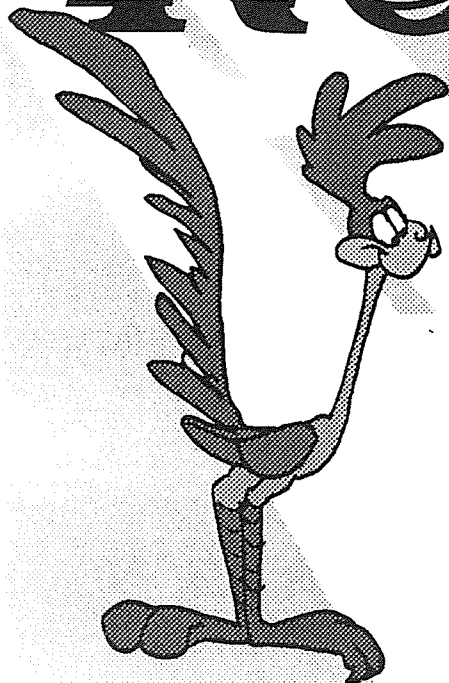


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **2**
mrt-april
2005



20 vragen over liesblessures

Groep 0

Marathon Rotterdam

Ruud van Zon
Fleddersplan 13
2728 DG Zoetermeer

Nieuw bij STARSHOE VMA

“Perfekte sokken”
testwinnaar in
pasvorm, comfort en prestaties



X-Socks is de ideale partner om de complexe bewegingsprocessen van de voet optimaal te begeleiden en te ondersteunen.

de X-SOCKS technologie

- Schokabsorberende pads beschermen het onderbeen zonder belemmering van de kuitspieren.
- De unieke luchtcirculatie aan de binnenzijde van de sok houdt de voet droog.
- Supersterke en superzachte teenbescherming van slijtage-ongevoelig weefsel verzacht de druk op de tenen.
- Anatomisch gevormd linker- en rechter voetbed biedt een perfecte pasvorm. De topmodellen hebben een voetbed van ZilverNodor met een extreem goed vochttransport en klinisch bewezen neutralisatie van transpiratiegeur.
- Het unieke enkel/kruisverband ondersteunt de enkel en houdt de spierprikkelbegeleiders actief voor optimale stabiliteit.
- Airflow Design enkelbeschermers geven optimale bescherming tegen blaren en zorgen voor extra ventilatie.
- Speciaal polsterkanaal biedt ongeëvenaarde bescherming van de achillespezen.

X-SOCKS in 24 maanden **10 X TESTWINNAAR**:

geen betere sportsok dan X-SOCKS

Vanaf 27 december 2004 tot 8 januari 2005 ontvangt u bij aankoop van schoeisel een handig cadeautje waardoor hardlopen aangenamer of veiliger wordt. Nieuwsgierig? Kom langs, sluit het oude jaar goed af of begin het nieuwe jaar nog beter!!

Inhoud

Blz	5	Vreugde en leed
	6	Voorwoord
	8	De zestig van Texel
	10	Impressies van de pasta-party
	12	Verslag ALV
	15	Lopen en relaties
	16	CPC, mijn eerste halve
	17	Verslag schoonmaakactie
	19	Rust en herstel
		Hartslagmeters beschikbaar voor leden
	20	20 vragen over liesblessures
	22	met dank aan de SMC
	23	Ed & Willem Bever-loopjes
	24	Waar doe ik het voor
	25	Aanvangstijd training
	26	Groep 0, een vergeten groep
	28	Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen
	29	Personal coach
	30	Marathon Rotterdam
	32	Uitslagen

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt 5 x per jaar.
Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Adres

Secretariaat - Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer
 website: <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>
 e-mail: info@roadrunners-zoetermeer.nl

Bestuur

Sjef van Woensel, voorzitter (079) 341 47 30
 Ruud van der Maaten, vice-voorzitter (079) 361 16 94
 Astrid Bakker, secretaris (079) 331 87 65
 Jack van de Pol, penningmeester 06 - 146 86 126
 Bianca Hesselius, public relations (079) 352 16 19
 Herman Middendorp, clubgebouw, sponsoring, evenementen (079) 341 88 67
 Herman Roosenboom bouw manager clubhuis (079) 361 18 53
 e-mail: BestuurRRZ@hotmail.com

Clubhuis

't Lange Land 14-16,
 2725 KZ Zoetermeer (079) 331 01 01

Contributie

RRZ lidmaatschap € 33,75 per kwartaal,
 € 135,- per jaar
 Administratiekosten € 9,50 bij nieuwe inschrijvingen
 KNAU contributie € 13,20 per jaar
 " + wedstrijdlicentie € 31,- per jaar
 Andere leden (fit-walkers, wielrenners) € 19,50 per kwartaal,
 € 78,- per jaar
 Donateurs € 22,50 minimaal per jaar
 Bankrekeningnummer: 8855.75.261
 t.n.v. Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

Peter van Zijp (079) 341 06 16
ppcvanzijp@wanadoo.nl

Trainingen

maandagavond 19.30 uur
 woensdagochtend 09.00 uur
 woensdagavond 20.00 uur
 zaterdagochtend 09.00 uur
sportief wandelen:
 maandagavond 19.30 uur
 zaterdagochtend 09.00 uur
 woensdagavond 19.30 uur

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 346 06 61

Kinderopvang

Joanneke Wagenaar (079) 331 51 04

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 - 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Voorzitter
 Ruud van der Maaten
 • Coördinator groep 1 t/m 4 •
 Frans van der Werf (079) 316 76 40
 Trainers
 • groep 1 •
 Klaas de Vries (079) 352 34 96
 • groep 2 •
 René van der Spek 06 - 125 47 922
 • groep 3 •
 Aad Zoutenbier (079) 362 01 23
 • groep 4 •
 Hans Rolff (079) 341 37 38
 • groep 5 •
 Ed Jacobs (079) 341 75 30
 • groep 6 •
 Wim Bras (079) 351 81 37
 • groep 7 •
 Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
 • woensdagochtendgroep •
 Cindy van den Hengel, (079) 341 58 61
 Wim Bras (079) 351 81 37
 • beginnersgroep •
 Ed Jacobs (079) 341 75 30
 Frans van den Hengel (079) 341 58 61
 • sportief wandelen •
 Vacature

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (leed) (079) 331 44 47
 Els van Suffelen (vreugde) 06 - 504 94 048

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 11 juni.

Kopij kan op floppy of via e-mail (liefst platte tekst of in Word) ingeleverd worden bij Ruud van Zon, e-mail: roadie@hccnet.nl. Kopij kan ook in het postbakje van de redactie in de bestuurskamer gelegd worden.

Wedstrijdverslagen voor de lokale pers kunnen worden gestuurd naar Bianca Hesselius, e-mail: biancahesselius@hotmail.com

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Mei

1 Frank Kleissen
1 Daphne Martinez
2 Wilco Krijgsman
3 Ronald Damen
3 Anneke Hogendoorn
4 Hans Heesen
6 Jack van der Kreeke
6 Haleh Namvar
7 Rien van der Horst
8 Foskea Kleissen
9 Ad de Bruin
9 Arian Saarberg
10 J. van der Meij
12 Ans Poland
12 Bob Verbrugge
12 Regina Felix
14 Marianne Verhoogh
14 Ellen Minnee
14 Margreet Verkerk
15 Henriette Taartmans
16 Piet van Paridon
17 Jolanda van Oosten
20 Paul Geelen
20 Piet van Veen
23 Marco Ephraïm
23 Marja Vessies
23 Richard Koestal
24 Riet Radder
28 Christa Louwe
29 Eugenie Hofwijks
29 André Bult
31 Cees van Halderen

Juni

1 Hans Wisgerhof
3 Barend Dickerscheid
5 Leo Zonderop
5 René de Raat
5 Ricky Martens
6 Tom Overeem
6 Marieke de Groot
7 Hanneke Klarenbeek
7 José Warmerdam
10 Cor Boot
10 Jenny de Jager
12 Trudi Janssen
12 Gert van der Houwen
13 Jeanette Slappendel
13 Bianca Hesselius
14 Richard Hoogduijn
15 Peter van Zijp
16 Garda van Kampen
18 Rien Sikkell
19 Piet Mulder
19 Koos van Woerkom
20 Lucy Pater-Tatianov
20 Patrick Schutter
22 Ernst-Jan Bosman
23 Martin van Baarle
23 Miel Piso
24 Michel de Graaf
25 Peter van Olden
27 Hans Moorman
28 Gijs Plijnaar

Juli

1 Philip Bras
4 Ad Peltenburg
4 Ina Nienhuis
8 Aristides Efstratiades
9 Jos Zevenberg
11 Henny Elsendoorn
14 Carlos Fokke
15 Tom Maessen
16 Marian van Kempen
16 Robert van der Linden
16 Sherida van Beek
16 Dennis Oomes
17 Marja Zonderop
20 Ruud van Zon
21 Jaap Visser
21 Joke Gvozdenovic
22 Jan Moggré
25 Mariette de Groot
25 Sandra Moes
26 Piet Schoonen
26 Herman Roosenboom
26 Anoukh Taverne
27 Aline de Best
28 John de Jong
28 Divera Horjus
30 Toos Koevoets
30 Peter Hazebroek



Allemaal van harte gefeliciteerd.

Wij verwelkomen de volgende **nieuwe leden**:

Germain van der Horst, Michiel Klein, Henny Elsendoorn, René van Velzen, Wim Heidinga.

Helaas nemen wij **afscheid** van:

Jaap en Monica Fioole, Willem Ros, Hans Hoogduijn, Monique van Dijk-Oosthoek, Dico Hak, Jos Zevenberg, Ruud Bloembergen, Joke van Sommeren, Bert Plugge en Tineke Bossink.

De volgende leden hebben een **beterschapkaart** ontvangen:

Piet Roestenburg, Diederik Post, Susan van der Helm, Cees van Halderen, Jeannot Kok, Richard Goedhuys, Hein Sobczak, Ruud van Zon, Peter van de Beek, Jan Moggré en Ad Peltenburg.

Op 12 maart waren Elly en Nico van der Kooy 25 jaar **getrouwd**, namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd.

Voorwoord

Van het bestuur

Verbouwen en (voor) hoeveel?

Op woensdag 23 maart was er een Algemene Ledenvergadering. Daar stemden de leden na enige discussie in, met het bestuursvoorstel om een commissie in te stellen die plannen gaat maken voor de verbouwing van het clubhuis. Ons clubgebouw is aan groot onderhoud toe. Zeker in het „natte” gedeelte moet het nodige gebeuren willen we niet letterlijk de bodem gaan zien. Dus moeten de douches en kleedkamers grondig worden gerenoveerd. Het bestuur kiest er voor om dat dan nu GOED te doen en niet om nog langer met lapmiddelen ongemak te verhelpen. Daar speelt een rol bij dat nu duidelijk is dat we nog lange tijd met het clubhuis aan het Lange Land mogen blijven, nu de gemeente bijna klaar is met een nieuw bestemmingsplan. Daar moet de gemeenteraad nu over beslissen. Dat betekent ook dat we naar de nieuwe omgeving moeten kijken. In de krant stond al dat lelijke containers moeten verdwijnen. En „toevallig” hebben wij er ook een staan. Dat betekent ook dat we naar de mogelijkheden van extra opslagruimte moeten kijken. En we willen ook de inrichting van de barruimte en de keuken bezien. Wie weet heeft de SMC nog speciale wensen, kan de „bestuurskamer” doelmatiger worden gebruikt, kan het terras worden uitgebreid. En hebben de burens nog speciale plannen?

Kortom, er moet het nodige worden uitgezocht en in kaart gebracht. En als we weten wat nodig óf gewenst is, willen de leden dat dan, krijgen we daar dan vergunning voor én, belangrijk, wat gaat dat kosten. Er is nu een verbouwcommissie ingesteld die alles in kaart gaat brengen en dat gebeurt onder de bezielende leiding van Herman Roosenboom. Herman is door de ALV gekozen in het bestuur zodat de relatie daarmee is gegarandeerd. In de verbouwcommissie zitten vertegenwoordigers van de verschillende andere commissies en er hebben zich enkele leden aangemeld. Op die wijze is goede afstemming beter gegarandeerd.

Als het even kan rond september, moet de inventarisatie klaar zijn en zou die aan een bijzondere ALV kunnen worden voorgelegd. En anders kan dat tijdens de reguliere

najaarsvergadering in november. In elk geval gebeurt er niets onomkeerbaars zo is aan de ALV beloofd en er wordt gezorgd voor keuzes. De leden zijn de baas!!

Er is een nauwe relatie met de financiële situatie van de club. Die is momenteel goed. Mede door de contributieverhoging die in 2004 is ingevoerd en die ook in 2005 en volgende jaren voor extra inkomsten zorgt, krijgen we weer wat vet op de botten. En doordat de baromzet, los van de prijsverhoging, hoger is dan eerder verwacht, er meer geld uit sponsoring kwam (wel een punt van zorg in 2005 en volgende jaren) en geplande uitgaven meevielen of niet gemaakt zijn, zoals voor onderhoud, hebben we een aardige reserve opgebouwd. Maar die reserve is hard nodig om de verbouwing van te betalen. Er zit nog een forse schuld op het huidige clubgebouw en het bestuur wil niet méér schulden. Dus moeten we sparen voor de extra uitgaven.

Afhankelijk van de bouwplannen en wat de leden uiteindelijk beslissen, kan over enkele jaren worden bekeken of de contributie en/of de kantineprijzen kunnen worden aangepast. Dat getuigt van goed financieel beleid!! Het bestuur was zeer verheugd dat met slechts één stem tegen de gehele ALV hier mee instemde.

