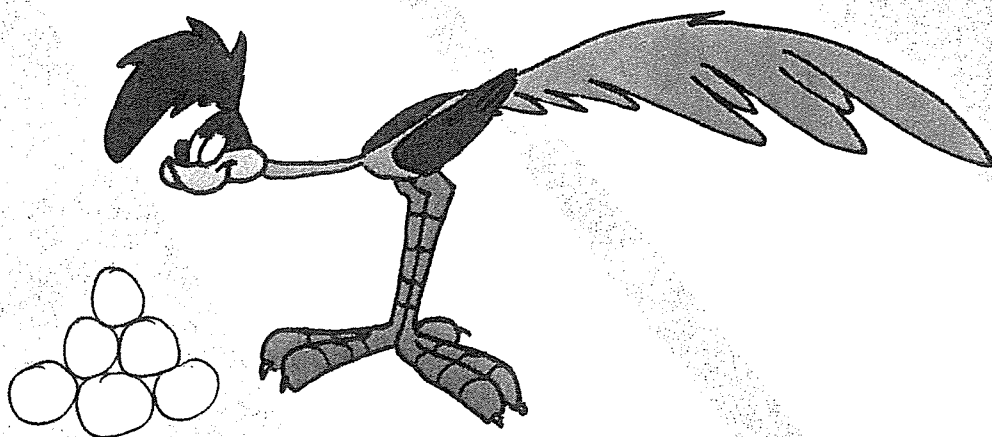


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr **5**
nov - dec
2006



Afscheid na 40 marathons
Clubhuis nieuwbouwplannen
Waar doe ik het voor





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, Hanwag, 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	Vreugde en leed
	7	Roadactioneel
	8	De marathon van Dublin
	10	Conceptverslag Algemene Ledenvergadering Road Runners Zoetermeer, 18-10-2006
	14	Berenloop 2006
	17	Rabo Robuust Run
	18	Dotterbloemloop 2006
	19	Warme douche voor Starshoe
	20	Nieuwbouwplannen clubhuis
	21	De Hoge Veluweloop
	22	20 km van Parijs
	23	Gekkenwerk
	24	Waar doe ik het voor
	25	Zeelandmarathon
	28	Afscheid, na 40 marathons
	32	Compressiekousen
	33	Eelerbergloop
	34	De vijf kilometerloop
	35	Uitnodiging Algemene Ledenvergadering 24 januari 2007
	36	Noord Aa Polderloop
	37	Uitslagen



DUURSPORT *winkel*

De Duursportwinkel. Uw online specialist op het gebied van triatlon, duatlon, hardlopen, fietsen en wandelen. Onze showroom is elke donderdag en vrijdag en tevens elke laatste zaterdag van de maand geopend. Kijk snel op www.duursportwinkel.nl en laat U verrassen door ons uitgebreide assortiment.

De Duursportwinkel verkoopt onder andere kleding van de merken: IronMan, Fusion, NewLine en Rogelli. Daarnaast verkopen wij Trailrunschoenen van Inov-8 en sokken van X-Socks.

De Duursportwinkel
Stephensonstraat 8c
2723 RN Zoetermeer
info@duursportwinkel.nl

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) € 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

Jojanneke 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
Ed Jacobs, secretaris (079) 341 75 30
• 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 t/m 7 •
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 25 september.

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,

Meestal voelt „the day after the night before” niet zo lekker: een kop als een blok hout, niet vooruit te branden..... Maar ik kan jullie verzekeren dat ik me donderdagochtend na de algemene ledenvergadering als een zonnetje voelde. Zo’n gevoel van dat je de hele wereld aankan. Op de vraag van het bestuur of jullie akkoord konden gaan met het verder uitwerken van nieuwbouwplannen heeft de ledenvergadering volmondig „ja” gezegd. En dat was natuurlijk waar we op gehoopt hadden. Bedankt!

De weg is nu vrij om de tekeningen verder uit te werken en om te onderzoeken of we onze woeste (maar noodzakelijke) plannen gefinancierd kunnen krijgen. Dat eerste gaat wel lukken maar het tweede is een spannende exercitie. Niet zozeer omdat we vrezen geen passende hypotheekverstrekker te vinden maar meer omdat we een plan moeten maken voor het bijeen harken van 50.000 euro.

Dat is het gat dat overblijft als we eigen middelen, subsidie van de gemeente en hypotheek bij elkaar optellen. En dat plan moet voor de gemeente en de bank, maar zeker ook voor het bestuur, bikkelhoud zijn. Geen plan, geen nieuwbouw!

Hoe gaan we dat als vereniging realiseren? Dat is natuurlijk de hamvraag. Ook de vraag waar ieder lid zich door aangesproken moet voelen. Want één ding is duidelijk: het bestuur heeft initiatieven van leden broodnodig om het 50.000- plan begin 2007 op een extra algemene ledenvergadering te kunnen presenteren.

Gelukkig hebben al enkele leden de daad bij het woord gevoegd. Ruud van der Maaten heeft op de borrel na de ALV de „club van 100” opgericht (sluit je aan!), individuele leden hebben zich gemeld bij het bestuur met leuke initiatieven of het voornemen om tijd en energie te investeren. Het borrelt lekker door, dat is duidelijk.

Het bestuur zal zorgen voor een eerste stroomlijning van initiatieven maar als het op itvoering aankomt, zullen de leden de handschoenen moeten oppakken.

