ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 2
Juli ‘21

Homerun marathon

28 augustus seizoensopening

Geuzenloop Zoetermeer 26 september

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

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC) Andres Zweekhorst,
smc@roadrunnerszoetermeer.nl
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

kopy vóór 1 oktober

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	Theo Houtman
Groep 4	Martin Smit
Groep 5	Victor Roumimper
Groep 6	Jaap Dorsman/Elleke Visser
Groep 7	Elleke Visser
Ochtend	Bert Kuiper
Wandelen	Hans Rolff

Cover: twee snelle marathon-meiden, Kirsten en Famke (foto Ruud van Zon)

Inhoud

5 **Geuzenloop Zoetermeer**

26 september gaat het gebeuren. Voor de 18e keer. Wandelen, fietsen hardlopen.

8 **Corona homerun marathon**

Famke en Kirsten liepen een PR op de marathon.

11 **Sponsor Spark Fysiotherapie**

We hebben een nieuwe sponsor erbij.

4 **28 augustus seizoensopening**

Zaterdag 28 augustus is er een speciaal evenement om officieel het nieuwe seizoen te openen. Save the date.

23 **Al 30 jaar leuk**

Dick den Dulk loopt al 30 jaar bij de club en hij vindt het nog steeds leuk.

En verder

4 Voorwoord
5 Vrijwilligers gezocht
6 Massage bij RRZ
7 We mogen weer
10 Verslag van de ALV
12 Paaseieren zoeken
14 25 km van Den Haag naar Zoetermeer
15 Lockdown not for us
16 … ‘en een beetje meer’….
18 ontdek de N3PM
19 Top 20 op de marathon
20 Fietsdiscipline in een groep
22 Resultaten tot juli 2021

Voorwoord bestuur

Door Edwin Adams

Nederland is stap voor stap weer terug aan het krabbelen na de opgelegde maatregelen. Uiteraard nog steeds met de nodige voorzichtigheid kunnen we weer de dingen doen die we 'vroeger' ook konden doen. Een belangrijk aspect van het lopen en wandelen bij de club is het sociale: met gelijkgestemden een sportieve prestatie leveren. Kijk ik naar mijzelf, dan heb ik de in afgelopen maanden veel zelf gewandeld en heb ik gelukkig ook het hardlopen weer op kunnen pakken. Maar ik merk dat de regelmaat en de gezelligheid die de groepstrainingen bieden, een motivator is om dit vol te blijven houden.

Massages op de club

Begin mei zijn de groepstrainingen weer begonnen en ook het clubhuis is weer open. Ik heb gelukkig al weer veel van jullie op de club gezien. De SMC verzorgt ook weer massages, maar nog niet iedereen heeft de weg (terug) gevonden voor een ontspannende behandeling. De massages kun je reserveren op de website, direct nadat je bent ingelogd zie je de knop om de massage te reserveren.

ALV

Afgelopen april hebben we de Algemene Leden Vergadering gehouden. Omdat deze niet fysiek georganiseerd kon worden, hebben we deze weer via de webcam gehouden. We hebben vooraf de leden gevraagd hebben om hun stem uit te brengen op de voorgenomen besluiten. De participatie was wederom hoger dan het aantal leden wat doorgaans hun stem uitbrengt op de ALV. Wat ons betreft zullen we deze mogelijkheid ook in de komende vergaderingen bieden. Verderop in de Roadie tref je een verslag aan van de vergadering.

Eerste live evenementen

Normaliter gaan we nu de zomerperiode in, na een voorseizoen met veel wedstrijden. Een aantal van jullie hebben trainingen afgewisseld met virtuele evenementen om toch de wedstrijdprikkel te voelen. Maar gelukkig zijn de eerste live-evenementen al weer gepland, de dynamiek van een wedstrijd is toch anders.

Geuzenloop Zoetermeer

Een van de geplande evenementen is natuurlijk de Geuzenloop Zoetermeer op zondag 26 september. Het aantal startbewijzen is beperkt, dus schrijf je snel in via de website. Verder op in deze Roadie vind je een verslag van het organisatie comité. Ook de Geuzenwandeltocht wordt door de vereniging georganiseerd, de voorinschrijving is daar inmiddels ook voor geopend.
Om goed voor de dag te komen op wedstrijden kun je bij Starshoe de nieuwe kledinglijn van RRZ vinden, voor zowel hardlopers als wandelaars. Nieuw is dat de kleding nu van het assortiment van Craft is. Je kunt de kleding direct bestellen op de website, of langs gaan bij Starshoe aan de Cobaltstraat 20. Maak dan wel eerst even een afspraak.

Nieuwe sponsor Spark Fysiotherapie

Tot slot, we zijn verheugd dat we ook een nieuwe sponsor aan de vereniging hebben kunnen verbinden: Spark fysiotherapie. De eigenaren van SPARK zijn de samenwerking met ons aangegaan, omdat ze gemerkt hebben dat er met goede preventie veel blessures voorkomen kunnen worden. Verderop in deze Roadie vind je een verslag van de eerste informatiebijeenkomst die in het kader van dit sponsorschap is georganiseerd voor de trainers en de SMC.
Rest mij jullie een mooie zomer en een goede vakantie te wensen en tot snel weer op de club!

28 augustus seizoensopening

Zoals elk jaar aan het eind van de zomervakantie.
Het belooft weer een sportieve en vermakelijke ochtend te worden.
Meer info volgt.