De dank aan penningmeester Jack van de Pol en de clubhuiscommissie incl. haar financiële mensen, voor de behartiging van de financiële zaken is groot. En we wensen Herman Roosenboom en leden van de verbouwcommissie veel sterkte én wijsheid bij hun werk.

Tijdens de ALV werd gewezen op het vele goede dat de laatste maanden is bereikt. Met de jeugdloop en de 5 km. prestatieloop elk laatste zondag van de maand, staan we telkens vele keren in de plaatselijke kranten. Goede PR en goede PR's!! Maar er moeten wel nieuwe sponsors komen. NU zijn die wel heel erg bestuursgerelateerd. Suggesties, en liever nog: aanbiedingen, zijn welkom bij het bestuur, in het bijzonder bij Bianca Hesselius. En er zijn veel andere activiteiten geweest zoals de Noord AA Polderloop, de PastaParty en de Paasbrunch voor de woensdagochtendgroep. Er wordt al weer hard gewerkt aan de Autoloosloop in

september, de deelname aan de CPC was goed en veel leden bereiden zich voor op tal van andere wedstrijden en evenementen in binnen- en buitenland. En de internetsite is verder verbeterd en ons clubblad kan de vergelijking met andere zeer goed doorstaan.

Punt van zorg blijft de fitwalk, of zo u wilt, het sportief wandelen. Daar is nog steeds geen trainer voor gevonden, ondanks veel oproepen en zelfs een advertentie in een van de kranten. Vier „wandelaars” gaan een training voor assistent trainer volgen en enkele trainers vangen waar mogelijk de gaten op, maar het is een situatie die niet lang kan doorgaan. Het bestuur wil over enkele maanden een definitief besluit nemen. Uitgangspunt is, dat wij eisen stellen aan de kwaliteit. Dat geldt zeker voor de trainers maar ook voor anderen die vrijwilligerswerk doen maar waar wel een adequate opleiding voor vereist is. Kortom, laatste kans om een trainer te vinden. Zoekt u svp mee.

Bij de ALV waren ongeveer 45 leden aanwezig. Uitgaande van de bijna 400 leden die we hebben, en het feit dat je blij mag zijn als tien procent van je leden komt, geen gekke opkomst. Overigens, zoals door de ALV gevraagd, gaan we het precieze ledental vermelden in de Roadie en op de site (www.roadrunners-zoetermeer.nl) en proberen we ook na te gaan hoeveel actieve lopers we hebben.

Er is dus van alles gebeurd en er gebeurt van alles. En wekelijks zijn er enkele honderden lopers op twee avonden, twee ochtenden en de maandelijkse laatste zondag. Om dat alles te realiseren zijn er veel vrijwilligers actief én nodig. Ik blijf al die mensen welgemeend bedanken, maar vraag toch nog om extra inzet. Enkele bestuursleden organiseren nu de maandelijkse loopjes. We zouden graag zien dat enkele groepjes van zeg drie tot vijf leden elk een keer per kwartaal de organisatie van die loopjes willen overnemen. Dat zouden bijvoorbeeld ook mensen per loopgroep kunnen zijn. Praat er eens over met elkaar. Het tijdsbeslag van de bestuursleden wordt zo minder en zij kunnen zich dan aan andere taken wijden zoals sponsoring, nieuwe evenementen en extra ondersteuning van de trainers en de commissies.

Kom op, we staan bekend in de krant en op TV als een gezellig kluppie. Laten we dat blijven en ook een nog betere naam

opbouwen als club waar bijna alle leden ook als vrijwilliger actief zijn. Meldt u aan bij de bestuursleden.

De dagen worden veel langer, het wordt weer warm(er), de tijd van betere prestaties en betere looptechniek is weer gekomen. Wij wensen u daarbij veel plezier en geen blessures.

Sjef van Woensel
voorzitter



De zestig van Texel

van felle strijd tot verbroedering

Maandagochtend om 8.00 uur vertrok ik samen met Kai als supporter richting Texel. De voortekenen waren boeiend: vier kanjers zouden met elkaar de strijd aangaan om op de 60 kilometer te finishen als snelste Road-runner met als ultieme doel het clubrecord van Ad Peltenburg (5 uur en 6 minuten) te verpulveren. Bovendien zouden ook nog eens drie teams van de RRZ op de 4 x 15 km elkaar op leven en dood gaan bestrijden.

Over de uitslag van de 60 kilometer werd de laatste weken, zeker bij de kenners van groep 1, hevig gespeculeerd. Duizenden euro's werden verwed.

De aanstaande slachtoffers (Miel, Nick, Ad en Ron) gooiden daarbij ieder op zijn eigen wijze de nodige olie op het vuur. Ervaringsdeskundige Ad had een hele sluwe strategie uitgedacht. „Als ik nu eens zo'n drie weken van te voren subtiel laat weten dat mijn achillespees drie keer zo dik is als normaal en als ik de CPC nou eens boven de twee uur uitloop, dan schrijven ze mij alvast af", dacht hij. Verder gaf hij Miel en Nick de tip om de eerste vijftig km heel rustig te lopen en de laatste 10 km pas te versnellen. Die sukkels hadden immers toch nog nooit langer dan 50 km gelopen en zijn clubrecord zou dan zeker blijven staan. Ron had een hele andere tactiek. Hij liep de CPC in 1 uur 25 en de dag erop een 35km gevolgd door een 24/36/48 bij de brandweer (ik heb overigens nooit begrepen wat hij daarmee bedoelt). Zijn tactiek was dus om zijn tegenstanders angst en respect bij te brengen en om op de dag zelf de discipline te hebben om heel rustig te starten, zodat zijn tegenstanders pijn in hun nek zouden krijgen van het omkijken. Ron was ook de eerste die de joker inzette: Joyce heeft hem de eerste 28 kilometer perfect gehaasd.

Miel en Nick hadden gekozen voor de non-sense strategie. Deze volledig uitgebalanceerde en wetenschappelijk onderbouwde strategie gaat er van uit dat je bij de start-streep begint te lopen en dat je bij de finish weer stopt. Beiden hadden afgesproken dat zij samen zouden lopen en beiden wisten niet van elkaar dat ze vlak voor de finish weg wilden sprinten.

Afijn, de reis naar Texel verliep voorspoedig en wij konden met de auto op de boot van 10 uur. Op die boot kwamen wij de estafette-teams tegen: Reinie, José, Elly en Lidwien; Dick, Sonja, Hans en Henk; Sandra, Dianne, Esther en Jolanda. De sfeer was heel ontspannen en gezellig. Ik had de verwachting dat dit spoedig zou gaan omslaan, want er stond immers een felle strijd om de titel „snelste RRZ team" te wachten. Net voor de start van de 60 km loop, om half elf, zetten wij voet aan wal. Ik zag een aantal mensen vlak bij de start warmlopen (dacht ik). Kai en ik lagen in een deuk om de looptechniek van een oudere man. „Het lijkt wel of hij er al zestig op heeft zitten" lachte ik. Later bleek dit een loper te zijn van de 120 km die al om half vijf 's morgens gestart was.

Bij de start konden wij onze kanjers netjes uitzwaaien. Kai en ik reden na het negen km punt bij een strandtent op het strand. Het was lekker hoog water en heerlijk mul zand. Na wat tijd te hebben doorgebracht met voetballen en beachballen kwamen de eerste lopers van de 60 km eraan. Na een tijdje zagen wij Miel en Nick opdoemen, op zo'n vijftig meter gevolgd door Ad en weer vijftig meter er achter Ron en Joyce. Dit leverde Ron een compliment van mij op. Volgens mij was het nog nooit voorgekomen dat iemands IQ zo snel was gestegen.

Een klein uurtje later kwamen de eerste estafettelopers voorbij (de estafette was om half twaalf gestart). Ik was heel benieuwd welk team van de RRZ aan kop zou liggen en wat de strategie van het winnende team zou zijn. Net toen ik mij begon af te vragen of ik ze misschien had gemist zag ik in de verte een drielal aankomen. En ja wel hoor, ik herkende Dick, Sandra en Reinie meteen. In een gezapig tempo en gezellig keuvelend (alsof ze aan het wadlopen waren) kwamen ze aangedribbeld. Ik riep ze toe dat ze strijd moesten leveren en gaf Dick aan dat dit een mooi moment was om te demarreren. Maar niets van dit alles. Ik kreeg te horen dat het zo gezellig was! In totale verwarring bleef ik achter. Ik snapte er niets van, maar toen.... Ineens had ik het door; wat een strategie! Wat een sluw plan! Sandra, op papier en in de praktijk veruit de langzaamste had natuurlijk als opdracht meegekregen om Dick en Reinie in slaap te sussen, zodat de rest van het team het kon afmaken. In het verdere

verloop van de dag zouden wij de strijd dus wel gaan zien. Gelukkig gingen wij met de auto naar het volgende punt (29 kilometer), want het begon te stortregenen. De lucht was zo zwart dat het voorlopig niet zou ophouden. Onderweg zagen wij meer supporters zonder regenpak dan met. Vooral Annemiek, Etienne, Irma, Bob en Henriëtte (trouwe RRZ supporters) werden flink nat.

Bij het 29 km punt aangekomen duurde het niet lang voordat Miel en Nick voorbij kwamen (alles ging nog precies volgens plan) op zo'n acht minuten gevolgd door Ron en Ad (alles ging nog precies volgens plan). Een km eerder had Joyce haar 28 km volbracht in een nette 2 uur 37. Bij het wisselpunt informeerde ik nog even naar de stand van zaken bij de estafette. Daar werd ik niet vrolijker van. Ook het tweede traject waren de drie RRZ teams bij elkaar gebleven. Wederom had de langzaamste het tempo bepaald. Onder het motto: „lekker gezellig” was de complete wedstrijd naar de haaien! Groepsleidster Esther (één van de initiatiefneemsters van het uitje) maakte echter één grote inschattingsfout: zij had het wedstrijdreglement niet bestudeerd! Daar stond met grote koeienletters in dat de minimumsnelheid voor de estafette teams 10 km per uur was. Esther was echter niet verder gekomen dan een beschrijving van de kroegen en andere bezienswaardigheden. Zo kon het dus gebeuren dat toen Esther, samen met de twee andere RRZ teams bij het laatste wisselpunt kwam, de rest al vertrokken was. Woedend diende zij een klacht in bij de organisatie. Verwijzend naar het reglement wisten zij haar niet blij te maken. Ook mijn positieve opmerking dat zij ook gewoon wat harder had kunnen lopen had niet het gewenste effect.

Snel dan maar naar de kanjers van de 60. De mannen van staal. Op het 48 kilometerpunt zou de strijd immers ontbranden. Weer kwamen Miel en Nick als eerste Roadrunners voorbij. Je kon aan ze zien dat ze er al een stukje op hadden zitten. Ik besloot dan ook om wat positiefs te zeggen. Nick wilde mij echter vermoorden toen ik zei dat het nu alleen nog maar dertien kilometer genieten was. Ik slikte mijn woorden dat het mooiste stuk nog moest komen toen maar in. Ron en Ad kwamen even later voorbij. De afstand was naar mijn gevoel zeker niet groter geworden. Dit zei ik tegen Ron die grommend de eindsprint inzette.



Gerry Dumont, bijgestaan door twee Roadies

Nu snel naar de finish gereden. Joyce stond daar al ongeduldig op Ron te wachten. Maar eerst kwamen Nick en Miel eraan. Schitterend, zij aan zij, kwamen zij in 5 uur en 31 minuten over de finish, moe maar voldaan. Zo'n acht minuten later kwamen Ron en Ad, eveneens gebroederlijk zij aan zij over de finish. Vier Roadrunners gestart op de 60 en vier gefinished. Een wereldprestatie!

Ruim een uur later kwamen de RRZ estafetteploegen gezusterlijk binnen. Wederom bij elkaar gebleven. Toch wel een prestatie!

Al met al een prima dagje. Wij sloten met de estafette teams de dag af met een etentje in Den Helder. Daar gebeurde er nog iets bijzonders. Bij het parkeerterrein sprintte één team naar het restaurant. De rest kon niet volgen en zij kwamen in een ander restaurant terecht. Yes! Eindelijk toch nog strijd!

Ruud van der Maaten

Impressies van de pasta-party

Pastaparty 16 maart 2005: opwarmertje voor de CPC!

Woensdagavond 21.00 uur scherp. Hongerige lopers met verwachtingsvolle blikken en magen lopen het clubgebouw binnen. Italiaanse muzikale geluiden komen hen al tegemoet. Heerlijke geuren vullen de ruimte. Het is zover! De eerste RRZ Pastaparty gaat beginnen.

Bedjes lange, korte en nog kortere spaghetti worden neergevlid op de borden. Sauzen, met liefde gemaakte door Esther de Wit, Sandra Smits, Reinie Schmit, Dianne Roosenboom en Ria van Caspel worden over de pasta's heen gedrapeerd. Zelfs een frisse, mooi gekleurde salade krijgt een plaatsje.

Er wordt voorzichtig geproefd van de verschillende vissausen, de Bolognaisesaus en de vegetarische saus. Dan is er geen houden meer aan. Meerdere keren staan mensen in de rij voor nog een bordje. Er is genoeg, meer dan genoeg.

Esther en Ria glunderen. Zij organiseerden deze eerste Pastaparty. En omdat het de eerste keer was, is er zorgvuldig gekeken naar het soort pasta die geserveerd zou gaan worden. Die is, na heel veel zoeken, bellen, proeven en surftochten op Internet inderdaad gevonden:



„De Magische Pasta voor de CPC Loper“.