Want geen 50.000 betekent echt: geen nieuwbouw.

Ik lig er niet wakker van. En Herman, Wilma en Jack ook niet. De sfeer in de club is prima. Er is power voor het organiseren van een estafette naar Hellendoorn, voor het lopen van najaarsklassiekers, voor het organiseren van de kennismakingscursus en de 2007-editie van de Noord-Aa polderloop. Dus dat gat van 50.000 moeten we met elkaar ook dicht kunnen rijden. Sorry, rennen.

Want dat is natuurlijk wat we het liefste doen: hardlopen. Dus weer of geen weer: keep on running!

Veel plezier met het lezen van deze nieuwe Roadie. En laat van je horen....

Astrid Bakker, voorzitter.

Vreugde- en leedcommissie

· De volgende leden hebben om verscheidene redenen **afscheid** van de RRZ genomen:
Hans Tork, Hennie Lens, Coby van den Kieboom-Hak, Michele Boninfante, José Dokman, Richard Vrolijk, Anja Utermark, Jan Pronk, Mark van Elp, Lykke Kortekaas, Bernadette Vogel, Dennis Oomes, Ton van de Beek, J. van der Meij, Pieter en Ellen Minnee, Debbie van Wissen, Nick Keislair, Willem van der Togt.

· Wij **verwelkomen**:

Casper de Kok, Mervyn Eversteijn, Palau van Iersel, Theun Hoff, Marjan van den Berg, Ab Leeftang, Frank Eilbracht, René Klein, Jacqueline Veth-de Jager, Johan Hofland, Piet Roestenburg.

· Een **beterschapkaartje** is gestuurd naar: José de Groot, Ingmar de Groot, Gijs Plijnaar, Trudy Janssen, Jan van Rijn, Frans Kamsteeg, Wim Albers, Aad Vervaart, Yvonne Heemskerk, Anneke Hogendoorn, Renate Kamsteeg, Anton van der Lubben, Robert van der Linden, Elly van der Kooij.

Verjaardagen

Januari

2 Brigitte Chalghaf
3 George Jeremic
3 Nico van der Kooy
3 Hans van Zijl
3 Mike van Wichen
3 Anna Blok-Verkruisen
7 Bas Hoogendorp
7 Trudie van Woensel
8 Linda Roos
11 Johan Gharbaran
11 Jochem Hogendoorn
13 Ingmar de Groot
15 Ron Dijkhuizen
15 Gerrie Siemes
16 Richard Goedhuys
16 Elly Burgering
16 Wietske Luimstra
20 Frans van den Hengel
20 Asrat Limenh
21 Klaas Wagenaar
22 Herman van den Hatert
23 Ellen Duijzer-Russcher
23 Hans de Haan
25 Leen Antonisse
25 Yvonne Vis
26 Ben de Meijer
26 Dolf Strikwerda
26 Peter de Haan
27 Remco Arnoldus
28 Richard Willems
29 Lara van Kempen
29 Vincent de Knecht
30 Ap Hartevelt
31 Ineke van Dijk

Februari

1 Arianne de Kok-Scholten
1 Jan Geene
2 Sjef van Woensel
2 Jacqueline Huijnen
3 Annemieke den Haan
4 Marjan van den Berg
5 Hans Rolff
5 Thomas Speekman
6 Frans van der Werf
6 Meeke Flipse-Smeulders
6 Ben de Kok
7 Yvonne Heemskerk
8 Wim Albers
8 Jan van Rijn
8 Hilda van den Berg
10 André Bakker
11 Diederik Post
11 Martin Zwart
13 Wim van Hooft
13 Rob van Hees
15 Dianne Roosenboom-Spanjers
16 Hans van Tol
18 Arie Perfors
18 Bart Lamers
20 Sonja den Dulk
21 Ton de Veen
22 Ed Helsloot
22 Irma Lenssen
23 Aad Vervaart
23 Palau van Iersel
24 Erica Hillebrink
25 Bart Schippers
25 Remco de Jong
25 Tiemen Winkel

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

Roadactioneel

De feestdagen zijn bij uitstek de tijd om eens uitgebreid te relaxen. Niets is lekkerder dan met een dikke Roadie voor een knisperend haardvuur te zitten. Aan deze behoefte hebben we als redactie weer proberen te voldoen. Gelukkig met hulp van een grote groep leden die op de meest onwaarschijnlijke plekken meedoen aan evenementen en daar verslag van uitbrengen. Zo heeft de Roadie een soort functie als reisgids.

Zoals elk jaar om deze tijd is er een groep naar Terschelling gegaan. In het uitgebreide sfeerverslag krijg je een goede indruk dat zware inspanningen, boot missers en genieten in nauwe relatie tot elkaar staan. Volop natuurschoon tref je ook aan op de Veluwe. Een goed georganiseerde loop door dit prachtige natuurpark. Niet onopgemerkt gebleven is de estafette van Zoetermeer naar Hellendoorn. Een prachtig voorbeeld van één team met één taak. We hebben er uitgebreid over kunnen lezen in de krant. Een mooie prestatie om met een hechte groep 175 kilometer te overbruggen. Grote klasse, daar gaan we meer van horen.