In aanloop naar…..26 september, 18e Geuzenloop Zoetermeer

We zijn er klaar mee: niets mogen/kunnen doen. Iedereen wil zijn/haar normale leven weer oppakken en doen wat je leuk vindt!! Welnu, binnenkort kan er veel. Om de woorden van demissionair minister De Jonge aan te halen: "…zoals het er nu naar uitziet zijn er vanaf 1 september geen maatregelen meer…". Wat zou dat super zijn! Eén van de dingen die we graag doen is het lopen van een hardloop-wedstrijd….of het organiseren daarvan. Een mooi voorbeeld daarvan is het leukste hardloopfeest van ons cluppie en dat van Zoetermeer e.o.: de Geuzenloop Zoetermeer (GLZ). Vorig jaar moest het afgelast worden vanwege de pandemie, dit jaar gaan we er weer een sfeervol evenement van maken.

Veel voorwerk gedaan

De organisatie van de GLZ heeft de laatste maanden veel werk verzet in de aanloop naar 26 september. Denk daarbij aan het contracteren van sponsors, het aangaan van afspraken met derden, bijv. verkeersregelaars, het opnieuw laten certificeren van de parkoersen van de 5, 10 en 21,1 km., het uitzoeken van een medaille, overleg met de gemeente (waaronder het indienen van de aanvraag vergunning) de inschrijving, het vastleggen van bands, de soc. media/PR contacten/momenten, etc. etc. Zo kan ik nog wel even doorgaan. Gelukkig bestaat de organisatie 8 leden: Eugenie, Cindy, Olga, Laurens, John, Victor, Arie en ondergetekende. Een inmiddels geoliede organisatie. Iedereen heeft in beginsel "eigen" takenpakketten, maar uiteraard helpen wij elkaar waar nodig.

Het eerste positieve feit in de voorbereiding was dat we dit jaar een record aantal sponsoren hebben gecontracteerd. Olga (Sponsoring) heeft daarvoor veel en goed werk verzet.
De online inschrijving is op 1 mei jl. van start gegaan. Gelet op de huidige (onzekere) tijd zijn we blij met het aantal inschrijvingen. Op dit moment hebben bijna 450 lopers zich ingeschreven. Tezamen met de lopers die zich nog gaan inschrijven, daarnaast ongeveer 200 lopers van onze sponsoren, plus leerlingen van scholen en ploegen die meedoen met de Scholen- en Team-Run, gaan we er weer een mooi loopevenement van maken.

Vrijwilliger of zelf deelnemen

De organisatie en het bestuur van RRZ gaan er vanuit alle leden van RRZ (plus familie, vrienden etc.) op 26 september in Zoetermeer actief zijn. Het maakt niet uit of dit als vrijwilliger of als deelnemer is. Als je vrijwilliger wilt zijn, stuur dan nu alvast een mailtje naar Victor: victor.roumimper@geuzenloopzoetermeer.nl. Wil je toch graag zelf lopen? Dat kan, schrijf je in via www.geuzendag.nl/geuzenloop/inschrijven/
Op de websitepagina's van de GLZ staat veel informatie over o.m. de Team - Run, Scholen - Run, de Pasta Party, etc. En wil je op 26 september liever meedoen met wandelen, cyclocross, instawalk, mountainbiken, wielrennen of (scouting)spelen….het kan allemaal tijdens de Geuzendag Zoetermeer. Alles hierover lees je op onze website: Zet 26 september met een stip in je agenda!
René van der Spek (organisator)

Vrijwilligers gezocht voor Geuzenloop Zoetermeer

Na ruim anderhalf jaar zonder gezelligheid, groepsloopjes, evenementen waar je blij van wordt, vrijwilligerserwtensoep en bier-met-z'n-allen is het eindelijk zover: we mogen weer!
Op zondag 26 september organiseert onze vereniging voor de 18e keer de Geuzenloop, onderdeel van de jaarlijkse Geuzendag Zoetermeer. Natuurlijk kunnen we dit niet zonder jullie hulp, dus we vragen iedereen die op die dag niet deelneemt als loper om zich aan te melden als vrijwilliger, vele handen maken tenslotte licht werk.
Heb je al eerder geholpen en van ons een mail ontvangen? Meld je dan via de mail aan. Heb je geen mail ontvangen en wil je de pret niet missen? Mail dan naar vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl Je hoort binnenkort van ons!

Ook je favoriete neef, de buurvrouw die de zondag toch stiekem een saaie dag vindt of je puber die ook wel eens uit zijn stoel mag komen: ze zijn allemaal van harte welkom als vrijwilliger! Help ons om van 26 september weer een mooi hardloopfeest te maken!
Met sportieve groet,

Victor Roumimper en Sandra Blauw
Coördinatie vrijwilligers

Massage bij RRZ

Het team van masseurs is, met het vertrek van Laurent en Esther (en eerder al andere Esther), behoorlijk uitgedund. We zijn nog met drie masseurs over, maar zeker niet minder enthousiast. Het is een fantastisch dat we jullie weer kunnen gaan behandelen op de vereniging! Peter, Bert en ikzelf zullen de komende periode de massages verzorgen, maar we ontkomen er niet aan dat er af en toe dagen zullen zijn dat er geen masseur beschikbaar is. Tenzij jullie natuurlijk nog iemand kennen die gediplomeerd sportmasseur is!! Als dat zo is: laat het ons dan zeker even weten!!

Massages inplannen kan via de website. Ga naar www.roadrunnerszoetermeer.nl en log in om te boeken!!
Door alle omstandigheden hebben we de prijs van een massage met 1 euro moeten verhogen naar 10 euro per 25 minuten.

