

Nr. 1
Maart '21



Onverwacht een
marathon lopen

Vinger aan de pols

Huizenjacht van
Zoetermeer

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 juni

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Trainingstijden en Trainers

Maandagochtend	09:30 uur
Maandagavond	19:30 uur
Woensdagochtend	09:00 uur
Woensdagavond	20:00 uur
Vrijdagochtend	09:30 uur
Zaterdagochtend	09:00 uur

Groep 1	Etienne den Toom
Groep 2	Wouter Sanders
Groep 3 + 4	Wim Lootens
Groep 5	Victor Roumimper
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)

Cindy Spinders, 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

8 Road Walkers

De wandeltak is volwaardig onderdeel van de vereniging.



8 Onverwacht marathon lopen

Hoe een duurloop ineens verandert in een marathon.



9 Vinger aan de pols

Gedeelde smart is halve smart. Twee Roadrunners breken pols tijdens schaatspret.



12 Koffie, de nieuwe sportdrink

Koffie niet alleen voor na de training, maar blijkt ook een goede energizer te zijn.



11 Huizenjacht van Zoetermeer

Looproute aan de hand van foto's.



En verder

- 4 Voorwoord
- 5 Cindy, gezicht van vreugde en leed
- 5 Gooi oude schoenen niet weg
- 7 Nieuwjaarsloop
- 9 Hardlopen? Echt niet!!
- 11 Road Runners kledinglijn
- 11 LockDownRunners
- 12 Anja haalt 2180,- euro
- 15 De voordelen van alleen lopen
- 18 Wat is jouw (hard)loopdoel
- 18 Geuzenloop Zoetermeer 26-9
- 19 Wandeletiquette
- 20 Terugblik op loop carrière
- 21 Leuk

Voorwoord bestuur

Door Jacques van Male (penningmeester)

In de laatste Roadie schreef José in het voorwoord dat we nog even de winter door moesten en dat we dan hopelijk konden vieren dat Corona voorbij is. Helaas is dit laatste nog niet het geval. Sterker nog, we hebben momenteel nog met de avondklok te maken én we mogen met niet meer dan 2 personen hardlopen. Het aantal Roadies onder de 27 jaar is niet erg groot namelijk. In mijn groep 2 is er een vrij actieve appgroep. Dus meestal worden er in de loop van de maandag en woensdag afspraken gemaakt waar getraind gaat worden. In mijn geval vaak starten bij de Mandelabrug. En om 19.30 zodat je met een uurtje trainen en in- en uitlopen toch nog voor 21.00 binnen bent. Het grote voordeel is wel dat je vroeg thuis bent. Door met één ander persoon te lopen kan je prima in conditie blijven, maar het is wel jammer dat je fysiek je medelopers bijna niet ontmoet. Wel is het zo dat als je op zaterdagmorgen rond de plas loopt je altijd wel mede Roadies ziet waar je even hallo tegen kunt zeggen.

Ondertussen is het jaar 2021 al weer even onderweg en hebben we alweer een paar mooie weekenden achter de rug en kon je als je echt wilde, alweer in korte broek hardlopen. Daarnaast is er flink geschaatst door vele Roadies. De Nieuwe Driemanspolder is naast voor het hardlopen ook voor schaatsen een mooi gebied. Helaas is dit schaatsen niet voor iedereen gelukkig afgelopen. Zowel ons bestuurslid José de Groot als onze redacteur Ellen van Luenen hebben een polsbreuk opgelopen. Het lijkt erop dat we beter met onze voeten op de grond kunnen blijven. Onze nieuwe lief en leed commissaris Cindy Spinders heeft het er maar druk mee. Cindy heeft onlangs het stokje van Thea van Vliet overgenomen. Thea: nog bedankt voor het waarnemen de afgelopen maanden! De sneeuwperiode in groep 2 was ook aardig te volgen in de appgroep en op Strava waarbij er een duidelijk onderscheid was tussen mensen die liefst niet in de sneeuw liepen en daarom naarstig op zoek waren naar gestrooide fietspaden. En dit tegenover mensen die juist de paadjes zochten waar nog volop sneeuw lag. Ik denk dat iedereen wel aan zijn trekken is gekomen.

Ondertussen is het clubhuis al maanden dicht en het ziet er ook niet naar uit dat we al heel snel met

grote groepen kunnen samenkomen bij de club. Als bestuur hebben we daarom besloten dat een reguliere ALV met samenkomen in het clubhuis niet kan plaatsvinden, dus waarschijnlijk houden we in april de ALV weer online.



Daarnaast zijn we als bestuur ook bezig ons voor te bereiden op nieuwe wetgeving. Vanaf 1 juli is er nieuwe wetgeving in Nederland en dit zou tot gevolg kunnen hebben dat onze statuten moeten veranderen. Alle verenigingen en stichtingen moeten vanaf die datum voldoen aan de WBTR (Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen). We zullen jullie op de hoogte houden van mogelijke veranderingen. Het zijn typisch van die zaken die op de achtergrond spelen maar waar je toch als bestuur aandacht aan moet besteden.

Tenslotte, ik hoop dat in de volgende Roadie en bij het volgende voorwoord echt zal blijken dat het gros van de mensen is ingeënt en dat we weer in groepen kunnen lopen en het clubhuis open is met alles wat daarbij hoort. Hierbij denk ik aan trainingen, massage, bar open en evenementen zoals Drieplassenloop en later in het jaar de Geuzenloop Zoetermeer. Het is erg jammer dat de Noord-Aa Polderloop uitgesteld/afgesteld moest worden, maar het is beter geweest om dit evenement al vroegtijdig af te blazen, dan op het allerlaatste moment.