Ja, ook Esther en Ria waren met stomheid geslagen. Hoe was het toch mogelijk dat zo iets bestond? Zij hadden al lang genoeg genomen met gewone magische pasta doch dit bood natuurlijk veel meer perspectieven.

Op de verpakking stond het volgende te lezen:

De Magische Pasta voor de CPC loper maakt

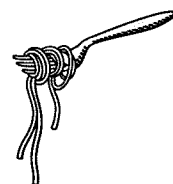
- Dat je op wolken zult lopen en eventuele wolken boven je hoofd in het niets zullen verdwijnen
- Dat mensen spontaan zullen applaudiseren wanneer je voorbij komt
- Dat bandjes beter zullen gaan spelen wanneer ze je in de verte aan zien komen
- Dat bij de drinkposten iemand naast je komt lopen om je persoonlijk een bekertje water aan te reiken.
- Dat er zachte verfrissende sponzen zullen rondvliegen om elke zweetdruppeltje liefdevol van je gezicht af te vegen
- Dat je een gouden uitstraling zult hebben en niemand binnen je persoonlijke cirkel van 4 meter zal komen.
- Dat de weg volkomen maar dan ook volkomen egaal zal zijn
- Dat er zo nu en dan, nee niet overdadig, de namen van de lopers die deze pasta tot zich genomen hebben, gescandeerd zullen worden
- Dat de kansen op een PR met 7,67% verhoogd worden

Eén voorwaarde was hierbij echter van belang zoals de verkoper aangaf. Vòòr de CPC loop mocht de werking van de pasta niet bekend worden gemaakt anders zou de magische werking in rook opgaan. Zelfs de kokkies mochten niet in het geheim gekend worden. Ook Windy van der Zwan, die het financiële gedeelte heeft verzorgd voor deze avond, wist er niets van.

Wel, het resultaat mag er zijn. Niet iedereen heeft een PR gelopen, doch het weer was goed ook al waren meerdere lopers ietwat te warm gekleed.

Volgend jaar komt er vast weer een Pastaparty. Wie hem dan organiseert? Dat ligt nog verborgen in de Magische Bol.

Ria van Caspel-van der Wel



Eerste RRZ Pasta Party : wordt vervolgd?

Woensdag 16 maart, de dag waarop in 2005 de zomer viel, fietste ik, na wéér een hele dag op mijn ontslag te hebben zitten wachten, welgemoed naar huis.

We zouden deze avond volgens onze trainer Piet (het oplettende lezertje zal nu zeggen : ah, hij loopt in groep 4) maar een korte training doen in verband met de eerste RRZ Pasta Party.

Eenmaal thuis gekomen, en bedenkende dat het toch wel erg lekker weer was (18 graden, windje in de rug, zonnetje op de kale kruin) besloot ik om maar een stukje voor mezelf te lopen in plaats van met de groep mee te gaan. Een rondje Noord Aa is vanuit de Leyens snel gedaan; voor de eerste keer dit jaar vóór zessen, bij daglicht, in korte broek en T-shirt, en daarna was het even in bad, een paar crackers met rocquefort tegen de ergste honger, en extravagant op dit uur van de dag: een pilsje, om de zomer te vieren.

Om kwart voor negen zat ik op de fiets, richting Lange Land, waarbij ik halverwege ontdekte dat ik mijn beurs had vergeten. Dat was dus weer terugfietsen geblazen, want ik moest nog betalen voor deelname, en ik wilde uiteraard ook wel een drankje nuttigen.

Uiteindelijk kwam ik dan toch (laat, dacht ik) in het clubhuis aan. Daar bleek ik toch nog één van de eersten te zijn. En na door Ria gelezen, en door Esther in de accolade genomen te zijn, stroomden de echte hardlopers binnen. En toen begon dus ook voor de dames het gekkenhuis: er werd met pannen, comfortjes en meer pannen gesjouwd, en de grote aanval kon beginnen. Ik heb er altijd veel bewondering voor, als mensen dit soort hoeveelheden voedsel zodanig op tafel kunnen krijgen dat iedereen aan kan vallen, waarbij niemand een kouwe hap op zijn bord krijgt; en die bewondering wordt nog groter als je weet dat er ook nog keuze is: de traditioneel lekkere Bolognese saus, een heerlijke vissaus, salade...

En dat was eigenlijk het idee achter dit stukje: de dames die dit alles hebben georganiseerd, een klein beetje lof toe te zwaaien voor wat zij voor elkaar hebben gekregen - een leuke, gezellige, smakelijke avond organiseren voor een stelletje ongeregelde hardlopers.

Nogmaals : Hulde, dames!

En omdat ze zo bang waren dat er niet genoeg zou zijn, zullen beide gezinnen, de Wit-Smit en van Caspel, de komende weken veroordeeld zijn tot het verorberen van de restjes. Er is gelukkig één schrale troost. Er is afwisseling mogelijk : de saus smaakt opeens héél anders als hij gegeten wordt met lasagna, tagliatelle, fusilli, enz. enz.....

Cees van Halderen



Verslag ALV

Voorlopig verslag algemene ledenvergadering Road Runners Zoetermeer 23-03-2005.

Aanwezig: volgens presentielijst 45 leden.

Afwezig m.k.: Petra Post, Sonja den Dulk, Herman Middendorp. Ruud van der Maaten, Wouter Sanders, Piet Mulder, Irene van der Lubbe, Cees van Halderen.

1. Welkom en vaststellen agenda ALV.

De voorzitter, Sjef van Woensel, opent de vergadering en heet een ieder welkom. De bestuursleden Ruud van der Maaten en Herman Middendorp laten zich verexcuseren. Agenda zoals vermeld op de uitnodiging wordt ongewijzigd overgenomen.

2. Mededelingen.

- Statuten en huishoudelijk reglement zijn niet klaar, waarvoor excuses. Sjef van Woensel ontbrak het aan de tijd om die met Gert van Leeuwen te herschrijven. Het bestuur zal zorgen dat ze op de volgende ALV beschikbaar zijn.
- De maandelijkse trimloopjes op de laatste zondag zijn een succes, zowel publicitair als financieel. Er is wel dringend behoefte aan nieuwe sponsors en vrijwilligers die mee organiseren..
- De gemeente heeft heel snel verlichting geplaatst; waarvoor dank.
- Het blijft een probleem om te voorzien in een trainer voor de fitwalk ondanks inspanningen van bestuur en leden; momenteel zijn er enkele noodverbanden gelegd; vóór de zomer zal besloten moeten worden of en hoe we verder gaan met de fitwalk.
- De internetsite is vernieuwd en daardoor gebruiksvriendelijker en informatiever; diverse beleidsstukken zijn beschikbaar op de site; met dank aan in het bijzonder Anton van der Lubbe en Bianca Hesselius
- Het bestuur constateert dat het onbedoeld te veel tijd en energie moet steken in het organiseren van activiteiten door gebrek aan vrijwilligers; dat is geen wenselijke situatie omdat ze zich moet kunnen concentreren op haar eigenlijke taak: besturen. Dus graag meer leden die actief worden!
- Zaterdag 02-04-2005 is er grote schoonmaak / opruiming van het clubhuis onder leiding van de Clubhuiscommissie / Aad Vervaart. Na deze opruiming kan het nieuwe schoonmaakbedrijf Wekker starten; dank aan Ferry van Velzen voor de geleverde diensten tot nu toe.

3. Vaststellen verslag ALV 06-10-2004.

Zonder wijzigingen wordt het verslag vastgesteld; met dank aan de secretaris.

4. Financiën.

Jack van de Pol, penningmeester, geeft een toelichting op de exploitatie en balans 2004.

De baten vallen mee omdat verhuur van het clubhuis en de inkomsten van bar hoger liggen dan begroot.

De lasten vallen lager uit omdat kosten voor onderhoud clubhuis nihil zijn hetgeen een positief effect geeft. (Groot) onderhoud wordt ingepast in de verbouwplannen. Kosten voor de Technische Commissie liggen lager doordat er minder trainers beschikbaar zijn dan begroot. Het resultaat is positief (19.858 Euro) hetgeen een noodzakelijke bijdrage vormt aan het eigen vermogen.

De balans ziet er beter uit dan in 2003 toen we te maken kregen met een forse terugloop van het vermogen. In de balans is een reservering van € 17.000 opgenomen voor de verbouw. Het bestuur is van mening dat de contributie, gezien de cijfers, niet verhoogd hoeft te worden. Maar verlaging is ook niet aan de orde omdat er enkele jaren vermogen gereserveerd moet worden voor de op handen zijnde verbouwing.

De begroting voor 2005 is gebaseerd op 390 leden gezien de terugloop van de fitwalk.

Getracht is voorzichtig te begroten op basis van de exploitatie 2004.

De kascommissie, bestaande uit de leden Arie Perfors en Hans Feelders, heeft de financiële

cijfers gecontroleerd en geen onvolkomenheden kunnen constateren. Opgemerkt wordt dat de kasstromen van de bar niet controleerbaar zijn en dus aandacht behoeven van het bestuur. De kascommissie stelt voor het bestuur decharge te verlenen.

Geen tegenstemmen -> Voorstel wordt aangenomen.

De penningmeester meldt dat hij, in samenwerking met de penningmeester van de clubhuiscommissie, werkt aan verbetering.

De voorzitter bedankt de penningmeester en de kascommissie voor hun inzet.

Vragen:

- De schoonmaakkosten zouden worden teruggebracht maar zijn weer voor € 12.000 opgenomen in de begroting 2005? -> Toen de begroting samengesteld werd was nog niet te voorzien hoe de schoonmaak geregeld zou gaan worden. Het contract met de firma Wekker voorziet nu in een reductie van de kosten voor schoonmaak tot 60 % van de huidige kosten. Na 6 maanden zal het contract geëvalueerd worden.
- Kan de contributie omlaag als de schoonmaakkosten dalen? -> Nee, we moeten reserve opbouwen voor de verbouwing van het clubhuis.
- Lopen leden niet weg door de relatief hoge contributie en de opgehoogde barprijzen? -> Het bestuur heeft niet de indruk dat dat effect zich voordoet omdat de terugloop van de leden verklaard kan worden door de problemen bij de fitwalk. De barprijzen kennen een redelijke marge.
- Willen we als club groter groeien? -> We willen tussen de 400 – 450 leden hebben; het clubhuis kan niet meer leden aan.
- Reductie van leden zal vooral veroorzaakt worden door niet lopende leden; is er zicht op het aantal niet lopende leden? -> Nee, maar de ervaring leert dat het aantal leden totaal schommelt rond 400 leden. Van belang is wel het 1 of 2 maal per jaar organiseren van een kennismakingscursus en goede PR.

Na een vraag of het bestuur toch komt met een contributieverlaging, zegt het dat het bestuur zo'n voorstel niet heeft overwogen gelet op de noodzaak tot groei van het eigen vermogen en tot reservering voor de verbouw.

1 lid stemt tegen de begroting 2005 -> voorstel aangenomen.

Hans Feelders treedt terug als lid van de kascommissie. Paul van Heukelum meldt zich aan als nieuw lid.

Het bestuur stelt voor Paul van Heukelum aan te stellen als lid van de kascommissie.

Geen tegenstemmen -> voorstel aangenomen.

De voorzitter bedankt Hans voor de bewezen diensten.

5. Verbouwing clubhuis.

Het bestuur is van mening dat de open gevallen plaats in het bestuur ingenomen moet worden door een lid dat zich specifiek gaat bezighouden met het voorbereiden / begeleiden van de verbouwing van het clubhuis.

Het bestuur stelt voor Herman Roosenboom te benoemen als bestuurslid.

Geen tegenstemmen -> Voorstel aangenomen.

De voorzitter heet Herman welkom en wenst hem veel succes.

Herman geeft vervolgens een korte toelichting op zijn plannen.

Momenteel voert hij een verkenning uit onder leden, commissies en bestuur ten aanzien van verbouwplannen. In de periode mei - september zal een haalbaarheidstoets moeten plaatsvinden zodat in september meerdere opties voorgelegd kunnen worden aan de leden in een extra ALV. Tijdens deze ALV zal Herman als bestuurslid de opties toelichten en zal uiteindelijk de richting van de plannen bepaald worden.

Belangrijk is goede communicatie en informatie naar leden over het te doorlopen proces. Door instelling van een verbouwcommissie en door het benoemen van de bouwmanager als bestuurslid is de communicatie goed verankerd. Informatie zal de leden bereiken middels de Roadie, website en ALV. Besluitvorming vindt plaats tijdens de ALV.

De bouwcommissie is als volgt samengesteld:

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| • Herman Roosenboom | bouwmanager |
| • Piet van Veen | lid Clubhuiscommissie |
| • René van der Spek | lid technische Commissie |
| • Annemieke den Haan | lid Sport- en massagecommissie |
| • 3 leden | ntb. |
| • Financieel adviseur ad hoc | ntb. |
| • Architect ad hoc | ntb. |

Vragen:

- Wat is precies de opdracht aan de bouwcommissie? De opdracht is nu te open omdat het bestuur geen kaders bepaald heeft op basis van de toestand van het clubhuis, de functies die de club in stand wil houden, de prognose ten aanzien van de grootte van de club, het imago dat je wil uitstralen. -> onderdeel van de verkenning is juist het bepalen van de keuzen ten aanzien van deze items; het plan voorziet in raadpleging van leden op cruciale punten.
- De leden willen met betrekking tot de verbouwing een keuze kunnen maken; zal het bestuur meerdere opties voorleggen aan de ALV? -> ja.

Drie leden melden zich voor de verbouwcommissie: Ron Werkman, Elly Burgering en George Jeremic.

Het bestuur stelt voor dat Herman Roosenboom volgens gepresenteerd plan, met de verbouwcommissie zoals voorgesteld, aan het werk gaat.

