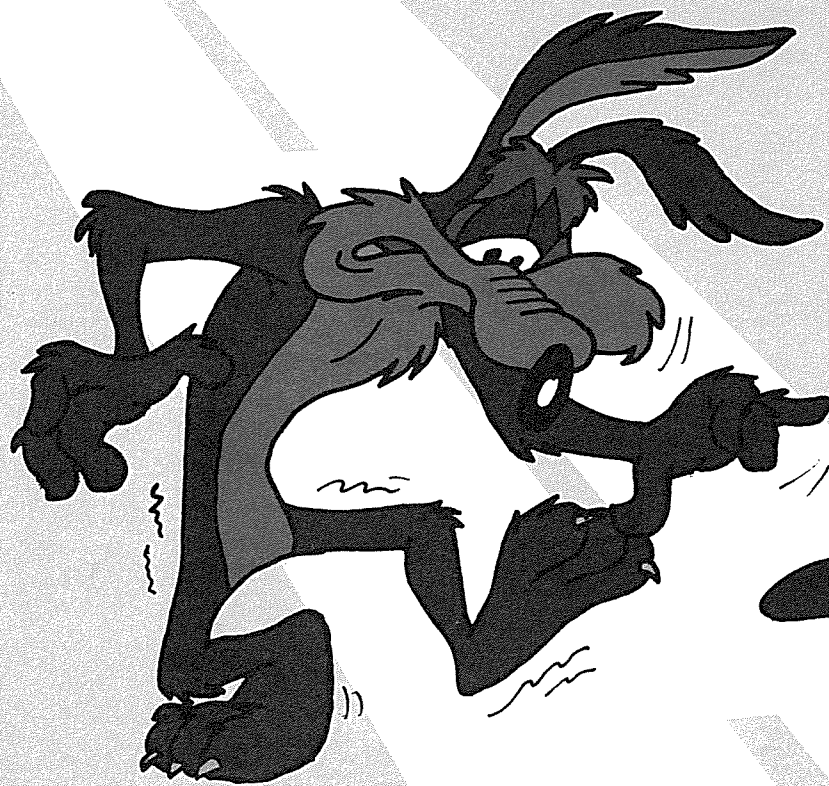


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER



4
nr
sep - okt
2006

De oudjes doen het nog best

Op de kazerne

Ode aan de polder



Starshoe Testcentrum Starshoe Voet Medisch Adviescentrum

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel. (079) 361 01 10
Fax. (079) 361 47 46

Nieuwe uitgebreide NORDIC WALKING collectie:
Schoeisel van Meindl, Hanway, Asics, Saucony, Reebok
Poles van Swix en Exel
Kleding van diverse merken

AANBIEDING VAN DE MAAND:
Asics running jacket + lange tight
setprijs van € 124,90 voor € 79,95

Nieuw voor lopers met bloedvatproblemen:

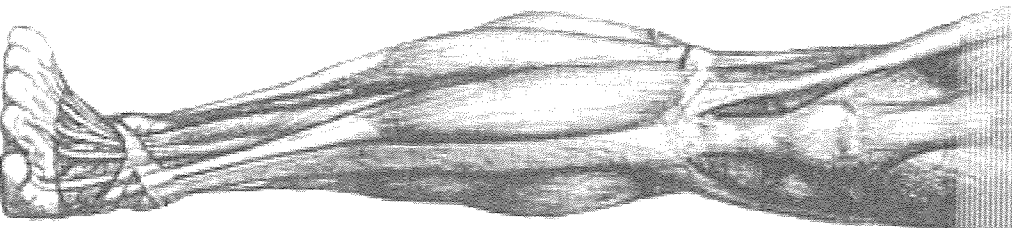
X-SOCKS Energizer

Lange sok met steun over de gehele kuit

Kom ook de nieuwe winterkledingcollectie met al zijn
verrassende kleuren bekijken

en

voor de veiligheid nieuwe reflectiehesjes voorzien van
6 ledjes(lampjes)voor en 4 ledjes achter



Inhoud

Blz	5	Voorwoord
	6	Roadactioneel
		Puzzels
	7	Vreugde en leed
	8	Absurdistische theatervoorstelling
	11	Verbouwing clubhuis
	12	De vakantiewedstrijden
	14	De oudjes doen het nog best
	15	Mijn verhaal
	16	Op bezoek bij een ex-Roadrunner
	18	Afscheid van trainster Helène
	19	Noord-Aa Polderloop
	20	Omnummer-actie verloopt voorspoedig
	21	Evenementencommissie
		Ode aan de polder
	22	Hoe log ik in op www.roadunners.nl
	24	Rondje Alpen op de dunne bandjes 2006
	27	Tiger Balm strandloop competitie
	28	Waar doe ik het voor
	29	Estafette van Zoetermeer naar Camping Eelerberg
	30	Op de kazerne
	31	ALV 18 oktober
	32	Triathlon 2 september 2006
	33	Die schönste Marathonstrecke der Welt
	36	Wat moet ik aan?
	37	Uitslagen

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt vijf maal 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

Astrid Bakker, voorzitter (079) 331 87 65
Herman Roosenboom, PR a.i. en clubhuis (079) 361 18 53
Jack van de Pol, penningmeester 06 - 146 86 126
Wilma Coenen, vicevoorzitter en secretaris
Jan-Willem Weehuizen, technische zaken,
wedstrijden RRZ, sportverzorging en -massage
e-mail: BestuurRRZ@hotmail.com

Aanspreekpunt ongewenste intimiteiten

Astrid Bakker (079) 331 87 65

Webmaster

Anton van der Lubbe (079) 342 23 18
ahgvanderlubbe@wanadoo.nl

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	€ 13,50 per jaar
Wedstrijdlicentie	€ 18,20 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
aanmeldingen/opzeggingen:ppcvanzijp@wanadoo.nl

Trainingen

maandagavond	19.30 uur
woensdagochtend	09.00 uur
woensdagavond	20.00 uur
zaterdagochtend	09.00 uur

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Windy van Zwam (079) 331 34 60

Kinderopvang

Joanneke Wagenaar 06 - 186 40 057

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 - 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Jan-Willem Weehuizen, voorzitter (079) 341 75 30
Ed Jacobs, secretaris
• Coördinator groep 1 t/m 4 •
Frans van der Werf (079) 316 76 40
Trainers
• groep 1 •
Frank Kleissen (079) 593 83 08
• groep 2 •
Frans van der Werf (079) 316 76 40
• groep 3 •
Hans Rolff (079) 341 37 38
• groep 4 •
Frans van den Hengel (079) 341 58 61
• Coördinator groep 5, 6 •
Ed Jacobs (079) 341 75 30
• groep 5 •
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
• groep 6 •
Wim Bras (za), (079) 351 81 37
Aad Zoutenbier (ma & wo) (079) 362 01 23
• woensdagochtendgroep •
Cindy van den Hengel, (079) 341 58 61
Wim Bras (079) 351 81 37
• beginnersgroep •
Ed Jacobs (079) 341 75 30

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (leed) (079) 331 44 47
konico@wanadoo.nl

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 20 november.

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.

Voorwoord

Beste Roadrunners,

Vers terug van een rondje Geerpolder zak ik zaterdagochtend zeer voldaan achter een kop koffie met kokosmakroon en sla het Volkskrant Magazine open. Mijn oog valt op de column van Martin Bril.

„Laatst hoorde ik Midas Dekkers tekeer gaan tegen sport in het algemeen en hardlopen in het bijzonder. Dat was me uit het hart gegrepen, zoals dat altijd zo mooi heet. Sport om naar te kijken is tot daar aan toe, maar sport beoefenen is echt een brug te ver. Wat niet wegneemt dat ik verscheidene malen geprobeerd heb hard te lopen, waarbij ik me altijd voortdurend afvroeg: waar loop ik nu eigenlijk zo hard voor weg. Ik kon niets verzinnen”.

Ik wel: een clubhuis dat in een steeds zorgwekkender staat verkeert. Iedereen kan inmiddels de kuil bij de douches behendig omzeilen dus dat went. Waar we echter niet omheen kunnen is dat, zelfs met groot onderhoud, ons honk een eindig bestaan heeft.

Dat baart het bestuur zorgen. Vandaar dat we de mogelijkheid om een beroep te kunnen doen op een investeringssubsidie van de gemeente opgevat hebben als een nieuwe impuls voor het ontwikkelen van nieuwbouwplannen. Ambitieuze, dat weten we, maar het is nu of nooit.

Het plan voor nieuwbouw, dat op hoofdlijnen ontwikkeld is, willen we met jullie op de ALV bespreken en vaststellen welke voorwaarden ingevuld moeten zijn voordat het licht op groen kan. Ik vraag jullie daarom, namens Herman, Jack, Jan-Willem en Wilma, om de ALV bij te wonen en je stem te laten horen. Want: de club dan ben je zelf!

En dat het een prima club is, dat moge duidelijk zijn. We zijn, onder de bezielende leiding van René en zijn team (versterkt met Elly Burgering), in staat om een halve marathon te organiseren als start van de milieu-week. Dit jaar zelfs met professionele tijdmeting. Heren, en Elly, bedankt.

En we hebben weer een actieve evenementenclub. Er is al een sound-of-the-sixties feest geweest. Voor de meesten van ons muziek met mooie herinneringen.

En dat allemaal naast het „gewone” trainen. Het was even puzzelen met de nieuwe groepsindeling maar mijn stellige indruk is dat alles weer op zijn plek is gevallen. De warming-up voor de najaarsklassiekers is weer begonnen.

Volgens Martin Bril is hardlopen onlosmakelijk verbonden met het menselijk tekort. Je doet het om weg te komen van een slecht huwelijk, de nakende dood, ongeluk, een depressie of het leven zelf. We zouden het doen voor een superieure conditie of een prachtig spierenpakket (waar je alleen behoefte aan hebt als er wat aan je schort!) Nou, ik dacht het niet. Laat hij maar eens komen kijken bij Roadrunners Zoetermeer.

Keep on running!

Namens het bestuur,
Astrid Bakker.

Roadactioneel

Het is ons van de Roadactie weer gelukt een Roadie uit te brengen met een grote variëteit aan artikelen. Heel veel belevenissen en verhalen waaruit je maar één conclusie kunt trekken: het is een leuk cluppie.

Vanuit groep 1 is er een hilarisch verhaal over een maandagavondtraining. We kunnen zeer trots zijn dat we onze eigen Geer en Goor binnen de vereniging hebben. Er is nog meer over groep 1, want ze zijn ook nog op trainingsweekend geweest. Gelukkig hebben ze daar de kracht nog voor. De Roadracers, de tegenhanger van de Roadrunners, hebben hun jaarlijkse fietskamp er weer opzitten. Zij hebben veel pret gehad en vermoeide spieren. Een groep oudere krasse knarren heeft meegedaan aan de Vlietloop en uit hun verhaal blijkt dat daar van alles is te beleven. Ook leuk is het verslag van een bezoek aan een oud lid, die in Frankrijk een camping heeft opgezet. Een must voor de stilte-aanbidders. We zijn trots op de grote prijs die Joyce heeft gewonnen. Een soort grand prix zege. Grote klasse.

Een voormalig Ilion loopster vertelt over haar overstap naar de Roadrunners en hoe goed dit tot nu toe is bevallen. Het blijkt dat lopen inspireert tot het schrijven van poëzie. Wordt Trainer Hans de vaste clubdichter? Natuurlijk staat er in deze Roadie ook een verslag van de jaarlijkse triatlon. Een evenement dat de Zoetermeerse kranten heeft gehaald. En er volgen nog meer evenementen dit jaar. Er is een heuse evenementencommissie in het leven geroepen die allerlei leuke dingen gaan doen. Natuurlijk zijn we ook geïnteresseerd in de verbouwingsplannen van ons honk. Tenslotte wordt er teruggeblikt op de grote omnummeroperatie van de trainingsgroepen en het afscheid van assistent trainer Helene.

Zoals elk nummer zijn er dit keer ook de gebruikelijke artikelen over ons lichaam, de vaste altijd verrassende bijdrage van Ed Jacobs waarom hij het allemaal doet, lief en leed onder de leden en natuurlijk de wedstrijden.

Kortom een dik nummer met heel veel leesplezier.

De redactie
Nick, Arjan, Ruud en Ellen

Puzzels

Zoals beloofd twee nieuwe, pesterig moeilijke sudoku's. Oplossingen in de volgende Roadie!

				1			6	
2			4		9		8	
4			8				2	
1						9		
3		5				7		4
		7						6
	1				3			5
	7		5		6			2
	2			7				

Makkelijk

6			2		7			5
		2		3		7		
5								3
	8		6		9		4	
9								8
	6		4		1		7	
1								4
		9		6		5		
4			3		2			7

Moeilijk

Vreugde- en leedcommissie

Wij leven mee met Toos de Groot die in augustus afscheid heeft moeten nemen van haar Philippe. We wensen Toos veel sterkte.

De volgende leden hebben om verscheidene redenen **afscheid** van de RRZ genomen:
Chris van Buuren, Jaap Snee, Margreet Verkerk, Jenny de Jager, Sylvia Hoogduijn, Marion van den Broek, Rien van der Horst, Piet van Paridon, Maarten Galle, John Jongeneelen.

Wij **verwelkomen**:

Hassan Al-Ghazi, Nico van der Kooy (donateur), Brigitte Chalghaf.

Voor de morele steun is er een **beterschapkaartje** gestuurd naar:

Bob Verbrugge, Wijnand Bavius, Liesbeth Edelbroek, Richard Vrolijk, Aad Zoutenbier, Klaas de Vries, Reinie Schmit, Gijs Plijnaar, Trudy Jansen, Jan van Rijn.

Op 10 oktober is Wijnand Bavius (groep 1) in het **huwelijk** getreden met Esther Hagen.
Wij wensen hun een mooie toekomst.

Verjaardagen

November

1 Sandra Smits
2 Jack van de Pol
2 Riekje Rietman
3 Ruud van der Maaten
3 Ron Bosman
4 Joke van Velzen
6 Aad Zoutenbier
6 Yvonne Montérie
9 Yvette Spiering
11 Hans Hortensius
11 Reinie Schmit
12 Bonne Dijkstra
13 Cindy van den Hengel-Sayers
13 Wilma Coenen
13 Jacqueline van Heerden
15 Ellen Heikamp
15 Oskar van Rijswijk
16 Els Visser
17 Cindy Esser
17 René van der Spek
17 Jantien Meijer - Sara
19 Robbert Smit - Abraham
19 Ab van der Schans
20 Ann Michiels
23 Dick den Dulk
23 Taco den Iseger
24 Ton van de Beek
25 Roel de Bruijn
27 Carla Jongerius
28 Aad van Mil
30 Ilse van Steenis

December

4 Ad Smits
4 Suzan van der Helm
5 Lex van Wijk
6 Janny Hukom-Plug
7 Richard Vrolijk
10 Eef Zwart
10 Ferry van Velzen
12 Albert Bos
12 Nick Raadschelders
14 Berry van Es
15 Marjolijn van Leeuwen-de Gier
16 Richard de Jong
19 Ronald Groenhout
19 Henk Nieuwenkamp
19 Yvette Huurman-Hoof
21 Winny Kieboom
21 Ellen Bominaar
21 Ellen de Jager
21 Petra de Leeuw
23 Gert van Leeuwen
23 Armin van der Meulen
25 Piet Barendse
25 Cok Vis
25 Jos Meijer
26 Windy van Zwam
27 Remko Hartjesveld
28 Karel Knoester
28 Helga Leijdsman-Broekhuis
31 Willy Lameijer
31 Elisabeth Kuiper
31 Petra Kneppers

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd en gezellige RRZ-jaren!!

Absurdistische theatervoorstelling

Groep 1 in Binnenpark

Het volgende verhaal is een vrijgegeven e-mail uitwisseling tussen twee leden van groep 1 naar aanleiding van een bijzondere training.

Hoofdpersonen: Marcel den Hollander, leraar Duits en steevast aangever en slachtoffer van Duitse grappen en grollen, en Ruud van der Maaten, assistent trainer, tevens klankbord en uitdager van een leraar Duits.

Hoe het begon:

Marcel stuurt, na afloop van een training, een mail rond onder de lopers van groep 1 om zijn verbazing te uiten over de trainingsvorm en locatie. Zijn verbazing is groot, heel groot.