Als vereniging hebben we de evenementen echt nodig, voor zowel onze naamsbekendheid als ook voor het aantrekken van nieuwe lopers maar ook als inkomstenbron voor de vereniging. Ik heb helaas geen glazen bol, maar het zal blijken wanneer het weer kan. Tot die tijd: blij gezond, doe verstandig. En namens enkele lopers uit groep 2: eet zoveel mogelijk kwarkbollen. Ik weet niet wat er allemaal in zit, maar ik ken een paar lopers die erbij zweren. Er schijnt zelfs al een loop te worden georganiseerd langs alle bakkers die ze verkopen.

Veel leesplezier met deze Roadie

Cindy Spinders, het nieuwe gezicht van de vreugde en leed cie.

Cindy Spinders heeft het stokje overgenomen van Thea van Vliet van de vreugde en leed commissie. Cindy verzorgt vanuit de vereniging een kaartje of een attentie voor mensen.

Wie is Cindy

Ik ben Cindy Spinders en loop sinds 15 juni 2015 bij de Road Runners Zoetermeer. Ik loop in groep 4. Ik werk als revalidatie verzorgende bij In-Beweging in Zoetermeer.



Door mijn onregelmatige diensten is lopen bij de RRZ perfect te combineren met mijn werk. Dit omdat ik normaal gesproken in mijn eigen groep kan lopen bij dagdiensten en bij avonddiensten loop ik met de ochtendgroep mee, dit is een gemengde groep.

Wat doet deze commissie precies?

Sinds begin dit jaar heb ik het Vreugde en Leed overgenomen.

Samen met hulp van de trainers, wat vooral nu door de Corona erg belangrijk is, omdat er nog geen gezamenlijke trainingen zijn, houd ik mijn ogen en oren open naar wat er onder de leden speelt, zowel de leuke dingen als de minder leuke dingen.

Hierbij kun je onder andere denken aan een langdurige blessure, verhuizing, geboorte, trouwerij. Dan zorg ik voor een passend kaartje of soms een kleine attentie vanuit de vereniging. Uit reacties die ik dan wel eens hoor wordt dit erg gewaardeerd, vooral bij bijvoorbeeld bij een langdurige blessure is het fijn te weten dat je medelopers aan je denken. Ik spreek uit eigen ervaring. Want RRZ is niet alleen een gezellige maar ook een betrokken vereniging, wat ik ook erg belangrijk vind.

Heb je een tip voor een clublid die een attentie
Stuur een mail naar Cindy
vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

Gooi oude schoenen en kleding niet weg

Door Jeffrey van Wichen

Hallo allemaal, mijn naam is Jeffrey van Wichen, de oudere en knappere broer van Mike van Wichen die in groep 1 loopt. Sinds 6 jaar werk ik als „Hausmeister“ voor vluchtelingen- en asielzoekers onderkomens (COA's) bij de stad Lüdenscheid NRW in Duitsland. Ook heb ik mij gelijk aangesloten bij de Fluchtlingsinitiative Lüdenscheid. Deze stichting probeert de vluchtelingen te helpen en te ondersteunen op heel veel verschillende vlakken, bijvoorbeeld taal en opleidingen, zoeken van woonruimte, zoeken van werk enz enz. En natuurlijk sport- en vrijetijdsbesteding waarbij ik als vrijwilliger „begeleider/trainer“ 2x per week voetbal en 1x in de week hardlopen aanbied. Omdat de vluchtelingen niet zoveel geld te besteden hebben, zijn we aangewezen op donaties van sportkleding en sportschoenen om zodoende zoveel mogelijk vluchtelingen (mannen en vrouwen) de



mogelijkheid te bieden mee te kunnen sporten. Dus mocht je na de winter schoonmaak nog wat oude schoenen en kleding over hebben, wij zijn er blij mee. Alvast heel erg bedankt.

Voor het doneren van schoenen en kleding, neem contact op met broertje Mike
Mike.van.wichen@gmail.com

Road Walkers

De afgelopen jaren is de groep wandelaars binnen de vereniging steeds groter geworden en inmiddels hebben we 75 wandelleden naast de 275 hardloopleden. Het is dus de hoogste tijd om de hardlopende leden bij te praten over de wandeltak van onze vereniging.

Het was in 2017 dat in de ochtendgroep een aantal wandelaars op persoonlijke titel actief waren. Herman van den Hatert zette een parcours uit voor een aantal vaste deelnemers van de ochtendgroep en aangevuld met gestopte hardlopers ging men op pad. Ook op de woensdagavond ontstond een groepje die wederom op persoonlijke titel gezamenlijk naar buiten ging. Hans Rolff heeft toen een voorstel uitgewerkt hoe een wandelsectie gestructureerd binnen de vereniging kon worden opgezet en dit voorgelegd aan het bestuur.

Wandelen op schema

Dit voorstel omvatte o.a. wat er voor nodig is om de begeleiding te formaliseren zodat er onder begeleiding van gediplomeerde wandelcoaches/-begeleiders gewandeld wordt. En dat er net als bij het hardlopen schema's worden opgezet, waarmee ook de intensiteit in verschillende groepen kan worden gerealiseerd. Het doel was om sportief wandelen binnen de hardloopvereniging te verankeren, zodat dit voor zowel bestaande leden als nieuwe leden een nieuwe mogelijkheid wordt. Om even te citeren uit het voorstel van Hans Rolff: wandelen is voor hardlopers het lang ontkende voorland, wat na de ontkennende fase omslaat in een wenkend perspectief.

Kennismaking en evenementen

In 2018 is het besluit in de ALV genomen om de wandelsectie formeel op te richten. Hiervoor zijn de statuten aangepast en is RRZ ook lid geworden van de Wandelbond (KWBN). Dat dit initiatief voorziet in een behoefte bleek wel uit de kennismakingscursussen die in 2019 werden georganiseerd voor de woensdagavond/zaterdagochtend: veel van de deelnemers van toen zijn nog steeds lid.