Geen stemmen tegen -> voorstel aangenomen.

6. Noord-AA Polderloop en Autoloosloop.

Als club willen we om financiële en publicitaire redenen deze twee lopen jaarlijks goed organiseren. Daarvoor is nodig dat voor iedere loop drie leden zich verantwoordelijk stellen voor een goede organisatie. Voorstel is dat leden van een organiserend team zelf zorgen voor continuïteit ten aanzien van de organisatie. Het bestuur zal erop toezien dat minstens een half jaar voor datum van de loop een organiserend team beschikbaar is.

De Autoloosloop zal dit jaar georganiseerd worden door:

- Klaas de Vries
- Anton van der Lubbe
- René van der Spek.

Oproep aan leden om zich aan te melden als vrijwilliger als daar door dit team om gevraagd wordt.

7. Organisatie en sponsoring van maandelijkse loopjes.

De sponsoring van de loopjes door bestuursleden loop bijna af. Oproep aan alle leden om sponsors aan te dragen bij het bestuur.

De organisatie van de loopjes is bij toerbeurt (1 x per 3 mnd.) in handen van vast teams. De teams vragen versterking. Ook hiervoor een oproep aan leden.

8. Rondvraag.

- Kan via de website gepolst worden hoe leden de aanvangstijden van de trainingen beoordelen? -> ja.
- Is het gebruik van internet goed? -> Redelijk, maar Roadie blijft ook als communicatiemiddel van groot belang; leden dienen zich actief aan te melden op de site.
- Als aanvangstijden aangepast worden zal dat consequenties hebben voor werving en behoud van barvrijwilligers. -> zal in besluitvorming meegenomen moeten worden.

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter de vergadering.

28-03-2005

Astrid Bakker, secretaris RRZ.

Lopen en relaties

„Gevoelens uit het verleden zijn geen garantie voor de toekomst”

Het afgelopen jaar heb ik regelmatig op de club gehoord dat relaties niet meer stand hielden. Ik ben absoluut niet nieuwsgierig maar soms vang ik ongemerkt iets op.

Het gaat dan om relaties waar een of meer lopers bij betrokken zijn. Ik ben me toen eens gaan verdiepen in het verschijnsel „relaties en lopen”. Klopt mijn gevoel dat lopers meer betrokken zijn bij relatieproblemen of is dit een toevalligheid? Het is iedereen bekend dat hardlopers doodlopers zijn. Het mag in mijn ogen dan niet vreemd zijn dat relaties waar lopers bij betrokken zijn op niets uitlopen. Waarschijnlijk lopen ze zich een slag in de rondte en worden ook nog eens de kantjes er van afgelopen wat tot gevolg heeft dat alle inspanningen op niets uitlopen. Is het toeval dat er bij trainingen wel uitgelopen wordt na afloop van een training maar dat er nooit wordt aangelopen? Is hier het verband waar ik naar zoek met relaties die naar mijn gevoel alleen maar uitgaan onder lopers en niet worden aangegaan? Het is een bekend gegeven dat de meeste lopers bij de roadrunners houden van lekkere lange duurlopen. Er gaat niets boven de polder en er op uitgaan om lekker ver te lopen. Er wordt vervolgens vergeten dat er maar een fractie verschil is tussen ver lopen en er verlopen uitzien na zo'n inspanning. Het scheelt maar één spatie. Juist die verlopen dimensie zou wel eens een oorzaak kunnen zijn dat de interesse van de ander afneemt en daardoor de relatie een verkeerde wending gaat nemen. Niemand zit te wachten op een verlopen type. Ik heb ook nog even overwogen of er een verband is tussen lopen en loops. Al snel heb ik deze gedachte opzij moeten schuiven toen DE grote hondendeskundige Martin Gaus mij er op wees dat deze onrustige toestand waarbij verlangd wordt naar paring uitsluitend voorkomt bij vrouwelijke honden. Bij mensen werkt het net allemaal iets anders.

Naarmate ik dieper in de loop-relatie-materie dook, hoe meer aantrekkende signalen ik ontdekte. Bijvoorbeeld een situatie waarbij iemand de kantjes er van afloopt die vervolgens overgaat in een situatie waarbij de man of vrouw juist het vuur uit de sloffen loopt. In dit geval is er duidelijke sprake van

een positieve wending. Het wordt helemaal positief als deze persoon vervolgens nog voor iemand door het vuur gaat lopen. Er wordt niet meer tegen de lamp gelopen, de tijd van blauwtje lopen is ten einde en er wordt met de borst vooruit gelopen.

Het lijkt allemaal weer goed af te lopen en het verschijnsel dat er veel relaties op de klippen lopen heeft absoluut niets te maken met het feit dat er sprake is van een lidmaatschap bij een hardloopvereniging. Aflopende relaties komen onder alle bevolkingsgroepen voor en niet specifiek bij de categorie lopers blijkt uit gedegen onderzoek. Met een landelijk percentage van 40% echtscheidingen is er aantoonbaar sprake van een breed maatschappelijk verschijnsel. Gevoelens uit het verleden zijn blijkbaar geen garantie voor de toekomst.

Maar gelukkig is er nog geloof, loop en liefde.

Ellen Bominaar-van Luenen



Mijn eerste halve

2:07:42, de CPC

Om te beginnen zal ik mijzelf even voorstellen. Ik ben Germain van der Horst, moeder van een prachtige zoon en dito dochter en woon samen met Danny. Sinds september 2004 ben ik lid van de Road Runners, tot nu toe met veel plezier. Afgelopen zomer loop ik mijn eerste rondje om 't Noord Aa. Ik ben nu zo'n vijf jaar actief in de sportschool. Weliswaar de eerste twee jaar voornamelijk aan de bar. Nee serieus, ik beoefen daar vooral fitness en steps. Hardlopen? In een ver verleden had ik al besloten dat dat niet aan mij besteed was. Ooit begonnen aan een opstapcursus sjoggen, met een enorm overgewicht. En nee, dat werkt dus niet. Aan het einde van de desbetreffende cursus werd ik getrakteerd op een stevige slijmbeursontsteking. Dat hardlopen, dat moesten we maar niet meer doen. Na het advies van de fysio om alleen nog maar te fietsen en te wandelen - de woorden „Mevrouw u bent te zwaar, wat had u dan gedacht?“, kwamen niet bij hem op - besloot ik dat er toch echt iets gebeuren moest. Na twee jaar geploeter in de sportschool heb ik weer de proporties en de conditie van vóór de kinderen en van vóór mijn vreetbuien en is het sporten weer leuk. Na dat eerste rondje Noord-Aa ben ik nog een paar keer gaan lopen, maar ja, alleen is maar alleen. Op mijn werk kom ik in gesprek met Angelique en zij vertelt mij dat zij en haar man lid zijn van de Road Runners; of deze club niet iets voor mij is. Tuurlijk.... toch. Na er kort over nagedacht te hebben, besluit ik nog een poging te wagen.

Na een telefoontje met Cindy afgesproken dat ik start in groep 7. Ik vind het meteen erg leuk en vooral motiverend om in een groep te lopen. Na een aantal weken ga ik naar groep 6, vervolgens naar 5. Wat een goed gevoel dat dit me allemaal lukt. Uiteindelijk besluit ik in december 2004 om me in te schrijven voor de City Pier City Loop. In groep 5 probeer ik zoveel mogelijk om bij de trainingen aanwezig te zijn en als het even niet lukt loop ik alleen. Op een maandagochtend bel ik naar mijn ouders in Den Haag en zeg dat ik even een kop koffie kom drinken. Mijn moeder vraagt hoe laat ik kom. Ik antwoord dat ik dat niet precies weet, het kan namelijk even duren want ik kom lopen. „Lopen?!“ vraagt mijn moeder. „Ja. Lopen.“

antwoord ik. Na al mijn moed verzameld te hebben, begin ik aan mijn avontuur. Onderweg begint het te regenen en te hagelen. Bovendien waait het ook nog 's flink. Ik hang zeg maar in de Voorweg. Onderweg ruik ik verbrand rubber. Het kan niet anders of dit moeten mijn zolen zijn. Afijn, na iets minder dan anderhalf uur kom ik bij mijn ouders aan. Ik leef nog aardig.

„Ok, als dit de CPC zou zijn had ik nu nog zeven kilometer te gaan.“ Zo ben ik die weken tevoren steeds in gesprek met mijzelf. De dagen vlak voor de CPC word ik nerveus. Is het niet te vroeg? Te ver? Kan ik dit wel? Waar begin ik in hemelsnaam aan?! Maar dan komt de post! Een grote enveloppe ligt op de deurmat. Mijn startnummer en chip. Met een aantal lopers uit groep 5 spreken we af.

Het uur van de waarheid nadert.... Zaterdag 19 maart, het is zover, vandaag moet het dan gebeuren: de CPC. Met Esther heb ik 's morgen nog even contact over het hoe en wat. Ze vraagt hoe het met me gaat. Ik vertel dat de zenuwen door mijn lijf gieren. Ik heb een abonnement op het toilet. (Plassen dan hè.) Esther stelt me gerust: „Alles komt goed.“ We nemen nog even door wat handig is om aan te trekken: kort, lang, warm, koud? Best lastig. Het is goed weer, maar minder mooi dan verwacht. Ik zie dit eigenlijk wel als een voordeel. Als ik even later in de trein zit zie ik steeds meer mensen die ik er serieus van verdenk dat ze hetzelfde idiote voornemen hebben als ik. In de trein informeert menigeen belangstellend naar elkaar: „Loop je voor het eerst?“ of „Heb je al vaker gelopen?“ „Op wat voor tijd hoop je?“ Mijn doel is simpel: geen tijd. Ik ben al blij als ik de finish haal. Natuurlijk wil ik niet als laatste aankomen. Even denk ik weer aan de opmerking van Frans (van den Hengel) dat hij ooit aankwam terwijl ze de klokken al aan het opruimen waren. Ik hoop dat dit weer een grap van hem was. Nee, ik wil 'm echt gewoon uitlopen.

Bij de start vraag ik me af waar al die mensen ineens vandaan komen. Pffft, waarom doe ik dit?! Het startschot! Ik klok niets. Ben te nerveus en bovendien snap ik het niet erg, al die tijden enzo. We spreken af om zoveel mogelijk bij elkaar te blijven. Ik geloof dat we na een minuut of zes pas over de start gaan. Iedereen is vrolijk en de sfeer is goed.

Onderling wordt er steeds geïnformeerd of het goed te doen is. Na verloop van tijd gaat Esther versnellen. Ook de zoon van Eef gaat er vandoor. Uiteindelijk blijf ik met Eef en Hans samen over. Eef informeert me geregeld over het parcours, de lastige stukjes en wanneer het weer makkelijker wordt. Het enthousiasme van het publiek langs de kanten is werkelijk geweldig! Dit zorgt voor een extra stimulans.

Na 16 kilometer raak ik toch wel een beetje vermoeid en rond de 18 kilometer lijkt het of ik er een paar extra billen bijkrijg. Maar verder geen gekke dingen. Zo nu en dan zie ik mensen wandelen of zelfs stilstaan. „Niet aan denken, niet naar kijken. Je loopt gewoon door.” spreek ik mezelf toe. Nog heel even en dan eindelijk de finish: 2.07.42. Ik sta stil maar ik merk al snel dat dit niet slim is. Blijven bewegen, zitten, staan, hangen, àlles doet zeer, maar wat ben ik trots op mezelf! Mijn eerste halve marathon!

Na afloop kunnen we bij VROM nog even douchen, spullen ophalen en wat drinken. (Sandra, bedankt!) Daar wordt gevraagd of ik misschien een stukje wil schrijven over mijn ervaringen met mijn eerste halve marathon. Meestal ben ik niet zo schrijverig, maar dit vind ik erg leuk. Als ik thuis kom staan mijn kinderen al bij de deur: „En, mama, is het gelukt?” Trots laat ik mijn medaille zien.

's Avonds gaan mijn benen zeer doen, maar dat geeft niets. Vriend Danny is sportinstructeur en heeft tijdens zijn opleiding ook wat aan sportmassage gedaan. Komt dat even goed uit! Zo, en nu maar uitrusten en herstellen.

Zondag word ik wakker. Wat was het ook alweer? „2.07.42?

Dat moet sneller kunnen Van der Horst.”
.....

Germain van der Horst

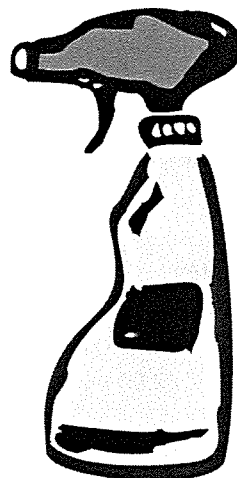
Verslag schoonmaakactie

De RRZ-schoonmaakmiddag van 2 april

Na goed voetenwerk op de zaterdagochtend-training van 2 april heeft een aantal Roadies 's middags laten zien ook de handen flink uit de mouwen te kunnen steken. Het clubhuis werd flink aangepakt. Kasten en laden in keuken en bar werden uitgeruimd en gesopt. Koelkasten en andere apparatuur kregen een ingrijpende schoonmaakbeurt. Binnen- en buitenmeubels werden spic & span gereinigd. De ramen rondom glommen weer. Verborgene hoeken en gaten van kantine, bestuurskamer en entree werden gereinigd. Tevens werden fusthok, opberghok en zolder flink opgeruimd. Vooral van de zolder kwam veel onnodige troep. Slechts weinigen hadden verwacht dat die heel, heel grote container voor de deur vol zou komen. Het was een heerlijk gezicht al die Roadies zo saamhorig en doorwerkend bezig te zien. Tussendoor op het zonnige terras nog de door Diederik verzorgde broodjes kroket en salades genuttigd. Met al die vrouw- en mankracht was de klus om half drie geklaard en zag ons clubgebouw er weer fris en helder uit.