Lees mee...

Beste loopvrienden,

Vanavond een absurdistische theatervoorstelling meegemaakt. Training onder leiding van een assistent-trainer van groep 1. Laten we hem gewoon „X” noemen. Voor de gelegenheid heeft hij een van zijn beste vriendjes tot hulptrainer benoemd, „Y”.

X meldt ons dat de training dit keer in het „Binnenpark” plaatsvindt. Verdwaasd kijkt iedereen elkaar aan. De humor van X wordt steeds moeilijker om te volgen. Het Binnenpark blijkt het parkje tussen Broekwegschouw, Zwaardslootseweg en Filmlaan te zijn, een cirkel groen met een diameter van al gauw zo’n 100 meter. Later zal hij trots melden dat dit de eerste training van een groep van de Road Runners was, tijdens welke meer dan 80.000 trainingsrondjes zijn afgelegd.

Zoals het een trainer betaamt, legt hij tijdens de warming-up uit wat het programma is. Het uitgangspunt is, in principe, ijs en weder dienende, en onder voorbehoud: 8 series van 2 minuten DL2 en 4 minuten DL2 met telkens een minuut DL1 ertussen.

In het park aangekomen duikt hij als een idioot meteen het moerassigste gedeelte in, en dat wil wat zeggen na de moessons van de maand augustus: om mij te pesten. Ik heb sinds zaterdag nieuwe schoenen.

Als een gek begint hij het rondje door dit parkje af te draven, met de klok mee, tegen de klok in, tot hij op een gegeven moment zo duizelig is dat hij zelfs rondjes met een diameter van 5 meter begint te lopen en ten slotte om zijn eigen as tolt. „Stofzuigen”, noemt hij deze dronkemansactie.

De tweede serie van 4 minuten is opeens na 2 minuten en 28 seconden afgelopen. Resoluut draait hij om en begint te dribbelen. Enkele groepsleden beginnen ernstige twijfels te koesteren over de mate van bewustzijn waarin X nu verkeert. Een enkeling vraagt voorzichtig of hij zeker weet dat de 4 minuten al voorbij waren. De assistent van de assistent, Y, komt te hulp en roept dat we ons niet zo „Duits krampachtig aan een schemaatje moeten vasthouden, maar een beetje Nederlands creatief moeten denken”. Verbijsterd vraag ik mezelf af waarom die Duitsers dan, met uitzondering van het korfbal, het er in 9 van de 10 sporttoernooien beter van af brengen dan onze creativo’s. Maar goed, de minuut is alweer voorbij, en Y heeft nu het commando overgenomen. Als een speer vliegt hij een pad in, om er, alsof hij door een kudde Eindhovense wespen achterna wordt gezeten, meteen ook weer uit op te duiken. „Afgelopen winter was dit nog een pad”, brult hij vertwijfeld. Wij geloven hem natuurlijk. X duwt Y terug naar zijn plek. Geruisloos waaien de twee chromosoompjes weer een ander pad in, ook een doodlopend weggetje. Ik begin te begrijpen waarom de Duitsers een doodlopend pad een „Sackgasse” noemen.

Het tempo vliegt verder omhoog, mijn hartslag zit al twee series lang ver boven de 180, maar ik moet wel, want ik ken hier de weg niet. Opeens staan we met de groep midden op het kruispunt van de Zwaardslootseweg en de Filmlaan, het kruispunt waar in Zoetermeer de meeste ongelukken gebeuren, en X gaat daar het verkeer staan regelen. Hij heeft niet in de gaten dat de verkeerslichten het op dit tijdstip van de avond nog gewoon doen. Toch laten de automobilisten hem met rust. Zou Nederland dan toch nog een beetje tolerant zijn? We draven nu een dependance van het Binnenpark in, aan de andere kant van de Filmlaan. Doorsnede: 50 meter. Al snel gek gedraaid galopperen we onder het Sprinterviaduct door richting Thijssenhove,

waar binnen vijf minuten ten minste tien koppels burgerwacht in oranje hesjes onopvallend beginnen te patrouilleren. We dreigen weer in de buurt van het gevaarlijke kruispunt te komen en nu belandt X op het dieptepunt van zijn trainerscarrière: Hij vraagt mij om ons gedurende de volgende versnelling van 2 minuten terug te loodsen naar het Binnenpark. Ik kies voor het Klein-Duimpje-motief en maak meteen rechtsomkeert. Omdat we zo hard zijn gegaan, liggen de kruimeltjes er nog. Dit zijn overigens wel de enige 2 minuten van de avond dat we tempo 2 lopen. We zijn dan ook nog niet helemaal terug na die 120 weldadige seconden, maar nu krijgt Etiënne het bevel van de trainer om ons definitief terug te loodsen. En onze Zeeuw weet natuurlijk de weg wel te vinden over al die kronkelende waterweggetjes. Even later vliegt het tempo weer omhoog. Samen met Ingmar loop ik een 50 meter achter de groep. Ingmar wil weten of dat winden zijn, die hij de hele tijd bij mij vandaan hoort komen. Ik leg hem geduldig uit, dat dit nu het geluid is van afscheurende hamstrings bij een bijna 50 jarige. Op de Bunuelstrook nr.3 staat een voordeur even open en jawel hoor: in één lange rij rennen we er naar binnen om nog even 25 rondjes van 32.6 (gebroken porseleinen kopjes en schoteltjes) door de woonkamer te jagen. De bewoners zitten wat glazig naar GTST te kijken en hebben waarschijnlijk geen moment in de gaten wat er gebeurt.

En verder gaat het weer, want we hebben pas vier series gehad. Ook Dolf mag even voorop om het tempo hoog te houden, en ja hoor: nog een Sack in unserer Gruppe! Als we voor de 15^e keer parallel aan de Zwaardslootseweg lopen kan ik aan de hectometerpaaltjes zien, dat we de honderdjes strak onder de 20 seconden lopen. Ingmar maakt een lelijke schuiver in een scherpe bocht naar rechts. Etiënne laat zich naar achteren zakken, omdat hij zijn hartslag ook niet meer onder de 180 krijgt. Hij wijst er op dat alleen het shirtje van X drijfnat is, terwijl we hem niet de sloot in hebben zien duiken (wat ons dan op dat moment ook weer verbaast). Iedereen doet maar wat, vliegt paadjes op en af, soms na 1.17 minuut een pauze nemend, dan weer eens na 5 minuut 51.

De voorbijgangers in het park reageren verschillend. Eén staat er te gieren van het lachen en is blij dat Zoetermeer nu ook 's avonds straattheater voor z'n inwoners biedt.

Anderen reageren geprikkeld, nadat hun poedel door de kopgroep onder de voet is gelopen. We bieden onze excuses aan en laten merken dat ook wij ons schamen voor deze vertoning.

En opeens lijkt er aan deze dwazenrace voor opgefokte vijftigers een einde te komen.

We lopen onze op één na laatste serie op de Broekwegschouw en voordat we het weten, zijn we in de buurt van het clubhuis. Daar begint X nog wat verward bij de Noord-Aa plas heen en weer te springen en roept dat we hem na moeten doen. Er zijn grenzen. We wandelen achter hem aan en hij kijkt gelukkig niet om, waarschijnlijk omdat hij zich intens op zijn eigen huppel moet concentreren.

Etiënne wil met iedereen om een kratje bier wedden dat X woensdag a.s. („zeker weten”) niet op de training komt. „Kijk eens hoe hij erbij staat, zijn rug, hè?” Een Zeeuw die wil wedden, het moet niet gekker worden.

De statische oefeningen zijn een prooi voor Y. Waarom weet niemand. Heeft X geen lucht meer om zijn bevelen in herkenbaar Nederlands over te brengen? Of heeft hij hier gewoon écht geen verstand van én realiseert hij zich dat ditmaal ook? Wat we daarna doen, is geweldig ontspannend en veelzijdig. Ik herinner me alleen nog dat we ons op een gegeven moment allemaal aan ons achterwerk staan te krabben. Op deze avond verbaast niets je meer.

Ik ben inmiddels thuis, d.w.z. ik weet niet eens meer of ik wel achter de goede computer zit, wie ik ben en waarom ik besta. Het is hem eindelijk gelukt.

Marcel

Na deze onthullingen over trainen op de vierkante meter kan een reactie van de altijd gevatte assistent trainer X natuurlijk niet uitblijven. Conform de gekozen lijn van de personages X en Y wordt Marcel in de reactie „Nul” genoemd.

Beste loopvrienden,

Nul heeft een schitterend verhaal geschreven, waaruit blijkt dat hij zich nog veel details van de training kan herinneren. Kenmerkend is ook dat Nul op een aantal hoofdlijnen een eigen invulling is gaan geven aan de

werkelijkheid. Deze waanideeën worden doorgaans versterkt door een combinatie van zuurstofgebrek in de hersenen en stress als gevolg van een heftige gebeurtenis.

Dat Nul last heeft van zuurstofgebrek bij elke inspanning die langer voortduurt dan tien minuten behoeft geen nadere toelichting. De stress werd veroorzaakt door het feit dat Nul op maandag voor het eerst sinds 8 weken weer is geconfronteerd met leerlingen. Maar goed, voor het echte verhaal moet ik jullie eerst even mee terugnemen naar afgelopen zaterdag.

Zaterdag liep ik rond half elf langs de Aziëweg. Ik was van plan een uitdagend parkoers te zoeken voor de maandagavond-training. In de verte zag ik iemand met een karakteristieke loopstijl aankomen (lang, slungelig, licht gebogen hoofd, vette grijns op de smoel en ongecontroleerde beenbewegingen). Nul dus! Ik zei hem gedag, draaide om, vertraagde het tempo naar „bijna wandelen” en liep samen met Nul verder.

Zonder erbij na te denken vroeg ik aan hem: „hoe gaat het met je?”. Dat had ik dus beter niet kunnen doen, want Nul begon meteen weer het verhaal te vertellen dat hij samen met een aantal collega's een Duits leerboek heeft geschreven, dat hij het geniale brein achter de opzet van het boek is, dat hij een internationaal erkende trainer is, dat hij een geniale leraar is, dat hij zo populair is dat zijn leerlingen graag het 7e en 8e uur op vrijdag les van hem willen hebben, dat hij dit jaar verwacht de gouden lineaal voor de beste leraar Duits in de wacht te slepen en stiekem hoopt op de gouden lul (oeuvreprijs voor zijn gehele carrière). Terloops merkte Nul op dat hij nieuwe schoenen had gekocht die alles corrigeren behalve zijn grijns, dat hij tijdens het lopen heel groep 1 was tegengekomen (wel 4 lopers) en dat hij Miel had zien (hard)lopen. Nadat Nul was uitgerateld (wij hadden het rondje Noord AA er al bijna opzitten) vroeg hij ineens waarom ik eigenlijk niet met de groep meeliep.

Ik weet nog steeds niet of Nul de vraag stelde als gevolg van een sociale opleving of als gevolg van een reflex. Ik was in ieder geval blij met de aandacht. Ik vertelde Nul dat ik op zoek was naar een uitdagend parkoers voor de maandagavondtraining en.... Nul onderbrak mij en riep: „stop, zoek niet verder! Ik weet een heerlijk parkje vlakbij het

clubhuis. Ik wandel daar altijd met de meisjes van mijn mentorklas als zij weer een voldoende willen halen”. De grijns op Nul zijn gezicht werd breder. Hij gaf mij een knipoog, waarvan Salinero op hol zou slaan. Nul ratelde verder: „Ik ken daar alle paadjes inclusief de Sackgasses. Ik zal het volledige parkoers voor je uittekenen en direct op de mail zetten. Kom je er niet uit? Geen probleem, dan help ik je maandag wel. Benoem mij gewoon als hulptrainer en dan komt alles goed”. Ik bedankte Nul voor het genereuze aanbod en omdat ons rondje erop zat had ik een goed excuus om te versnellen en mijn eigen weg te gaan. Toen ik thuiskwam stond het parkoers voor de maandagavond al op de mail.....

Wat is nu het echte verhaal over de maandagtraining?

- Nul was hulptrainer „Y”
- Nul had zich in de schaalverdeling van het parkoers vergist
- Nul heeft heel vieze nieuwe schoenen
- Ik heb George gevraagd ons terug te loodsen naar het binnenpark
- Etienne heeft het afgemaakt, niet gewed en is op het laatst achteraan gaan lopen
- Ingmar is over hem gestruikeld en George moest lachen want dat hoort zo
- De poedel heeft het overleefd
- Allen hebben een trainingsprikkel gekregen
- Ik ben er woensdag waarschijnlijk niet. Mijn rug hè!

Groeten, Ruud

Verbouwing clubhuis

Cruciaal moment voor de verbouwingsplannen clubhuis

Een te lange tijd is het stil geweest rond de verbouwingsplannen van het clubhuis. Maar nu begint er toch schot in te komen. Doordat het inrichten van de uitvoeringsorganisatie nogal wat tijd heeft geleverd, kon de gemeente pas in april op onze subsidieaanvraag reageren. Hun verzoek was om meer concrete plannen ter beoordeling voor te leggen. Op advies van de gemeente en ingegeven door de sterk verslechterde staat van onderhoud van het clubhuis heeft het bestuur besloten om te kiezen voor totale nieuwbouw. We hebben Miel Piso gevraagd een conceptueel ontwerp te maken, om vervolgens deze af te prijzen (stichtingskostenraming) en voorzien van een financieringsplan en enkele administratieve documenten opnieuw bij de gemeente in te dienen.

In het kort zijn de plannen als volgt:

Sloop bestaand clubhuis

Nieuwbouw clubhuis voor max. 400 leden

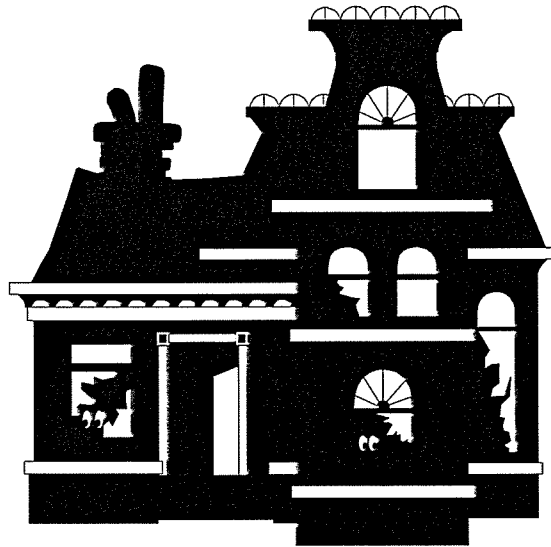
- 2 bouwlagen
- houten systeembouw
- betonnen fundering
- onderhoudsvrije materialen voor de gevel en dak.

Functionaliteit:

- grotere douche- en kleedruimten
- aangepaste sanitaire voorzieningen
- grotere kantine
- aparte bestuurskamer, archief en opslag
- verbeterde voorziening SMC

Deze plannen zijn begin augustus 2006 op het stadhuis neergelegd en maandag 25 augustus met de gemeente doorgesproken en bekeken op realiteitszin. De gemeente was lovend over de financiële huishouding van onze vereniging. Na wat rekenwerk is de conclusie dat de gemeente met zekerheid de maximale subsidie van € 75.000,- gaat verstrekken en samen met Stichting Waarborgfonds Sport garant staat voor de aanvullende hypothecaire lening.

Om het totale financiële plaatje rond te krijgen zijn we op dit moment nog volop aan het rekenen. Hierbij geldt de ijzeren regel draagkracht naar vermogen. Om verwarring te voorkomen geven wij nog geen definitief uitsluitel over de cijfers. Als je toch meer wilt weten, informeer dan bij mij of bij een van de andere bestuursleden of leden van de bouwcommissie. Zij zullen jullie dan nader informeren.



Als bestuur beseffen wij heel goed dat zonder goedkeuring van de ALV het proces op gang is gebracht, maar we moesten het ijzer smeden toen het heet was. Een cruciaal onderdeel is hoe we de financiering van de vereiste eigen inbreng, geld/ zelfwerkzaamheid (30% van de investering), gaan invullen. Daarom vragen wij ook iedereen op de komende ALV van 18 oktober 2006 aanwezig te zijn om samen te beslissen over hoe nu verder met ons clubhuis.