Ook werd in 2019 de Geuzenwandeltocht georganiseerd, waarmee we ook onder andere wandelaars op de kaart kwamen te staan. Helaas

was het vanwege corona niet mogelijk om in het voorjaar van 2020 de kennismakingscursus door te laten gaan, in het najaar ging dat wel zo goed als kwaad als dat kon. Inmiddels zijn er meerdere wandelbegeleiders gecertificeerd zodat we ook alle deelnemers op een professionele wijze kunnen begeleiden.

Trainers

Ochtendgroep:

- Jasper Hartevelde
- Ineke van Houwelingen
- Trudi Janssen
- Paula Peltenburg
- Marjan van Tellingen
- Tom Speekman
- Peter van Zijp

Avond-/zaterdaggroep:

- Hans de Haan
- Willem Hogendoorn
- Loes Joosten
- Nancy Kientz
- Mirjam Korse
- Marco van Reeuwijk
- Hans Rolff (coördinator)
- Thea van Vliet
- Aad Vervaart

Ook het komende jaar zullen er door de KWBN (online) cursussen worden gepland, om daarmee het aantal begeleiders voor zowel de ochtend- als de avondgroep te versterken. Hiermee wordt het mogelijk om meerdere groepen te formeren, variërend in tempo en afstand. Uiteraard gaan we ook weer kennismakingscursussen organiseren zodra dat weer mag en te organiseren valt. Wandelen is daarmee een mooie aantrekker van nieuwe leden.



Nieuwjaarsloop

Dit jaar ontbrak het aan een nieuwjaarsloop en -receptie. Om toch een soort meet & greet te hebben, had Ed Jacobs een soort duo loop bedacht op 2 januari. De bedoeling was om als duo, of alleen rond de Noord Aa lopen. Iedereen startte vanaf half tien vanuit huis. Degenen, die dichtbij de Noord Aa wonen startten vanuit huis direct met hardlopen, degenen die verder weg

woonden, reden naar een parkeerplaats of "stalling" langs de route. Niet verzamelen bij het clubhuis of de Happy Moose om samenscholing te voorkomen. Je kon zelf kiezen of je linksom of rechtsom ging lopen of desnoods beide kanten op. Hierdoor ontstond een optimale spreiding van lopers over de route en al lopend kwam je toch veel maatjes tegen.



Onverwachts en onbedoeld een marathon lopen. Raar. Toch gebeurde het me.

Door Danny van der Sluis

Vrijdag 15 januari stapte ik in de ochtend naar buiten voor m'n 2-wekelijkse duurloop. Zoals meestal startend met een globale route in gedachte om dan met een kilometertje of 20 á 24 weer terug te zijn. Met een voor mij ontspannen tempo van 5 min/km wissel ik tussen Pijnacker en Berkel het luisteren van podcastjes in voor de gezelligheid van SterrenNL.

Stukje doorsteken

Voelde allemaal zo lekker dus waarom afbuigen naar Zoetermeer als je ook 'effe' door kan steken naar de Rottemeren. Leuk toch nog een stukje langs het water en de molens. Zo veel verder kan dat toch niet zijn?



Oh...toch wel...verder weg, bouwwerkzaamheden aan een tunnel enz.

Geen escape meer mogelijk als ik de teller in km's op zie lopen naar 26km tot ik bij de Rottemeren aan kom.

Pak uit m'n rugzakje een bidonnetje en banaan. Gelukkig ook een gelletje bij me. Die is voor later. Lopend nog even appen met m'n oom die ook vraagt of hij me op kan halen als ik wil. Nee daar doen we niet aan. Door naar Zoetermeer.

Langs de A12 lopend schat ik de dorpsstraat (waar ik vlakbij woon) in op 38km.

Marathonafstand komt in beeld

Dan begint het toch te borrelen: dan is het nog iets door tot de marathonafstand. Als m'n horloge het redt. Want ondertussen komt de melding dat de accu bijna leeg is. Mijn fysieke accu voelt nog niet leeg.



Dan kom ik aan in de Dorpsstraat en ontmoet een bekende. Om in de modus te blijven loop ik even rondjes om

haar heen en leg uit wat er gaande is. Zij lacht en een oudere kerel die meeluisterde, moedigt me aan zegt met: "nou doorlopen dan jij". En dooooo...paar spiertjes beginnen nu toch wel wat ongemakkelijker te voelen. Van Doorneplantsoen, Zegwaartse-weg... Het is een race tegen de leegrakende accu van mijn horloge. Zou toch zonde zijn als...maar de accu redde het.

Finishlocatie Geuzenloop Zoetermeer

Hoe toepasselijk bereik ik de marathonafstand op de finishplek van de Geuzenloop Zoetermeer na 3.31 uur. Stiekem ook geen verkeerde tijd al was ik daar totaal niet mee bezig. Leuke reacties op Strava en mijn omgeving volgden. Daarop vroeg Ellen om mijn verhaal hier te delen. In november is de Berenloop. Hopelijk gaat het mogelijk zijn om dan voor een marathon met een tijdsdoel te gaan. We zijn in de Coronatijd met een subgroepje van Groep 1 in een leuke en enthousiaste vibe terecht gekomen. Iedereen in het groepje is sportfit. Bijna een jaar lang geen wedstrijden maar we lijken wel te bouwen aan een goede fundering voor de tijd die komen gaat. Top hopelijk snel weer in het clubgebouw en kunnen de bel weer horen luiden als trainingen gaan starten.



Wordt vervolgd...

Hardlopen? Echt niet!!

Door Marleen van Schaik, groep 7

Ik vond het vreemd dat zoveel mensen aan het hardlopen waren. Dan moet je het toch een keer gaan ervaren, toch? Ongeveer 5 jaar geleden heb ik me ingeschreven voor een kennismakingscursus en -hoe bijzonder- ik loop nog steeds. Nooit gedacht dat ik hardlopen leuk zou vinden 😊

Naast hardlopen vind je me ook in de sportschool (als die open is) en ik heb gemerkt dat de combi voor mij heel goed werkt. Door te sporten blijf ik energiek en vitaal. Daarnaast let ik ook op mijn voeding en rust. Zou ook vreemd zijn om dit niet te doen als je werkzaam bent op het gebied van duurzame inzetbaarheid/ vitaliteit.