Dianne, Esther, Sandra, Wouter, Lilli, Windy, Ellen, Cindy en Frans, Tilly en Sjef, Jack, Ed, Astrid, Herman, Klaas, Aad, Diederik: hartstikke bedankt voor jullie hulp en het was met z'n allen nog leuk ook.

Namens de clubhuiscommissie, Piet



Blijven zitten was nog nooit zo leuk!



Grand Café School is dé ontmoetingsplek in Zoetermeer voor de 30+-er die van **kwaliteit en gezelligheid** houdt. Een plek waar je onder het genot van een hapje en drankje, rustig kunt **bijpraten** met vrienden en kennissen. Waar je kunt genieten van een **dagvers menu** bereidt door een chef-kok van het hoogste niveau en waar je kunt **dansen** op herkenbare **discomuziek** uit de jaren '70 en '80. Kortom: een plek waar Zoetermeer weer **leert genieten!**

Grand Café School is gevestigd in de 'oude school' aan de Dorpsstraat 114 in Zoetermeer. Na een ingrijpende verbouwing is hier een **zeer stijlvolle, moderne ambiance** ontstaan. Een ideale plaats om **nieuwe contacten** op te doen en oude contacten weer aan te halen. **Kom eens langs** of kijk op onze website: www.grandcafeschool.nl



Openingstijden

Grand Café

ma gesloten
di – wo 10.00 – 01.00 uur
do – za 10.00 – 02.00 uur
zo 10.30 – 22.00 uur

Restaurant

ma gesloten
di – zo 17.00 – 22.00 uur



Rust en herstel

noodzakelijk voor iedere sporter

Het is niet goed als je jezelf als sporter, na een goed gedoseerde training of wedstrijd, overmatig moe voelt. Je moet het idee hebben dat je lekker hebt gesport. En na een goede nachtrust moet je de volgende dag weer fris en monter zijn. Neemt de sportbelasting toe, dan moet je ook meer aandacht besteden aan rust en herstel. Niet voor niets duiken veel topsporters 's avonds vroeg in bed en rusten zij soms ook nog overdag. Rust is namelijk de waarborg voor een goed lichamelijk én geestelijk herstel. Daarnaast wordt tegenwoordig vaker gesproken over zogenaamde hersteltrainingen waarbij de nadruk niet ligt op intensiteit, maar op spieren losmaken, op souplesse en tactiek.

Trainingseffect

Sportbeoefening gaat vaak gepaard met forse lichamelijke en geestelijke belastingen. Natuurlijk hangen die belastingen af van het niveau waarop je sport. Maar voor een beginnende hardloper is twee kilometer lopen al een forse belasting. De belastingen vereisen het nodige herstel. Juist in de herstelfase vindt namelijk het zogenaamde trainingseffect plaats. Als je het lichaam maar de kans geeft, gaat het extra reserves opbouwen. Hierdoor kun je de volgende keer dezelfde belasting gemakkelijker aan.

Nachtrust

Voor de opbouw is in elk geval een goede nachtrust onontbeerlijk. Met een tekort aan slaap kun je de volgende dag niet uitgerust aan je dagtaak beginnen. De hiermee gepaard gaande vermoeidheid leidt tot een verminderd concentratie- en coördinatievermogen. Na een periode van onvoldoende (nacht)rust neemt je belastbaarheid af. Als je hier bij het sporten geen rekening mee houdt, neemt het risico op een algemeen overtrainingsbeeld of op een sportblessure duidelijk toe. Als je heel veel en intensief sport kan het verstandig zijn om ook overdag te rusten.



Ontspanning

Goed eten en drinken leveren ook een belangrijke bijdrage aan je herstel. Verder kun je herstel of ontspanning stimuleren met bijvoorbeeld een **massage**, sauna of yoga. Besef altijd goed dat rust en herstel worden bepaald door je totale belasting. Daarbij gaat het niet alleen om belasting door sport, maar ook om de dagelijkse belasting door werk, studie, huishouden en andere activiteiten.

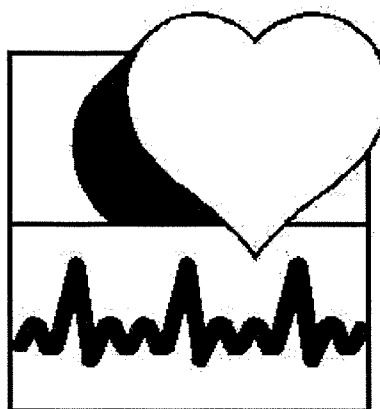
Van de SMC, bron: NOC*NSF

Hartslagmeters beschikbaar voor leden

Ik wil een ieder er nogmaals op attent maken dat de vereniging de beschikking heeft over een aantal hartslagmeters. Deze hartslagmeters staan in principe ter beschikking van de leden. Zou je graag eens willen trainen met een hartslagmeter of gewoon eens willen ervaren hoe het is om met een hartslagmeter te lopen neem dan even contact op met je trainer.

Maak gebruik van deze mogelijkheid, zeker als je met het idee loopt om een hartslagmeter aan te schaffen.

Frans van der Werf, trainingscoördinator groep 1 t/m 4



20 vragen over liesblessures

1) Wat is een liesblessure eigenlijk?

Alle klachten in de liesstreek vallen in principe onder de noemer liesblessure. Bijvoorbeeld ook de irritatie, of erger dan dat, van de band tussen de beide schaambeenderen na zwangerschap, beknelde zenuwen of ontstekingen vallen hier onder. Deze blijven hier buiten beschouwing. Gezien de veelheid aan mogelijkheden zal de diagnose altijd door een arts moeten worden gesteld.

2) Is een liesblessure hetzelfde als een liesbreuk?

Neen, absoluut niet. Een liesbreuk is een zwakke plek in de buikwand. Hierdoor kan, door druk van binnenuit bijvoorbeeld bij het tillen van zware dingen, een uitstulping ontstaan. Dit valt niet te voorkomen door trainen en zal, indien er veel hinder van wordt ondervonden, operatief worden gerepareerd door onderhuids een verstevigingsmatje aan te leggen.

3) Waar hebben sporters het dan altijd over?

Wat bij sporters met een liesblessure wordt bedoeld is een overbelasting, verrekking of scheuring van de spieren aan de binnenkant van het bovenbeen (adductoren, met name de m. adductor longus). De blessure zit meestal in de overgang van de spier naar de pees of bij de aanhechting van de pees aan het schaambeent (adductorentendinitis).

De klachten in de spier komen vaak door een verkeerde beweging terwijl de aanhechtingsproblemen vaak langdurige overbelasting als oorzaak hebben.

4) Waar doet het dan pijn?

Er is meestal sprake van een scherpe pijn in de lies of de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Ook is het pijnlijk als je drukt op de spier en het schaambeent. De pijn kan naar de buik uitstralen.

Als je beide benen tegen elkaar aandrukt zal de pijn heviger worden omdat dan de geblesseerde spier aan het werk wordt gezet. Vaak is er ook een zwelling of blauwe plek zichtbaar.

5) Hoe ernstig is een liesblessure?

Dat hangt af van welke graad er sprake is. In ieder geval mag je hem niet negeren en zal je maatregelen moeten nemen.

6) Hoezo graden?

Bij een 1^e graad liesblessure is er sprake van een irritatie / verrekking (er is nog geen scheuring waarneembaar) en het krachtverlies is minimaal. Je hebt klachten de dag na sportbeoefening en/of aan het begin van de warming-up. Je bent dan gewaarschuwd en kunt erger voorkomen.

Bij de 2^e graad is er sprake van een spierscheuring. Hierbij zijn duidelijk vezels gescheurd en er is sprake van fors krachtverlies.

Bij graad 3 is er sprake van een totale ruptuur. Hierbij is direct operatief ingrijpen noodzakelijk. Gelukkig komt deze heftige vorm niet vaak voor.

Soms zie je een verdeling in vier graden.

7) Kan iedereen deze blessure krijgen?

Ja, iedereen die in de winter buiten komt en loopt te glibberen door de gladheid kan de blessure krijgen. Het risico dat je in een onbedoelde spagaat gaat, en dat probeert te voorkomen, kan voldoende overbelasting zijn om een liesblessure op te lopen.

Sportief gezien zijn er ook vele kandidaten.

Allereerst turnsters bij het optrainen naar de, wel bedoelde, spagaat. Daarnaast tennissers die op de baan van links naar rechts (en terug) rennen. Die glijden vaak wijdbeens over het gravel. Bovendien zijn voetballers (goede) kandidaten omdat ze vaak draaien en kappen en veel met de binnenkant van de voet de bal bespelen (overbelasting). Als bovendien tijdens het schot de voet geblokkeerd wordt, door een tegenstander of de grond, is het risico van een scheuring relatief groot.

Ook lange afstandslopers kunnen gemakkelijk overbelastingsklachten van de aanhechting van de adductoren krijgen. De aanhechtingen van de adductoren zijn dan geïrriteerd.

8) Zijn er nog bepaalde risicofactoren die een rol kunnen spelen?

Mensen met korte spieren, houdingsafwijking in de wervelkolom/bekken of beenlengteverschil hebben een hoger risico. Ook een onvoldoende warming-up kan problemen geven.

9) Zijn dit alle persoonsgebonden factoren?

Een heel belangrijke factor is het trainings- en wedstrijd-niveau van de sporter. Zodra je meer van je lichaam eist dan je lichamelijke conditie aan kan loop je een extra risico. Ook vermoeidheid, en daardoor concentratieverlies, verhogen het risico van ongecontroleerde bewegingen en dus ook van dit soort blessures. Vooral voor de ontsteking van de pees aan het schaambeentje geldt dat veelvuldig repeterende bewegingen de overbelasting kunnen veroorzaken.

10) Welke overige factoren zijn er nog meer?

Vaak spelen verkeerde schoenen of een verkeerde (te gladde) ondergrond een rol bij het ontstaan.

Daarnaast is het bij koud weer belangrijk de warming-up in trainingsbroek te doen om de spieren maximaal warm te houden.

11) Als ik klachten krijg wat kan ik dan als eerste hulp doen?

Als eerste hulp kun je:

- Koelen door ijs (cold-pack) op de zere plek te leggen en dit tien tot vijftien minuten te laten liggen. Dit kan je elk uur herhalen. Bescherm de huid en genitaliën door een dun doekje tussen het ijs en de huid te leggen. Daarmee voorkom je bevriezing.
- Een drukverband aanleggen. Door de externe druk kun je een deel van de onderhuidse bloeding voorkomen. Dit lukt alleen bij een blessure in de spierbuik.
- Stoppen met sporten en de spieren ontzien. Het kan nodig zijn om extra steun te zoeken en met krukken te gaan lopen.

Bij twijfel is het verstandig om direct een (sport)arts te bezoeken.

12) Wat kan ik daarna doen?

Bij graad 1 kan na één of twee weken weer voorzichtig belast worden. Als na twee weken de klachten nog bestaan, ga dan zeker naar de huisarts of een Sport Medisch Adviescentrum (SMA).

Blessures en ontstekingen bij de peesaanhechting hebben vaak langer nodig. Met een beetje pech ben je dan al gauw zes tot acht weken verder. Blijf bij het belasten altijd binnen de pijngrens.

Bij 2^e en 3^e graad is een bezoek aan de arts of specialist gewenst.

13) Hoe kan ik de belasting het beste opbouwen?

Als eerste kun je beginnen met lichte oefeningen zoals voorzichtig steunen op het geblesseerde been.

Als dat pijnvrij kan, is fietsen een goede start om de doorbloeding te verbeteren en herstel te bevorderen.

14) Volgens mij gaat mijn conditie niet snel vooruit met dit advies. Is er een beter alternatief?

Neen. Helaas zul je moeten kiezen tussen conditieverbetering en herstel. Wel is het zo dat je in een fitnesscentrum natuurlijk de rest van je lichaam kunt trainen als je maar zorgt dat de adductoren buiten gebruik blijven.

15) Is minder trainen afdoende om te herstellen?

Om te herstellen wel. Fysiotherapie kan het herstel mogelijk bespoedigen. Om herhaling te voorkomen zal de achterliggende oorzaak moeten worden weggenomen. De spieren zullen na herstel weer op lengte en kracht moeten worden gebracht.

16) Hoe rek ik die spieren?

Het makkelijkst gaat het door wijdbeens te gaan staan, beide voeten plat op de grond en tenen recht naar voren, en naar één kant „over te hellen”. De romp blijft hierbij rechtop. Het been waar je gewicht op steunt kun je dan voorzichtig buigen. Je voelt dan de rek in de adductoren van het andere been toenemen. Als je dat enkele keren 20 seconden herhaalt hebt kan de andere kant gerekt worden. In ieder geval niet veren en zorg voor een stroeve ondergrond. Want als je wegglijdt worden de klachten zeker niet minder. Blijf bij het rekken altijd binnen de pijngrens.

17) Zijn dit alle spieren die ik moet rekken?

Neen, bij 16) staat de belangrijkste oefening voor de lange adductor. Er is echter ook een „korte versie” van die spier (m. adductor brevis). Die kun je rekken door op de grond te gaan zitten en de voetzolen tegen elkaar

aan te plaatsen. De romp recht omhoog houden en de knieën rustig naar de grond laten zakken. Als extra gewicht kun je de ellebogen op je knieën laten rusten. Ook hierbij weer niet veren, enkele keren herhalen en binnen de pijngrens blijven.

