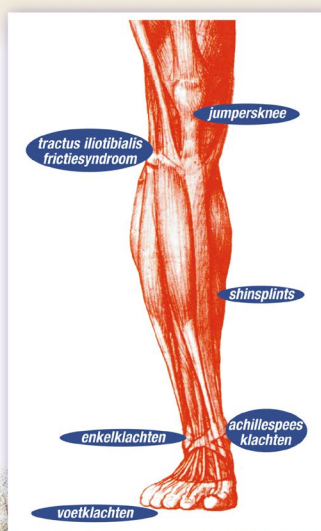


Goed schoeisel voorkomt

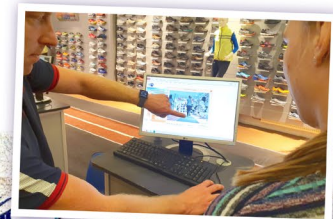
Sportblessures



Onderzoek voetstand en
loopenalyses ten aanzien van
optimaal sportschoeisel



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



Road Runners kledinglijn

Road Runners clubkleding is vanaf nu te bestellen op de Starfit bestel pagina van onze hoofdsponsor Starshoe. De Starfit lijn biedt een collectie kleding uitgerust met het clublogo voor zowel dames als heren. Klik op de link om het assortiment te bekijken en direct te bestellen:



<https://www.starshoe.nl/.../kleding-1/team-wear/roadrunners>

Dé kledingwijzer voor de wintermaanden

Temperatuur	Broek	Onderlaag	Shirt	Jas	Hoofd	Handen
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, dun
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 sneeuwval	Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw	Sportjack	Muts	Handschoenen
Min 15-3 °C droog	Tight, kort + Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw sweater	Sportjack	Hoofdband + muts	Handschoenen dun en dik

De maandelijkse halve marathon part II

Door Jolanda Huttinga

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 de vorige roadie hebben we kunnen lezen hoe ze 6 keer een halve hebben gelopen. En ze gaan maar door. In oktober en november volgden nr. 7 en 8..



In oktober liep de route over bekend terrein. Langs de Zoetermeerse plas, via het Geertje, door de Zuidbuurt en 'T Watertje in Zoeterwoude naar de A4. Hier moesten we een stukje offroad en kwamen we uit bij een tunneltje onder de A4 door. Via vlonders liepen we over het water van de Vrouwenvaart naar het Klooster. Hier zaten we op de 7 km en was het tijd voor een drinkpauze. Vanaf het Klooster liepen we Park Cronensteyn in. Hier was het gezellig druk met lopers en andere sporters. Vanuit het park liepen we via het Grote Polderland naar de Weipoort. Het blijft hier mooi lopen. Op 15 km zijn we weer even gestopt voor een drinkpauze en was het daarna tijd voor de laatste 6 km. De benen voelde goed ondanks dat we een vrij snel tempo liepen. Via de Gelderwoudsekerkenpad door de polder kwamen

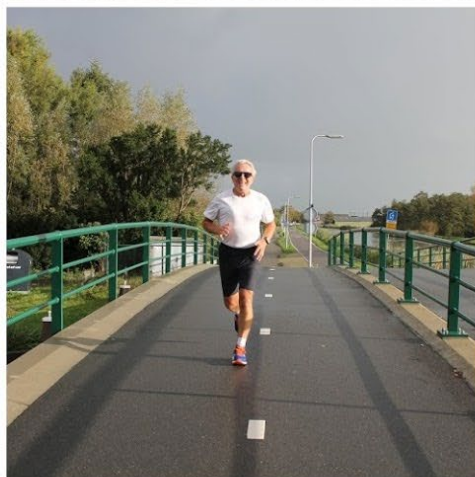
we weer uit bij de Zoetermeerse plas en liepen we weer terug naar de club.



De route van november liep door Rokkeveen en het Burgemeester Hoekstrapark heen naar de Groenzoom. De Groenzoom is een natuurgebied en verbindt Midden Delfland met het Groene Hart, dus een mooi gebied om doorheen te lopen. Hier kwamen we nog twee andere Roadie Toppers tegen, Mieke en John. Na de Groenzoom kwamen we uit in het Balijbos. Hier was het wat drukker met wandelaars, maar goed te doen qua afstandhouden. Op 20.5 km kwam er nog een leuke uitdaging namelijk de Balijbrug over. Hier begon ik mijn bovenbenen wel te voelen, maar dat is niet gek met zoveel km's al in de benen. Na 23 km kwamen we aan bij mijn flat en was het tijd voor koffie met wat lekkers. Cindy-Piet had als verrassing een heerlijke chocoladeletter voor ons meegenomen. Het was weer een gezellige loopochtend met perfect loopweer 🍁

De RRZ 10K van 11 oktober

Ondanks alle beperkingen is er een 10k wedstrijd georganiseerd op 11 oktober. Met een klok, vrijwilligers op kruisingen, begeleiders op de fiets en enthousiaste en snelle lopers. Met dan aan Piet van Veen en Ruud van Zon voor de beelden.