Namens het bestuur roep ik jullie op om er voor te zorgen dat onze veilige en gezellige uitvalbasis weer voor zeker 15 jaar kan blijven voortbestaan. Wij kunnen dit niet alleen. Daar hebben we jullie steun en creativiteit zeker bij nodig.

Tot woensdag 18 oktober 2006

[Noot van de redactie:

Deze Roadie verschijnt 14 oktober en ligt waarschijnlijk op uw mat als de ALV geweest is.]

Herman Roosenboom

De vakantiewedstrijden

Wat gaat een jaar toch snel! In oktober wacht de Zeeuwse Kust Marathon al weer op ons. Heel de zomer goed getraind, weer of geen weer! Begin september staat er een 30 km in Izegem op het programma. Augustus is een erg natte maand en op vrijdag 25 augustus zien we op het Belgische journaal dat er in West Vlaanderen heel veel regen is gevallen en dat er het er heel erg nat is. We besluiten om niet naar West Vlaanderen te gaan, we gaan richting Ardennen. De halve van Luik is misschien een alternatief?

De eerste drie dagen van onze vakantie in Oteppe vielen er een aantal fikse regenbuien. Wat ons niet deerde om flink te trainen, stevige duurlopen met een aantal pittige klimmetjes. Het geluk was aan onze zijde, tijdens de wandelingen was het droog. Donderdag verplaatsen wij ons naar La Roche en lopen op het eind van de middag nog een uurtje om de stijve spieren los te lopen. Vrijdag is het goed weer voor een flinke wandeling langs de Ourthe. Het is prachtig, we moeten klimmen en klauteren. Na route 2 (11 km) drinken we een lekker biertje op een terras en dan besluiten we om route 3 + 4 (zo'n 9 km) ook nog maar even te doen. Ook deze zijn prachtig en ook weer flink klimmen en klauteren. Zaterdag zijn we er nog niet uit of we de halve van Luik gaan lopen maar een wandeling kan toch geen kwaad? Een route (13 km) in La Roche met veel herkenningspunten van de marathon. 's Avonds als we het weerbericht zien besluiten we om de halve te gaan lopen.

Zondag 3 september

De wekker loopt vroeg af en als ik me beweeg voel ik dat mijn bilspieren protesteren. Als ik Ron uit bed zie gaan weet ik dat ik niet de enige ben, hij beweegt zich stram door de caravan. Wij zijn het er over eens dat we er vandaag een trainingsloop van maken. Ron loopt vandaag zijn 100ste halve en wil rond de 1:35 lopen en ik ga voor de 1:50.

Het parcours is iets veranderd, eerst een rondje van ca. 2,5 km door een buitenwijk van Luik en dan weer over het vertrouwde parcours langs de Ourthe.

Na 3 km zit ik net iets onder de 15 min. Onder mijn schema dus en wetend dat ik tijdens de klimmetjes tijd zal gaan verliezen ben ik

ervan overtuigd dat een tijd rond de 1:50 haalbaar is. Ik besluit om niet meer te klokken en lekker op gevoel te lopen. Hoe stijf ik vanmorgen was en hoe erg mijn bilspieren ook protesteerden, zo soepel loop ik nu.

Woeyfff, woeyfff, woeyfff, wat hoor ik daar komen, een hond? Nee, het is een man die als hij uitademt blaft als een hond. Gelukkig loopt hij flink door zodat ik hem snel kwijt ben. Het vervelende wiebelbruggetje zit er ook nog steeds in. Ik kan er maar niet aan wennen. Als ik over het bruggetje loop lijkt het net of ik een paar flinke pinten achter de kiezen heb.

Ik ga in mijn eigen ritme omhoog en word ingehaald door mannen die iets onverstaanbaar roepen. Ik ga er maar van uit dat ze positieve dingen zeggen. Ook twee superslanke (bijna anorexia) dames halen mij in. Goh, wat lopen die makkelijk!

Bij 12 km gaan we de Ourthe over en beginnen aan de terugweg. Ik haal een superslanke dame in, zij loopt te wandelen en komt niet meer op gang. Woeyff, woeyff, woeyff, ik kom ook weer in de buurt van de hond. Niet veel later haal ik hem in en ik merk dat hij achter mij wil blijven lopen. Daar ik er geen zin in heb om nog zo'n 8 km met een hond achter me te lopen zet ik wat aan en al snel ben ik hem kwijt. Bij de 15e km ben ik toch wel benieuwd hoe lang ik al loop en werp snel een blik op mijn horloge. Hé!! Ik kijk nog een keer, ja ik heb het toch goed gezien 1:12 en een beetje. Waar ben ik versneld? Stiekem hoop ik dat het vandaag onder 1:42 kan worden maar ik weet dat er nog vervelende stukjes aan komen en je moet de laatste 100m niet vergeten.

De volgende superslanke dame komt bij het 18 km-punt in zicht. Voor mij een mooi mikpunt, bij haar is de meeste spirit eruit. Na 20 km komt een erg vervelend stuk, een klein klimmetje over het gras en dan een smal pad onder de weg door. Ik loop een beetje te rekenen en te dromen en dan is het BOEM! Mijn voorganger staat plotseling stil. Ik roep „loop toch door!“ Ik zie Ron in de verte, hij loopt om zich heen te kijken of hij een plek kan vinden waar hij rustig op zijn gemak op mij kan gaan zitten wachten. Mooi niet! Dan ziet hij aankomen en kijkt of hij water

ziet branden. Ik zie hem op zijn horloge kijken, hij kijkt weer en roept dan „WAAR BEN JIJ MEE BEZIG? DAT IS TOCH NIET NORMAAL!!!” Het gaat net niet lukken om onder de 1:42 te komen, maar met 1:42:09 ben ik zeer tevreden.

Zaterdag 16 september

De wedstrijd begint pas om 15:15 dus kunnen we het op ons gemak doen. We rijden op tijd van de camping weg, hoeven dit keer niet te zoeken en rijden vlot naar La Reid. Ron wil er vandaag een stevige wedstrijd van maken na het verraad in Luik.

We lopen naar het startvak en hier zijn vakken met richttijden per km. Ron weet het zeker en gaat zonder twijfel bij 4 minutenlopers staan. Ik blijf bescheiden en wil bij de 5 minuten gaan staan. Ron zegt „ga toch bij 4:30 staan” wat ik dan ook doe, maar dan zie ik al die snel geklede dames en loop naar achteren om tegen het lint van 5 minuten te gaan staan.

Het startschot valt en we gaan niet van start zoals ik normaal in België gewend ben. Normaal gaan ze er als kamikazepiloten vandoor maar nu kom ik niet weg. Het eerste stuk is vlak maar na zo'n 400 m gaan we onverhard zand happen en al snel flink klimmen. Nog steeds loop ik in een tempo dat niet hoort bij het startvak 4:30 / 5 minuten. De eerste km loop ik in 6 minuten en dan krijg ik eindelijk wat ruimte. Het tempo kan omhoog. We gaan het bos in, de klim is steil en je moet goed opletten voor boomwortels en stronken. Ik word ingehaald door een dwaas in een fel groen shirt. Of hij gaat te hard van start of hij is in het verkeerde vak gestart. De snel geklede dames zien er wel snel uit, maar vóór de 3 km heb ik ze op één na allemaal ingehaald. Ik heb het idee dat er veel mensen in het verkeerde vak stonden want ik ben alleen maar aan het inhalen. Ik loop inmiddels 5 minuten per km.

Bij 4 km zie ik de dwaas wandelend langs de kant, die is dus te hard van start gegaan! Ook zie ik mensen in het bos over wortels en stronken struikelen en sommigen gaan ook werkelijk tegen de grond. De eerste 5 km in 26:18, dat gaat dus de goede kant op als je weet dat we tot nu toe alleen nog maar geklommen hebben.

We blijven onverhard maar gaan tot 7 km dalen waar we dan weer aan de volgende klim kunnen beginnen. De laatste dame uit

het startvak 4:30 haal ik nu ook bij en vanaf dan is het stuivertje wisselen. Bij 8 km lopen we door een ereboog van bomen, daar is het wat smaller en lopen er wat mannen in de weg. Je zou zeggen dat ze „pardon” toch moeten verstaan maar ze doen of hun neus bloedt. Eindelijk vind ik een gaatje waar ik tussen door kan schieten. Inmiddels loop ik in een lekker tempo tussen de 4:50 / 4:25. Bij 9 km gaan we verhard en gaan we afdalen. De dame kan ik naar beneden niet bijhouden. In La Reid krijg ik haar weer in het vizier. Bij het bordje „nog 200 m” ben ik bij haar, de laatste bocht, nu moet ik doortrekken! Zij ziet mij en geeft er nog een snok aan, ik zou moeten galopperen om die versnelling aan te kunnen. Helaas, het zit er niet in! Bij de finish begint ze spontaan een heel verhaal waar ik werkelijk niets van begrijp. Ik zeg: sorry ik versta je niet. Zij vraagt Holland? Ja, ik kom uit Holland. Waarna ze haar uiterste best doet om wat Nederlands te praten:eh... jij....uitstekend goed.....gelopen.....jij.....altijd vlak. Dat is toch een mooi compliment!

Joyce Dijkhuizen

De oudjes doen het nog best

Een van 60, twee van 57 en een Benjamin van 56 hadden met elkaar afgesproken om op zondag 3 september met de nieuw geïntroduceerde 10 miles van de Vlietloop te Voorschoten kennis te maken. Plaats van vertrek was om onduidelijke redenen bepaald bij het gemaal, vervoermiddel was met vol verstand bepaald op de fiets. Zware regenbuien en harde wind waren bij het opstaan de veelbelovende voorboden van een inspannende dag, maar de krasse knarren waren allen present. Bij vertrek was het opgehouden met regenen. De song „hoe sterk is de eenzame fietser die kromgebogen over z'n stuur tegen de wind zich zelf een weg baant” speelde door het hoofd bij onze zwabberende tocht door de open polder. De warme lucht en de inspannende fietstocht deden ons drijfnaat aankomen bij de sporthal in Voorschoten. Daar kwamen we Ricky tegen die, herstellende van een gebroken rib, het avontuur ook aandurfde.

De entourage bij inschrijven, verkleden in de sporthal en de start (een half uur na onze aankomst) in de Dorpsstraat was vergelijkbaar met vorige jaren toen de Vlietloop nog bestond uit 10 km en de halve marathon. De organisatie heeft de halve laten vervallen en de 10 miles (16,1 km) ingevoerd. Dat betekent een aangepaste ronde waarbij ondermeer het stuk door park Kronenstein is komen te vervallen. De routes langs de Vliet waren grotendeels gebleven. Rekening houdend met de warmte en zware windstoten kozen de oudere heren voor een behoudende loop, waarbij voor de twee 57-jarigen het uittesten voor de Terschellingmarathon doel was en voor jongste oudere de voorbereiding van de Autoloosloop de drijfveer was. Het gecombineerde lopersveld van 10 km en 10 EM was een paar honderd man maar beperkter dan vorige jaren. Door het aan beide zijden lopen langs de Vliet en de passages over bruggen was er een goed beeld waar de maatjes liepen. De doorkomsttijden op de 5, 10 en 15 km lagen voor de 56-jarige op ca. 22, 45 en 1.08 minuten. De jongste 57 jarige zat daar kort achter en Ricky bleef ook in beeld. De wind werd gelukkig op veel plekken getemperd door aanwezige bossages, de warmte bleef. De finish in de karakteristieke oude Dorpsstraat was weer geweldig. De oudjes kwamen allen redelijk fris onder het finishdoek door. De 56-jarige in 1:13:41, de jongste 57-jarige in 1:15:31, de oudste 57-

jarige in 1:21:02 en de 60-jarige jarige in 1:26:55. En Ricky met handicap 1:17:01. Gelet op de omstandigheden was er alleen maar tevredenheid. De heren werden voor hun deelname bedankt met een oranje muts en naar believen een mouwloos T-shirt of een rugtasje.

Na afloop even gezellig blijven zitten napraten en een paar forse pinten gepakt en toen weer op de fiets via de route Kniplaan volgens kenners „de andere kant op”. Daar zaten weer een paar pittige stukjes tegenwind in. In de polder bij Stompwijk werd onze weg geblokkeerd door politie en brandweer. Er leek een reddingspoging van een verlate deelnemer aan de slotenloop aan de gang te zijn. We bleven even kijken of het een Roadie was, die na deelname aan de slotenloop al een week niet op de training is geweest. Toen de drenkeling ging lopen bleek het gelukkig een koe te zijn. In de heuvels van Buitenpark moesten we nog door een kudde Galloways manoeuvreren en toen via een onbekende binnendoorroute over de binnenpleinen van Buitenwegh richting huis. Thuis gekomen realiseerde ik me dat ik inmiddels toch wel moe was, maar dat ik met mijn oudere vrienden een sportieve, fijne dag heb gehad en het lopen je toch jong houdt.

Verslaggever Piet van Veen

„Mijn verhaal”

Deze maand loop ik op de kop af 12 jaar.

Ik heb vanaf het prille begin een haat/liefde-verhouding gehad met het lopen. Ik zie er heel vaak tegen op om te gaan, vooral als het, zoals nu, al weer wat sneller donker wordt. Achteraf ben ik meestal wel blij dat ik gegaan ben. Niet alleen omdat het lopen heel goed is voor mijn lichamelijke en geestelijke conditie maar ook vanwege de gezelligheid in de groep.

Ik ben begonnen in september 1994 met een opstapcursus bij Ilion die werd gegeven door Ton Hoeksema. Wat voelde ik mij geweldig toen ik de gewenste afstand, een heuse van 5 kilometer, behaalde zonder te gaan wandelen in 33 minuten! Al gauw ging ik trainen voor de 10 km. En toen dat ook een „eitje” bleek was het doel de halve marathon. Ik ging drie keer per week trainen en had het reuze naar mijn zin. Ik zat in een groepje met gelijkgestemden, mensen die deze mijlpaal ook voor het eerst wilden behalen.

Wat was ik trots toen ik mijn eerste CPC liep, ook al was de tijd niet bepaald geschikt voor een melding in het Guinness book of records! Ik was inmiddels overgestapt naar groep 5 en liep vaak mee met groep 6 (vergelijkbaar met groep 3 bij de Road Runners). Het lopen ging een steeds grotere rol in mijn leven spelen en ik vond dat ik er ook altijd moest zijn als er training werd gegeven. Als ik eens een keertje zwaar verkouden was werd ik later door een van de loopmaatjes opgebeld waarom ik toch niet gekomen was. Op den duur ging dit mij, vooral in combinatie met een full time baan, nogal opbreken en toen ik achtereenvolgens een zweepslag, een peesontsteking onder mijn voet en een ontsteking aan beide scheenbenen kreeg vond ik het welletjes. Nadat de blessures genezen waren ging ik twee keer per week lopen en besloot om niet meer te trainen voor „de halve” en om een groep terug te gaan.

Helaas vond ik daar niet wat ik zocht, er werd veel gewandeld en er was geen enkele prestatiedrang, kortom het verschil was te groot.

Ik stond echt op het punt om te gaan stoppen toen iemand mij wees op de mogelijkheid om

bij de Road Runners eens een kijkje te nemen. Na een keer meelopen was ik „om”.

Ik besloot in het begin om met groep 6 mee te gaan en sloot mij al snel aan bij groep 5.

Wat een verschil in benadering! Weg was het gevoel van druk, hier werden ook de lopers die het zichtbaar moeilijk hadden echt serieus genomen, er werd gestofzuigd, iedereen telde mee!

Was het in het begin even wennen, vanwege de vakanties hadden we telkens andere trainers die wel allemaal Ton, Ron of Hans leken te heten, al gauw had ik het er naar mijn zin. Het plan om met lopen te stoppen was ineens finaal van de baan, ik had het weer naar mijn zin!

Nu loop ik dus al weer ruim een jaar bij de Road Runners en ik houd mezelf voor dat ik altijd nog een niveau kan „zakken” als het echt niet gaat en dat er ook in die groep serieus gelopen wordt!

Wat ik dus wel in mijn loopcarrière geleerd heb is: Je loopt voor je plezier, kun je eens een keertje -vanwege wat dan ook- niet komen, til daar dan niet te zwaar aan. Zo houd je het leuk en langer vol!