Er is ook een delegatie afgevaardigd naar Dublin voor de hele marathon. Niet de meest voor de hand liggende bestemming maar een genot voor de cultuur en Guinness liefhebber. Zo heeft ook een groep Parijs bezocht om hardlopend allerlei bezienswaardigheden te ontdekken. Ieder beleeft dit op zijn eigen manier. Japanners bekijken dit soort steden vanuit de bus of achteraf als ze de foto's gaan bekijken die ze lukraak hebben geschoten.

Niet alleen verre reizen zijn het vermelden waard. Ook staan er belevenissen in die naast de deur worden georganiseerd. Zoals de Dotterbloemloop en onze eigen maandelijkse 5 kilometer loop die steeds snellere lopers lijkt aan te trekken. Het is terecht dat deze loop weer eens onder de aandacht gebracht wordt als de ultieme test voor lopers op alle niveaus. Degenen die geen zin hebben om helemaal naar Terschelling te reizen om zand onder je voeten te voelen, is er een uitwijk naar Monster. Een wedstrijd voor bikkels die houden van storm en zand. Zand en wind blijken deze maand duidelijk de favoriete elementen onder de lopers te zijn. Onze vaste correspondent Joyce heeft deze ondergrond ook opgezocht tijdens de marathon van Zeeland. Ze heeft een super prestatie

neergezet van 4 uur 4 op een parcours dat geduid wordt als het zwaarste van Nederland.

Maar er is altijd sprake van baas boven baas. Dat getuigt een opsomming van een aantal „beroemdheden“ die zeer extreme inspanningen verricht hebben. Categorie ultralopers. Dit lijstje zou makkelijk aangevuld kunnen worden met de ultra-prestaties die Lidwien van den Aardweg heeft neergezet. 40 marathons en 2 keer een 100 kilometer. Je leest er alles over in een special naar aanleiding van haar 40e afsluitende marathon in Etten Leur.

De meesten lopen voor de kick. Ed doet het deze keer voor de wegbewijzing.

Naast al die loopbelevissen of beter gezegd belopenissen, een wetenswaardige bijdrage van een specialist op het gebied van sportmassage die de heilzame werking van de compressiekous belicht. Tegenwoordig zie je steeds meer mensen lopen met de sexy, hoog opgetrokken kousen tot over de kuit. Niet alleen toppers zoals Bram Som maar ook tobbers binnen het recreatieve segment. Deze kousen tonen aan dat heilzaam en charmant niet altijd samen gaan.

We zijn met zijn allen zeer blij dat de nieuwbouwplannen voor ons nieuwe onderkomen verder uitgewerkt worden. In deze roadie staat een tekening hoe dit gebouw verder vorm krijgt. De inrichting en de kleur van de gordijnen komen later aan bod.

We staan aan het eind van een mooi jaar. We gaan het nieuwe jaar zeer positief tegemoet vol met plannen en ideeën. Er waait een frisse wind in de vereniging en daar houden we van.

We wensen iedereen een heel gezond, sportief en ondernemend 2007.

De redactie
Ruud, Nick, Arjan en Ellen

De marathon van Dublin

Of: wat je ver haalt.....

Op maandag 30 oktober hebben Martine Lemson en Anton van der Lubbe de Marathon van Dublin gelopen. Dat was in meerdere opzichten bijzonder, want Martine had deze marathon al eerder willen lopen (wat door omstandigheden niet was doorgegaan), en het was voor Anton zijn allereerste marathon (die hij pas wilde lopen als hij 50 was, en dat is hij nu...), en dat in een stad die nou niet naast de deur ligt.....

Alles was natuurlijk al maanden van tevoren gepland: de vliegreis, het hotel en de voorinschrijving waren prima geregeld en er was zelfs een trainingsschema opgesteld. Wat kan er dan nog misgaan? Nou ja, je kunt als hardloper altijd nog geblesseerd raken..... Dat ondervond Anton aan den lijve toen hij tijdens het laatste stukje van de Autoloosloop in september ineens een pijscheut kreeg in zijn linkerknie. En dat ging niet vanzelf over. Sterker nog: hij kreeg last van beide knieën. Hij kon niet meer met zijn groep (2) trainen, zelfs een half uur hardlopen bleek te veel. Dat is zwaar balen! De reis annuleren was geen optie, want we hadden ons daar erg op verheugd en niet alleen vanwege de marathon. Bovendien wilden we erbij zijn als Martine haar prestatie neer zou zetten.

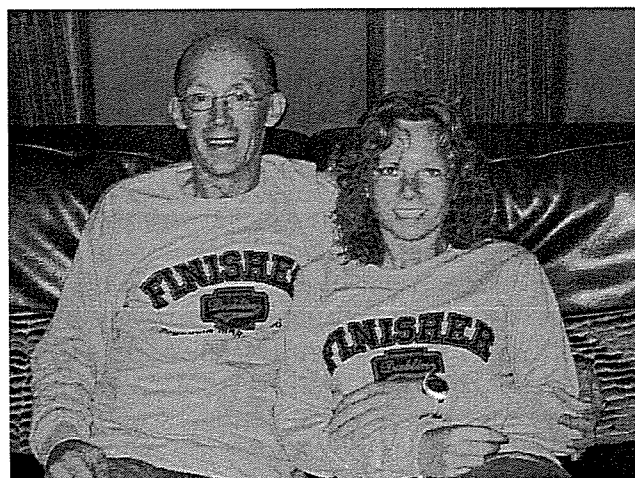
Hardlopers houden niet van opgeven, en Anton dus ook niet...! Op advies van Dianne kwam hij na een consult in het ziekenhuis terecht bij een fysiotherapeutisch trainingscentrum waar hij zijn beenspieren kon gaan trainen. Ook kreeg hij oefeningen voor thuis, en dat alles wierp zijn vruchten af. De pijn in zijn knieën nam langzaam maar zeker af, en hardlopen ging wat beter. Maar dat was nog maar een week voor de marathon, dus van een gedegen training was geen sprake. Wel ging hij over op een stapeldieet van pasta, weer pasta en nog meer pasta.