We mogen weer!!!!!!!!!!!!!

door Marleen van Schaik, groep 7

Hoe heerlijk is het om weer met elkaar te kunnen lopen. Ik moet wel bekennen dat ik afgelopen periode met een paar 'die hards' wel afgesproken heb om te gaan lopen; anders zou ik niet weten of ik nu nog zou starten. Ken je dat?
Belangrijkste is dat we weer lekker met elkaar bewegen. Want naast gezond eten en goed slapen, is bewegen nodig om gezond te blijven. Bewegen kennen we. Maar wat is gezond eten? Is dat elke dag je bammetjes en 's avonds aardappels, groente en vlees? Misschien kijk je naar de hoeveelheid koolhydraten, vetten en eiwitten die je binnenkrijgt, of tel je de calorieën die je eet? Best lastig eigenlijk. Hoe weet je of je eet wat je nodig hebt of moet je aanvullen?
Toen supermarkten nog weinig invloed hadden op de voedselmarkt, aten we wat er in Nederland uit de grond kwam en wat erop gelopen had. Tegenwoordig kunnen we het hele jaar door eten wat we willen, ook als dit buiten het seizoen valt. Mede doordat er voedsel in fabrieken wordt verwerkt. Bevat het dan nog alle voedingsstoffen?

Supermarkten zijn verplicht te vermelden welke ingrediënten er in het product zitten. Een nadeel daarvan is dat de fabrikant taal mag gebruiken die de consument niet altijd begrijpt. Wil je meer weten over gezonde voeding?
Doe dan mee met de gratis online bijeenkomst van een uur "Wat je wilt (w)eten". Stuur een bericht naar info@pentapro.nl voor verdere informatie en data.

Een corona homerun marathon

Door Famke Mölenberg, foto's Ruud van Zon

Het is winter, guur, koud… Tijd voor het langere duurwerk! Corona is nog altijd in het land, dus wedstrijdjes tegen elkaar is nog niet aan de orde. Al sinds Kerst zit in mijn hoofd om een halve marathon te lopen. Een van mijn laatste pre-corona PRs die nog staat. Maar om in mijn eentje een halve marathon te lopen, dat vind ik toch wel wat ver. In het voorjaarsschema van groep 2 zie ik een kans. Er staat een kwarkbollen duomarathon op de planning! Jacques is bereid om de tweede helft voor z'n rekening te nemen.

Klaar voor de marathon

Na een vlotte start met Karsten, wat kopwerk van Kjeld en een laatste stuk met de twee Oranje Mannen zegt mijn horloge dat ik na 1 uur en 33 minuten mag stoppen. Een dik PR! En tja, dan ga je toch terugdenken aan de keer dat je je oude toptijd liep. Mijn oude PR had ik gelopen tijdens de CPC loop van 2018, een maand voor de marathon van Rotterdam. Met de aanmoedigingen van mijn vriend (*je bent gek als je nu niet doortraint, je bent nu zo fit, doorpakken nu, …)* ga ik toch eens mijn oude marathon schema erbij pakken. Hoeveel weken zou ik nog moeten trainen? Met mijn Strava gegevens in de hand kom ik tot de conclusie dat mijn corona-basis breed genoeg is, en dat ik met een week of acht toch wel klaar moet zijn voor een marathon.
Stiekem maak ik de trainingen iets langer. Lopend naar de training, dat soort werk. Ook op zaterdag bij groep 3 worden er langere duurlopen gelopen. We gaan met Bert op stap, en lopen terug van Den Haag naar Zoetermeer. Gratis een 25 km training met veel gezelligheid. Op Koningsdag een laatste test, een 33 km duurloop. De oranjetompoes zit eerst nog even in de weg, maar op de terugweg gaat het heerlijk en lukt het om de snelle kilometers op marathon tempo te lopen.

Gunstige dag inplannen

En toen was het wachten op gunstige weersvoorspellingen: niet te warm, niet te veel wind, en bij voorkeur op een zondag of een vrije dag zodat mijn vriend mee kan als navigator, waterdrager, verkeersregelaar en contactpunt voor onderweg. Die dag kwam sneller dan verwacht. Op Hemelvaartsdag zou het heerlijk loopweer worden. Snel wat hazen regelen, fietsers, supporters en een route uitzetten. Mijn vriend deed een laatste route check, en toen waren we er klaar voor!

"you'll never walk alone"

Op donderdag stond Kirsten om half 9 voor de deur om het eerste stuk te hazen. Na een korte warming-up en een "you'll never walk alone" vanuit de telefoon konden we starten. Om stipt 9 uur gingen de horloges aan. Nog voor de

eerste kilometer stond fotograaf Ruud ons al op te wachten. In het Bentwoud werden we door Anton voor de tweede keer gefotografeerd en sloten de eerste hazen aan. Sjors en Erik stonden klaar voor de eerste lange lus door het Bentwoud. In een temperatuurtje, blauwe lucht en weinig drukte op de fietspaden liepen we een strak tempo. Bij het kruispunt met Benthuizen op zo'n 17 km werden deze tophazen bedankt en kwamen twee frisse hazen erbij. Marcel en Karsten bleven even achter de dames hangen om het tempo te voelen, maar gingen daarna trouw aan kop. Het werd gedurende de dag iets warmer en ook iets drukker. Gelukkig sloten toen ook de fietsers aan, waaronder de trainers Wouter en Bert. Inmiddels waren we een hele karavaan, en die buffer hadden we ook wel nodig om alle fietsers die achterop kwamen te laten weten dat hier iets gaande was.

Bij het tunneltje in Stompwijk kwamen we Gonny tegen. Zonder kleerscheuren en op schema liepen we de Walvis, het rondje om de Meerpolder.