Andrea Kiekens, loopgroep 5

Op bezoek bij een ex-Roadrunner

in Bourgondië

Cees van Halderen, nog niet zo lang geleden een Roadrunner uit groep 4, is vorig jaar september samen met zijn vrouw Sue vertrokken naar het mooie Bourgondië. Het was voor hen tijd het roer om te gooien en iets heel anders te gaan doen. En dat is ze gelukt!

Cees en Sue hebben in maart 2005 een oude steenfabriek gekocht, die door de vorige eigenaars al omgebouwd was tot boerderij. Deze oude steenfabriek, La Tuilerie genaamd, ligt nabij het pittoreske dorpje Chazelle.

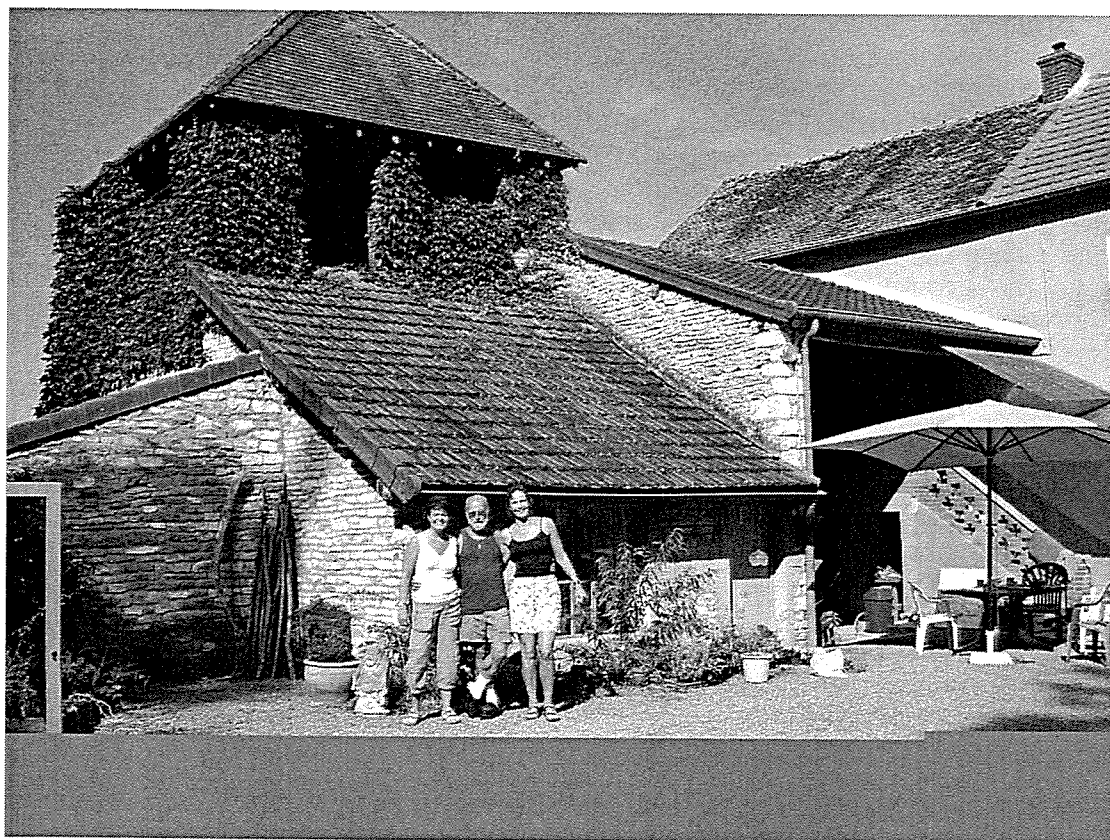
Het is er erg rustig, je hoort voornamelijk de krekels. De omgeving is bijzonder geschikt voor lange wandelingen en fietstochten. Cees & Sue hebben keihard gewerkt om de oude steenfabriek om te bouwen tot een minicamping, die in juni dit jaar is geopend. Ook zijn er heel veel uren gestopt in het vervaardigen van gîtes die prachtig beloven te worden. Dit zijn ruime appartementen, voorzien van een woonruimte, slaapruijnte, keukentje en een badkamer.

Ik vond het leuk de eigen „Het roer om“-aflevering van deze avonturiers te volgen. Regelmatig bezocht ik hun site en bekeek de foto's. Het leek me allemaal schitterend en ik wilde het graag met eigen ogen zien. Dus maar de daad bij het woord voegen en iets regelen.

Eerst met vier treinen en drie overstappen naar een camping in de Dordogne, waar Esther met haar drie dochters kampeerde. Twee dagen later van daaruit naar Clermont-Ferrand, waar de meisjes verder reisden met hun vader voor nog meer vakantie. Verder reizend met z'n tweeën door het mooie Bourgondië met zijn typerende Franse dorpjes zagen we veel moois.

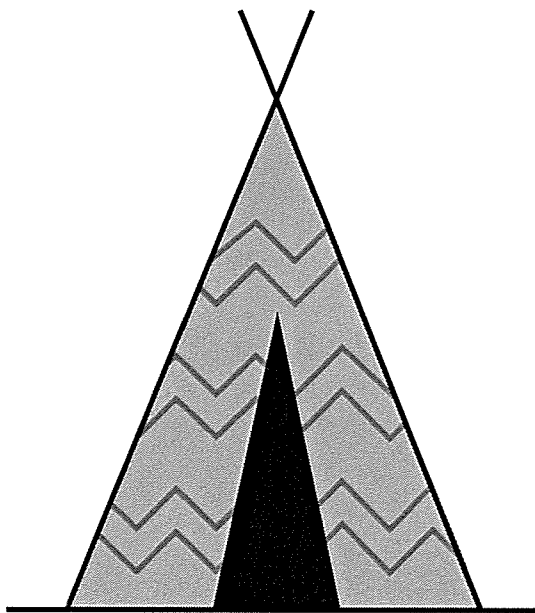
In Cluny, vlakbij Cees & Sue, zijn we nog het stadje ingegaan om heerlijk de toerist uit te hangen en vele vakantiekiekjes te maken. Het was een zonnige, warme dag.

Ongeveer 16.00 uur vonden we het tijd om bij Cees & Sue aan te kloppen. Het was, ondanks veel voorbereiding, toch nog even zoeken. Gelukkig kon Esther in haar beste Frans de weg vragen en ze verstond ook nog het antwoord.



Cees & Sue stonden al te wachten. We genoten van een warme ontvangst. Eerst een lekker koud biertje voor mij en iets fris (?) voor Esther en dan tijd om bij te kletsen. Daarna een rondleiding en uitleg over de steenfabriek, die dienst heeft gedaan tot 1924. De steenoven en droogschuur zijn intact gebleven.

Ook de gîtes hebben we bekeken en ik weet nu al, dat ik ze ook wil zien als ze af zijn.



Het werd tijd het eenvoudige tentje op te zetten, dat Esther speciaal voor deze gelegenheid had gekocht. Even snel, want de BBQ was al aan. Alleen maar uit zijn hoes halen en hij vormt zich vanzelf tot een tweepersoons tentje..... Helaas, toch niet, het léék niet eens op een tent!!! Gelukkig hadden Cees en Sue een tent, die zij als een goed op elkaar ingesteld team in de nog steeds brandende zon voor ons opzetten. We konden alleen maar toe kijken, je kunt je niet zomaar mengen in een hecht team...

Na dit grandioze teamwork was het BBQ-en geblazen. Hierbij was er geen sprake van teamwork; dit was Sue haar afdeling. Samen met de salades en wijn van de dichtstbijzijnde wijnboer was het een overheerlijke maaltijd. Jammer dat al een poosje geleden de stroom uitgevallen was, waardoor Sue zich zorgen maakte om de diepvriesinhoud.

Een tweede zorg waren de negentien Italiaanse scouts en het vijfkoppig Belgisch gezin die maar niet kwamen opdagen. Vanwege deze reserveringen kon J.W. Weehuizen niet meer overnachten op La Tuilerie. Het zou nl. wel erg gezellig geweest

zijn. Maar ja, met een capaciteit van twee douches, twee toiletten en een beperkte hoeveelheid warm water moet je grenzen stellen. Gelukkig voor de diepvriesinhoud en het vinden van de toiletten was er weer stroom vóór het slapen gaan.

De volgende ochtend deed het zonnetje al weer flink zijn best. We hadden wel gezien dat de omgeving mooi was, maar zo 's ochtends lijkt het allemaal nóg mooier. Wat een schitterende plek is dit. Wat een gelukkig mens moet je zijn om hier te mogen wonen. En wij mogen daar van meegenieten. Die serene rust, gewoon onvoorstelbaar. Hier komt een mens tot rust!

Daar was Cees met fiets en stokbrood, als een echte Fransman. Hij was al naar het dorp geweest.

Ontbijten deden we vóór de geleende tent om daarna nog even gezamenlijk koffie te drinken. Dan nog wat foto's maken voor het thuisfront en... de Roadie.

De camping van Cees & Sue is dé camping voor mensen, die van rust en eenvoud houden. Wil je wat meer luxe, dan zijn de gîtes straks uitermate geschikt om van daaruit te wandelen, fietsen, dorpjes en wijnboeren te bezoeken en wie weet wat nog allemaal meer. In ieder geval is het een plek waar je je zeer welkom voelt. Jammer voor die Italianen en Belgen die nooit kwamen opdagen; ze hebben wat gemist!

Wil je de vorderingen van Sue en Cees volgen, kijk dan op:
<http://www.latuileriechazelle.com/uk/work>

Dianne Roosenboom

Afscheid van trainster Helène

„Hoe Henrika in Helène veranderde”

Helène Hoogervorst, een van de weinige vrouwelijke assistent trainers heeft onlangs afscheid genomen als trainer. Drie jaar lang was ze twee tot drie keer per week aanwezig om groep 6 of 7 (oude stijl) te trainen. In haar beginjaren kennen we haar nog als Henrika die vaak op de motor naar de club kwam. „Deze naam paste niet meer bij mijn persoonlijkheid en daarom heb ik mij naam veranderd in Helène”, geeft Helène als verklaring. De motor heeft ze nog wel maar meestal komt ze met de auto.

Nu is helaas het moment aangebroken dat het training geven niet meer past in haar dagelijkse ritme. Helène heeft grote plannen om naar het buitenland te gaan. Dit kost veel voorbereidingstijd en daarbij wil ze niet teveel gehinderd worden door de verplichting op de club. Als ze iets doet, doet ze het goed en vol overgave en ze merkt dat de energie opgeslokt wordt door andere zaken. Zo is ze op dit moment aan een cursus Engels en een cursus Chakra's begonnen. Voor de mensen die Helène kennen is daar niets vreemd aan. Altijd is ze bezig met het verbreden van haar eigen horizon. Helène heeft de cursus assistent trainer gevolgd bij Ed Jacobs en diverse bijscholingen gedaan. Een dag zonder opleiding is een dag niet geleefd zo lijkt het motto van Helène die naast drs. ook de titel ing. mag dragen. Een gevolg van al die opleidingen die ze heeft gedaan. In het dagelijkse leven is ze als counselor/coach van haar eigen bedrijf ook bezig met het begeleiden en trainen van andere mensen. De training geven bij de Roadrunners schiet er vanaf nu bij in.

Helène had haar eigen manier van training geven. Ze is altijd de rust zelf en heeft aandacht voor iedereen in de groep. Vooral de manier waarop ze haar cooling down deed, heeft bij mij veel indruk achtergelaten.

Vol overgave werden de beste ontspannings-oefeningen uitgevoerd. Dit was een training die op zichzelf stond en je achterliet met een prettig relaxed gevoel.

Gelukkig blijft Helène nog op de club lopen zolang ze tijd en gelegenheid heeft. Dit doet ze in groep 4. Ik verwacht ook dat ze zo nu en dan wel zal invallen. Op de vraag of ze nog een wijze raad voor ons heeft, geeft ze als reactie: „Luister naar je lichaam, presteer binnen je eigen grenzen en mogelijkheden en geniet vooral. Niet alleen van het lopen maar ook van die leuke sociale club. Ik ben een tijdje lid geweest van een triatlonclub en heb meegemaakt dat dit sociale aspect niet altijd zo vanzelfsprekend is.”

Helène, hartstikke bedankt voor al die trainingen die je hebt gegeven en heel veel succes met al die plannen die je nog wilt uitvoeren.

Ellen Bominaar





Vooraankondiging

2e zondag in februari

Noord Aa Polderloop

7e editie op 11 februari 2007

Afstanden:

Trimloop: 5, 10 en 15 km

Fitwalking: 5 km

Start: 13:00 uur

Kinderloop: 1 km

Start: 12:30 uur

Iedereen ontvangt een leuke herinnering. Prijzen voor de nrs 1,2 & 3 man / vrouw. Fitwalking alleen 1e man / vrouw. Daarnaast prijzengeld voor parcoursverbetering op de 15 km.

Nieuw! Businessrun

Start: 13:00 uur Afstand: 5 km Aantal deelnemers per team: 5

Met het nieuwe jaar in het vooruitzicht heeft iedereen wel een goed voornemen! Voor 2007 is dat natuurlijk de Noord Aa Polderloop, daarom gaat de voorinschrijving open op 31 december 2006. **DOEN!!!**

Iedere 25e voor-inschrijver voor de trimloop, krijgt zijn inschrijfgeld terug.

Inschrijfgelden:	Voor-inschrijving	Na-inschrijving
Kinderloop	€ 2,00	€ 2,00
5 km	€ 7,00	€ 8,00
10km	€ 7,00	€ 8,00
15 km	€ 7,00	€ 8,00
5 km Fitwalking	€ 7,00	€ 8,00
Businessloop per team	€ 150,00	

En zoals voor iedere loop geldt: Wij zijn op zoek naar vrijwilligers. Je kunt je niet vroeg genoeg aanmelden, bij voorkeur bij Cindy van den Hengel of een van de andere organisatoren t.w.: Frans van den Hengel, Els van Suffelen en Fred Nelissen! Zonder vrijwilligers geen loop, geen goed doel! Je kunt je ook per e-mail opgeven: NoordAaPolderloop@hotmail.com. Geef bij aanmelding je naam, je telefoonnummer (bij voorkeur mobiel), je e-mailadres en eventueel in welke groep je loopt op.

Omnummer-actie verloopt voorspoedig

Onlangs heeft de grote omnummeractie plaatsgevonden van de Trainingsgroepen. Een grootse operatie die na jarenlange voorbereiding succesvol is verlopen. Zonder noemenswaardige problemen heeft iedereen zich bij de juiste groep en trainer gevoegd. Van de oude groep 1 wist iedereen in één keer het nieuwe groepsnummer. Maar ook voor de overige groepen geldt dat er geen incidenten gemeld zijn van lopers die ten einde raad hun groep niet konden vinden. Er kan met recht gesproken worden van een zorgvuldig geplande en tot in de puntjes verzorgde omnummer-operatie. Louter positieve reacties komen los uit de Trainingsgroepen. Het omnummeren is ontstaan uit een technische achtergrond om een betere in-, door- en uitstroom te krijgen binnen de groepen en heeft een heel groot bijkomend psychologisch neveneffect. Zonder enige vorm van extra inspanning voelt de nieuwe groepsindeling als een promotie. Een kroon op de verrichte harde trainingsarbeid. „Dit zou een jaarlijks terugkerende actie moeten zijn,” reageerde een loper uit de nieuwe groep 4. „Door omnummering ga ik vooruit.”

De technische commissie, het brein achter de operatie „nieuwe groepsindeling”, heeft veel geleerd van de omnummeroperatie in 1995 van het toenmalige PTT Telecom. Alle telefoonnummers werden toen omgezet naar een 10-cijferig nummer. Een operatie die technisch en organisatorisch gezien vergelijkbaar is met de omnummeroperatie van de Roadrunners.

De technische commissie heeft nog in overweging genomen om een speciaal apparaat te laten ontwikkelen waarmee met één druk op de knop zichtbaar wordt wat de nieuwe groep is. Door de gestegen olieprijs werden de productiekosten te hoog waardoor op het laatste moment de productie is stopgezet.

Alle leden zijn in de afgelopen periode op de hoogte gesteld van de omnummering. Slecht een klein percentage heeft in hun profiel op de website de groepindeling aangepast. Het zal nog een tijd duren voordat in het dagelijks gebruik de nieuwe nummering helemaal is ingeburgerd. De komende tijd zal er zeker nog gesproken worden over de oude groep 5 en de nieuwe groep 1 etc. Zo zijn er nog talloze mensen die na vier jaar alles

omrekenen in guldens. Een grote verandering vraagt om tijd en gewenning. Daarom tonen we nog een keer de formule en nieuwe groepsindeling met de groepsriteria.