Aanvankelijk had Anton volgehouden dat hij binnen de 4 uur zou kunnen finishen, vlak voor de reis hoopte hij dat hij binnen de 4½ uur kon blijven. Altijd nog beter dan niet lopen!

Zondag 29 oktober vlogen we (Martine, Anton en Irene) 's ochtends naar Dublin. Die nacht was in Nederland de klok een uur terug

gegaan, en in Ierland was het een uur vroeger dus ook daar aangekomen moesten onze horloges weer een uur terug. We hadden dus een extra lange eerste dag in Dublin. Nadat we onze bagage in ons hotel hadden afgegeven (het was nog te vroeg om in te checken) hebben we op ons gemakje naar het adres gewandeld waar de startnummers opgehaald moesten worden. Toen we bij het gebouw aankwamen stond er een enorm lange rij van wel enkele honderden meters, zonder overdrijven! Gelukkig werd alles vlot afgewikkeld en waren we binnen een half uurtje binnen. Daar kregen we onze nummers, de chips, en een tasje met sportdrank, deodorant, energiereep e.d.

En tja, dan realiseer je je dat er geen ontkomen meer aan is. Dat het nu echt gaat gebeuren. Dat het menens is. En laat die middag, in een pub, begon het flink te kriebelen bij Anton. We waren daar met zijn vieren: Martine en Erwin, een vriend van haar, Anton en Irene. Onze gewoonlijk zo nuchtere Anton werd ineens bloednerveus! Hij kreeg het advies een lekker stevig biertje te drinken, om te ontspannen. En warempel: na twee Guinness was hij inderdaad veel rustiger! (Guinness is tijdens ons verblijf in Dublin zo'n beetje onze lijfdrank geworden!)



Nou is er heel veel te vertellen over die prachtige en oergezellige stad, over Denise (een kennis van Erwin; zij woont in Dublin en was als het ware onze gids), over de oudste pub van Dublin, over de hoogstgelegen pub van heel Ierland, de leuke winkelstraten die vrouwenharten sneller doen kloppen, ons luxueuze hotel, het tuincentrum met

kamerplanten uit Holland, de „Hop-On Hop-Off bus” waar je met een kaartje 24 uur lang op een van de vele vaste halten mag op- en afstappen, de uitgaanswijk Temple Bar op Halloweenavond, het Guinness Storehouse met zijn Guinness-museum en –proeverij, en nog veel meer plaatsen waar we geweest zijn.

Maar dit is tenslotte een verslag over de marathon; wie meer wil weten over Dublin kan bij een reisbureau terecht of bij Martine, Anton of Irene natuurlijk! We gaan dus over tot de orde van de dag, de dag van de marathon wel te verstaan.

Op maandagochtend gingen Martine en Anton om ca. 8 uur te voet op weg naar het startpunt. Een routebeschrijving was niet echt nodig, we hadden de dag ervoor goed gekeken waar het startpunt was, en aan de enorme menigte in hardloopkleding kon je zien dat je goed liep. Tienduizend hardlopers hadden zich aangemeld, dus het was een gigantische maar gezellige drukte.

Hardlopen met een volle blaas is niet handig, dus moest er voor start nog even geplast worden. Maar toiletten waren er niet. Wel een park, met bomen en struiken natuurlijk. En aan de penetrante geur kon je goed merken dat veel lopers hetzelfde idee hadden gehad!

Martine en Anton begaven zich vervolgens naar het startvak, waar ze op ca. 200 meter van de start konden staan. Er deden niet alleen hardlopers maar ook fitwandelaars mee, en er waren deelnemers met vreemde en ludieke uitdossingen, en een deelnemer in een rolstoel. De sfeer was heel feestelijk, zelfs al voor de start.

En toen klonk het startschot. De mensenmassa kwam maar langzaam opgang, zoals gebruikelijk bij dat soort giga-evenementen. Martine en Anton gingen ongeveer anderhalve minuut na het startschot over de startstreep. De eerste 10 mijl (een marathon beslaat 26 mijl en 385 yards) gingen lekker vlot, ca. 8½ minuut per mijl. Het parcours liep onder andere door het Phoenix Park, een prachtig park net buiten Dublin. Af en toe kwamen de lopers buiten de stad terecht, in de heuvels, en soms werd er weer afgebogen naar de bewoonde wereld. Het totale hoogteverschil van het parcours was ruim 50 meter. Dat red je in Nederland niet gauw.

De lopers werden goed verzorgd; zij kregen elke 3 mijl een flesje water aangereikt waarvan de dop al deels was losgedraaid. Op sommige plekken werd ook Gatorade uitgereikt, en er waren toeschouwers die snoepjes en koekjes uitdeelden. Hun enthousiasme was hartverwarmend.