Haas loopt door

De oplettende lezer denkt nu waarschijnlijk, tot wanneer gaat top-haas Kirsten meelopen? Haar afstands-PR stond op een krappe 25 km, maar daar waren we inmiddels al voorbij. Ook bij de 30 km nog altijd geen krimp van Kirsten. We zwaaiden naar Irene en Jacques, die ook een stukje meefietsten. Nog altijd perfect op schema liepen we met z'n viertjes weer terug langs de plassen. Daar werden we nogmaals gefotografeerd en aangemoedigd door Sander. Inmiddels zaten we al bijna op de 35 km, en als je bij de 35 km bent ben je ook bijna bij de 42.2 km. Een schuine blik naar Kirsten, en daar kwam de aap uit de mouw: of het oké was als ze mee zou lopen tot het einde. TUURLIJK! Dus daar gingen we, op naar een mooie tijd onder de 3 en een half uur. Zou het lukken? Kwam die man met de hamer nog? Het werd steeds een beetje warmer, maar het tempo ging niet omlaag. We versnelden. Bij 40 km durfden we nog een beetje meer gas te geven. Toen mijn horloge plots 4:40 / km aangaf durfde ik niet meer te kijken op mijn horloge. Bang dat ik zou gaan vertragen, angstig dat ik het snelle tempo niet zou volhouden. De laatste kilometers vlogen voorbij. De Slootweg, de weg die ik zo goed ken, waar je ongeveer altijd tegenwind hebt en die ook nog eens altijd zo lang duurt.... Ja, ook deze keer vond ik hem vrij lang. Maar ik wist ook dat ik het ging halen, en met mijn Kirsten. Wat een prestatie!

Finish met PR

De oprit was omgetoverd tot een ware finishstraat met aanmoedigingen en een lint.

Om 12:27 passeerden we de meet. 3 uur 27 minuten en 56 seconden: een nieuw marathon PR! En voor Kirsten een fantastisch debuut op deze magische afstand.
Wat een dag! Zoveel gezelligheid onderweg, en later ook op de app. Dank aan alle Roadies die mee hebben gelopen tijdens de marathon maar ook tijdens de trainingen gedurende het coronajaar, voor alle aanmoedigingen onderweg, alle foto's, alle berichtjes. DANK! Het was een topdag!

Verslag van de ALV

Op 29 april is de Algemene Leden Vergadering geweest. Ondanks dat we de ledenraadpleging niet op de gebruikelijke manier in het clubhuis konden organiseren, is het belangrijk dat we de besluiten kunnen voorleggen aan de leden. Op de agenda stonden de goedkeuring van de jaarstukken van 2020 en het voorstel vanuit het bestuur om korting te geven op de contributie. Deze besluiten zijn via de website aan de leden voorgelegd, met de mogelijkheid om vragen te stellen. In totaal zijn er 65 stemmen uitgebracht, op een totaal van 375 stemgerechtigde leden. De goedkeuring van de financiële stukken en decharge van het bestuur voor het gevoerde financiële beleid kreeg van 62 leden een goedkeuring, 3 leden onthielden zich van stemming.

Korting op contributie

Het tweede voorgenomen besluit ging over een korting op de contributie vanwege het stilleggen van de trainingen. De Stichting ESWAZ (exploitant van het clubhuis) heeft gebruik kunnen maken van de COVID-19 stimuleringsregelingen en ook zijn een aantal kosten van de stichting structureel lager, zoals schoonmaakkosten en energie. Op basis hiervan heeft de stichting de huur voor het tweede kwartaal 2021 voor een bedrag van 9.600 euro aan de vereniging kwijtgescholden. Dit geeft ruimte om binnen de vastgestelde begroting voor 2021 een korting te geven op de contributie. Op dit voorstel is door 47 leden voorgestemd, 9 leden stemden tegen en 9 leden onthielden zich van stemming.
De online vergadering zelf is door 13 leden inclusief het bestuur bijgewoond. Met speciale aandacht voor Eugenie die vanuit Suriname de tijd had genomen om de vergadering bij te wonen.

Geuzenwandeltocht

Naast het hardloopevenement organiseert Road Runners Zoetermeer ook de Geuzenwandeltocht. Wandel mee op zondag 26 september 2021 en laat je leiden door het gebied waar de strijd tussen de Geuzen en Spanjaarden zich ruim 400 jaar geleden heeft afgespeeld. Er zijn twee schitterende wandelroutes uitgezet, een familieroute van 15 kilometer en een recreatieve route van 25 kilometer. Onderweg is er gelegenheid om een drankje te drinken bij een horecagelegenheid. De 25 kilometer tocht raakt de grens van het toenmalige Spaanse bolwerk. De 15 kilometer is een leuke wandelroute binnen en kort buiten de grenzen van Zoetermeer. Deze is geschikt voor jong en oud.
De Start- en Finish locatie is bij het Centrum voor Kennis en Cultuur (CKC) (Leidsewallen 80, 2722 PC Zoetermeer). Je kunt tussen 09:00 uur en 11:00 uur starten, de finish is uiterlijk om 16:00 uur (in Dorpsstraat bij CLASS by Jofel). De kosten bedragen € 5.–.

Inschrijving geopend

Je kunt je vanaf nu online inschrijven. Bij voorinschrijving door leden van de KWBN kost dit € 4,50 en is inclusief de routebeschrijving en een herinnering. Naast de routebeschrijving is de route aangegeven met pijlen. Graag met gepast geld betalen, het is niet mogelijk om met PIN te betalen. Kom op 26 september 2021 naar het CKC, de Dorpsstraat en doe mee!