De formule van de grote groepsomnummering

$$\text{Groepnieuw} = \text{Groepoud} - 1$$

waarbij

$$\text{Groep1} = \text{Groep 1}$$

Groepsindeling Nieuw

Groep 1

21,1 km-groep
tempo: < 44' 10 km

Groep 2

21,1 km-groep
tempo: 44'-49' 10 km

Groep 3

21,1 km-groep
tempo: 49'-54' 10 km

Groep 4

15 km-groep
tempo: 54'-59' 10 km

Groep 5

10 km-groep
tempo: >59' 10 km

Groep 6

kernt raining max 55' en
tempo > 30' op 5 km

We hopen dat iedereen zich de nieuwe rugnummers snel eigen maakt en deze ook aanpast op de site. Het grote voordeel is dat je dan het juiste trainingsschema in beeld krijgt. Altijd handige voorinformatie hoewel de mysterieuze testlopen niet zichtbaar zullen zijn in de schema's. Een beetje spanning op zijn tijd is noodzakelijk, voor een optimale trainingsprikkel.

Ellen Bominaar
groep 4 nieuwe stijl, voorheen groep5

Evenementencommissie

Hoi lopers en loopsters,

Per 1 september is er binnen onze vereniging een evenementencommissie van start gegaan. We zijn gelijk enthousiast begonnen en hebben een aantal avonden gepland om gezellig met elkaar te dansen, te eten of te kletsen. Je komt per slot van rekening niet naar een vereniging als de Road Runners. Zoetermeer om alleen maar te lopen.....

Wij hopen dat jullie allemaal op deze avonden komen. Schrijf de data alvast in de agenda. Binnenkort volgt er meer informatie over deze avonden.

Hier volgen de data:

30 september 2006

The sound of the sixties/seventies (gemist? erg jammer, probeer er een volgende keer wel bij te zijn)

3 februari 2007 Après ski feest
2 juni 2007 BBQ
6 oktober 2007 Pasta party

Zoals jullie zien, staan er voor 2006/2007 een aantal avonden gepland.

Als er nog iemand is die een ludiek idee heeft om een gezellige avond te organiseren, loop dan even naar iemand van de evenementencommissie toe om dit te melden. Misschien kunnen we dit dan in de toekomst inplannen.

De evenementencommissie bestaat uit:

Windy van Zwam	(nieuwe groep 5)
Yvette Spiering	(nieuwe groep 5)
Armin van der Meulen	(nieuwe groep 6)
Karel Knoester	(nieuwe groep 4)
Jan Jongeneel	(nieuwe groep 6)
Jasper Harteveld	(woensdagochtend)
Ineke van Houwelingen	(nieuwe groep 4)
Anneke Hogendoorn	(nieuwe groep 5)

Ode aan de polder

Een late tractor is nog aan het werk,
de koeien zijn gemolken.
Aan het strakblauwe zwerk,
zie ik de hoge witte wolken.

Een smalle, oude dijkweg,
met aan beide kanten een sloot.
Aan de kant van de weg,
een bord met „Boerenkaas te koop”.



Achter de sloot gras en draad,
nog meer gras en hooi.
Met daarachter een paard,
wat is dit toch mooi.

Een kievit trippelt in het hooi,
de grutto is al op weg naar huis.
De zwaluw verschalkt zijn laatste prooi,
in de verte verschijnt de eerste vleermuis.

De schapen grazen en blaten,
de lammeren lijken te spelen
Wit, gevlekt of bruin het mag niet baten,
wanneer glijden ze door onze kelen?

Oude boerderijen in de polder,
keurig verbouwd, maar met een oud jaartal,
Daarom geen hooi meer op zolder,
geen koeien en kalveren meer op stal.

Op de dijk een tiental mensen,
gedisciplineerd twee aan twee,
Heb je nog meer te wensen?
De groep loopt erg gedwee.

Woensdagavond in groep vijf,
een heerlijk duurloopje één.
Is er iets mooiers voor je lijf?
Dit is RRZ, dat zie je meteen.

Hans Meijering

Hoe log ik in

op www.roadrunners-zoetermeer.nl

In deze rubriek willen we even wat extra aandacht geven voor de website. Het is echt de moeite waard om regelmatig naar de website te gaan en te kijken naar foto's die tijdens evenementen gemaakt worden, verhalen te lezen van clubgenoten, je eigen prestaties in te voeren, je trainingsschema te bekijken of nagaan of je bardienst hebt.

Inloggen

Om toegang te krijgen tot al deze informatie, is inloggen een voorwaarde. Anders zie je maar een beperkt aantal items. Inloggen is alleen mogelijk voor leden. Hier volgen nog een keer de stappen die je moet nemen.

- Ga naar www.roadrunners-zoetermeer.nl
- Klik rechts boven op de rode balk: inloggen
- Vul bij login je eerste letter van je voor- naam, direct gevolgd door je achternaam. Gebruik max. 7 letters, geen voorvoegsel en geen hoofdletters. (Ruud van Zon wordt rzon)
- Vul bij wachtwoord (paswoord) de post- code in: 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.
- Werk de huidige gegevens bij, vul vooral ook de groep waarin je loopt.
- Je kunt hier ook je paswoord (postcode) vervangen door je eigen paswoord.
- Vergeet niet op bevestigen te drukken

Logincode in kleine letters

1^e letter voor- naam
achternaam (maximaal de eerste 6 letters)

wachtwoord

4 cijfers van de postcode
Spatie
Hoofdletters van de postcode

Trainingsschema

Als je eenmaal bent ingelogd, krijg je meteen het trainingsschema van die week te zien. Er is één voorwaarde: je moet wel in „mijn info” aangeven in welke groep je loopt. Let op: nieuwe groepsindeling gebruiken!

Roadrunners - Microsoft Internet Explorer

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Vorige Zoeken Favorieten

Adres <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl/mypage.php>

Google Zoeken PageRank 358 geblokeerd ANK Spelling controleren Opties

Roadrunners Zoetermeer

Mijn startpagina | Mijn Groep | Mijn Resultaten | Mijn verhalen | Mijn verslagen | Mijn info

Menu

- Start
- Informatie
- Aanmelden als lid
- Clubrecords
- Nieuws
- Prikbord
- Links
- Wedstrijden RRZ
- Barrooster
- Bestuurs nieuws
- Clubblad
- Discussie
- Leden overzicht
- Quick Polls
- Trainingen
- Verhalen
- Wedstrijden
- Wedstrijdresultaten
- Wedstrijdverslagen

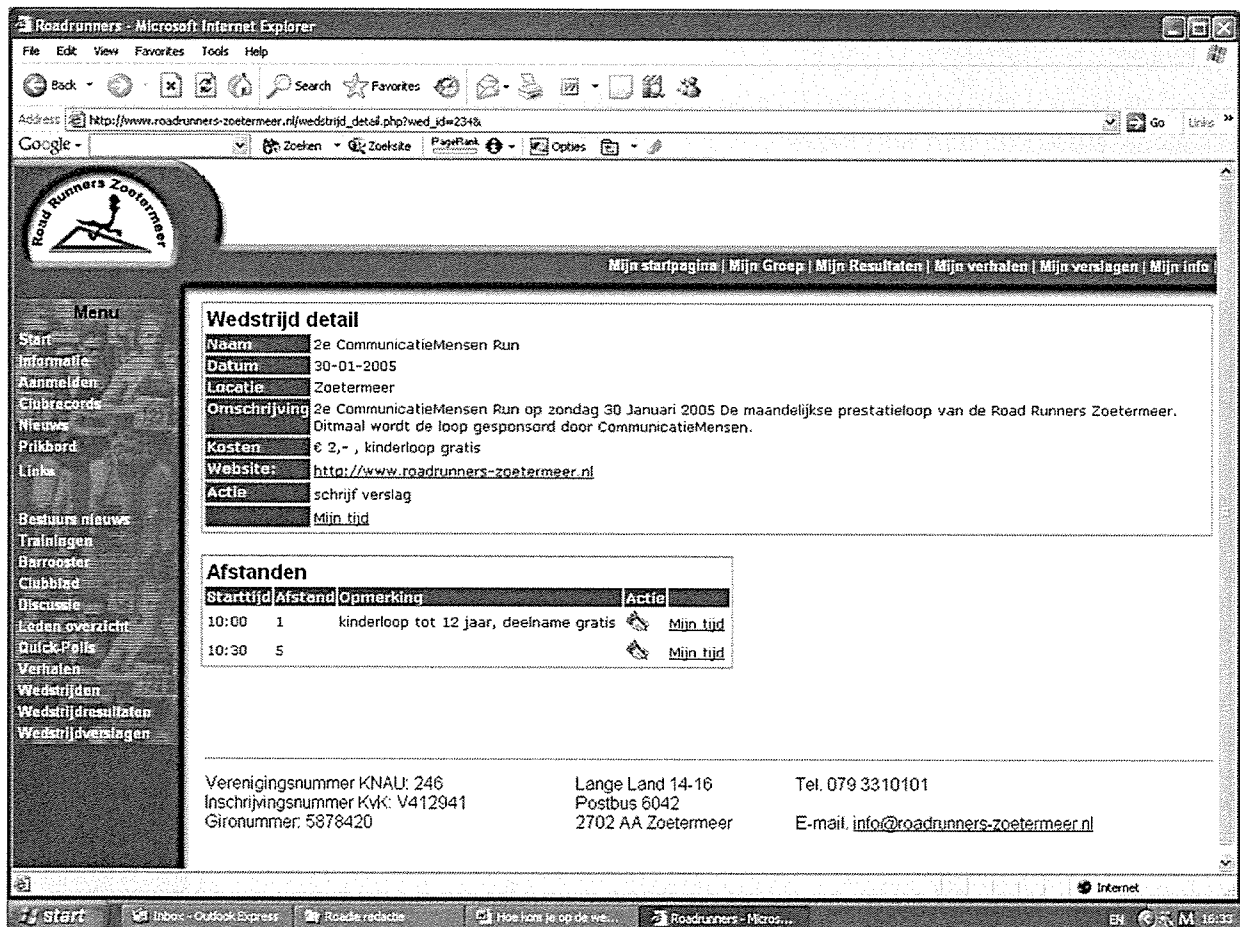
Training deze week

Week	Maandag avond	Woensdag avond	Zaterdag Ochtend	Opmerking
11-09				
t/m	45' D1	Wisseltempo 40' D1/D2	30+20' D1	Zo 17 sept Autoloosloop
17-09				

[Meer trainen >>](#)

Hoe denkt u over ...?
Er is momenteel geen vraag

Internet



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

Tijden registreren

Omdat het leuk is om te zien wat anderen hebben gelopen of gewoon om te zien wat je eigen tijden zijn, kun je op de site zelf je tijden registreren bij een loopje. We willen ook stimuleren dat zoveel mogelijk lopers dit gaan doen. Hier vertellen we nog even in het kort hoe dat moet: De eerste stap is natuurlijk wel: inloggen (zie hierboven)

- Ga naar het onderwerp: wedstrijden in de linkerkolom (onderaan)
- Selecteer de wedstrijd waaraan je hebt deelgenomen en klik hierop
- Klik in het bovenste blok op de laatste regel: mijn tijd
- Vul de juiste tijd in bij de juiste afstand en klik aan als je een persoonlijk record hebt gelopen.
- Klik op „toevoegen” en je tijd is een feit.

Je kunt het controleren door te klikken op „mijn resultaten”. Je ziet dan een overzichtsscherm met alle wedstrijdresultaten van jezelf. Het aardige van het systeem is dat er een gemiddelde tijd per gelopen kilometer berekend wordt. Nogmaals, je moet het wel allemaal zelf invoeren anders blijven het lege schermen.

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

Prikbord

Bekijk regelmatig het prikbord. Hier staan vaak foto's van loopjes, tips en andere wetenswaardigheden.

Veel plezier op de site. Heb je leuke ideeën, vragen of heb je behoefte aan verdere uitleg, laat het alsjeblieft weten via roadie@hccnet.nl.

Ruud van Zon / Ellen Bominaar

Rondje Alpen op de dunne bandjes 2006

Deelnemers: Richard Willems, Ad Peltenburg, Mart van Sommeren, Ben van Sommeren, Nico van der Kooij, Jeroen Evers, Ad Smits, Jos Bult, André Bult.

Traditiegetrouw geeft ons groepje ex-lopers c.q. lopers/fietsers zich jaarlijks over aan de verlokkingen en de verschrikkingen van het hooggebergte. Het blijkt een innige haat-liefdeverhouding.

Dit jaar is de opzet van de bergfietsweek geheel anders. In plaats van rondritten vanuit één locatie maken we een rondreis per fiets door de Alpen. Ben heeft de etappes uitgestippeld en Jos heeft de taak op zich genomen om in iedere finishplaats een accommodatie te regelen. Op de route gaat één auto met bagage mee die per toerbeurt wordt bestuurd. Dankzij de inspanningen van Ben en Jos is het draaiboek al in februari klaar. De dagafstanden en hoogteverschillen zijn aanzienlijk forser dan voorgaande jaren. Het concept is door de verplaatsingen ook minder vrijblijvend. Al met al staat ons een pittig weekje te wachten.

Zaterdag Reisdag

Na een zaterdagje over de péage te hebben geraasd komen we bij het eerste hotel in Allemond, aan de voet van de Alpe d'Huez. Na de maaltijd loten we wie de eerste etappe gaat autorijden. Ben is de gelukkige. Na één dag fietsen, blijkt loten voor een chauffeur overbodig. Tegen het eind van de week ziet de auto er overdag uit als een Indiase trein, volgepakt met fietsen, waar Jan en alleman buiten aan de dakdragers hangt. Dit beeld wordt gecompleteerd door een sporadische fietser die met de gedumpte bagage aan zijn stuur over de Cols stoemt.

Zondag etappe 1

Vandaag begint het gezelschap fris aan de Col d'Ornon, waarna er een uitgebreide reeks opdalinkjes volgt. De populariteit van Ben als routeplanner bereikt al snel een dramatisch dieptepunt als het gezelschap zich over de Col du Nooier worstelt. Ben blijkt de route niet goed te hebben uitgelegd waardoor het gros van de kudde zich laat verleiden om „het weggetje binnendoor” naar de top te nemen. Het weggetje is vele malen korter, maar ook vele malen steiler dan de officiële route. Na nog een lange reeks hobbels in het landschap begint de slotklim naar Danielle. Werkelijk

een gat in de aardbol, waar we na 135 km op het terras van ons volgende hotel neerploffen.

De hoteleigenaar is duidelijk niet bekend met het fenomeen „wielertoerist” maar zijn inzet compenseert dit ruimschoots. De culinaire Libelle-bijlage „caloriearm en toch lekker” is hier waarschijnlijk bij het oude papier terecht gekomen. Hier eet men stevig, en dan bedoel ik STEVIG. Het begeleidende wijnarrangement moet wel haast een gunstig effect hebben op de stagnerende Franse export van dit product.

Maandag etappe 2

Het ochtendritueel bestaat deze week uit ontbijten, betalen, pleite. Een proces dat steeds rapper verloopt naarmate de week vordert. Er wordt nog wat materiaal vertroeteld, maar al snel zit iedereen weer in het zadel richting Barcelonette. Er staan ons drie cols te wachten en zeer veel bergen zonder naam. Volgens Ad Smits alias „Grote Smurf” zijn dit „vlakke bergen”. Na een aantal beklimmingen vindt er voor het eerst muiterij plaats binnen de groep. De Nissan Murano wordt hardhandig ingenomen door Richard en Nico. Als de „Pimp-mobiel” met veel motorgeweld en bijbehorende stofwolken zijn weg vervolgt, blijft chauffeur van dienst, Adje P. met slechts zijn fiets berooid achter in de berm.

We hebben tot nu toe hoofdzakelijk geklommen vandaag en het melkzuur loopt inmiddels uit de neusgaten. Eindelijk na de top van de Col St. Jean volgt een mega-afdeling het dal in richting Barcelonette, waarbij snelheden tot 80 km per uur worden gemeten. Na zo'n 115 km bereiken we onze bestemming.