Martine liep haar marathon redelijk gelijkmatig, en eindigde op 3.43.03. Een heel knappe prestatie!

Na een mijl of tien begon de vermoeidheid bij Anton toe te slaan. Het effect van te weinig trainen was goed merkbaar. Na ca. 20 mijl begon de man met de hamer toe te slaan; de tijden per mijl werden schrikbarend hoger. Dieptepunt was de 24e mijl met een tijd van 13.59 minuten! Hij moest regelmatig wandelen en af en toe strekken. Tijdens een van die strekoefeningen kreeg hij van een wildvreemde toeschouwer spontaan een banaan aangeboden, die hij dankbaar en met heel veel smaak heeft verorberd.

Met 4.14.25 ging Anton over de finish, helemaal uitgeteld natuurlijk, maar zonder pijn aan zijn knieën. Toen hij over de finish kwam sprak hij zichzelf al toe dat dit beter kon... Hij heeft zich inmiddels dan ook ingeschreven voor de Marathon van Rotterdam in april 2007!

We hebben absoluut geen spijt van de marathon en ons verblijf in Dublin. De stad is een aanrader voor iedereen die van gezelligheid en cultuur houdt. De marathon is tot in de puntjes georganiseerd en de sfeer is uitstekend. Dublin is voor ons natuurlijk niet de meest voor de hand liggende plaats om een marathon te lopen, maar je weet: wat je ver haalt, is lekker!

Anton en Irene van der Lubbe

Concept-verslag ALV

Datum: 18 oktober 2006

Aanwezig: 67 leden

Afwezig m.k.: 1 lid

Agenda:

1. Welkom/vaststellen agenda;
2. Vaststellen verslag ALV 29 maart 2006;
3. Toelichting nieuwbouwplannen;
4. Begroting 2007;
5. Sponsorbeleidsplan;
6. Rondvraag en sluiting.

Welkom/Mededelingen/Vaststellen agenda.

Astrid heet als voorzitter iedereen welkom. Agenda wordt, in verband met de beperkte aanwezigheid van Arie, aangepast. Het sponsorbeleidsplan zal na de vaststelling van het verslag van de ALV van 29 maart 2006 aan de orde komen.

Voor het overige worden geen wijzigingen aangebracht en zijn er geen mededelingen.

Vaststellen verslag ALV 29 maart 2006.

Het verslag wordt zonder wijzigingen vastgesteld. Dank aan Astrid.

De stand van zaken met betrekking tot de obligaties wordt doorgegeven: er zijn 13 obligaties ingeleverd. Deze zullen worden uitbetaald. De komende week zal een advertentie in het Streekblad worden geplaatst waarin mededeling wordt gedaan van de gelegenheid om (alsnog) de obligaties in te leveren. Een aantal personen heeft al aangegeven geen gebruik te maken van de mogelijkheid om de obligaties in te leveren.

Hiervoor dank.

Sponsorbeleidsplan

Arie Perfors licht het beleidsplan toe.

De sponsorcommissie is nieuw leven ingeblazen en heeft een concept beleidsplan opgesteld. Dit is besproken met het bestuur en vervolgens nader uitgewerkt in het plan dat nu goedgekeurd dient te worden door de ALV.

De sponsorcommissie is niet verantwoordelijk voor de vaststelling van het beleid. Zij coördineert slechts de contacten met de sponsors en is verantwoordelijk voor de uitvoering van het beleid en het beheer van het beleid.

Bedoeling: 1 clubsponsor: voor langere tijd. Daarnaast een subsponsor, voor een lager bedrag. 35% van de sponsorgelden is ten behoeve van de vereniging.

Het overige wordt vooral ten behoeve van de leden, evenementen en het clubhuis aangewend.

Vooraf locale en regionale middenstand zal worden benaderd om te sponsoren. Daarbij wordt het verzoek gedaan aan leden om zoveel mogelijk sponsors aan te dragen, dan wel ideeën bij de sponsorcommissie aan te dragen. Het is vooral niet de bedoeling om de andere evenementen (ALL en NPL) voor de voeten te lopen met betrekking tot sponsoring.

Vraag: Hoe is de verdeling 35% tot stand gekomen. Ligt deze verdeling vast?

Antw: Er is een verantwoording van de gelden nodig. De verdeling ligt niet strikt vast.

Vraag: Worden de maandelijkse loopjes onttrokken bij de subsponsor, ten behoeve van de hoofdsponsor?

Antw.: Nee, niet per definitie. De hoofdsponsor mag aan 1 loop zijn naam geven.

Vraag: Hoe gaan we om met de verdeling zoals deze b.v. bij de NPL plaatsvindt, waarbij een deel van de opbrengst aan een goed doel in de eigen gemeente wordt geschonken?

Antw.: Wordt erkend. Dit soort initiatieven wordt toegejuicht.

Vraag: Gaat van de opbrengst van de event-sponsor ook een deel naar de vereniging?
Antw.: Ja, maar alleen als er geld overblijft.

Vraag: Blijft de event-sponsoring autonoom?

Antw.: Ja, er moet wel van te voren medegedeeld worden waar men mee bezig is, zodat eea goed gecoördineerd blijft.