Informatieavond voor trainers en masseurs bij Spark Fysiotherapie

Door Ben Brinkel

Onze nieuwe sponsor, Spark Fysiotherapie, introduceerde zich bij de vereniging door een informatieavond te verzorgen over het herkennen, voorkomen en behandelen van blessures.
De trainers, assistent trainers en masseurs waren uitgenodigd. Meer dan 20 hiervan kwamen naar de informatiebijeenkomst. Vooral de trainers en assistent trainers van de wandelaars waren goed vertegenwoordigd.
Robin Kila ('Hoi, ik ben Robin') verzorgde de presentatie. Hij is fysiotherapeut en één van de eigenaren van Spark. Hij legde de basis van de fysiotherapie uit. Het was veel teveel om in dit artikel in de Roadie terug te laten komen, maar opvallende zaken waren:

- Basisanatomie, waaronder de posterio en anteriore keten
- De beginselen van de biomechanica voor wandelen en hardlopen
- Veel voorkomende blessures en klachten bij wandelen en hardlopen
- Het belang van een op de loper of wandelaar afgestemd schema
- De verschillen in de passen van hardlopers en wandelaars
- Praktische tips voor warming up en cooling down
- De effecten van blessures op de langere termijn

Gratis intake

Sporters met beginnende klachten kunnen langskomen voor een gratis intake. Op die manier kan gezamenlijk bepaald worden in hoeverre een behandeling opportuun is.
Deze informatieavond was een groot succes. We konden de trainers, assistent trainers en masseurs eindelijk weer eens een bijscholing aanbieden. We kijken dan ook uit naar een vruchtbare samenwerking met Spark Fysiotherapie.

Spark Fysiotherapie, de nieuwe sponsor

Paaseieren zoeken met groep 2

Door Erik van Leeuwen

Vanwege alle corona beperkingen ging de traditionele “beverloopjes” afgelopen 2de paasdag niet door. Maar niet lopen op maandag, dat kán natuurlijk niet dachten Sjors en Erik uit groep 2. Dus waarom niet coronaproof in groepjes paaseieren zoeken?

Het plan

Zo gezegd, zo gedaan en via de WhatsApp werd er een plan bedacht. In ieder geval moesten het zoveel eieren zijn dat een deelnemer ze niet in 2 handen kon sjouwen. Hoe leuk is het om onze maatjes te zien lopen met eieren weggestopt op de meest onmogelijke plaatsen…Om aan het einde te kunnen zien welke groep de meeste eieren had verzameld kreeg iedere groep een unieke kleur toegewezen waar de eieren uiteraard in geverfd zouden zijn.

Paaseieren maken

Voor de zekerheid hebben we 200 eieren ingekocht, want stel er zijn toch wat meer lopers? Het is immers niet de bedoeling dat ze alles normaal mee kunnen krijgen. Maar hoe krijg je deze hoeveelheid gekleurd? En moet dat kleuren dan vóór het koken of erna? De gebruiksaanwijzing van de verf gaf geen uitsluitsel.
Dillema’s.. heen- en weer geapp…We kwamen er niet uit… Uiteindelijk hebben we maar besloten de helft te koken en de andere helft niet. Dat scheelde toch ook wel veel werk.

De route

2de paasdag om 8 uur s’ochtends zijn Sjors en Erik het Bentwoud in gegaan om de eieren te verdelen over de route die vooraf aan de deelnemers was geappt. We blijven een loopclub dus er moeten wel wat kilometers worden gemaakt.
Om de deelnemers op tijd terug te laten zijn waren de eieren redelijk in het zicht gelegd. En, nog belangrijker, om het vertrouwen te behouden van onze deelnemers (ze kennen ons) hadden we alle hardgekookte eieren in het begin van de route gelegd.

De mol

Vooraf was bedacht welke groep als eerste mocht starten. Wij kennen onze pappenheimers.. en dat bleek de waarheid want een mol ging de eieren van de andere groepen verplaatsen. Wat een geluk dat die mol als laatste was gestart en deze truc niet het gehele spel kon toepassen. Wel kreeg hij door zijn

Karsten maakt kennis met rauwe eieren

snelheid als eerste te maken met de rauwe eieren…

De finish

Bij terugkomst van de groepen bleek er een ravage te zijn ontstaan. Slimmeriken hadden nog aan een tasje gedacht, maar de meesten hadden alles verstopt in jaszakken en trailrugzakken.

Dat bleek geen goede combinatie met ongekookte eieren. Een omelet van hard en zacht deed denken aan een ouderwetse stapavond die uit de hand was gelopen. Ondanks dat keken de deelnemers terug op een gedenkwaardige 2de paasdag.

Niet alles bleek gesneuveld bij Kirsten en Karsten

Wouter beseft dat hij voorzichtiger had moeten lopen

De "struif" grabbelton

De minste schade, Ben met zijn plastic zak.

25 km vanaf Den Haag Centraal naar Zoetermeer

Door Maaike Peerbolte

Samen met andere leden van groep 3 liep Maaike Peerbolte van Den Haag naar Zoetermeer. Bert Kuiper had een mooie route uitgezet.

Den Haag-Wasssenaar-Zoetermeer

De route ging door het Haagse Bos, via Landgoed Clingendael naar Meijendel. Een schitterende route langse talloze bezienswaardigheden zoals het oorlogsmonument en de herdenkingsklok op de Waalsdorpervlakte. We lopen door chique straten met gigantische huizen. Volgens Bert de duurste postcode. We komen bij Park Oud Wassenaar terecht, waar het kasteel van Wassenaar te vinden is. Met op de top van de punt een ooievaarsnest. Daar houden we een tweede stop en nemen afscheid van Theo. Niet veel later komen we Eline tegen die ons op de fiets tegemoet is gereden. Het was voor haar geen optie om hardlopend mee te gaan, maar deze support op de fiets is een leuk alternatief voor iedereen. Ze vergezelt ons de rest van de weg naar huis. Als we onze route vervolgen steken we uiteindelijk via de Houtlaan de N44 over en komen inmiddels dichterbij huis. Rond de 18 km hebben we een derde stop, die erg welkom is. Het is warm en de benen beginnen zwaar te voelen Daarbij was het tempo de laatste kilometers hiervoor wat omhoog gegaan. Het drinken en een gelletje helpen om de laatste kilometers te kunnen gaan maken. Vanaf hier zien we Zoetermeer weer op de navigatiebordjes staan.