Uitslagen

26 september 2020

Airborn Freedom Trail, Arnhem

30 km.

Joost Breijer	3:12:20
Gonny Verschoor	3:16:53
Kjeld Folst	3:17:05
Karsten Achthoven	3:20:20
Ingmar de Groot	3:35:44

Thaisner Dorpsrun, Thesinge

21,1 km.

Ad Peltenburg	1:53:46
---------------	---------

4 oktober 2020

Devil's Trail Utrechtse Heuvelrug, Doorn

16 km.

Wijnand Bavius	1:26:20
Eline Bavius	1:30:43

11 oktober 2020

Corona 10K, Zoetermeer

10 km.

Sjors van den Broek	0:41:13 pr
Marit Stuurman	0:41:24 pr
Famke Molenberg	0:42:42
Irene Over-Schouten	0:43:32
Karsten Achthoven	0:44:20 pr
Eline Bavius	0:44:47
Jacques van Male	0:45:29
Peter Sebel	0:45:50 pr
Jos Knooff	0:47:50 pr
Elisabet Alink	0:48:03
Celine Sira-de Voogd	0:49:49
Ed Helsloot	0:49:49
Patrick Bergs	0:49:50
Richard Jillisen	0:53:30

Koos Melse	0:53:56
Dianne Spanjers	0:54:04
Jan Brouwer	0:54:24
Paul van Heukelum	0:56:12
Kees Fakkeldij	0:57:05

30 oktober 2020

Corona 10K, Zoetermeer

10 km.

Karsten Achthoven	0:45:12
-------------------	---------

31 oktober 2020

Airborn Freedom Trail, Arnhem

30 km.

Irene Over-Schouten	3:07:30
Marcel Zijderhand	3:08:40
Jacques van Male	3:08:40
Erik van Leeuwen	3:08:40

Corona 15K, Zoetermeer

15 km.

Peter Verheij	1:13:29
Kjeld Folst	1:13:30

1 november 2020

Berenloop, West Terschelling

21,1 km.

Jos Knooff	1:50:54 pr
Hans Zwart	4:09:47 pr

Corona 15K, Zoetermeer

15 km.

John Kuipers	1:14:29 pr
Patrick Bergs	1:14:48 pr
Jos Knooff	1:17:09
Marianne Ottos	1:17:29 pr

Elisabeth Alink	1:17:37 pr
Nico Statius Muller	1:19:42
Femke Statius Muller	1:19:42 pr
Richard Jillisen	1:20:00 pr
Elly van der Kooij	1:27:10

6 november 2020

Corona 10K, Zoetermeer

10 km.

Nelleke Oudijk	0:48:37 pr
Maaïke Peerbolte	0:52:04 pr
Elly van der Kooij	0:57:49

7 november 2020

Corona 10K en 15K, Z'meer

10 km.

Céline Sira-de Voogd	0:49:51
Ruud van Zon	0:57:23

15 km.

Gonny Verschoor	1:13:47
Ben Brinkel	1:19:04

8 november 2020

Corona 15K, Zoetermeer

15 km.

Famke Molenberg	1:06:20
-----------------	---------

15 november 2020

Coronathon, Zoetermeer

42,2 km.

Sander Loer	3:41:33 pr
Joost Breijer	3:48:12 pr

20 december 2020

Corona 15K, Zoetermeer

15 km.

Karsten Achthoven	1:08:02
-------------------	---------



LEUK!

Talitha Roos (51), werkt 31 jaar bij de Nederlandse Spoorwegen als Servicemedewerker, loopt in groep 6



Les, al 28 jaar mijn man.

Mijn zoon Jesse en mijn twee pleegdochters Rubina en Zafira (onze edelsteentjes).

Rozen, in een vaas , als geur en zelfs als achternaam echtgenoot. ☺

Onze kleindochter Jane van één, wat is dat genieten.

Italië, de taal, de cultuur en mmmm het eten en uiteraard de wijn.

Zingen in een koor en in een zanggroepje, (niet leuk dat het even niet mag vanwege corona).

Nu ruim 2 jaar lid van de Roadrunners, op latere leeftijd begonnen met lopen. Loop nu in de gezellige groep 6.

Skiën met vrienden, blij dat ik glij dat wel.

Met de caravan op pad binnen of buitenland.

Genieten van een strandwandeling, maar ook een rondje

Noord Aa.

Talitha geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Saskia van DIJK

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