De sponsorcontacten die al lopen (NPL) moeten vooral in stand blijven. Het is wel nodig dat dit met de sponsorcommissie afgestemd wordt.

Voorstel: het sponsorbeleidsplan vast te stellen.

Stemming: geen tegenstemmers. Voorstel is aangenomen.

Nieuwbouwplannen clubhuis

Herman licht de nieuwbouwplannen en de aanleiding tot het nieuw bouwen toe. De slechte staat van het huidige clubhuis, alsmede de mogelijkheid van een behoorlijke subsidie hebben de plannen versneld. Het zal gaan om een bouwwerk, bestaande uit 2 verdiepingen, met onderhoudsvrij dak en gevels (b.v. trespa, steen is te duur). De technische levensduur van het pand zal ca 20 jaar zijn.

In verband met het groeiende aantal leden zal het gebouw groter worden dan het huidige. Het is de bedoeling in de zomer 2007 te starten met de bouw. Na ca 4 maanden is het clubgebouw gereed. Er moet nog uitgewerkt worden welke maatregelen genomen moeten worden in de overgangperiode, waarin toch gelopen dient te worden.

Vraag: zijn de geraamde stichtingskosten (460.000,00 euro) niet erg laag in vergelijking met andere bouw.

Antw.: waarschijnlijk niet, maar de huidige getallen staan nog niet vast. Er zal nog aan bijgesteld moeten worden.

Jack licht de financiering toe.

Vraag: hoe zit het met het belastingvoordeel (verrekening BTW kantine)?

Antw.: je kunt in 1 keer de btw over de stichtingskosten kantine terugvorderen.

Bouwbijdrage

Eis van de gemeente is een eigen inbreng van 30% van de investeringsgrondslag (368.000,00 euro).

Verminderd met het Eigen Vermogen van de vereniging en het belastingvoordeel, levert dit een ledenbijdrage van 50.000,00 euro op. De leden worden opgeroepen ideeën hiervoor aan te dragen. In de uiteindelijke subsidieaanvraag bij de gemeente dient dit bedrag nl goed onderbouwd te worden. Is dit niet het geval, dan zal de gemeente het subsidieverzoek afwijzen.

Een idee is om aan ieder lid een eenmalige bijdrage van 25,00 euro te vragen. Aangezien een groot aantal leden niet aanwezig is zal hieromtrent zo spoedig mogelijk informatie op de website verschijnen.

In verband met de voorbereidende werkzaamheden van de architect is een voorbereidingsbudget opgenomen ten bedrage van 15.000,00 euro.

Exploitatie

Jack legt de exploitatie uit en geeft aan dat hij, in tegenstelling tot eerdere exploitatieoverzichten, voor het jaar 2007 niet defensief heeft begroot. In geval van nieuwbouw is het gehele Eigen Vermogen opgesoupeerd.

Maar, niet verbouwen levert een grote kostenpost aan „groot onderhoud” (51.000,00 euro) op. Er moet iets gebeuren aan/met het clubgebouw.

In het exploitatieoverzicht is al rekening gehouden met de inrichting van het gebouw.



Vraag: de staat van de douches is slecht. Als er iets gebeurt, kunnen we dit dan financieel opvangen?

Antw.: Ja, we zullen enige reparaties aan het clubgebouw moeten verrichten om de winter door te komen. Hiermee is rekening gehouden. Er is ook een post „onvoorzien” opgenomen. Gezien de slechte staat van het gebouw, is er voor de optie van nieuwbouw gekozen.

Aan de ALV wordt een akkoord gevraagd om als bestuur verder te gaan met de ontwikkeling van de nieuwbouwplannen. Deze plannen moeten nl goed onderbouwd naar de gemeente worden gezonden in verband met de subsidieaanvraag. Indien de onderbouwing niet voldoende is, zal het verzoek worden afgewezen.

Dit betekent tevens dat er een akkoord wordt gevraagd om een ledenbijdrage van 50.000,00 euro op te nemen in de financiën. De wijze waarop deze bijdrage bij elkaar wordt verdiend dient door de leden zelf ingevuld te worden.

Vraag: Wat gebeurt er als de nieuwbouw uiteindelijk niet doorgaat. Zijn we dan 15.000,00 euro armer?

Antw.: Ja, dat is mogelijk. Maar, wij hebben er vertrouwen in dat de nieuwbouw kan doorgaan.

Vraag: Wat gebeurt er als we uiteindelijk geen ledenbijdrage van 50.000,00 euro halen?

Antw.: gemeente zal dan geen subsidie verstrekken. Wellicht zal er dan een 2e hands bouwwerk gekocht moeten worden.

Voorstel: akkoord te gaan met het voortzetten en verder ontwikkelen van de nieuwbouwplannen, hetgeen tevens een opname van 15.000,00 euro aan voorbereidingsbudget impliceert, en de financiën met betrekking tot de nieuwbouw hard te maken naar de gemeente.

Stemming: geen tegenstemmers. Voorstel is aangenomen.

Begroting 2007/ Exploitatie 2006

Jack geeft nadere toelichting over de begroting 2007.

Bijdrage TC en SMC: zal stijgen, in verband met verhoging van de vergoedingen (ca 7-10%). Drukkosten clubblad zijn gestegen.

Resultaat kantine is gedaald, in verband met voorziene daling tijdens de nieuwbouwperiode.

Vraag: TC geeft minder uit dan begroot. Hoe kan dit?