Samen uit samen thuis

We lopen door de polders richting Stompwijk. Onze laatste 3 kilometers gaan langs het vertrouwde Noord Aa. De benen worden zwaarder, maar het tempo blijft netjes. Theo komt ons tegemoet lopen, en loopt het laatste stukje met ons mee, zodat we toch kunnen zeggen: 'samen uit, samen thuis'. Langs het huis van Bert eindigen we weer bij het beginpunt. 25,4 km in 2 uur 29 minuten en 53 seconden. Gemiddeld tempo 5:55 min/km. Een PR!! (want ik had tenslotte nog nooit zo ver gelopen). In de auto die bij het eindpunt staat, wacht een koeltas vol met koude chocomelk op ons. De stroopwafels en appelkoeken maakten het helemaal af. Na een korte 'afterparty', vervolgt iedereen weer zijn weg naar huis. Met vermoeide benen, maar een zeer voldaan en trots gevoel!

Lockdown? Not for us!

Door Bart (Bartman) Steens

Oktober 2020. Voor de tweede keer in een jaar een lockdown: binnensporten mocht niet meer, maar hardlopers konden nog in groepjes van 4 met elkaar buiten lopen. De schrijver van dit stukje was net eind september lid geworden van RRZ juist om zo gemotiveerd te blijven voor het hardlopen in de donkere wintermaanden. Helaas, dat plannetje kwam niet uit.

Het ontstaan van de LockDownRunners (LDRs)

Maar een half jaar corona maakte velen creatief en binnen no-time werden via Whatsapp allerlei hardloop-dates georganiseerd. Zo ontstond op 18 oktober de groep LockDown Runners. Een groepje ongeregeld afkomstig uit groep 4 en 5 en de ballotagelijst. Als je je maar aan de regels hield kon je ook met zes mensen lopen mits er tussen de groepjes maar meer dan de vereiste 1,5 meters (bijvoorbeeld 3 meter😊) zat.
Onder het bezielende lijden (ja met lange ij) van 'Treenert' Victor werd gewoon het volledige schema afgewerkt. Drie keer per week konden duisternis, wind, regen, sneeuw, ijs en moraliserende leraren Duits deze groep niet stoppen.

Eigen shirtlijn

In december volgden er nog strengere maatregelen en dus vloog de groep voortaan in een nieuwe formatie van 3 x 2 over de polderpaden. Wel liever even niet te herkenbaar met RRZ shirts aan. Dus om lastige vragen te vermijden (horen jullie allemaal bij elkaar?) kwam er zelfs een heel eigen logo met bijbehorende kleding.

Hoogtepunt: de halve

Intussen werden de wekelijkse duurlopen in afstand steeds maar langer. Met als absoluut hoogtepunt de halve marathon (voor sommigen de eerste). Compleet met rugnummers en medailles voltooiden we deze gedenkwaardige afstand op 20 maart.
En daar hield het niet op.

De LockDownRunners: vlnr Joyce, Bart, Patrick, Hennie, Arno en Victor

Arno 'The Badger' gebruikt deze afstand tegenwoordig als warming up om zijn enorme prijzenkast in Strava aan te vullen.
'Groemoe' Joyce overtrof zichzelf volledig en horen we nooit meer klagen over pijntjes.
'Bartman' heeft het in zijn hoofd gehaald niet te stoppen voor hij Belgisch Limburg heeft bereikt.
Patrick 'Tullie' holt weliswaar achteraan, maar zie hem eens als een haas er vandoor gaan, op die laatste kilometer, huppelend!
Hennie 'Tjoetjoe' blaast tegenwoordig op de stoomfluit elke keer als zijn treinen 21 km hebben afgelegd.
En 'Treenert' Victor heeft een rug van Tefal gekregen en gaat alleen maar harder lopen van al die opmerkingen over zijn balletschoenen.
Ach…'Treenert' Victor, waar waren we zonder jou geweest? Hoe donker en zwaar het corona-jaar voor velen ook was, het heeft ook veel goeds opgeleverd. Het was een mooie en bijzondere tijd.

Bedankt LDRs!

...'en een beetje meer'...

Door Loes en Lidwien van de ochtendgroep

In de nieuwsbrief van de Atletiekunie lazen wij deze winter het volgende: "Voel jij je uitgedaagd voor een Marathon in Coronatijd?" Nou, zeker wel! Natuurlijk gaan wij de uitdaging aan!
Aan de hand van het schema van de ochtendgroep maken we een planning. We delen de Marathon in blokken: 3x14 km 'en een beetje meer'. We zoeken geschikte locaties in Zoetermeer voor onze duurlopen. Deze worden steeds langer en steeds 'een beetje meer'.

De buitengebieden van Zoetermeer

Zo komen we in de N3MP, het Buytenpark, de Balij en de Groenzoom. Wat is Zoetermeer toch mooi en groen! Soms was het koud en winderig 🌬, soms een schraal zonnetje. Maar dat deert ons niet. Een dik pak sneeuw ☃ in het van Tuyllpark bezorgt ons de slappe lach. We houden ons doel goed voor ogen en weten zeker dat we het gaan halen.

Missie gehaald

In de In de week na Pasen 🐣🐥voeren we ons project uit. Aan het eind van de week kunnen we zeggen: "Yes, we did it"!

We hebben de hele Marathon 'en zelfs een beetje meer' gelopen: 43.5 km!