Met PentaPro werken we het liefst preventief (maar ook curatief) op leefstijl om mensen lekker in hun vel te krijgen/houden. Dat doen we op verschillende manieren. Kijk maar eens rond op www.PentaPro.nl. Wat voor iedereen goed is – en zeker op dit moment – zijn voldoende vitamines en mineralen. Uit gezonde voeding halen we niet genoeg. En zeker sporters hebben aanvullende voeding nodig (vergelijk het met een auto waar je hard mee rijdt, die heeft meer brandstof nodig). Middels de Roadie gaan we jullie vaker informeren

over verschillende vitamines en mineralen. Dit keer de vitamine D.

Wist je dat vitamine D belangrijk is voor.....

- sterke spieren?
- een goed werkend immuunsysteem?
- het goed verwerken van koolhydraten en vetten?
- het verminderen van vetopslag?
- calciumopname in de botten?
- een gunstige invloed op hart- en vaatziekten?
- vruchtbaarheid?
- Ca. 200 processen in je lichaam?

De leden van de Road Runners bieden we 20% korting op alle vitamines en mineralen. Bestel via de website **PentaPro.Beyuna.nl** en je ontvangt de korting achteraf retour (of kom langs aan de Absrechtstraat 63 in Zoetermeer).

Denk ook eens aan Proteïne, Magnesium en vitamine C.

Blijf gezond en zorg goed voor jezelf.

Vitale groet,

Marleen

Hoogwaardige supplementen met natuurlijke ingrediënten.

Zonder synthetische vul-, hulp- of kleurstoffen.





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>

LockDownRunners met eigen kledinglijn

Er zijn ook lopers die hun eigen kledinglijn hebben opgezet. Een eigengereid, autonoom gezelschap van een groepje lopers uit groep 5 heeft zich omgedoopt tot de LockDownRunners.



Voor de herkenning en het saamhorigheidsgevoel hebben zij een eigen exclusieve outfit ontworpen. Hun motto: running 'apart' together



Anja haalt 2180,- euro op met gezonde uitdaging

Bron: Zoetermeer actief nieuwsbrief 4-2-2021

De Zoetermeerse Roadrunner Anja Bramsen daagde zichzelf de hele maand januari uit om weg te laten wat niet gezond is, én daarbij een dagelijkse lichamelijke inspanning te leveren. Aan die uitdaging koppelde ze de actie 0% 4 ALS en haalde daarmee een bedrag van 2180 euro op voor de ALS-stichting.



De maand januari stond voor Anja in het teken van fit blijven. Anja raakte de hele maand geen koffie, alcohol en zoetheid aan. De eerste negen dagen van de maand zette ze zichzelf op dieet als kickstart. Daarnaast rende zij elke twee dagen 5 kilometer hard, de andere dagen zette ze minstens 10.000 stappen of fietste een uitgebreide route. De stichting ALS organiseert al twee jaar de actie 0% 4 ALS, waarbij mensen zichzelf uitdagen om iets voor een periode weg te laten uit hun leven. Anja besloot om haar fit maand te koppelen aan deze actie.

Overweldigend

Anja: "Ik had bij mijn actie als streefbedrag 150,- euro neergezet, dit moest ik al snel aanpassen naar een bedrag van 1000,- euro. De reacties en donaties bleven binnenkomen. Ik heb het bedrag toen vastgezet op 1500,- en niet verder aangepast. De steun van vrienden, familie maar ook buitenstaanders was overweldigend." De Zoetermeerse vlogde over haar dagelijkse uitdaging en hield via social media al haar

supporters op de hoogte. Het hele 'vloggen' was nieuw voor Anja, maar gedurende de maand begon ze het steeds leuker te vinden.

'Medaille en dan patat'

Anja zet graag haar spieren aan het werk voor mensen die dat niet meer kunnen. Zelf begon ze 5 jaar geleden met hardlopen na het zien van de CPC run. Ze sloot zich aan bij hardloopvereniging Roadrunners in Zoetermeer en heeft inmiddels al enkele CPC-runs op haar naam staan. "Elke run blijft een uitdaging en dan dreunt de mantra 'medaille en dan patat' door mijn hoofd. Het vooruitzicht van de patatkraam naast de finish heeft me door menige run heen geholpen", vertelt Anja lachend.

Inspiratie door positiviteit

De keus om mee te doen aan de actie was een makkelijke voor Anja, die al tien jaar werkzaam is bij ALS Nederland. Anja: "Buiten contact met donateurs praat ik veel met patiënten, familie en nabestaanden. De positiviteit die uitgaat van die mensen is zo inspirerend, ze zetten vaak onmacht om in daadkracht. Ik wilde daarom dit jaar persoonlijk iets doen voor de stichting."

Door het thuiswerken en binnen zitten was de keus om een buiten uitdaging aan te gaan snel gemaakt door de sportieve Zoetermeerse. Doordat mensen voor de actie 0% voor ALS zelf hun uitdaging kiezen kon alles coronaproof plaatsvinden. De stichting, die actie gericht is, moest door de pandemie al veel evenementen schrappen. Anja: "Dat we in totaal met alle deelnemers ruim 25.000,- hebben opgehaald is dan ook fantastisch en enorm belangrijk." De stichting heeft besloten om de 0% actie daarom te verlengen tot 1 maart. Anja blijft daarom aankomende maand gewoon door vloggen. Je kunt haar volgen en steunen op www.nulprocentvoorals.nl/actie/anja-bramsen

ALS (Amyotrofische Laterale Sclerose) is een progressieve zenuw/spierziekte die leidt tot spierzwakte en verlamming. Jaarlijks krijgen 400-500 Nederlanders de diagnose. Zij hebben een levensverwachting van gemiddeld slechts drie jaar. Zie voor meer informatie www.als.nl