Barcelonette is een alleraardigst toeristisch plaatsje met een plein waar veel te zien valt. Met deze temperaturen en zoveel paraderend vrouwelijk schoon ligt altijd het gevaar van verzwikte ogen of een whiplash op de loer voor hen die bang zijn iets te missen.

Ons hotel, „Le cheval blanc”, was twee eeuwen terug een pleisterplaats waar de paarden van de postkoets werden gevoederd. Sindsdien is er in de keuken niet veel veranderd, en zo aan de maaltijd te zien worden WIJ morgen voor de postkoets gespannen.



Dinsdag etappe 3

Op het programma een zeer fraaie rondrit vandaag over de Col de la Cayolle, Col des Champs, Col d'Allos retour Barcelonnette.

De eerste twee etappes eisen hun tol. Alleen Ben, Adje P. en ondergetekende zetten koers voor deze prachtige rit. De rest klimt mee naar de Col de la Cayolle, maar maakt dan rechtsomkeert naar de verlokkingen van de terrassen in Barcelonnette.

De Col de la Cayolle is werkelijk magnifiek met prachtig natuurschoon en veel watervallen.

De Col des Champs blijkt een heel gemene berg met een onmogelijke steile en smalle afdaling.

De Col d'Allos heeft een prachtige afdaling door het Parc National langs diepe ravijnen en berghellingen retour richting Barcelonnette.

Tijdens de gezamenlijke maaltijd worden de ervaringen uitgewisseld. Het middagprogramma op de terrassen van Barcelonnette blijkt uiteraard vele malen

zwaarder te zijn geweest dan het fietsprogramma, vooral de lunch.

Woensdag etappe 4

Het is gedaan met flierefluiten; we gaan verplaatsen naar Briançon. Onderweg moeten we nog wel even over de Col de Vars, en de Col de Izoard, allemaal wederom cols uit de buitencategorie....

Na de eerste afdaling wordt de rituele cappuccinostop gemaakt in Guillestre. De hoogteverschillen hakken er steeds dieper in. Het bloed wordt dikker en de meute rijdt met fors tempo tegen alle wegbewijzing in verkeerd. De enige die het merkt is Ben, maar die heeft op dat moment nog een gat van een kilometer dicht te rijden op de groep. Nog net voor de Italiaanse grens krijgt Ben ons te pakken. De Col d'Izoard heeft een mooie geleidelijke aanloop langs diepe gorges met veel natuurschoon. Dit gaat plotseling over in een weggedeelte dat overduidelijk door mensenhanden is gecreëerd om zo snel mogelijk uit het dal te klimmen.

We leggen 12 loodzware kilometers af op een brandende zuidhelling. Het peloton kraakt, en de volgauto wordt voller. Een uitgedund gezelschap sleept zich door het steenachtige landschap over de top. Vanuit de diepte doemt Briançon snel op als we met hoge snelheid afdalen. Een uitstekende maaltijd, gevolgd door de bekende evaluatiedigestieve is voor een ieder de opmaat naar dromenland.

Donderdag rustdag?

In het programma staat de donderdag als „rustdag” aangekondigd, we moeten alleen de Col du Lautaret even over om af te dalen richting Allemond waar onze rondreis is gestart. Mart en ik willen een echte rustdag en bemannen de volgauto vandaag.

Na een „route touristique” door Briançon (we rijden weer een klein beetje verkeerd) wordt er koers gezet naar de Col du Lautaret. Het is ook vanaf Briançon een gematigde klim die iedereen redelijk goed verteert. Volgt nog 40 km afdalen tegen de wind in naar Allemond. Lekker op tijd binnen, gelegenheid voor een wappertje over het stalen ros en een drupje olie op de ketting. Aan het diner valt het lang verzwegen M-woord: Wie rijdt hem wel, wie niet?

Vrijdag Marmotte-dag

Vandaag staat de Marmotte op het programma, de beruchte Alpen-cyclo over vier cols: Croix de Fer, Telegraphe, Galibier gevolgd door een finish op de Alpe d'Huez. Een beestenrit over zo'n 174 km.

Jos past voor het M-woord en heeft aangeboden te chauffeuren. Nico en Jeroen hebben een alternatief programma met uitgebreid consumentenonderzoek van de lokale horecagelegenheden.

In alle vroegte gaat de rest op pad, en al om 9.30 uur staat iedereen op de eerste top. Een lange afdaling over de Glandon brengt ons in het drukke dal van St. Jean de Maurienne.

Hoog boven ons zien we het Fort du Telegraphe op de col al liggen. Ad S. houdt na 13 haarspeldbochten de Alpen definitief voor gezien deze week en zet zijn fiets achter op de Pimp-mobiel. De Col du Telegraph gaat stevig maar gestaag omhoog.

We moeten straks zonder Epo en Anna Bowlen stereotypes (of zoiets?) de Col du

Galibier over, dus gooien we er maar een bordje pasta in op een terras in Valloire. Als wij straks net zo energiek zijn als de bediening hier gaan we het vandaag niet redden voor het donker, maar de pasta is heerlijk. Jos en Ad S wisselen fiets en auto. Adje P. stapt even later na een fatale crash (vanuit stilstand) ook in de bezemwagen. De rest ploetert voort... Enkele jaren geleden heb ik de Galibier ook beklommen met Ben en Cees Hofland. Die kennismaking met deze berg moet echter zo traumatisch zijn geweest dat ik het heb verdrongen. Wat een steile kolerepuist, de laatste kilometers lijkt het wel of je op de maan rijdt zo kaal en koud. In het dal 35 graden, je banden plakken aan het asfalt, op de top ligt godsamme sneeuw! Vanaf hier rijdt ik met Ben samen door; we hebben een afdaling van 50 km voor de boeg naar de voet van de Alpe d'Huez. In ons kielzog volgen Jos, Richard en Mart. De „Hollandse berg” blijkt voor Ben en mij een mokerslag, we staan volledig geparkeerd. Vanaf hier is het ieder voor zich op les vingt et une virages de l'Alpe d'Huez. De temperaturen zijn hier inmiddels ver boven de Roadrunnerswaarden uitgestegen, het is afzien in kwadraat. In de diepte zie ik Ben zijn eigen oorlog met de berg voeren.

Piepend en krakend bereiken we het marktplaatsje van dit afzichtelijke ski-dorp. Als we weer afdalen zien we tot onze verbazing Richard en Jos ook omhoog stoempen. Wat ècht „balen” is; Richard ziet er nog fris uit en rijdt soepel de Alp op... Kappen hoor! Achter een biertje op het terras volgt een uitvoerige nabespreking. Voor Ben en mij is dit niet de eerste Marmotte, maar Richard is terecht zo trots als een pauw dat hij de tocht volbracht heeft. Hij kan het M-woord ook eindelijk van de lijst schrappen.

De terugreis maak ik slechts bij vlagen bewust mee. In Nederland volgt nog een bezoek bij een bekend wegrerestaurant waar Boy Bensdorp nog kookt in de beste traditie van onkunde, desinteresse en liefdeloosheid. Reden om het gaspedaal nog eens dieper in te trappen richting huis en haard.....

Jos, Ben en de rest bedankt voor de voortreffelijke organisatie en gezelschap, ook namens meine Frau.....de hoogste tijd om de loopschoenen weer eens op te zoeken!

André Bult
Groep 2

Tiger Balm strandloop competitie

Regen van prijzen en loftuitingen na afloop van unieke strandlopenreeks

NOORDWIJK - Donderdag 17 augustus vond alweer de laatste Tiger Balm Strandloop van deze zomer plaats. Na een heel succesvolle reeks van negen eerdere lopen, waarin alle extremen in weersomstandigheden en finishtijden werden behaald, was afgelopen donderdag de climax van de strandlopen. De klassementslopers zetten vandaag nog heel goede tijden neer en zorgden voor een mooie afsluiting van de strandlopen van 2006.

Voor alle duidelijkheid: bij de Tiger Balm Strandlopen tellen voor de totaalscore alleen de zes beste klasseringen mee. Verder word je alleen in het eindklassement opgenomen als

je minimaal 6 van de 10 lopen hebt meegedaan.

Onze Roadrunster Joyce Dijkhuizen-van Veen heeft de eerste plaats behaald in de Tiger Balm strandloop competitie 2006 te Noordwijk. Onbedreigd heeft zij de categorie 40+ beheerst door alle races waaraan zij meedeed te winnen. Uiteraard was zij hierdoor door geen enkele tegenstandster meer te achterhalen. Een fraaie beker en huldiging waren haar deel. En passant legde zij in het overall klassement ook nog eens beslag op de derde plaats.

Joyce, van harte gefeliciteerd.

Ruud van Zon.

Puntenlijst: Tiger Balm Strandlopen 2006

Veteranen 40+ 8km Vrouw												
Borstnr »	Naam »	1 »	2 »	3 »	4 »	5 »	6 »	7 »	8 »	9 »	10 »	Totaal »
460	Lia de Bruijn	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	57
461	Joyce Dijkhuizen- van Veen				10	10	10	10	10	10	10	60



Waar doe ik het voor

Op vakantie

Het lijkt al weer een hele tijd geleden, maar dit is de eerste Roadie na de zomer dus moeten jullie er toch aan geloven: mijn vakantie-ervaringen van 2006.

Twee jaar geleden heb ik jullie uitgebreid kond gedaan van onze bezigheden toen we thuis bleven en niet op vakantie gingen. We werden helemaal gek van het verzorgen van andermans vee, schooltuinen, post, planten, enz, enz. Ik heb toen ook duidelijk gesteld, dat we in het vervolg altijd weg zouden gaan (of althans zeggen dat we weg zouden gaan; virtueel op vakantie).

Vorig jaar kwam het financieel even niet uit en zijn we dus inderdaad virtueel op vakantie geweest, maar dit jaar zijn we weer eens echt weg geweest. En we wilden zon, zon en nog eens zon. Dus we boekten al om negen uur 's morgens, want als je met twee honden naar een bungalowpark wilt, moet je vroeg boeken. En zowaar het lukte direct. Misschien scheelde het ook dat we in februari boekten. Onze favoriete bestemming was in ieder geval nog niet vol.

En zo togen we begin juli (direct nadat Paul vrij had gekregen van school, je moet er immers direct bij zijn, nietwaar) op pad. Van files hadden wij geen last, dus al die verhalen over zwarte zaterdagen e.d. lijken mij zwaar overdreven. Leuk voor de borreltafel.

Bij aankomst was het 26 graden. Bij ons vertrek uit Zoetermeer trouwens ook.

De resterende twee weken is het ook niet kouder geweest, wel warmer. Daar kunnen ze in Nijmegen nog over meepraten, want dat was in dezelfde periode.

Van regen hadden ze in onze vakantieplaats al weken geen last gehad en dat bleef tijdens ons hele verblijf ook zo. Geen drup regen gezien. Op de regionale Tv-zender lieten ze trouwens een foto zien van onze omgeving en daarbij zeiden ze dat het gras helemaal geel was van droogte. Wij wisten wel beter, want het gras op die foto was helemaal geen gras, maar volrijpe rogge en ja die is nu eenmaal geel en niet groen.

Maar al dat gelul over verregende vakanties: ik geloof het niet echt allemaal hoor, volgens

mij wordt daar behoorlijk door menigeen over overdreven. Ik denk dat bij eenieder de meeste regen is overgedreven! Ook weer leuk voor de borreltafel.

We zaten op een bungalowpark aan een prachtig breed en schoon strand. De loopafstand vanuit de bungalow was ongeveer 300 meter. Bij het park was ook gelegenheid om te waterskiën, maar ieder die mij een beetje kent weet dat ik van dat soort ongein niets moet hebben. Water is er voor om in te zwemmen en niet om overheen te lopen of overheen te glijden op skies. Ski's zijn trouwens bedoeld voor bevroren water (sneeuw) en niet voor normaal water. Als je daar overheen loopt en anderen zien dat, loop je het risico dat ze daar 2000 jaar later nog over praten. Of in ieder geval schrijven ze er een boek over. Dat dan vervolgens nog een bestseller wordt ook.

Onze honden mochten uiteraard niet op het strand, maar wel iets verderop het water in. En dat hebben ze dus ook iedere avond gedaan. Ja, het zijn nu eenmaal Golden Retrievers en die willen toch echt iedere dag zwemmen. En dat gun je die beestjes dan ook. Dus iedere avond na de maaltijd maakten we een wandeling met voor de hondjes een zwempartij. Ook goed voor onze spijsvertering. Die wandeling bedoel ik.

In het nabijgelegen dorp was het kermis. Echt op z'n ouderwets met zondags eerst een mis en dan de kroeg in en vogelschieten. Leuk om even naar te kijken, maar verder bemoei ik me daar niet mee. Het is tenslotte een plaatselijk feestje en laat dat alstublieft zo blijven. Zou niet zo gek zijn als iedereen zich daar aan zou houden. Laat die lokale feestjes gewoon door de plaatselijke ingezetenen vieren. Het wordt altijd vervelend als buitenstaanders zich er mee gaan bemoeien. Zo is het carnaval toch ook naar de k.... geholpen?

Goed, terug naar onze belevenissen. In de eerste week hebben we wat naburige plaatsjes bezocht en ons verbaasd over de hoeveelheid braderieën, markten, gildefeesten e.d. die je kunt bezoeken. Niet dat we ze bewust opzochten, maar je rolt er vanzelf in. Gelukkig was ik het lokale dialect machtig, dus we vielen niet echt op tussen de autochtonen. Mijn dochter wilde op een van

de markten iets kopen, maar durfde niet: „Pa, ik ken geen Duits!“ Het stikte er weliswaar van de Duitsers, maar we zaten toch zeker niet in Duitsland.

Met mijn dochter ben ik nog een middag wezen fietsen, omdat ze „reetjes“ wilde zien. In eerste instantie wilde ik niet op dat verzoek ingaan (het is een meisje van veertien, dus dan ben je nog een beetje voorzichtig met die ontluikende sexualiteit), maar toen na enig doorvragen bleek dat ze van die kleine hertjes bedoelde, was het probleem uit de wereld. We konden op die „reetjes“-tocht ook aardig wat kastelen e.d. bewonderen en bovendien ook nog het stadion van de plaatselijke profvoetbalclub.

Met het hele gezin hebben we ook nog een paar fietstochten gemaakt. De eerste keer gingen we daarbij in zuidelijke richting waarbij we in dermate heuvelachtig terrein kwamen, dat fietsen (zeker voor mijn

zoontje) af en toe te zwaar werd. Maar wel heel leuke dorpie's gezien. In één ervan bleek dr. Kildare geboren (of kennen jullie deze Tv-serie niet meer, of wil je hem niet meer kennen omdat je je dan te oud voelt?). En ook een dorpie met van die steile straatjes met kinderkoppen die eindigen bij een molen. Heel Frans, maar niet echt karakteristiek voor onze vakantiestreek.

Nee, want bij onze vakantiestreek horen boerderijen, trekkers, varkens, koeien, paarden (veel paarden), het inslikken van de laatste „n“ en Normaal, want wij zaten in de Achterhoek bij Doetinchem. En wat hebben we prachtig weer gehad en het gevoel dat we heel ver weg zaten en toch hebben we maar vijf kwartier hoeven rijden.

En – je voelt hem al weer komen – daar doe ik het dus allemaal voor,

Ed

Estafette van Zoetermeer naar camping Eelerberg

De uitdaging

Van 26 tot 29 oktober 2006 wordt er in estafettevorm van Zoetermeer naar de camping Eelerberg in Hellendoorn gelopen. Een afstand van ruim 180 kilometer. Dit vraagt veel voorbereiding. Huren van busjes met en zonder trekhaak, inkopen proviand en ontwerpen van passende kleding. Er wordt niets aan het toeval overgelaten.

Hiernaast ziet u de kleding waar u het team aan kunt herkennen.



Uitzwaaien

Donderdag 26 oktober 2006 vermoedelijk tussen 20.00 en 21.00 uur. Uitzwaaien mag!

We wensen de deelnemers veel succes.

André Bakker, Willem Hogendoorn, Ab Leeftang, Bert Kuiper, Dianne en Herman Roosenboom, Ellen Duizer, Elly Burgering, Gideon Bouwman, Ferry van Velzen, Hans van Zijl, Henk Rietveld, Paul van Heukelum, Reinie Schmit en Liesbeth Edelbroek.