Loes en Lidwien lopen marathon en beetje meer

Oh, vergeet ik bijna te vermelden dat het een Marathon was binnen één week, dus ja, 3x14 km 'en een beetje meer'. We zijn helemaal tevreden en maken meteen plannen voor ons tweede project: 2x 21 km 'en een beetje meer'. En heel misschien gaan onze trouwe supporters Joke en Nelleke wel met ons mee. Nu denkt de lezer zeker dat hierna als vanzelfsprekend het derde project volgt, 1x 42 km 'en een beetje meer'. Of dat ooit gaat gebeuren.....?
Eerst maar eens een herstelloopje.

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 loopanalyses ten aanzien van optimaal sportschoeisel

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

Ontdek de Nieuwe Driemanspolder

De Nieuwe Driemanspolder is niet alleen bij de lopers en wandelaars populair. Het gebied heeft een enorm aantrekkingskracht op vogels. Edwin Trok er met zijn camera op uit om die natuurpracht op beeld te zetten. Hij spotte Canadeze ganzen, een putter, een kluut, de blauwborst, een kwikstaart en wilde eenden.

Top 20 RRZ tijden 42,2 kilometer

Ruud van Zon heeft de marathon tijden weer bijgewerkt. Marathon tijden van vrouwen en mannen gelopen als RRZ lid sinds bestaan RRZ in 1987.
De cursief vermelde personen zijn niet actief meer binnen de RRZ.
Let op: het kan best zijn dat iemand ooit een snellere tijd gelopen heeft, maar dan niet als Roadie! De meest recente wijzigingen zijn rood gemarkeerd. Nieuwe namen rukken op naar de top.

Dames

Jacqueline Veth	Berenloop	West Terschelling	08-11-2009	3:23:19
Ellen Duijzer	Generale Bank Mar.	Rotterdam	16-04-2000	3:24:12
Martine Lemson	SWB Marathon	Bremen	07-10-2012	3:25:47
Famke Molenberg	**Marathon**	**Zoetermeer**	**13-05-2021**	**3:27:56**
Kirsten van den Berg	**Marathon**	**Zoetermeer**	**13-05-2021**	**3:27:58**
Elly Burgering	Amsterdam Mar.	Amsterdam	16-10-2011	3:33:16
Jolanda van Oosten	*Nike Marathon*	*Rotterdam*	*18-04-1993*	*3:34:09*
Margreet Verkerk	*Maraton di Roma*	*Rome*	*28-03-2004*	*3:35:47*
Lidwien v/d Aardweg	Herfstmarathon	Etten-Leur	27-10-1990	3:36:54
Liesbeth Edelbroek	Berlin Marathon	Berlijn	26-09-1999	3:41:02
Marit Stuurman	**Marithon**	**Zoetermeer**	**28-06-2020**	**3:43:14**
Celine Sira-de Voogd	Leiden Marathon	Leiden	26-05-2013	3:44:05
Joyce Dijkhuizen	*Spark Marathon*	*Spijkenisse*	*17-12-2006*	*3:47:42*
Elly van der Kooij	Generale Bank Mar.	Rotterdam	20-04-1997	3:50:38
Toos Koevoets	*Schoorl Marathon*	*Schoorl*	*21-02-1999*	*3:56:35*
Sonja den Dulk	Nike Marathon	Rotterdam	18-04-1993	3:57:20
Tineke Bos	*Konmarathon*	*Den Haag*	*30-08-1998*	*4:02:09*
Sandra Smits	*ING Marathon*	*Amsterdam*	*19-10-2008*	*4:02:11*
Firosa Narain	Fortis Marathon	Rotterdam	11-04-2010	4:02:51
Jose de Groot	Marathon	Rotterdam	19-04-1998	4:05:00

Heren

Piet Roestenburg	*Marathon*	*Rotterdam*	*28-04-1996*	*2:42:50*
Ruud Wagemaker	*Marathon*	*Rotterdam*	*21-04-1991*	*2:47:12*
Derk-Jan Smid	*Generale Bank Mar.*	*Rotterdam*	*20-04-1997*	*2:49:29*
Lex van Wijk	West Brabant Mar.	Etten-Leur	31-10-1993	2:50:56
George Westerduin	*Marathon*	*Rotterdam*	*21-0401991*	*2:51:45*
Aldert Mulder	*Marathon*	*Essen*	*15-10-1987*	*2:52:00*
Etienne den Toom	Generale Bank Mar.	Rotterdam	22-04-2001	2:52:29
Jan Keizer	*Nike Marathon*	*Rotterdam*	*18-04-1993*	*2:53:35*
Jan Schipper	*3M Marathon*	*Leiden*	*11-06-1995*	*2:55:01*
Jan-Peter Willemsen	Marathon	Rotterdam	17-04-1994	2:55:42
Frans van Haaster	Fortis Marathon	Rotterdam	09-04-2006	2:58:06
Frank Kleissen	*Generale Bank Mar.*	*Rotterdam*	*22-04-2001*	*2:58:31*
Ad Peltenburg	Marathon	Rotterdam	28-04-1996	2:59:02
Ron Dijkhuizen	*Twente Marathon*	*Hengelo*	*27-05-2001*	*2:59:17*
Peter Schrader	SWB Marathon	Bremen	07-10-2012	2:59:27
Peter van Hal	*Herfstmarathon*	*Etten-Leur*	*26-10-1991*	*2:59:27*
Ulbe Buwalda	*Marathon*	*Rotterdam*	*28-04-1996*	*3:02:45*
Andreas de Graaf	Amsterdam Marathon	Amsterdam	16-10-2011	3:05:40
Aad Vervaart	Generale Bank Mar.	Rotterdam	22-04-2001	3:06:58
Marcel den Hollander	Generale Bank Mar.	Rotterdam	22-04-2001	3:08:06

Fietsdiscipline in een groep

Steeds meer mensen ontdekken hoe leuk wielrennen is. Ook binnen de RRZ komen er naast de befaamde roadracers nieuwe groepjes die met elkaar afspreken.
Net als bij het lopen gelden er op de weg ook afspraken om als groep op te treden. Dit om te voorkomen dat het een grote chaos wordt.