Vinger aan de pols

Door Ellen van Luenen

Wat hebben we met zijn allen genoten van dat ene winterse weekend toen alle sloten, vaarten en meren bevroren waren en er volop geschaatst kon worden. Ik was al de hele week nerveus wanneer het echt los zou gaan. Ik hoefde niet persé als de allereerste op het ijs te staan, maar wilde wel zo snel mogelijk als het enigszins veilig was. Op donderdagmiddag had ik een proef gedaan op de sloot langs de dijk. Een prachtige, gladde, zwarte ijsvloer. Hevig krakend, maar daarvan zeggen ze dat het niet erg is. Het klonk heel spannend. Dat het ijs nog dun was, bleek toen er voor me iemand dwars door het ijs zakte. Geen reden tot paniek, het was een ondiepe sloot. Het was wel een teken dat het nog niet goed genoeg was. Met een nacht strenge vorst zou het wel goed komen, bedacht ik me. Vrijdag had ik vrij genomen om me volledig te storten op de schaatspret. Ik waagde me 's ochtends vroeg op het ijs achter mijn huis. Ik had nog geen 10 meter geschaatst, of ik ging vanuit stilstand onderuit en viel helemaal verkeerd op mijn pols. De schaatspret was over en uit. Omdat ik achter mijn huis was gevallen, kon ik linea recta op kousenvoeten naar binnen.

Meet en greet in het LangeLand

Mijn schaatsuitje veranderde in een uitje naar het LangeLand. Ik was denk ik de eerste met een schaatsongeluk. Iedereen was zo aardig tegen me. Na mij zouden er dat weekend nog 40.000 komen in heel Nederland. Mijn pols bleek gebroken. Geen mooie breuk. Ze hebben nog geprobeerd met een of ander Chinees martelwerktuig, waarbij de vingers ingepakt worden in rieten hulzen (Chinees vingers), mijn arm uit elkaar te trekken en vervolgens de boel weer goed te zetten. Dit is niet gelukt en ik moest later terugkomen voor een operatie. Langzamerhand stroomde de wachtruimte vol met andere schaats-slachtoffers. Het is op zo moment heel apart als je ineens een bekende Roadrunner in de gang ziet zitten. José de Groot was lekker gaan schaatsen op de Rotte en dit was voor haar helaas niet goed afgelopen. Ook een gebroken pols.



Chinees vingers

Daar zaten we dan met onze mitella's en blauwe gipsarmen. We hebben in de weken daarna een echte pols-vriendschap opgebouwd. Na tien dagen bleek dat José ook geopereerd moest worden.

Zij was na mij aan de beurt en zo konden we onze ervaringen over de operatie, de napijn en het ongemak met elkaar delen. Gedeelde smart is halve smart. In het echt was het allemaal spannender dan kijken naar Grace Anatomy. Gelukkig gaat het weer de goede kant op. Het gips is eraf en de arm zit lekker ingepakt in een brace. Het is vooral ongemak als rechtstandige met een rechter polsbreuk. Dat schept ook weer een band met José want zij heeft links een polsbreuk als linkshandige. Later in de week hoorden we dat er nog een Roadrunner iets gebroken had. Ad Peltenburg was met schaatsen ook gevallen en heeft zijn schouder gebroken.

Ondanks het schaatsleed heb ik nog wel genoten van het schaatsweekend. Aan de zijlijn wandelend langs de Noordhovense plas. En voor de volgende winter hebben José en ik al een evenement bedacht: Dan gaan we samen therapeutisch schaatsen. We willen hier geen trauma aan overhouden.



Ellen van Luenen met polsbreuk op rechts



José de Groot met polsbreuk op links

Koffie, de nieuwe sportdrink?

Onlangs is er een onderzoek gepubliceerd (bron: Journal of the International Society of Sports Nutrition.) waarin werd aangetoond dat koffie de sportprestatie kan versterken. Cafeïne is 's werelds meest gebruikte stimulerende stof. Het zit in koffie, maar ook in frisdranken, energiedranken, sportdranken en in voedingssupplementen.

Onderdrukking van pijn en vermoeidheid

Koffie verbetert zowel de spierkracht als bewegingsnelheid, sprint-, spring- en werpprestaties, reactietijd en mentale alertheid tijdens inspanningen. Opvallend: de voordelen blijken het grootst bij langdurige inspanningen met lagere intensiteit zoals joggen, fietsen, roeien en crosstrainen. Cafeïne onderdrukt via een rechtstreekse invloed op het centrale zenuwstelsel, pijn en vermoeidheid.



„Het is onomstotelijk bewezen dat koffie je sportprestaties verbetert“, zegt de Vlaamse sportarts Luk Buyse. „Maar je moet ook rekening houden met het individuele effect. Iedereen reageert anders op koffie: zo spelen je genen ook een rol. Sommige mensen kunnen zonder probleem vijf bakken koffie op een dag consumeren, terwijl anderen er liever niet meer dan twee drinken. Maar in principe heeft cafeïne voor iedereen een positief effect op de sportprestaties.“

Een espresso vóór het sporten

Het effect van een espresso op je sportprestaties houdt twee à drie uur aan. Alles hangt af van de optimale dosis. Deze ligt tussen de 2 en 6 mg cafeïne per kg. lichaamsgewicht.

„Idealiter drink je een halfuurtje voor je gaat sporten een espresso. Dat zal normaal gezien je sportprestaties verbeteren, op voorwaarde dat je

er geen hartkloppingen van krijgt. Het effect houdt twee à drie uur aan. Duurt je sportprestatie langer dan dat, dan moet je een nieuwe dosis innemen“, vertelt Buyse.