Op de kazerne

Op 22, 23 en 24 september ging groep 1 op trainingsweekend. Een mooie gelegenheid om ook meteen afscheid te nemen van Ton de Veen uit die groep. De hoofdrolspelers waren: Jan van Rijn (kwartiermaker), Aad Vervaart, Frans van Haaster, Tom Maessen, Ed Helsloot, George Jeremic, Ruud van der Maaten, Frank Kleissen, Ton de Veen.

Het begon allemaal heel goed. Jan zou rijden maar hij had de zondag ervoor tijdens het voetballen een onmogelijke omhaal gemaakt en zijn pols gebroken. Zoals velen in groep 1 denkt hij dat hij altijd jong blijft. Een mooie taak was nu weggelegd voor Frank. Al bij het vertrek was de discipline ver te zoeken. Vijf kwartier later dan de afgesproken tijd werd ik opgehaald. Onderweg naar Ede moest er natuurlijk ook nog gegeten worden bij de Mac. Door al dit oponthoud kwamen we om 13.45 uur aan op de kazerne, de strijd kon gaan beginnen. Nadat Jan alles geregeld had met de wacht mochten we naar ons „hotel”. Jan leek wel een cipier met negen sleutels op zak. We hadden allemaal ons eigen privévertrek. Om 16.30 uur was het weer tijd voor een break en zijn we het pannenkoekenhuis gaan bezoeken voor een spaatje, een ijsthee en voor enkelen een biertje. We werden al weer vroeg voor het avondmaal verwacht in de eetzaal van de kazerne. Het was iedere keer een flinke tippel van de ene kazerne naar de andere. 's Avonds om zeven uur ging het echte werk beginnen, onze eerste training onder leiding van George. En dat hebben we geweten. Na vijf kwartier was de „rustige duurloop” voorbij.

Na afloop van de 1e training hebben we lekker zitten drinken en knabbelen van de meegebrachte spullen. Een paar vaatjes bier en een flesje whisky gingen er doorheen. In elk artikel over hardlopen staat altijd dat je goed moet drinken. Die raad hebben we goed opgevolgd. Het leek wel het verhaal van de 10 kleine negertjes. Eerst ging Tom naar bed, daarna Ed, vervolgens Frans, Frank, Aad, Ton, George, Ruud en als laatste Jan. Die ging om middernacht alles opruimen.

Zaterdagochtend moesten we om 8.00 uur verplicht opstaan en aan het ontbijt gaan. Daarna meteen aan de bak voor een twee uur durend vaartspel. Het was een mooie training. Ik heb wel mee gedaan, maar was nog niet helemaal onder de mensen. Na het

douchen gingen we weer lekker eten in de Mess. Dat betekende weer een wandeling van een kwartier. Daarna moesten we twee uur verplicht rusten. Dat ging ons prima af. Echte toppers trainen minimaal twee keer per dag, en dat gingen wij ook doen. Na de rust stond er weer een training op het programma. Het was uitlopen à la George. Ik heb het geweten. Ed heeft het niet meer meegemaakt want die werd plotseling weggeroepen voor zijn werk. Natuurlijk was er ook nog een avondprogramma. Om 18.45 uur stonden we met zijn allen voor de poort te wachten op de taxi's voor een avondje uit in Ede.

We gingen lekker wokken bij de Chinees en daarna naar de kroeg. We hebben eerst lekker buiten gezeten met overheerlijke biertjes. Toen we naar binnen moesten vanwege geluidsoverlast, kwamen we er achter dat het leeftijdsverschil mee gaat spelen. Na het laatste rondje en het laten staan van de sinas van Frank gingen we om 0.45 uur met de taxi terug. We hadden een gezamenlijke pot gemaakt (50 euro de man) en hebben er alles mee betaald. Na afloop kregen we ieder nog 5 euro terug. Aad was onze geldman en hij heeft dat prima geregeld.

Zondagmorgen was het weer vroeg ontbijten. Niet voor Aad, hij was weer in slaap gevallen. Daarna kwam onze vierde en laatste training. Een oriëntatietraining uitgezet door Jan. We hadden een uur de tijd om opdrachten uit te voeren. Het was de bedoeling dat je na elke opdracht terugkwam bij Jan. We liepen ons wezenloos te zoeken naar de opdrachten. Zo heb ik een uur rondgelopen maar heb helemaal niets gevonden. Ik heb dus alleen maar kilometers gemaakt.

Na deze oriëntatie kregen we onze laatste maaltijd met prijsuitreiking. Jan had aan de oriëntatie twee prijzen gekoppeld, die werden uitgereikt aan Frans en mij. Frans kreeg een prijs omdat hij niets kon vinden en ik omdat ik de meeste kilometers had gemaakt.

Ruud had ook nog een verrassing voor ons. Hij bedankte Jan voor de goede verzorging, George voor de goed verzorgde training en mij voor het afscheid van groep 1. We kregen een lekkere fles drank mee.

Na deze feestelijke gebeurtenis moesten we nog wat corvee doen: kamers en leefruimte schoonmaken. Om 14.00 uur namen we vermoeid en al afscheid van elkaar. Frank en Jan zetten mij af op de trein, want ik moest mijn nieren nog spoelen in de Achterhoek.

De conclusie van ons allen was dat het voor herhaling vatbaar is en we hebben alvast een datum in ons hoofd: 21, 22, en 23 september 2007. En dan samen met groep 1 en 2.

Houd deze datum in de gaten, je krijgt er geen spijt van. Het was grandioos.

De vriendelijke sportgroeten van
Ton de Veen (groep 2)

ALV 18 oktober

Geen training, komt allen.

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

Triathlon 2 september 2006

Aan het begin van het nieuwe loopseizoen is het traditie bij onze club, schijnt het, om massaal mee te doen met dit gebeuren.

Want dat is het: een heel afwisselend sfeervol evenement. Hoewel amper een jaar lid besloot ik voor het eerst mee te doen. Rondvraag naar ervaringen in mijn loopgroep drie, voelt nog als vier, leerde mij al snel dat de indrukken rond deze triathlon onuitwisbaar op de harde schijf van diverse lopers vastgelegd waren. Unaniem enthousiaste geluiden trokken mij over de streep.

Schitterende weersvoorzichten, die werkelijkheid werden voor de afwisseling, begeleidde deze dag. Het was super! Zeker na de muzikale warming-up, onnavolgbaar door Cindy gepresenteerd.

Samen fietste een aardig grote groep mensen naar de Noord-Aa plas. Grote schrik toen we massaal het naaktstrand opfietsten, maar bij het afstappen bleek die schrik ongegrond want ieder stond bij toverslag in kleurrijke outfit gereed het water in te gaan. Ik had tegen dit onderdeel heus wel opgezien. Het water was heerlijk van temperatuur en vrolijk spetterend legden we de afstand zwemmend en wadend af.

Met de grote blijde tas achterop fietste ik met een Sultana achter de kiezen even later richting Zoeterwoude. Wat blijft dit toch een prachtig stukje weidegebied zo dicht in de buurt van de groeistad.

Het tweede onderdeel verliep vlot mede dank zij de sturende inbreng van vrijwilligers. Af en toe zag ik het grote fototoestel weer opduiken langs de kant van de weg. Ik hoop dat ik niet met een afgepeigerd gezicht vastgelegd ben op de gevoelige plaat. Het bijzondere is dat je samen sport en nu pas met mensen in gesprek kwam van wie je niet eens wist in welke groep zij lopen en überhaupt geen idee had dat zij lid zijn van dezelfde club!

Het fietsen ging me goed af mede dank zij het feit dat ik elke dag twintig minuten heen en ook weer terug fiets naar mijn werkadres.

Ja, en toen volgde het laatste onderdeel: Het rondje Noord-Aa. Wat rommelig verdwenen

de fietsers allerlei kanten op, maar we waren er klaar voor. Met een pittig groepje dames uit groep twee, de oude drie, liepen we gezellig babbelend ons rondje. Dit onderdeel dat vertrouwd zou moeten aanvoelen laat zich in eerste instantie zich nog het beste omschrijven als het gevoel op eieren te lopen. Maar dat is tijdelijk want met het clubhuis in zicht zag ik kans bij Roeland aan te sluiten. Wouter bleef te snel voor me. Het ontlokte later wel een opmerking van de dames die mij in het begin zo goed meegetrokken hadden. En terecht!

Deze sportieve ochtend werd buiten afgesloten met een zalige lunch. Wat smaakte dat na al die inspanningen voortreffelijk!

Ik kan terug zien op een heel gezellige ochtend. Jammer dat vooral gevorderde lopers verstek hadden laten gaan.

Bedankt vooral alle vrijwilligers die de motor in deze activiteit waren.

Ruud Verzijde

Die schönste Marathonstrecke der Welt

Een paar weken voor de Rotterdam Marathon hoorde ik van Ad Peltenburg dat hij zich had ingeschreven voor de Jungfrau Marathon in Zwitserland. Dit leek me eigenlijk ook wel wat en net voor de deadline heb ik me kunnen inschrijven. Dit was op zich al een overwinning omdat er maximaal 4000 hardlopers mogen meedoen.

Als je het routekaartje bekijkt vallen er een aantal zaken op: 42.2 km, 2144 meter hoogteverschil waarvan 1839 meter stijgen, de eerste 23 km redelijk vlak en daarna alleen nog maar omhoog. Start in Interlaken, finish op de Kleine Scheidegg. Onderweg kom je door legendarische plaatsjes zoals Lauterbrunnen en Wengen.

Na een PR van 3:17 in Rotterdam heb ik de Jungfraustraining opgepakt. Dat wil zeggen dat ik naast de duurlopen met name te vinden was in het Westerpark, Buytenpark en Rottemeren bij gebrek aan echte bergen. Na drie weken zomervakantie in de Franse Haute Languedoc had ik enigszins het gevoel er klaar voor te zijn, hoewel ik geen idee had wat me te wachten stond. De woensdagochtend voor de marathon (zaterdag) reisden we af naar Zwitserland. Job (5) had vrij gekregen van school, Anne-Marie van haar werk en Mijntje was lekker bij Opa en Oma te logeren. Pas na de tunnel in Bern zie je de eeuwig besneeuwde toppen

van de Eiger, Mönch en Jungfrau oprijzen, een indrukwekkend gezicht. We hadden een appartementje in Grindelwald gehuurd met een geweldig uitzicht op de Eiger-nordwand. Op vrijdag het startnummer opgehaald en al iets van de loopsfeer kunnen proeven. De startstreep is getrokken voor het hotel Jungfrau Victoria. Een legendarisch vijfsterrenhotel met een grasveld ter grootte van het Malieveld voor de deur én uitzicht op de Jungfrau. Dan begint het toch te kriebelen, heb ik voldoende getraind om deze marathon te bedwingen?

Voor de start loop ik gelukkig toch nog Ad met supporters tegen het lijf. Ad zag er gezond en afgetraind uit en gaf aan dat een tijd tussen de 4:30 en 5 uur mogelijk moest zijn. We wensen elkaar succes en ik hoop Ad onderweg of bij de finish nog even te treffen. De start om 09:00 was ronduit indrukwekkend. Niet zo massaal als Rotterdam en berghoornblazers in plaats van Lee Towers. De pacers waren herkenbaar aan een grote gekleurde ballon. De blauwe voor een tijd onder 4:30, oranje voor 4:45 en groen voor 5:00. Het leek me verstandig in de buurt te blijven bij de oranje pacer. Dat ging eigenlijk al fout doordat ik bij het rondje door Interlaken bij km 2 al moest afhaken voor een noodplas. Door de weervoorspellingen „helder en rond de 22 graden” had ik ervoor gekozen om 's ochtends extra te drinken.





Een noodplas is altijd nog beter dan door vochttekort instorten. Bij het 5 km-verzorgingspunt was ik weer terug in mijn oranje groep. Het parcours was lekker vlak zoals ik al verwacht had, de mensen langs de kant waren enorm enthousiast en zwaaiden als een dolle met de vele koeienbellen. Hoewel ik heel behouden en ingehouden liep was ik toch zomaar mijn vrienden van de oranje ballon voorbij gelopen. Mijn nieuwe vrienden van de blauwe ballon liepen zo rond 5 min/km. Voorzichtig keek ik eens om me heen. Er waren er bij die achterop het shirt „finisher 2005“, „10 x finisher“ hadden laten plakken. Ik voelde me als een brugklasser tussen al deze ervaren mannen en vrouwen. Er was zelfs een loopster met „finisher 2006“ op haar rug, het leek me iets te voorbarig. Bij het 10km punt besloot ik mijn eerste vloeibare voeding te nemen. Hier verslikte ik me bijna in toen direct na dit punt de eerste beklimming begon. Deze kon ik me niet herinneren uit het routeboek. Pas toen drong het tot me door dat de eerste 23 km wel eens „Zwitsers“ vlak in plaats van „Nederlands“ vlak konden zijn. Bij 16km liep ik Ad achterop. Leuk, we begroetten elkaar hartelijk en wisselden onze status en toestand uit. We waren beide onder de indruk van de schoonheid van het parcours en het uitzicht op de omliggende bergen. Gezamenlijk vervolgden we het vaak onverharde parcours tot na Lauterbrunnen. Hier ontdekten we in de menigte onze supporters die met het bergtreintje probeerden ons een paar keer te treffen. Na Lauterbrunnen vervolgden we beiden weer ons eigen pad. Ik voelde me nog

fris en bij het 23 km-punt begon de eerste echte serieuze beklimming naar Wengen. Deze bleek flink steiler te zijn dan welke berg dan ook die ik in mijn trainingen had bedwongen. Omdat wandelen alleen voor mietjes is bleef ik hardlopen. Tot het moment dat ik nog de enige was. De rest stapte in forse pas het slingerende weggetje omhoog. Het leek me op dat moment slimmer niet langer eigenwijs te zijn en de massa maar te volgen. Na een half uur werd het pad iets minder steil en liepen we het autovrije Wengen binnen. De enthousiaste aanmoedigingen van het publiek waren overweldigend. Bij één van de vele drankposten nog wat Cola gedronken en op naar het 35km punt bij Haneggsschuss. De steile stukken bedwong ik in mijn soepele bergwandelpas, de minder steile stukken weer hardlopend. Het uitzicht op alle besneeuwde toppen om me heen waren geweldig. Af en toe doemde de Jungfrau op, scherp afstekend tegen de helblauwe lucht. Ik voelde me niet slecht maar had geen enkel idee meer van mijn mogelijke eindtijd omdat sommige kilometers in een strakke 9 min/km werden bedwongen. Bij Mettlenalp op 1720 meter volgde een korte afdaling naar Wixi. Wixi had ik al op de routekaart zien staan maar het enige zichtbare aan dit punt was een treinstationnetje waar een verzorgingspost was neergezet. Vanaf dit 38km punt begon het echt steile stuk. Een bergpaadje en springen van rots naar rots. Inhalen was nauwelijks mogelijk, verdwalen ook niet. Een lang lint van kleurrijke hardlopers kroop over deze bergkam

omhoog. Naast het parcours mensen met kramp, en op elke kilometer een verzorgingspost. Het was ieder voor zich. Af en toe tilde ik m'n benen niet hoog genoeg op en stootte ik tegen een steen. De eerste tekenen van kramp schoten in mijn kuit en hamstring van zowel mijn linker als rechterbeen. Rustig blijven en het ritme blijven houden hield ik me voor. Een heel legertje van vaandel dragers en berghoornblazers moedigde de deelnemers aan. Het was een geweldig gezicht en het klonk fantastisch. Eindelijk was daar het hoogste punt met uitzicht op de finish op de Kleine Scheidegg. Nog 1,5 km afdalen maar na al dat klimmen leek het wel of m'n benen een heel eigen visie hadden op de kortste weg. Anne-Marie rende me tegemoet en samen legden we het laatste stukje naar de

finish af. Een geweldig gevoel van voldoening bekwam me tijdens het passeren van de finishlijn maar ook weer jammer dat het was afgelopen. Job stond me met een enorm trotse blik op de finishlijn op te wachten, soms zijn woorden overbodig.

Na het omhangen van de welverdiende medaille eerst maar eens een terras opgezocht en onder het genot van een lekker biertje nagepraat met familie en andere atleten. Met de 4:41 was ik dik tevreden en ook Ad finishte met 4:56 binnen de 5 uur. Prima resultaten voor zo'n mooie en zware marathon. Een geweldige uitdaging voor andere Roadrunners.