Tekens bij het fietsen in een groep

Stoppen
Voorrijder steekt linkerarm omhoog en roept "stop". Groep geeft roep door naar achter.

Weg vrij
Voorrijder steekt linkerarm omhoog, wuift naar voren en roept "VRIJ". Groep geeft roep door naar achter.

Afslaan
Voorrijder steekt arm naar links of rechts en roept "links" of "rechts". Groep geeft roep door naar achter. Achterrijder steekt ook arm uit.

Ander verkeer/obstakel rechts (inhalen)
Rechter voorrijder geeft rechter handgebaar naar achter en roept 'voor' . Groep geeft gebaar door naar achter.

Ander verkeer/obstakel links (tegenligger)
Linker voorrijder geeft linker handgebaar naar achter en roept 'tegen' . Groep geeft gebaar door naar achter.

Obstakel in/op wegdek
Voorrijder wijst naar obstakel en roept naar obstakel. Bijv. Paaltje. Groep geeft gebaar door naar achter.

Achter elkaar rijden
Voorrijder/achterrijder roept "a chter elkaar". Groep geeft roep door en geeft ritsers de ruimte. Binnenste rij houdt ruimte van voren voor buitenste rij.

Ingehaald worden
Achterrijder roept "achter". Groep geeft roep door naar voren.

Problemen
Betrokkene roept "lek" en zal zo rustig mogelijk vaart minderen waarbij de rest van de groep een geschikte plek zoekt om te stoppen, waarbij de weg vrij blijft voor alle andere weggebruikers.

En de belangrijkste: samen uit samen thuis!

Road Runners kledinglijn

Road Runners clubkleding is 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

Resultaten tot juli 2021

13 mei 2021

Marathon, Zoetermeer

42,2 km.

Famke Molenberg	3:27:56 pr
Kirsten van den Berg	3:27:58 pr

23 juni 2021

Alternatieve Midzomeravondloop

15 km.

Bas Albers	0:59:08
Kirsten van den Berg	1:01:25 pr
Raimond Kientz	1:05:35
Mike van Wichen	1:07:25
Kjeld Folst	1:08:41 pr
Sander Loer	1:08:42 pr
Sjors van den Broek	1:08:42 pr
Jacques van Male	1:11:01
Hans Zwart	1:11:02 pr
Joost Breijer	1:13:14
Ben Brinkel	1:14:15
Erik van Leeuwen	1:14:15
Jos Knooff	1:14:59 pr

traditiegetrouw paprika's na afloop van de midzomeravond loop

LEUK!

Dick den Dulk (76), al 30 jaar lid van de club, loopt in groep 6

Terugkijken op 30 jaar Roadrunners, allemaal leuke anekdotes

Dick in 1993 tijdens marathon en Dick nu

Ik ben lid geworden na de eerste Molenloop. Dat was in 1991. Sonja, Hans Maas en ik hebben ons zaterdags na de Molenloop als nieuw lid aangemeld. Hans was nr 100, hij kreeg een katoenen clubshirt.

De trainingen startten bij de handbalclub Start 65. Woensdag en zaterdag konden we ons binnen omkleden. Maandagavond starten we voor dit clubgebouw en liepen dan een rondje Stompwijk.

Trainingsweekenden naar Papendal en Nijverdal.

Antwerpse 10 eng mijlen, we liepen op zondag. Zaterdagavond de Antwerpse horeca bezocht tot in de kleine uurtjes, maar 's avonds een vent 's morgen een vent. Herman van de Haterd wilde uitstapen, Dat is hem niet gelukt, we hebben hem tegengehouden.

In 1993 mijn eerste Rotterdam marathon onder de 4 uur gelopen. Het volgende jaar vrijdags de startnummers ophalen + chip. Kees de Brabander vroeg of ik zijn nummer en chip wilde meenemen, hij zou niet lopen. Dus ik liep met 2 chips. Kees was sneller!

Een andere keer startte ik samen met Lidwien, Sonja (mijn echtgenote) en Kees. Na 15 km ging ik met Lidwien verder, wij liepen sneller. Na een poosje zei ik tegen Lidwien je gaat te snel voor mij, ga maar alleen verder. Op 30 km krijg ik een tik op mijn schouder, Sonja. Samen hebben wij de marathon toen uitgelopen. Zoals een heer betaamt heb ik Sonja voor mij laten finishen.

Zo waren er veel leuke loopjes. Egmond met na af loop de gebraden kippen. De Droomtijdloop in Delft, een halve marathon binnen het uur lopen. De Dotterbloemloop bij Ilion, CPC en Etten-Leur, hier werden de meeste PR`s gelopen. Zevenheuvelenloop en niet te vergeten Linschoten daar liep ik mijn laatste halve marathon.

Zo heb ik in 30 jaar heel wat kilometers gemaakt, met plezier.

Lopen is leuk en de Road Runners is en blijft een gezellige club

Ik heb in alle groepen gelopen van laag naar hoog en nu van hoog naar laag.

Dick geef het stokje over aan **Loes Uijterlinde** van de ochtengroep

UW TUIN, DAT BENT U ZELF...

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

Hoveniers
Lex van Wijk

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

Dutch Quality Gardens
HOVENIER