Koffie en uitdroging

Maar brengt het uitdrogende effect van koffie geen gevaren met zich mee tijdens een inspanning? „Dat dehydratatie je prestaties negatief beïnvloedt, is een feit. Maar het is een fabeltje dat koffie waterafdrijvend en dus dehydraterend zou zijn. Als je een liter koffie drinkt, ga je een liter koffie plassen. Niet meer, niet minder. Je kan het dus zonder problemen drinken voor, tijdens of nadat je sport“, zegt Buyse.

Als je sport om te winnen, is cafeïne aan te raden omdat het een bewezen en toegelaten hulpmiddel is die de prestaties verbetert

„Als je louter sport voor je plezier en voor je gezondheid, als amateursporter, hoef je in principe geen koffie te drinken. Omdat je niet hoeft te winnen. Koffie is iets dat over het algemeen goed verdragen wordt én effectief de prestatie bevordert.“

De conclusie van sportarts Buyse: „Koffie helpt, maar het is natuurlijk geen wondermiddel. Als je niet goed getraind bent of een slechte dag hebt, mag je nog zoveel koffie drinken, dan ga je toch niet winnen. Wat sportprestaties betreft, zijn trainen en talent de belangrijkste factoren. Daarnaast helpt correcte voeding ook en moet je voldoende water drinken, zowel voor als na de inspanning. En bij een langere prestatie kan sportdrink zeker nuttig zijn.“

De voordelen van alleen lopen

Door Roxanne Steijger

Het lopen in een groep lijkt inmiddels zo ver weg, dat de tijd nu rijp is om het alleen lopen te idealiseren. Hoe fijn is het dat je geen last meer hebt van vermoeiende hardloopmaatjes. Natuurlijk houden we van alle lopers. Maar sommige hardlopers hebben - hoe zeggen we dit - eigenaardigheden die een hardlooptraining samen iets minder ideaal maken. Herken jij deze lopers?

1. De hypochonder

'Ooit van een stressfractuur gehoord? Ik denk dus dat ik er eentje heb. Maar het kan ook iets met mijn hamstring zijn. Of ITBS. Ja, ook wel bekend als een lopersknie. Of misschien ga ik dood? Ja, nu weet ik het zeker, ik ben dood'. Heeft zo ongeveer alle mogelijke blessures wel gehad. In de laatste 6 kilometer.

Lopers Attitude



2. De GPS omroeper

'Laatste kilometer in 5:02. Gemiddelde snelheid, 5:10. Huidige snelheid deze bergop 5:15. We moeten nog zeker een extra lus van 0,5 kilometer maken om precies om 10 kilometer uit te komen'. Weet exact hoe ver en hoe snel hij loopt.

3. De autobiograaf

'Nou en in de derde klas nam ik dus een keer een appel mee naar school als lunch. Of nee. Nee, ik denk een sinaasappel. Naja het was dus een behoorlijk druilerige dag en ik had een blauwe broek aan. Oja, ik weet het weer, het was dus een banaan. Naja. Hoe dan ook. Wat ik wilde zeggen...'. Op de praatstoel als het over hemzelf gaat.

4. De wannabe runfluencer

'OMG. Deze trail staat echt fantastisch in mijn feed op Insta!'. Geen kilometer gaat voorbij zonder foto.

5. De pit stopper

'Nou en, ik ga gewoon heel goed op chili con carne voor het lopen'. Altijd. Onderweg.

6. Beentje de voorste

'Ik probeer je gewoon bij te houden'. Altijd net 1 voet op kop, waardoor jullie langzaam maar zeker sneller gaan lopen.



7. De ruimte innemer

'Oh. Oeps. Ai. Sorry.' Stoot regelmatig een elleboog aan, stapt op je hak en wisselt zweet uit.

8. De anders-had-ik-een-PR-gelopen loper

'Ja ik moest eerst al een kilometer lopen voordat ik überhaupt kon starten. Ik had geen dubbele knoop gelegd in de veters van mijn linkerschoen. Ik heb de eerste waterstop dus totaal gemist. Die tegenwind was echt niet normaal. Gister heb ik een training gedaan van 90 minuten. Ik heb gister echt anders en later gegeten dan normaal...'. Had anders echt een PR gelopen, maarja...

9. De eeuwige te laat komer

'Sorry, was echt alweer een bizar drukke avond of ochtend.' Op tijd komen is er niet bij.

11. De historicus

'Ja, vroeger, betaalde je voor een hardloopwedstrijd misschien 50 cent. En als je een marathon niet binnen de 3:30 uur liep dan werd je gewoon verwijderd. Schoenen hielden het niet langer vol dan 3000 kilometer, naja dat liepen we alleen al per maand...!'



GEVZENDAG ZOETERMEER

Een sportieve familiedag
Zondag 26 september 2021

- Mountainbike
- Cyclocross
- Hardlopen
- Wandelen
- InstaWalk
- Fietsen
- Spelen



Hardlopen



Fietsen



Wandelen



Mountainbike



Spelen



Geusjesloop



Cyclocross



Instawalk



LESLEY'S
PEDICURE STUDIO

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 ingroeïende nagels, laser behandeling voor schimmelnagels en schoonheidsbehandelingen.

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

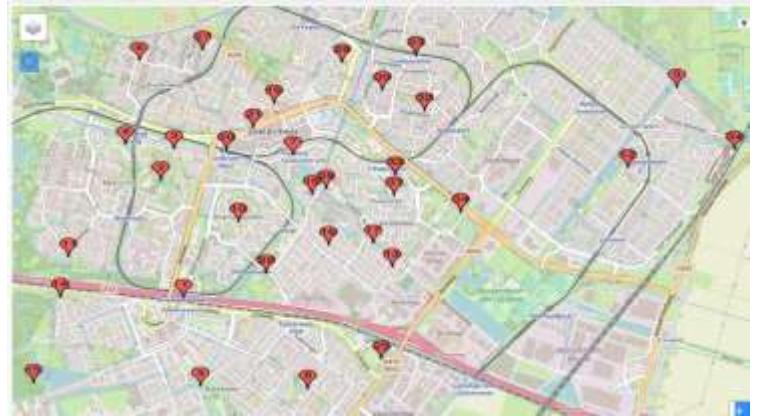
Kortom iedereen is welkom !