18) Hoe kan ik de spieren weer op kracht brengen?

Dat gaat heel gemakkelijk. Elke beweging waarbij de knieën met kracht naar elkaar toe worden bewogen is effectief. Zelfs op kantoor of in de klas kun je, zonder dat iemand het merkt, doortrainingen. Gewoon een boek tussen de knieën en duwen maar. Teveel fanatisme levert wel weer een overbelastingsrisico op. Ook krachtoefeningen waarbij een stevig elastiek, dynaband of binnenband van een fiets als weerstand worden gebruikt zijn prima. In het fitnesscentrum kunnen natuurlijk ook diverse oefeningen worden gedaan.

Als je toch bezig bent kan het zeker geen kwaad om ook de buikspieren een kwaliteitsslag te laten maken.

19) Kan ik nog aanvullende maatregelen nemen als ik weer ga sporten?

Ja, behalve een goede warming-up en rustig beginnen kan het verstandig zijn om je de eerste wedstrijden of trainingen preventief te laten tapen. Zorg ook dat er voldoende beschermende kleding is zodat de spieren niet afkoelen.

20) Nu weet ik hoe ik er aan kom en hoe ik er weer vanaf kan komen. Kan ik ook voorkomen dat het zover komt?

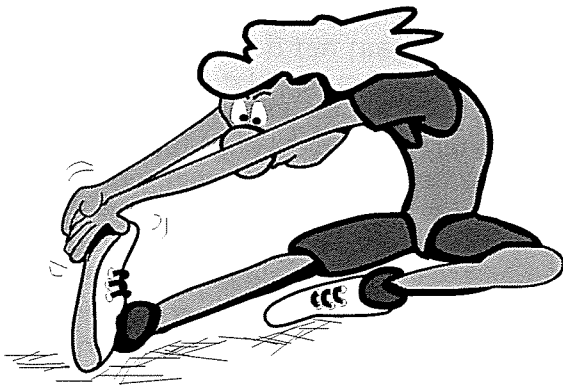
Doe vooral een goede warming-up met voldoende rekoefeningen.

En: Luister naar je lichaam, dat is je beste adviseur.

Arie Meijboom
(Sport)massagepraktijk Meijboom
Castricum
<http://www.blessure-aanwijzer.nl>
12 maart 2005

Met dank aan de SMC

Er komt een keer dat je de hulp van de SMC nodig hebt.



Hoefst niet natuurlijk, je kunt ook zelf aanmodderen, maar je hebt pijn en je wilt er vanaf. Niets is je teveel om dat zo snel mogelijk voor elkaar te krijgen. Je kijkt op de intekenlijst en er is plaats, vervolgens lig je eerst bij André en later bij Annemieke op de

bank. Zij luisteren naar je verhaal en gaan aan de slag. Het voelt goed aan. Een advies volgt, maar het is een advies! Wat doe je ermee? Handel je ernaar of weet je het zelf wel beter. Ik heb naar hun advies geluisterd en er naar gehandeld en:..... het loont! Dankzij de gevoelige vingers van de SMC leden ben ik binnen vijf weken verlost van een pijnlijke achillespees en heb ik op een bijzondere manier mijn 20ste CPC gelopen. Sandra was er blij mee, ik was er blij mee, wat wil je nog meer. Rotterdam raden zij mij af, en alhoewel dat pijn doet, ik houd me er aan. Het komende jaar lekker meelopen staat bovenaan de lijst. Die marathon komt er nog wel, Terschelling, Eindhoven, Moskou, keuze genoeg.

Annemieke kan ik wel zoenen, sorry André.

Ruud van Zon.

Tweede Pinksterdag half tien:

de Ed & Willem Bever loopjes

We zetten de traditie voort.

Ook op 2^e Pinksterdag kun je weer kiezen uit een gezamenlijk rondje van een half uur of van een uur.

Start om **half tien** vanaf het clubhuis.

We lopen in een rustig tempo. **Gezelligheid staat voorop.** Iedereen mag mee, dus ook familie, buren, kennissen, enz. als ze het maar vol kunnen houden.

Tot 2^e Pinksterdag,

Ed & Willem

Waar doe ik het voor

Enig uit de hand gelopen loopwerk voor als je hoofd overloopt.

(Tip: lees heel rustig en niet alles in één keer, want dan word je echt gek)

- Ik passeerde een aantal bomen, dat aan het uitlopen was. Dat heeft niets met cooling-down te maken, maar alles met de lente en daar heb ik het verder niet over want die is in de vorige Roadie al uitgebreid aan bod gekomen.
- Hoezo „Loop naar de maan”? Dat stuk is onverlicht, dus daar mogen wij van RRZ niet eens lopen! Nee, ook niet als je een looplamp bij je hebt. Dus loop ik er met een boogje omheen, want ik ben bang dat ik anders tegen een meevaller of een lamp aanloop en dan loopt het dus in het honderd.
- Als twee honden vechten om een been, loopt de derde er mee heen als hij er tenminste been in ziet. Ik vind dat knap, want ik kan niet op één been lopen, omdat ik al op mijn tenen loop en dan loopt het zo’n vaart niet, want ik loop uit de pas. Dat doe ik overigens pas sinds ik de looppas onder de knie heb. Kun je die dan ook boven de knie hebben? Denk je trouwens, dat ik pa sloop als ik niet in, maar uit de pas loop, omdat ik nog niet zolang maar nog maar pas loop? Daarbij komt nog dat ik een overloper ben, dus als het mij over de schoenen loopt dan loop ik over, maar niet van enthousiasme.
- Zij lopen al een tijdje met elkaar. Ze liepen elkaar eerst een poosje na en toen toevallig tegen het lijf. Daarna liep hij haar teveel na en zij de deur bij hem plat. Nu is hij een meeloper en neemt af en toe een loopje met haar, maar dan laat zij hem een blauwtje lopen. Hij loopt overigens niet in zeven sloten tegelijk, maar zij kan hem er wel in laten lopen.
- Ik laat het op z’n beloop als ik niet naar de bel loop. Dat valt ook helemaal niet te belopen!
- Ik ben niet conservatief, maar ik loop ook zeker niet voorop. En ik loop niet op de zaak vooruit, maar ik loop wel voor de groep uit en niet achter de muziek aan en er zeker niet voor weg.
- Een lopend vuurtje ontstaat niet omdat je naast je schoenen loopt, maar omdat je het vuur uit je sloffen loopt. Je moet niet zo hard van stapel lopen, als je je kans maar niet laat lopen, want dan loop je het zeker mis.
- Te hoop lopen. Hoop doet lopen, als je maar niet met z’n allen op een hoop loopt. Want met een groepje lopers heb je al gauw een oploopje en dan loop je behoorlijk in de weg; loop nou eens dóóóórrrr!!
- Het loopt op een end; mijn motortje loopt niet meer en het liep toch zo gesmeerd, maar nu loopt het dood.
- Mijn lening/hypotheek loopt langer dan ik, maar mijn looptijden waren dan ook korter. Ik heb nu een lopende rekening met een looptijd, die in de loop van volgend jaar afloopt. En dat loopt ook aardig in de papieren zeker als je het niet van tijd tot tijd goed naloopt.
- Jij loopt in de gaten als je zo verloren loopt, dus loop ik een eindje met je op, hoewel ik het eigenlijk niet zo op lopen heb. Maar nu zet ik het op ‘n lopen en loop mezelf prompt voorbij, want ik laat niet over me lopen. Ik loop overigens weer als een speer, maar niet zo stijf. Hoewel...
- Het liep er zomaar tussen door en daarna er doorheen en vervolgens de spuigaten uit en dan loopt het wel weer los als je het maar de vrije loop laat en niet de kantjes eraf loopt.
- Hij is lopend patiënt, want zijn hoofd loopt om, hij heeft een blauw oog opgelopen, een loopoor, een loopneus, een lopers- en een springersknie, een wandelende nier, maar hij loopt toch als een tiet achter zijn looprek dankzij zijn loopgips. Trouwens hij moet ook wel aardig kunnen doorlopen, want hij is ook nog aan de loperij omdat het hem dun door de broek loopt. Al met al redenen genoeg om voorlopig een tijdje in de ziektewet te lopen.
- Het loopt in het oog en ik loop mezelf in de kijker als ik met dit weer een blokje omloop, want je loopt zó voor gek. Eigenlijk te gek om los te lopen. Maar ja, het zal wel weer loslopen of anders loopt het storm! Toch, Pieter?

- Wat lopers op 'n rij:
(Autos)loper, blooper, broodloper, doodloper, doorloper, geldloper, hardloper, hoerenloper, klaploper, koploper, kroegloper, meeloper, mooiweerloper, naaktloper, oeverloper, overloper, steltloper, strandloper, traploper, wadloper, wedstrijdloper, wegloper, woudloper, zandloper.
- En dus ook wat loopjes op 'n rij:
(Autos)loopbedrijf, buikloop, cycloop, dronkenmansloop, dubbelloops, estafetteloop, geweerloop, (hard)loopclub, Hindeloopen, kanonsloop, kinderloop, kussensloop, levensloop, loopbaan, loopband, loopbrug, loopgips, loopgraaf, loopgracht, looping, loopjongen, loopkat, looplamp, loopneus, loopoor, looppad, looppas, loopplank, looprek, loopschoenen, loopscholing, loopshirt, loopshort, loopsokken, loopster, loopstijl, looptechniek, looptrainer, loopvlak, loopvogel, loopwedstrijd, Lopik, omloop, oploopje, overloop, pistoolloop, sterloop, stormloop, strandloop, terreinloop,

verloopstuk, vrijloop, vrouwenloopje, Waterlooplein, wedstrijdloop.

- De rode loper uitleggen op een lopende band (= Jacobs ladder, maar is geen familie!) kan een tijdrovende klus zijn als je dat tegen de loop in doet.
- Een loslopende loopse hond zou eigenlijk aan de leiband moeten lopen en anders zijn baas/bazin wel!
- Hij liep op water, zou Hij inmiddels ook op sportdrank lopen?

En daar doe ik het dus ook voor, want loop doet leven.....

Ed

(Ik word wel steeds vager, dat valt zelfs mij op.... Volgende keer dan maar weer een verhaaltje)

Aanvangstijd training

Tijdens de ALV heb ik het bestuur gevraagd of het mogelijk is een onderzoek te doen naar de tevredenheid over de aanvangstijden van de trainingen.

Ik heb het voorstel geopperd om hierover een enquête te houden.

Dit kan middels onze eigen site, maar omdat blijkt dat er nog veel leden (helaas) de site weinig of zelfs niet bezoeken zullen er ook formulieren in het clubhuis komen te liggen.

Ik zal een bus klaar zetten waar deze formulieren in gedeponeerd kunnen worden. Na het uitkomen van de Roadie zal ik vier weken later de uitkomst bekijken en kenbaar maken.

Het is mijn bedoeling dat de vraag simpel beantwoord kan worden door aan te geven wat volgens jou de meest ideale aanvangstijden zijn. Dat ziet er als volgt uit:

- Laten zoals het is, dus 19.30 uur op maandag en 20.00 uur op woensdag
- Op beide dagen om 19.30
- Op beide dagen om 20.00 uur

In principe is het niet nodig de bartijden (sluittingstijden) te veranderen.

Ik hoop op veel reacties. Bedankt alvast daarvoor.

Dianne Roosenboom

Groep 0, een vergeten groep

De groep met de meeste leden is ook een groep zonder trainer, ja zelfs een begeleider ontbreekt.

Warming-up en cooling-down worden geruisloos afgewerkt. Er raakt niemand geblesseerd. Sterke loopstaaltjes worden niet besproken. Schema's zijn ook niet gemaakt.

Verslagen lees je nooit.

En toch....., en toch zijn er 86 leden op de website die groep 0 achter hun naam hebben staan.

Ja, we hebben het echt over groep 0. In deze groep „lopen” leden (nullen) die zich verschuilen.

Verschuilen in een andere, „reguliere”, groep wel te verstaan. Hoe komt dat nou? Niemand wil toch voor zijn plezier met groep nul geassocieerd worden. Een nul is iemand zonder betekenis of invloed.

Het ontstaan van deze 0-groep wordt veroorzaakt omdat deze leden op de website, onder het kopje „mijn info” niet aangegeven hebben in welke groep zij actief zijn. Indien je nu dus lid van groep 0 bent, zou je dan de groep waarin je echt actief bent willen aangeven? Dit vergemakkelijkt ook het zoeken op de website naar teammaatjes.