Antw.: er zijn minder trainers dan begroot. Daarnaast was er de hoop dat er 2 trainers voor sportief wandelen zouden komen. Dit is niet gebeurd.

Vraag: Hoe ziet de exploitatie er in de toekomst uit, mede gezien de nieuwbouw?

Antw.: Positief. Het is de bedoeling dat het pand ca 20 jaar meegaat. Hypothecaire lening is na 15 jaar afgelost. Dit houdt in dat na 15 jaar weer een reservepotje wordt opgebouwd.

Voorstel: akkoord te gaan met de begroting 2007.

Stemming: geen tegenstemmers. Voorstel is aangenomen.

Rondvraag

Kleding: Wie gaat dit trekken? Hierover dienen goede afspraken gemaakt te worden.

Er zal een afspraak gemaakt worden om dit te bespreken.

Kan KNAU iets doen met betrekking tot het nieuwe clubhuis?

Nee, KNAU heeft hier ook geen ervaring mee. De meeste locaties zijn eigendom van de gemeente en worden door de verenigingen gehuurd. Het is zeer uitzonderlijk dat een vereniging een eigen clubgebouw neerzet.

Ilion heeft dit ook gedaan. Er zal dan ook een gesprek worden gepland met Ilion.

Er wordt een oproep gedaan aan de leden om zich te melden als barmedewerker. Een aantal medewerkers heeft opgezegd.

Tevens wordt een oproep gedaan om de leden die in estafette naar Eelerberg zullen lopen, uit te zwaaien.

Vertrek: donderdag 26 oktober 2006, 20.00/21.00 uur.

Astrid dankt Herman, Jack alle commissies en klankbordgroepen voor het vele werk dat gedaan is, roept een ieder op om na te denken over de bouwbijdrage en bedankt de leden voor hun aanwezigheid.

Opgemaakt te Zoetermeer op 19 oktober 2006 door Wilma Coenen, secretaris.

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

Berenloop 2006

Na tien edities is de Berenloop niet meer weg te denken van Terschelling. De jaarlijkse marathon hoort inmiddels bij het eiland als cranberry's en Hessel. Honderden vrijwilligers en nog veel meer toeschouwers helpen het de ruim drieduizend hardlopers naar de zin te maken. „Dit is één van de allerleukste marathons”, weet Saher Yousef, die gisteren zijn jaarlijkse overwinning opeiste.

De Berenloop, in 1997 in het leven geroepen om dat jaar een passende sportieve afsluiting te organiseren voor het themajaar „400 jaar Willem Barentsz”, zou met gemak een deelnemerslijst kunnen hebben van tegen de tienduizend hardlopers. De inschrijving voor de tiende editie van deze halve of hele marathon was binnen anderhalve dag gesloten. De organisatie ziet er streng op toe dat het aantal wedstrijdssporters en recreanten niet uitkomt boven de 3300 in totaal.

Wat tien jaar geleden begon als een aardigheidje in een herdenkingsjaar, heeft zich inmiddels in de harten van de Terschellingers genesteld. Langs het hele

parcours werden de deelnemers gisteren door dorpelingen toegejuicht en bij het begin van de Bosplaat werden de lopers van de hele marathon muzikaal ondersteund door accordeonist Arie Buren, de bekendste speelman van het eiland.

Omdat het de tiende Berenloop was, hingen bij tal van woningen tien gymnastiekschoenen aan een touw te bungelen. „Schoenen genoeg sinds die containers met schoenen hier in februari op het strand zijn aangespoeld”, zegt Hans Geijtenbeek, de voorzitter van de Stichting Evenementen Terschelling (SET).

Saher Yousef, de bijna veertigjarige atleet uit Heerenveen, was in de tiende Berenloop voor de vijfde keer veruit de beste. Vanaf de start was er niemand die hem bij kon houden. Yousef had zich voorgenomen om het zeven jaar oude parcoursrecord van Aart Stigter uit Doorn (2 uur, 28 minuten en 50 seconden) nu eindelijk eens te verbeteren en tot kilometer 24 liep hij op schema. Daarna gaf hij zijn streven er aan. Yousef finishte in 2.39,04, wat wel aangaf hoe zwaar het was, en veroverde en passant het Noordelijk kampioenschap.





Zijn tijd zou beduidend sneller zijn geweest als de organisatie had besloten het strandgedeelte uit het parcours te verwijderen. Yousef pleitte daar niet voor, waarom zou hij, „maar op het strand was het ditmaal té zwaar. Het zand raakte helemaal los en dan kun je niet afzetten. En het was vechten tegen de wind. Daarom heb ik na mijn snelle start gas terug genomen. Ik kon alleen nog maar voor de overwinning gaan. Dit was de zwaarste van alle vijf wedstrijden die ik hier gewonnen heb.”

Bron: Johann Mast, Leeuwarder courant.

De meeste lopers komen niet naar Terschelling om een goede tijd neer te zetten op de hele of halve marathon, maar om te genieten. Genieten van het mooie landschap, de polder, de duinen, het strand, de bossen en uiteraard van hun eigen sport; de loopsport waarvoor steeds meer mensen kiezen.