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

De huizenjacht van Zoetermeer

Wouter Sanders heeft zijn groep 2 uitgedaagd met een hele leuke creatieve loop. Een loop om te bepalen wie zich de pandjesbaas van Zoetermeer mag noemen. Het idee kwam uit de koker van iemand anders, maar dit is volledig omgezet naar Zoetermeer door Kjeld en Wouter. De lopers kregen een fotoblad met 34 foto's gemaakt van huizen en gebouwen verspreid over Zoetermeer. In 1.5 uur moest de looper zoveel mogelijk gebouwen vinden en via een selfie naar de scheidsrechter sturen. Het ging hierbij om het herkennen van de objecten en slim lopen. Als je als eerste bij een gebouw aankwam kreeg je 100% van de punten. De tweede kreeg 90%. Hoe meer mensen je voor waren bij een gebouw, hoe minder punten je kreeg. Er kon individueel of met een koppel gelopen worden. In totaal waren er 9 teams en 14 lopers.

Plek 1: Sjors van den Broek en Erik van Leeuwen
Plek 2: Peter Verheij en Kjeld Folst
Plek 3: Sololoper Karsten Achthoven



Impressie van de selfies voor de objecten.

Wat is jouw (hard)loopdoel voor 2021?

Het stellen van doelen zorgt ervoor dat je bewuster wordt van wat je wilt. Dat je nadenkt over wat jij eruit wilt halen en wilt bereiken. Zo kom je erachter dat je tot veel meer in staat bent dan je zelf ooit had gedacht. Je gaat bewuster met je sport om als je voor jezelf bepaalde doelen stelt. Met het wegvallen van de groepsdynamiek en de georganiseerde sportevenementen is het best lastig om die doelen te formuleren. En als jezelf een doel hebt gesteld is, is de verleiding groot om het doel te laten vallen, of aan te passen. De dynamiek van de bewegende doelen. Doelen kunnen je helpen om meer passie en beleving uit je sport te halen. Hier volgen een aantal voorbeelden van doelen die passen in de tijd waarin we nu leven.

- 5 km hardlopen onder de xx minuten
- 10 km hardlopen onder de xx minuten
- Deelnemen aan minimaal 1 hardloopevenement!
- Op gewicht blijven
- Mijn eerste halve lopen

- Mijn eerste hele lopen
- Meedoen aan de Geuzenloop Zoetermeer
- Regelmatiger trainen
- Vaker trainer
- Sneller worden
- Langer kunnen lopen
- Niet geblesseerd raken
- Minder wisselvallig lopen
- Plezier beleven



Zoek een haalbaar doel uit en voel de voldoening als je het behaalt.

Geuzenloop Zoetermeer in het najaar

De Geuzenloop Zoetermeer staat dit jaar gepland op zondag 26 september. Hopelijk kan de loop dit jaar met start en finish in het Dorp doorgaan. De inschrijving start op 1 mei. Afstanden die dit jaar

gelopen kunnen worden. **5**, **10** en **21,1** km. En voor de kinderen is er een halve en een hele mijl. Er is ook een wandeltocht van 12 en 25 km. Info op <https://geuzendag.nl/>



Start Geuzenloop Zoetermeer in pre-corona tijdperk (foto Wim Bras)

Wandeletiquette

Door Titia Ketelaar

Wandelen is heel makkelijk. Je doet je jas aan, je schoenen en stapt de deur uit. Maar dan... Dan blijkt, nu steeds meer Nederlanders het wandelen hebben ontdekt, niet iedereen meer te weten wát je in het park of bos doet. Het zwerfafval stapelt zich op. Bananen- en sinaasappelschillen, wc-papier en mondkapjes. De afbraak daarvan duurt maanden zo niet jaren.



Laat slechts voetstappen achter

Er gelden meer regels, die in de gidsen van Wandelnet staan en in andere landen zijn vastgelegd in codes. De Engelse Countryside Code heeft het over "respect, protect, enjoy": respecteer anderen (en hun vee), bescherm de natuur (niet plukken, niet voeren, geen afval) en geniet. De Amerikaanse hikers' code is breder: "Leave no trace". Of het meer poëtische: neem alleen foto's, maak louter herinneringen, laat slechts voetstappen achter en dood alleen de tijd. Dus laat een open hek open en doe een dicht hek weer dicht. Maak ook geen nieuwe paden. In



Nederlandse context: vrij wandelen, maar op wegen en paden. Tot hun schrik zagen Haagse boswachters de afgelopen weekenden in de duinen dat er steeds vaker mensen achter de borden 'verboden natuurgebied' wandelden. Daar konden ze tenminste de drukte vermijden, was de redenering. "Er zijn niet veel wandelschoenen nodig om kwetsbare planten en dieren te beschadigen", zei boswachter Erwin Hemelop.

Wie stijgt heeft voorrang

De hikers' code bevat ook een aantal andere fatsoensregels die niet alleen in vakantietijd in de

bergen gelden: begroet andere wandelaars, laat snellere wandelaars of tegenliggers passeren, blokkeer het pad niet als je pauzeert, praat niet te luid, en wie stijgt heeft voorrang op wie daalt (ook bij heuveltjes en duintjes).