Van de 0 af

Hoewel het in de voetballerij een kunst is om de nul te houden proberen wij daar juist van af te komen. In het kort volgt nog even een korte instructie hoe je op de website de juiste groepsindeling kunt aangeven:

Administratieve - en financiële dienstverlening

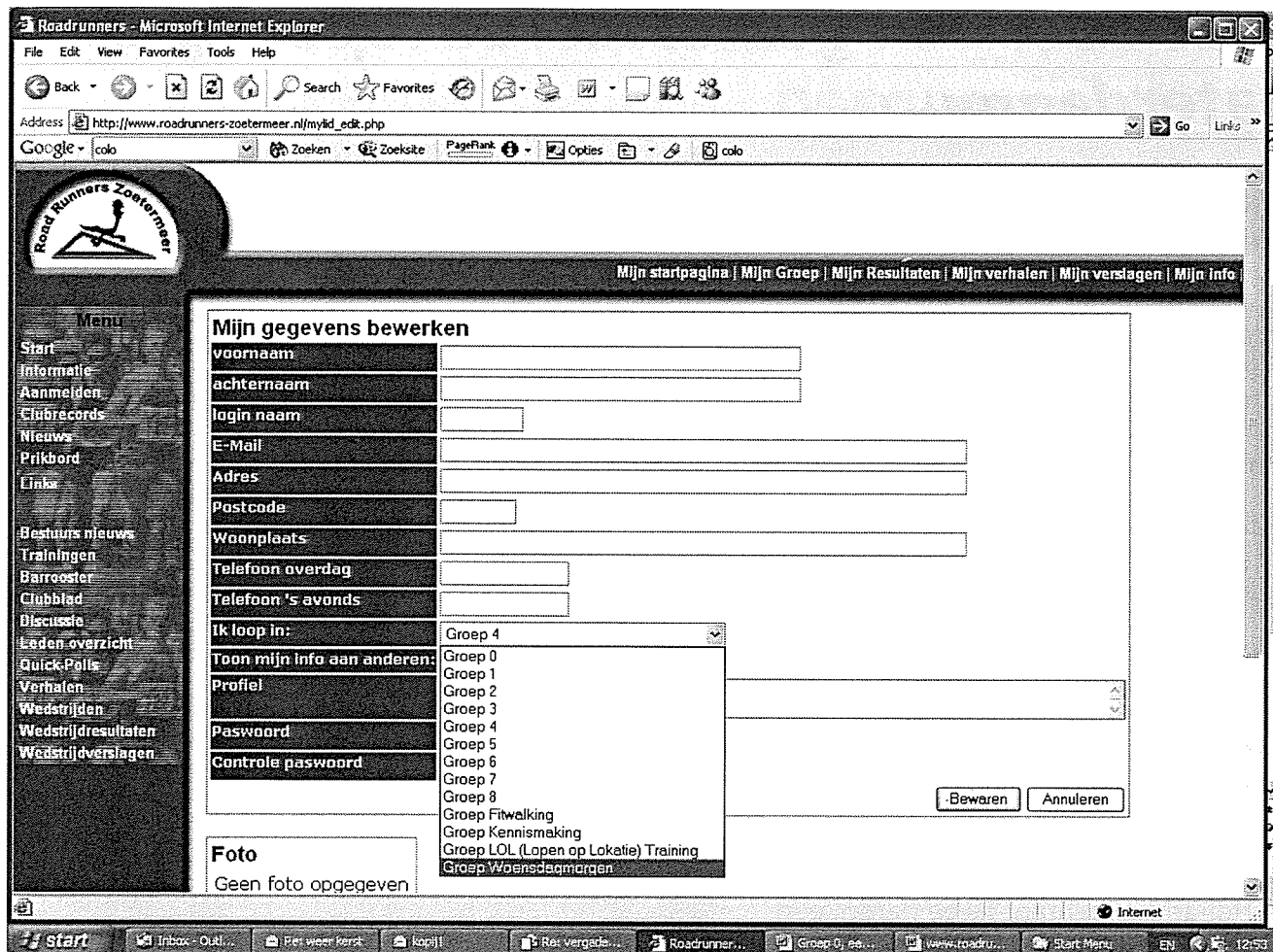


Wij verzorgen conform uw wensen:

- boekhouding
- salarisadministratie
- belastingaangifte
- verzekeringen
- automatisering
- kwaliteitszorg
- financiering
- interim-management

Bent u geïnteresseerd, schrijf of bel voor meer informatie.

Omit administraties; Velddreef 78; 2727 CM Zoetermeer; 079 3460738 / 06 54750884;
E-mail adsmits@omit.nl



Inloggen en groep wijzigen

Allereerst moet je inloggen. Anders kom je niet in het gedeelte dat voor „members only” is. Ga naar www.roadrunners-zoetermeer.nl

- Klik rechts boven op de rode balk: inloggen
- Vul bij login je eerste letter van je voornaam, direct gevolgd door je achternaam. Gebruik max. 7 letters, geen voorvoegsel en geen hoofdletters. (Ruud van Zon wordt rzon)
- Vul bij wachtwoord (paswoord) je al geactiveerde paswoord in of als je voor het eerst inlogt: je postcode, vier cijfers een spatie en twee hoofdletters (2725 AB)
- Klik op aanmelden
- Rechtsboven staat een vakje met: mijn info. Klik daarop en je ziet je persoonlijke gegevens.
- Je kunt nu je eigen gegevens bewerken.
- Bij het item ik loop in, kun je groep selecteren waarin je actief bent.
- Je kunt bij paswoord je paswoord (postcode) vervangen door je eigen paswoord.

Vergeet niet op bevestigen te drukken. Ben je het wachtwoord vergeten nadat je het vervangen hebt, of is er onverhoopt iets fout gegaan, stuur dan een mailtje naar roadie@hccnet.nl

Ruud van Zon
Ellen Bominaar

Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen

Wanneer je als doorgetrainde hardloper plotseling met een blessure te kampen hebt is dat lastig.

Ria van Caspel is zo'n loper. Normaliter loopt zij twee avonden in de week en op de zaterdagmorgen. Een aantal maanden mag er niet worden hardgelopen. Op zaterdagmorgen probeert zij nu op een andere manier actief te zijn. Geregeld doet zij daar verslag van.

Wat doet een geblesseerde loper op de zaterdagmorgen? Zij loopt naar de Weipoort en fotografeert.

In december was ik weer begonnen met een minuentraining. Liep niet. Wandelen en fietsen geven geen problemen. Deze zaterdag wandel ik met de camera door de Weipoort.

Terwijl ik daar loop geniet ik intens van het zaterdagochtendzonnetje, het landschap en de Hollandse luchten. Twee heren, een oudere en een jongere, komen mij tegemoet lopen. De oudere draagt een aktetas. Jehova's getuigen?

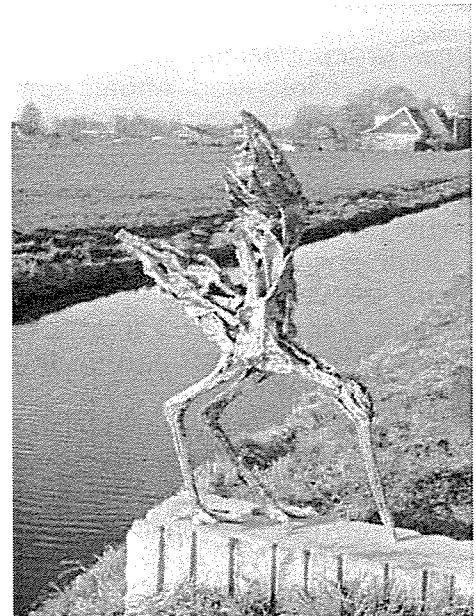
„Wat een prachtige dag. Ik zie dat u aan het genieten bent” spreekt de oudere man mij toe. „Van de aarde die God zo prachtig geschapen heeft” blijft in de lucht hangen. Bij nader inzien begin ik te twijfelen of het Jehova's zijn. De oudere man draagt een flamboyante flaphoed en zijn aktetas is niet van het lullige soort. Allemachtig, wie denkt er hier in hokjes!

Ik loop door de Weipoort via het Lange Kerkepad terug over het Korte Kerkepad om vervolgens weer op de Zuidbuurtseweg te komen. De weg is smal. Zeker rond een uur of 11 op de zaterdagmorgen is het daar zeer druk. Auto's schieten in parkeerhaventjes of moeten soms zelfs achteruit rijden om tegenliggers de ruimte te geven. Dan zie ik dat twee auto's van geen wijken weten en tegenover elkaar komen te staan. Tot mijn verrassing stapt de flaphoed uit. De bestuurders blijken elkaar te kennen en na een kort overleg schuiven ze beiden een uitwijkplaats in, vlak voor een huis met een „Te Koop” bord in de tuin.

Ik begrijp het nu. De flaphoed is makelaar en de mensen in de andere auto zijn aspirant kopers. Huisbezichtiging dus. Wat zat ik er naast met m'n Jehova getuigen! Ik passeer de flaphoed. Hij groet me. „Ik dacht dat u een Jehova getuige was”. Hij reageert met een glimlach en guitige ogen. „Dat ben ik ook”. Altijd in voor een grapje die makelaars.

Ik loop verder en even later komt er een auto naast me rijden. Het raam gaat omlaag. Onze derde ontmoeting. „Mevrouw mag ik u ons blad „Ontwaak” aanbieden. U kunt daarin lezen over onze Vader” en daar komt hij dan: „Die de aarde zo mooi heeft geschapen. De aarde die u zo net aan het fotograferen was.” De cirkel is rond en ik wandel rustig naar huis terug.

Ria van Caspel-van der Wel
Januari 2005



Weipoort-grutto

Op mijn tocht heb ik circa 100 foto's gemaakt. Via de website van RRZ, <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl> onder „verhalen” zijn de foto's te bekijken.

Personal coach

Voorkeur voor groepstrainers boven persoonlijke en elektronische trainers

De nieuwste trend voor de bekende Nederlander is op dit moment de personal trainer. Sterren moeten stralen, maar dat gebeurt niet vanzelf. Gewone stervelingen worden lid van een club en beginnen dan aan een trainingsprogramma. In groepsverband of gewoon voor zichzelf. Sterren doen dat op hun eigen manier en tegenwoordig gebeurt dat met het invoeren van de hulp van een eigen persoonlijke trainer. Prinses Diana had al een eigen coach. Madonna, Rene Froger, Ophra Winfrey, Vanessa, Caroline Tensen en Wilma Nanninga zweren bij hun personal coach. Alle grote sterren volgen een trainingsprogramma onder persoonlijke begeleiding. Allemaal lopen ze aan de hartbewaking, fysiotherapie op afroep, diëtiste erbij en hollen maar.

In sommige gevallen wordt de relatie met de personal trainer erg persoonlijk zoals bij Prinses Diana. De sterren zweren er bij, ze verliezen kilo's bij de vleet, ze voelen zich super fit en kunnen de hele wereld aan. Dit alles dankzij de personal coach. Echte tovenaars zijn het.

Goedkoop alternatief voor de persoonlijke coach

Deze vorm van persoonlijke aandacht is voor de meeste van ons iets te duur. Echter, voor gewone stervelingen wordt de persoonlijke benadering tegenwoordig ook bereikbaar. De vorm is weliswaar iets anders. Daar waar de sterren het doen met een personal coach van knapperig vlees en bloed, kunnen wij kiezen voor een elektronische variant van een personal coach. Dat is een tikkeltje anders maar het is wel persoonlijk. Er zijn diverse sites (bijv. www.myasics.nl, www.hardloopschema.nl) waar we de elektronische coach kunnen ontmoeten. Vooraf een paar variabelen invoeren zoals gewicht, lengte, snelheid en doelstellingen en hij reageert onmiddellijk terug met een op maat gemaakt schema waar van dag tot dag uitgewerkt staat wat je onder zijn bezielende leiding moet uitvoeren. De elektronische coach (ook wel webtrainer genoemd) is altijd erg stipt en zijn schema's zien er verzorgd uit.

Bij sommige elektronische coaches kun je er zelfs voor kiezen om hem sms'jes te laten sturen om je aan te zwengelen. Alles op maat, volledig naar wens, de klant is koning.

De beperkingen van de elektronische coach

Is dit het toekomstbeeld? Allemaal voor ons zelf een beetje rondhuppelen en rapporteren aan de elektronische coach. Ik hoop het toch niet. Het is ongetwijfeld efficiënt maar het is gruwelijk ongezellig. Zo'n elektronische coach zal ongetwijfeld prachtige analyses kunnen opleveren maar verwacht geen appeltaart van hem wanneer hij jarig is! Hoogstens krijg je een sms'je met de nieuwste emoticons. En je kunt ook je verhalen en je beklag niet kwijt aan je mede groepsleden. En wie verzorgt de waarschuwingen voor palen en fietsers zonder licht? Een elektronische coach zal zeker zijn leven niet wagen door voor een auto te springen om hem tot stilstaan te manen. Dit is mij werkelijk overkomen toen er tijdens een training iets in de rechterkuit schoot waardoor de vaart er volledig uit was. Trainer Ed Jacobs vond dat we nog te ver van het clubhuis waren om helemaal terug te strompelen. Een autootje zou wel handig zijn. Ed had zo gauw nummer van het clubhuis niet voorhanden om iemand op te piepen en hij besloot op de traditionele manier een lift te regelen. Bij de eerste de beste auto die langskwam, stortte Ed zich ervoor en vroeg heel vriendelijk of er meegereden mocht worden. Niemand zal in zo'n noodsituatie weigeren. Ik was vervolgens in vijf minuten weer terug en kon meteen met de blessurebehandeling beginnen. Dat is toch royal service van de trainer. Dat doet zo'n elektrische coach echt niet. Die laat je gerust met een zeer been in de polder staan.

Ik heb genoeg argumenten waarom het solistische karakter van trainen onder elektronische begeleiding mij niet aantrekt. Ik blijf lekker in de groep lopen onder begeleiding van een groepstrainer. Ook al moet ik die trainer delen met een hoop anderen.

Ellen Bominaar

Marathon Rotterdam

Zoals elk jaar waren er ook nu weer een aantal clubgenoten die de stoute schoenen hadden aangetrokken om die lange duurloop, die marathon heet, aan te vangen. De bekende verzamelplaats Pijnacker werd weer opgenomen in het schema en als je nog geen zenuwen had werden zij daar danig op de proef gesteld door de NS. Een kleine tweehonderd mensen op het perron en dan doodleuk omroepen dat de trein vandaag niet komt. Wat er toen gebeurde laat zich raden en Elly van der K., die toevallig bij de NS werkt, werd gelijk aansprakelijk gesteld voor de toegebrachte geestelijke, maar bovenal geldelijke schade. Met geldige, gestempelde, treinkaartjes werd er toen ingestapt in allerlei auto's en via Berkel en Bergschenhoek probeerde een ieder zijn weg naar Rotterdam te vinden. Voor Ellen werd het helemaal een duur uitje, zij verloor haar zakgeld ook nog eens.