Tom Maessen (groep1)



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

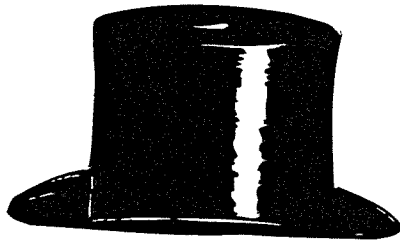
zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Wat moet ik aan?

Niet alleen als ik naar een feestje ga, maar ook nog wel eens als ik naar de training moet, dringt die vraag zich aan mij op. Omdat ik zelf aardig wat miskoopjes in de kast heb liggen, ik kocht vooral in het begin nogal eens iets op het leuke stoere uiterlijk, vind ik het goed om hier eens een beetje aandacht aan te besteden.

De winkels waar ik wel eens heel goed en voordelig slaag zijn: Hennes en Mauritz, de Aldi en Aktie Sport. Ook de grotere Vroom en Dreesmannwinkels hebben een behoorlijk aanbod!

Als het warm is, is het gemakkelijk: dan kies ik voor een shirt al dan niet met korte mouwen en een korte



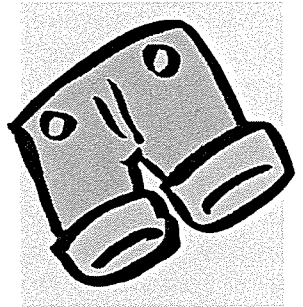
broek. Lastiger wordt het in de herfst, de temperatuur is vooral 's avonds aan het begin van de training nog vrij hoog maar daalt met het intreden van de duisternis rap. Het is dan raadzaam om vooral als het winderig weer is een shirt van dry fit materiaal aan te trekken met daarover heen een dun jack dat ademt. De korte pants kunnen vrij lang worden doorgedragen, totdat de temperatuur daalt tot onder de 10 graden.

Er is op het gebied van sportkleding veel keus in de winkels. Veel zogenaamde sportwinkels verkopen echter meer kleding die niet specifiek voor het beoefenen van sporten bedoeld is, maar meer gebruikt kan worden als „casual” vrijetijdskleding. Onder die categorie vallen bijvoorbeeld dikke gewatteerde sweaters die weliswaar leuk zijn om te zien maar absoluut ongeschikt zijn voor de loopsport.

Zelf draag ik, als het echt koud is, het liefst meerdere dunne laagjes, te beginnen met een onderhemd dat goed aansluit met korte of lange mouwen van polyester dat het transpiratievocht goed afvoert, daar overheen gaat een loopshirt met korte of lange mouwen met daar overheen het loopjack. Als het onder het lopen te warm wordt, trek ik het jack uit en doe dit om mijn middel. Ik draag tot zo'n graad of 7 boven nul een ongevoerde looplegging die ik

vervang door een „gevoerd” exemplaar als het echt kouder is.

En dan de sokken: helaas heb ik nogal gauw last van transpirerende voeten wat vooral in het begin blaarvorming tot gevolg had. Ik ontdekte dat dit kwam doordat ik katoenen sokken droeg, deze werden vochtig en gingen propfen in mijn schoenen. Sinds ik sokken draag met een hoog nylongehalte ben ik gelukkig van dat probleem af. Voor alle kleding geldt: deze moet goed zitten, geen harde naadjes hebben, of voorzien zijn van klittenband dat op de huid zit. Te groot zittende T-shirts zorgen voor wrijving op allerlei plaatsen waardoor er, vooral als je langere afstanden loopt, flinke schaafwonden kunnen ontstaan. Uiteraard geldt dit ook voor het ondergoed dat je koopt!



Van schoenen heb ik weinig verstand. Ik heb mij in het verleden laten adviseren door medewerkers van sportwinkels maar ga nu op mijn gevoel af. Schoenen moeten goed zitten, niet te ruim en zeker niet te smal. Zelf draag ik ze voordat ik er mee ga trainen eerst een aantal keertjes thuis.

Andrea Kiekens
Loopgroep 5

Uitslagen

Mis je jouw uitslag in deze lijst? Wil je opgenomen worden in de uitslagen? Geef je resultaten dan door aan roadie@hccnet.nl of vul ze in op de RRZ-site.

Strandloop, Noordwijk, 13 juli

8 km

Joyce Dijkhuizen	41:38
Ron Dijkhuizen	41:38

Alzira, Spanje, 15 juli

9 km

Rob Devilee	38:02
Hilda Oostema	38:37

Strandloop, Noordwijk, 20 juli

8 km

Ron Dijkhuizen	34:54
Joyce Dijkhuizen	41:31

Strandloop, Noordwijk, 27 juli

8 km

Joyce Dijkhuizen	44:08
------------------	-------

RRZ loop, Zoetermeer, 30 juli

5 km

Mike van Wichen	19:34
Wijnand Bavius	20:00
Klaas de Vries	21:41
Jan Moggré	21:54
Ed Helsloot	22:13
Ruud van Zon	22:21
Giel van Zijl	23:31 pr
Céline Sira-de Voogd	26:22 pr
Ineke van Houwelingen	27:16 pr
Karel Knoester	27:22
Hans Stikkelman	28:35 pr
Marjoleine Peters	28:36
Ingeborg de Bruyn	28:40
Wim Albers	31:24
Nicole de Groot	32:58
Elleke Visser	36:42
Jaap Visser	36:42

Strandloop, Noordwijk, 3 augustus

8 km

Ron Dijkhuizen	36:29
Joyce Dijkhuizen	41:57

Halve van Dalfsen, Dalfsen, 4 augustus

21,1 km

Rob Devilee	1:40:55
Elly Burgering	1:48:22
Hilda Oostema	1:51:43

Kerkpolderloop, Delft, 6 augustus

5 km

Dolf Strikwerda	19:51
-----------------	-------

Stortemelk loop, Vlieland, 6 augustus

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:32:34
Ad Peltenburg	1:40:00
Joyce Dijkhuizen	1:42:38

Strandloop, Noordwijk, 10 augustus

8 km

Ron Dijkhuizen	33:13
Joyce Dijkhuizen	38:44 pr

Strandloop, Noordwijk, 17 augustus

8 km

Joyce Dijkhuizen	39:17
------------------	-------

Balijloop, Pijnacker, 19 augustus

10 km

Bob Verbrugge	41:00
---------------	-------

Stratenloop, Alphen NB, 19 augustus

10 km

Ron Dijkhuizen	39:41
Joyce Dijkhuizen	46:03

Poldercross, Stompwijk, 25 augustus

3,5 km

Ron Dijkhuizen	
Ellen Bominaar	
Hans Scheffelaar	
Meindert Louwsma	

Ultradag, Gouda, 27 augustus

50 km

Bob Verbrugge	4:27:18 pr
---------------	------------

Bommenberend, Groningen, 27 augustus

21,1 km

Ad Peltenburg	1:34:51
---------------	---------

RRZ loop, Zoetermeer, 27 augustus

5 km

Tom Maessen	18:28 pr
Wijnand Bavius	19:48
Aad van Mil	20:56 pr
Ruud van Zon	21:01
Rob van Hees	21:14
Ingmar de Groot	21:27
Edwin Adams	21:30 pr
Giel van Zijl	22:32 pr
Paul van Vliet	22:36
Ronald Groenhout	22:37

Tiemen Winkel	22:55
Marc Bras	24:13
Hans Scheffelaar	24:36
Cok Vis	24:40
Céline Sira-de Voogd	25:29 pr
Hassan Al-Ghazi	26:20
Remco Arnoldus	26:39
Eddy Zegwaard	26:40
Frans Kamsteeg	27:16
Nicole de Groot	27:28
Hans Stikkelman	27:32 pr
Henri Kenens	29:13
Suzan van der Helm	29:32
Yvonne Vis	29:43
Jaqueline Huijnen	30:52
Wim Albers	31:31
Elleke Visser	34:04
Jaap Visser	34:54
Nicky van Gulik	39:26

Scheepsjoagloop, Onderendam, 1 september
10 km

Ad Peltenburg	42:11
---------------	-------

Javea/Xabia, Spanje, 2 september
4,7 km

Rob Devilee	19:49
Hilda Oostema	20:39

Vlietloop, Voorschoten, 3 september
16,1 km (10EM)

Piet van Veen	1:13:41
Ruud van Zon	1:15:31
Ricky Martens	1:17:01
Ton de Veen	1:21:02
Peter van Zijp	1:26:55

Luik, België, 3 september
21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:34:54
Joyce Dijkhuizen	1:42:09

Singelloop, Gouda, 8 september
10 km

Ingmar de Groot	43:31
Anton van der Lubbe	43:41 pr

Jungfrau mar, Zwitserland, 9 september
42,2 km

Tom Maessen	4:41:22
Ad Peltenburg	4:56:21

Kopjesloop, Delft, 10 september
10 km

Bob Verbrugge	39:57
---------------	-------

Fortis halve, Rotterdam, 10 september

21,1 km	
Robert van der Linden	1:46:55
Taco den Iseger	2:18:43

Jogging de la Reid, België, 16 september
11,8 km

Ron Dijkhuizen	48:54
Joyce Dijkhuizen	57:15

Dam tot Dam, Amsterdam, 17 september
16,1 km (10 Engelse mijl)

Mike van Wichen	1:12:05
Ed Helsloot	1:16:19
Edwin Adams	1:18:05 pr
Arie Perfors	1:20:11
Robert van der Linden	1:20:16
Robbert Smt	1:23:27
Sandra Smits	1:23:59
Ruud van der Maaten	1:23:59

6,4 km (4 Engelse mijl)

Casper de Kok	38:33
Arianne de Kok-Scholten	38:52
Willy Lameijer	41:10

Starshoe-Autoloosloop, 17 september
5 km

Jeroen Kormelink	25:05
Yvonne Heemskerk	26:20
Eddy Zegwaard	27:23
Remco Arnoldus	27:24
Kees de Brabander	28:51
Els van Suffelen	29:41
Peter Geernaert	29:52
Jacqueline Huijnen	30:05
Elisabeth Kuiper	31:50
Ron Verschuren	31:54
Vera Bosman-Pol	32:21
Gieneke Offerman	36:59

5 km Fitwalk

Piet Schoonen	42:12
---------------	-------

10 km

Wijnand Bavius	42:14
Remco de Jong	44:18
Patrick Roosen	45:18
Frank van Steenbrugge	48:00
Jan Vaneman	48:01
Giel van Zijl	48:12 pr
Hilda Oostema	48:25
Hans Hortensius	49:43
Kris Gharbaran	51:09
Hans Scheffelaar	51:49
Céline Sira-de Voogd	52:07 pr
André Bakker	55:06
Jos Meijer	55:47
Gert van der Houwen	56:20

Ann Jenssen	56:27	Gert van Leeuwen	0:24:55
Jack van de Kreeke	56:28	Hans Schuijt	0:25:09
Chris van Gulik	56:41	Ruud Verzijde	0:25:16
Marjoleine Peters	57:06	Chris van Gulik	0:26:37
Ingeborg de Bruyn	57:08	Taco den Iseger	0:26:54
Taco den Iseger	57:34 pr	Karel Knoester	0:27:06
Martin Khouw	57:42 pr	Nicole van Keekem	0:31:53
Ineke van Houwelingen	57:47	Ben de Kok	0:32:07
Karel Knoester	58:23	Jaap Visser	0:35:58
Cindy van den Hengel	58:39		
Hilda van den Berg	58:52 pr	Posbankloop, Velp, 24 september	
Irene van der Lubbe	59:18	15 km	
Hans Stikkelman	59:21 pr	Bob Verbrugge	1:04:12
Wim Albers	59:35		
Ineke van Dijk	1:02:02	Achmea Zilveren Kruis, Haarlem,	
Rob Hardon	1:02:29	24 september	
Ilse van Steenis	1:02:30	21,1 km	
Esther Rolff	1:04:44	Hilda Oostema	1:56:03
Renate Kamsteeg	1:04:45	Rob Devilee	1:56:03
Michel Buurman	1:04:46		
Irene Korevaar	1:04:46	Dobbelloop, Nootdorp, 24 september	
Ernest van Soest	1:06:34	5 km	
Armin van der Meulen	1:09:05	Dolf Strikwerda	0:20:43
Brigitte Chalhaf	1:09:17		
		15 km	
21,1km		Cok Vis	1:28:32
George Jeremic	1:27:02	Yvonne Vis	1:34:17
Bob Verbrugge	1:28:05		
Frank Kleissen	1:29:44	Halve van Katwijk, 30 september	
Ruud van Zon	1:34:21	21,1 km	
Piet van Veen	1:35:32	Robert van der Linden	1:57:00
Ellen Duijzer	1:38:01		
Anton van der Lubbe	1:39:07	Walfridusloop, Bedum, 30 september	
Ingmar de Groot	1:39:34	16,1 km	
Dolf Strikwerda	1:42:33	Ad Peltenburg	1:12:44
Theo Aanen	1:45:30		
Ton de Veen	1:45:44	Rottemerenloop, Bleiswijk, 1 oktober	
Rob Devilee	1:47:20	10 km	
Frits van der Lubben	1:48:54	Bob Verbrugge	39:48
Gideon Bouwman	1:49:01	Wijnand Bavius	41:07
Hassan Al-Ghazi	1:59:06 pr	Mike vanWichen	41:11
Hans Jansen	2:02:29	Elly Burgering	47:40
Jochem Hogendoorn	2:07:45	Gideon Bouwman	48:30
John Jongeneelen	2:24:44	Hilda Oostema	48:40

**3^e Marco Wouters Keurslager loop,
24 september**

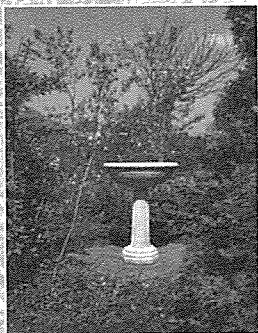
5 km	
Wijnand Bavius	0:19:44
Mike van Wichen	0:19:11
Piet van Veen	0:21:02
Ruud van Zon	0:21:02
Joyce Dijkhuizen	0:21:49 pr
Ron Dijkhuizen	0:21:49
Jan Moggré	0:22:09
Frits van der Lubben	0:22:21
Tiemen Winkel	0:22:34
Ronald Groenhout	0:22:38
Céline Sira - de Voogd	0:24:54 pr

21,1 km	
Piet van Veen	1:33:12
Ruud van Zon	1:36:11
Theo Aanen	1:42:18
Ton de Veen	1:48:23

Singelloop, Breda, 1 oktober

21,1 km	
Ricky Martens	1:41:39
Laurens Vos	1:43:03 pr

Wij zijn gecertificeerd Groenkeur-hovenier.



GROEN KEUR®

KWALITEITSCERTIFICAAT
VOOR TUINAANLEG/
ONDERHOUD

Het onafhankelijke keurmerk voor de groen-sector. Hoveniers die het Groenkeur-logo voeren, voldoen aan hoge eisen op het gebied van vakmanschap, professionaliteit, bedrijfsvoering, veiligheid en milieu. Jaarlijks wordt getoetst of deze bedrijven voldoen aan de normen die Groenkeur stelt. Dit gebeurt door onafhankelijke en deskundige instellingen.

Meer info: www.groenkeur.nl

Groenkeur, geeft kwaliteit een gezicht

Groenkeur staat voor kwaliteit, voor kennis en vakmanschap op tuingebied. Wij weten waar we het over hebben als het gaat om het ontwerpen, aanleggen, renoveren of onderhouden van uw tuin.

Daarnaast zijn wij Mobilane dealer. De Mobilane kant en klaar haag is een enorm succes voor de tuinbezitter die snel resultaat in zijn tuin wil.

Wij voldoen aan hoge eisen op het gebied van:

- ① Opleidingen, kennis en vakmanschap
- ② Veiligheid en milieu
- ③ Techniek
- ④ Planning
- ⑤ Overleg en afspraken met klanten
- ⑥ Eindcontrole
- ⑦ Nazorg, onderhoud en garantie.



Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer

T (079) 331 01 40

www.lexvanwijkhoveniers.nl
info@lexvanwijkhoveniers.nl

Lex van Wijk Hoveniers

Tuinadvies

Tuinontwerp

Tuinaanleg

Tuinonderhoud