Links lopen is niet verplicht

Links lopen op een fietspad of (zand)weg is niet verplicht in Nederland, in tegenstelling tot wat veel mensen denken. Die regel is in 1993 afgeschaft. "De voetganger mag zelf bepalen wat de veiligste kant van de weg is", zegt Ingrid Wetser van Veilig Verkeer Nederland: "Het belangrijkste is zichtbaarheid." Voor de wandelaar zelf én voor de fietser of automobilist met wie het pad wordt gedeeld. Het voordeel van links lopen is dat je het verkeer aan jouw kant ziet naderen en dan kunt uitwijken naar de berm. Rechts word je als wandelaar niet gewaarschuwd als een achteropkomende fietser of automobilist jou niet op tijd ziet, en wielrenners en mountainbikers hebben geen bel. Maar als er links geen uitwijkmogelijkheid is, is rechts misschien de veiliger keuze.

Hou rekening met elkaar

Soms verbazen andere weggebruikers dat wandelaars niet opzij gingen op fietspaden: "Men blijft pontificaal lopen, zelfs met twee naast elkaar." Voor fietsers is van belang te weten dat een fietspad zeker in natuurgebieden vaak óók een voetpad is. En dat de wandelaar niet altijd kan uitwijken. "Hou rekening met elkaar, geef elkaar de ruimte en geniet."

Terugblik op de start van mijn loop carrière

Door Saskia van Dijk

Mijn naam is Saskia van Dijk, ik ben 53 jaar, woon al heeeeeeel lang in Zoetermeer en ben sinds eh.....(gokje...) 2012 lid van de Road Runners Zoetermeer. Ik werk als Hoofd administratie bij een technisch bedrijf. Een leuke en uitdagende baan die mij 34 uur per week bezig houdt. Daarnaast heb ik altijd wel aan sport gedaan: fitness, tennis, steps, zumba, bootcamp en sinds een jaar of wat hoort ook hardlopen in dit rijtje thuis..

Ik ben gestart met hardlopen bij de Road Runners door een hele lieve goede vriend van mij: Herman Middendorp, die zelf jarenlang lid is geweest van DE club.



Het was ergens in 2012... tijdens een gezellig etentje met vrienden bij restaurant Vrienden in het Stadshart. Het eten smaakte goed en de bijpassende wijn was heerlijk. Dat was zo ongeveer het moment dat

Herman mij overtuigde van het :nut én plezier van het hardlopen.

Ik moest en zou tenminste 1 keer met hem mee gaan hardlopen... Hij zou mij alles leren over het hardlopen, een goed trainingsschema opstellen, de juiste trainingstijden invullen.. etc..

Daarna zouden wij verder praten.....

Ik ging om.. en kocht mijn eerste paar hardloopschoenen, plande samen met Herman de eerste training in en stond op zaterdagochtend om 09:00 uur klaar voor mijn eerste loopje..

Dat eerste loopje was een uitdaging: we startten rustig.....8 km.....

Pffffff...daar ging mijn motivatie...

Herman wist mij echter wederom te overtuigen met de historische woorden: "diesels moeten op

gang komen "en "de volgende keer gaat het vast veel beter"!

Dus... de woensdagavond erna stond ik wederom klaar met mijn hardloopschoenen aan en ging het inderdaad beter. We traiden naar mijn 1^e CPC in maart en vervolgens naar mijn 1^e Dam tot Dam loop in september van dat jaar... Heerlijk was het! Wat hebben we veel gelachen en vooral enorm genoten van heel veel leuke en gezellig loopjes met elkaar.

Ik loop nu nog, maar helaas zonder Herman. Herman is helaas een aantal jaar geleden gestopt met hardlopen door een hele nare knie-blessure . Gelukkig heb ik nog wel heel veel plezier met hardlopen. Met trainer Jaap Dorsman in groep 6, met alle leuke en gezellige hardloopmaatjes in de groep en natuurlijk niet te vergeten onze vrijwillige corona-begeleiders Skitz en Albert.

Ik heb een hele oude Roadie uit 1993 gevonden op internet en zag daar tot mijn verrassing dat mijn team-genootje Dick den Dulk toen ook al lid was van de Road Runners.

Zie onderstaande uitslag van de halve marathon van Egmond...mooie prestatie Dick!!

Halve marathon van Egmond			
10 januari 1993			
Halve maraton			
Jan Keizer	1.23.53	Ed Heikoot	1.41.00
Marcel Geertse	1.29.34	Thomas Speekman	1.43.22
Aad Vervaart	1.29.59	Richard Willems	1.44
Guido Lips	1.31.56	Dick den Dulk	1.46.13
Willem van Kampen	1.32.52	Bert Bos	1.48.15
Maarten Cramer	1.37.06	Kees den Brabander	1.49.43
Jan Hoi	1.37.40	Ab Broekman	1.50
Eduard Briegoux	1.38.16	Frans v.d Hengel	1.52.57
Hans de Gooyer	1.38.26	Hans v.d Maas	1.58
Leen Antonisse	1.39.55	Jos Weber	2.05.23
John Montanus	1.39.57	Gerrie Bostema	2.05.23
Peter Baven	1.40.13		
Jolanda van Oosten	1.40.13		
		8 Ave	
		Nico v.d Doel	45.00
		Leo v.d. Hengel	45.43

Iedereen van harte gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!

Dick kan vast hele mooie verhalen vertellen over de "goede oude tijd". Ik geef het stokje dan ook graag aan hem door, waarvoor bij voorbaat dank Dick!

Dag allemaal: tot na Corona, tot ziens!

LEUK!



Saskia van Dijk (53), werkt als 31 jaar bij een Hoofd administratie bij een technisch bedrijf, loopt in groep 6

Lopen: het is nuttig en geeft plezier

Ook Leuk: fitness, tennis, steps, zumba, bootcamp

Lekker eten met een wijntje

Terugblikken hoe mijn loop carrière is begonnen.

Lopen met hardloopmaatjes en luisteren naar hardloopverhalen uit de 'goeie oude tijd'.

Dat ik alweer 8 jaar lid ben van de Roadrunners

Tegeltjeswijsheid: diesels moeten op gang komen, als het even niet gaat.

Om elkaar weer te zien na Corona.

Saskia geeft het estafette stokje van LEUK! door aan: Dick den Dulk

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