Uiteindelijk kwam iedereen, weliswaar nog nerveuzer als voorheen, op tijd op de plaats van bestemming; Hofplein 20. Dit fraaie kantoorgebouw was tot voorheen de plaats waar Ruud van der M. zijn dagelijkse bezigheden uitvoerde. Ruud had het bij zijn vorige werkgever voor elkaar gekregen om dit gebouw als pleisterplaats voor de Roadies te mogen gebruiken. In deze ambiance kwamen een aantal weer tot rust en konden zij zich op de wedstrijd voorbereiden. Terwijl de lopers zich gingen omkleden, begaven de supporters zich op weg naar de Erasmusbrug.

Toen even na elven de horde over de brug denderde, zagen zij er allemaal nog opgewekt uit, waarschijnlijk niet beseffend wat hun te wachten zou staan. Na de eerste passage gingen de supporters naar koffiehuis "Beren" om de inwendig mens te versterken en om de prognoses door te nemen. Favoriet voor de eerste plaats bij de Roadies was toch Ron. In het koffiehuis kregen we bij het afrekenen de tweede domper van de dag te verwerken. Kostte eerst de NS ons al geld, nu kreeg Peter, die als laatste naar buiten ging, de rekening gepresenteerd van zijn goede vertrouwen.

Wie, o wie, van onze clubgenoten heeft zijn koffie en appeltaart voor twee personen niet betaald?

Nog een foutje; terwijl we weer op weg

waren naar het parcours zat Gerrie nog op het toilet. We zijn haar glad vergeten en hebben haar pas na afloop terug gezien. Sorry, Gerrie.

Bij het 25 km-punt zagen wij onze loopmaatjes weer één voor één langskomen. Eerst Ron, onze favoriet, vervolgens René en Bob, later gevolgd door Piet, Ruud, George en Frans. Op dit, voor Frits zo bekende punt, kreeg Herman als eerste de man met de hamer in beeld. Hij had een voltreffer te pakken en stond even stil terwijl Dianne hem moed insprak. Herman vertrok weer maar zou niet veel later opgeven, jammer maar verstandig. Ook Klaas zag er op dit punt niet echt goed meer uit en ook hij moest de wedstrijd staken. Ton en Ap leken nog fris, Richard een stuk minder, Bert zou zich over hem gaan ontfermen en de laatste 17 km meelopen. Theo grijsde van oor tot oor en Elly B. liep statig voorbij. Liesbeth en Elly van der K. kenden ook nog geen problemen. Via de metro gangen kwamen wij aan de andere kant van het parcours en nestelden ons in de buurt van het 41 km-punt. Het wachten kon beginnen.

Terwijl de winnaar al gehuldigd werd kwam Ron, zijn favorieten rol waarmakend, langs. Vervolgens verraste Bob vriend en vijand met zijn optreden. Kon hij de week ervoor amper een rondje Noord-Aa uit de benen persen, nu kwam hij als tweede langs, op weg naar een dik PR. De verrassingen volgden elkaar nu snel op, René kwam er al aan, ook hij is boven zichzelf uitgestegen en ook hij liep een dik PR. De koek was nog niet op, ook Ruud, gesteund door George, liep een dijk van een tijd. En dat met de pilot-uitvoering van het door hemzelf bedachte schema. Daar was Piet al, degelijk als altijd, gevolgd door Frans. Dat moet Frans toch wel pijn gedaan hebben, om door al die maatjes voorbijgelopen te worden. Opnieuw een verrassing; Hans Jansen schuifelt voorbij, hij was tot nu toe door niemand opgemerkt maar loopt dus gewoon een prima tijd. Vervolgens komt Ton langs, we hebben bijna geen contact met hem, hij lijkt moe en van mij mag dat. Zo te zien is Ap ook blij dat hij er bijna is, later verklaart hij dat dit de laatste was! Waar hebben we dat meer gehoord. En daar is hij dan weer, breed lachend en ogenschijnlijk niet moe; Theo! Bij Richard is het beste er wel vanaf, hij maakt vreemde gebaren. Bij Elly B.

zie je nog steeds geen vermoeidheid maar dat zal wel schijn zijn. Aad glipt er tussendoor en is op weg naar een PR. Liesbeth heeft steun gehad van Rob en dat heeft haar vast geholpen. Tenslotte zien we Elly van der K. langskomen, ook zij zal wel moe zijn maar omdat ze altijd licht twijfel je daar wel eens aan. Tussen al dit geweld moeten Jan van Rijn en Nick Nahuijs ons onopgemerkt voorbijgelopen zijn.



Het was weer een enerverende dag, de supporters hebben genoten en bij deze feliciteren wij allen met hun behaalde resultaat. Kanjers, bedankt.

Ruud van Zon.



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen**

*** Lunch * Diner * Catering**

Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

Telefoon 070 - 346 41 98 Fax. 070 - 363 43 13

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Uitslagen

Groet uit Schoorlrun, Schoorl, 13 feb.

21,1 km

Bianca Hesselius 2:02:13

Zegerplasloop, Alphen a/d Rijn, 19 feb.

30 km

Theo Aanen 2:39:29

Ron Dijkhuizen 2:39:29

Knotwilgenloop, Woerden, 26 februari

21,1 km

Klaas de Vries 1:37:48

Winterwandeling, Haarzuilens, 26 feb.

25 km

José van der Moolen 3:40:00

Christa Louwe 3:40:00

Petra Post 3:40:00

Annemieke den Haan 3:40:00

Bruggenloop, Rotterdam, 27 februari

15 km

Remco de Jong 1:07:19 pr

Jack van de Kreeke 1:15:33

Hans Hortensius 1:18:05

Kris Gharbaran 1:18:05

20 van Alphen, Alphen, 6 maart

10 km

Bart Lamers 51:04

Ab van der Schans 51:59

20 km

Ad Peltenburg 1:25:45

Ricky Martens 1:27:14

René van der Spek 1:27:53

Mike van Wichen 1:30:15

Klaas de Vries 1:36:15

Jack van der Kreeke 1:42:18

Martine Lemson 1:42:22

Robert van der Linden 1:42:23

Wouter Sanders 1:43:44 pr

Piet Mulder 1:45:41

Edwin Adams 1:46:08 pr

Dianne Roosenboom 1:49:39 pr

Herman Roosenboom 1:49:40

Cok Vis 1:50:01 pr

Thomas Speekman 1:53:46

Sandra Smits 1:53:47 pr

Bianca Hesselius 1:53:47

Yvonne Vis 2:02:49

Karel Knoester 2:11:30

R.E.T. wandeltocht, Rotterdam, 19 maart

30,6 km

Annemieke den Haan 4:35:00

Christa Louwe 4:35:00

Gerrie Siemes 4:35:00

City-Pier-City, Den Haag, 19 maart

10 km

Wijnand Bavius 40:39

Michiel Klein 52:57

Windy van der Zwan 56:58

Martin Khouw 58:50 pr

Irene van der Lubbe 59:55

Michel de Graaf 1:00:26

Jaqueline Huijnen 1:03:48

Jack van de Pol 1:04:29

José Warmerdam 1:05:39

Angelique Trapman 1:06:45

Karel Verstegen 1:06:45

Manuela Klerks-Westhoven 1:08:58

21,1 km

Ron Dijkhuizen 1:25:33

André Bult 1:28:57

Mike van Wichen 1:32:58

Frank Kleissen 1:34:49

Dolf Strikwerda 1:34:58 pr

Ingmar de Groot 1:35:26 pr

Jan van Rijn 1:35:46 pr

Henk Hummeling 1:39:09

Frits van der Lubben 1:39:26

Ap Harteveld 1:39:56

Frans van Haaster 1:39:56

Willem Hogendoorn 1:40:07

Ton de Veen 1:40:10

Piet van Veen 1:42:20

Ed Helsloot 1:43:11

Theo Houtman 1:43:27

Richard Willems 1:45:30

Theo Aanen 1:45:44

Liesbeth Edelbroek 1:46:08

Margreet Verkerk 1:47:02

Edwin Adams 1:47:37 pr

Arie Perfors 1:47:40

Aad Zoutenbier 1:47:44

Joyce Dijkhuizen 1:47:56

Martine Lemson 1:48:53

Remco de Jong 1:49:38

Jack van de Kreeke 1:49:42

Krish Gharbaran	1:50:13	Klaas de Vries	1:11:57
Peter van Zijp	1:50:14	Ruud van Zon	1:12:12
Roland Groustra	1:51:21 pr		
Wouter Sanders	1:51:25	De 60 van Texel, Texel, 28 maart	
Hans van Tol	1:51:26	60 km	
Robert van der Linden	1:52:13	Miel Piso	5:31:04 pr
Martin Mets	1:53:31	Nick Raadschelders	5:31:04 pr
Hans Hortensius	1:54:47	Ad Peltenburg	5:39:16
Cock Vis	1:54:49	Ron Dijkhuizen	5:39:16 pr
Martin Zwart	1:54:53 pr		
Bas Hoogendorp	1:55:53	28 km	
Piet Mulder	1:56:46	Joyce Dijkhuizen	2:38:43 pr
Ernst-Jan Bosman	1:56:50		
Paul van Heukelum	1:58:19	4 x 15 km	
Thomas Speekman	1:58:21	Sweet Lake Ladies	5:57:13
Sandra Smits	1:58:55 pr	Sandra Smits, Esther de Wit, Jolanda van	
Ruud van Zon	1:58:55	Oosten, Dianne Roosenboom	
Herman Roosenboom	1:58:55	RR22	5:57:13
Anton van der Lubbe	1:58:55	Lidwien van den Aardweg, José de Groot,	
Klaas de Vries	1:58:55	Elly van der Kooy, Reini Schmit	
Marjolijn Dolk	1:59:06	De 4 van Zoetermeer	5:57:13
Esther de Wit	1:59:19	Dick en Sonja den Dulk, Hans Hortensius,	
Roeland van Dijk	1:59:19	Henk Rietveld	
Ron Werkman	1:59:25		
Henk Nieuwenkamp	2:00:00	Leidsche Rijn Marathon, Utrecht, 28 maart	
Ad Peltenburg	2:01:14	21,1 km	
Germain van der Horst	2:07:31 pr	Martine Lemson	1:51:54
Eef Zwart	2:07:45 pr	Robert van der Linden	1:51:54
Eugenie Hofwijks	2:15:29 pr	Jack van de Kreeke	1:56:36
Barend Dickerscheid	2:19:20		
Karel Knoester	2:23:50		

10^e RS tocht, Bleiswijk, 26 maart

<i>27,3 km fitwalken</i>	
José van der Moolen	3:58:00
Petra Post	3:58:00
Christa Louwe	3:58:00
Gerrie Siemes	3:58:00
Annemieke den Haan	3:58:00

3^e CommunicatieMensen Run, 27 maart

<i>5 km</i>	
Remco de Jong	19:40
Marc Bras	22:33
Cok Vis	25:13
Cees van Halderen	26:13
Yvonne Vis	27:37
Windy van der Zwan	27:57
Wim Albers	28:25
Jaap Visser	30:35

Greentex Paasloop, Pijnacker, 28 maart

<i>10 EM (16,1 km)</i>	
George Jeremic	1:06:03
Piet van Veen	1:11:53
Jan Moggré	1:11:53

35^e Braasemloop, Roelofarendsveen, 3 april

<i>20 km</i>	
Wouter Sanders	1:46:27
Cok Vis	1:53:42
Yvonne Vis	2:06:26

25^e Marathon Rotterdam, 10 april

<i>42,2 km</i>	
✓ Ron Dijkhuizen	3:13:47
✓ Bob Verbrugge	3:21:26 pr
✓ Ruud van der Maaten	3:22:12
George Jeremic	3:22:12
✓ René van der Spek	3:22:55 pr
✓ Piet van Veen	3:28:17
✓ Frans van Haaster	3:30:25
✓ Ton de Veen	3:34:34
Hans Jansen	3:35:03
Ap Hartevelt	3:35:33
✓ Jan van Rijn	3:43:51 pr
✓ Theo Aanen	3:45:45
✓ Richard Willems	3:48:26
✓ Elly Burgering	3:53:19
Aad van Mil	3:55:14 pr
Liesbeth Edelbroek	3:56:57
Elly van der Kooij	3:58:54

Nick Nahuijs

3:59:06

10 km

Wijnand Bavius

40:37

Ingmar de Groot

42:35 pr

Lentekriebels?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

In het voorjaar geniet uw tuin van de eerste zonnestralen!

realiseren. Van het ontwerp tot en met de aanleg. Bovendien

Het groen ontwaakt en bij u kriebelt het

levert hij gegarandeerde kwaliteit en voldoet

gevoel van een

aan strenge eisen

zomerse droom-

op het gebied van

tuin. De Erkend

bedrijfsvoering en

Hovenier weet er

vakbekwaamheid.

alles van. Want de Erkend

Heeft u ook lentekriebels?

Hovenier weet op verrassend

Bel en maak vrijblijvend een

creatieve wijze uw droombtuin te

afspraak.

erkend
HOVENIER

lex van Wijk
Hoveniers bv

Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer.

Telefoon (079) 331 01 40

E-mail info@lexvanwijkhoveniers.nl
www.lexvanwijkhoveniers.nl



**Bezoek onze
modeltuinen**

di. t/m vr. 09.00-17.30 uur
zaterdag 09.00-16.00 uur



vereniging
van hoveniers en
groenvoorzieners