Iedereen kan immers hardlopen, de een sneller dan de ander, de een heeft een mooie stijl van lopen en de ander niet, de een heeft meer tijd en mogelijkheden om te trainen en

de ander niet. Het maakt allemaal niets uit; meedoen en de afstand overbruggen waarvoor je hebt ingeschreven, maakt je al een winnaar als je finisht aan de voet van de Brandaris. Alles is natuurlijk te regelen op Terschelling, het weer heb je echter niet in de hand. Tot nu toe heeft de organisatie het getroffen en hoefde men het strand niet te mijden, al was het deze keer kantje boord.

Bron: Het Terschellingertje.

Twee stukjes van de schrijvende pers waarin treffend wordt weergegeven hoe zwaar het kan zijn op Terschelling maar tegelijkertijd ook zo mooi.

En opnieuw waren er weer Roadies op het eiland om mee te lopen en te genieten.

Zoals de laatste jaren gebruikelijk druppelen de Roadies op vrijdag binnen, sommigen 's morgens, anderen 's avonds. De „Zeevaart” is langzamerhand de stamkroeg voor de Roadies in het eerste weekend van november geworden. Het is natuurlijk wel verdacht als Bernard, de kroegbaas, je 's middags verwelkomt met: „Hé, ome Ruud, ben je er

weer." Hij vraagt verder niets maar brengt direct twee bokbiertjes, ze smaakten Peter en mij voortreffelijk en de toon was gezet.

In de Zeevaart worden alle snode plannen voor de wedstrijd van zondag, onder het genot van veel bokbier en juttertjes, gesmeed. Nu hadden Peter en ik niet zo'n goede start gemaakt, we hadden voor het eerst in acht jaar Berenloop letterlijk en figuurlijk de Berenboot gemist. Dit wapenfeit zou ons waarschijnlijk levenslang gaan achtervolgen ware het niet dat er in de middagploeg eenzelfde misser was waar te nemen. Gered door de bel, moet je maar denken.

Op zaterdagmiddag zijn we dan met een ploeg van 12 man en 7 vrouw, het inmiddels traditionele „parcour-toeren" gaan doen. Bedoeling hiervan is om het parcours grotendeels op de fiets te verkennen en de nieuwkomers een kijkje te geven op de lastige punten. De fietstocht werd in eerste instantie geleid door Ton maar toen hij niet van het rechte pad af wou wijken is er ingegrepen en mocht hij niet meer voorop fietsen. Waarschijnlijk waren we niet voor het donker in West terug geweest. Natuurlijk ontbreekt de tussenstop in „de Rustende Jager" niet. Genietend van elkaar, een lekkere pannenkoek en een bokkie, de sfeer zit er goed in.

Daarna, via Midsland, naar het strand. We hadden van iemand van de organisatie al gehoord dat het er door de novemberstorm van de woensdag ervoor beroerd bij lag en dat grote delen onbegaanbaar waren. Toen we echter op het strand waren viel het ons op het eerste gezicht nog wel mee, hoe bedrogen kun je worden! Overigens was het heuvelachtige parcours, in combinatie met de harde wind, tijdens de fietstocht op zich al een voorbode voor de zwaarte van de loop en wat die wind daarbij op het eiland kan betekenen. Op zaterdagavond lag iedereen toch verdacht vroeg op bed.

Zondag 12:15 uur aan de voet van de Brandaris. Een mooi gezicht, al die gespannen bekkies van de marathonlopers. Gelukkig beseft dan nog niemand hoe zwaar het zal worden. Om 12:30 gaan Ad, Tom, Ton, Bob en ik van start voor de marathon. Een half uur later gevolgd door Hilda, Liesbeth, Sonja, Piet, Etienne, Frans, Frits, Edwin, Rob en Dick voor de halve.

Voor de marathonlopers zat de wind de eerste 18 kilometer in de rug, dat liep lekker, oppassen dat het niet te hard zou gaan. Na het keerpunt op de Bosplaat was het echter uit met de pret, op de open stukken in de duinen stond een zeer harde tegenwind recht op je snufferd. Je was steeds blij als je even in de luwte van de bossen kon duiken. En toen kwam na 32 kilometer het strand! Wat we zaterdag niet gezien, maar wel gehoord hadden, werd nu bewaarheid. Na tweehonderd meter kon je niet meer op de harde zandplaat lopen maar werden we onder de voet van de duinen geloodst. Door de novemberstorm van de woensdag ervoor was het strand onbegaanbaar door grote waterpartijen en drijfzand. Aan de voet van de duinen was een soort ruiterspad van pollen en vooral veel los zand wat door de, al gepasseerde, 2500 lopers van de halve marathon nog eens extra losgewoeld was. De volgende 2½ kilometer zou dat ons deel worden. Dit was in combinatie met de zeer harde tegenwind teveel van het goede, het tempo stokte.

Als we eindelijk het strand verlaten staan Marga, Anne-Marie, Henriette, Klaas en Aad ons aan te moedigen, toch een moment van broodnodige steun en meer als welkom. Nu alléén nog even de „Longway" aflopen, richting Brandaris. De Longway is een schelpenpad van 6 kilometer lang met een gemeen vals plat karakter tot aan het bos. Als je eenmaal in het bos bent is het een opluchting om eindelijk van de wind verlost te zijn.

Aad en Klaas hebben de laatste kilometers gepoogd om mij op de fiets tot steun te zijn. Dat was heel goed bedoeld maar helaas, ik was niet echt meer aanspreekbaar. Toch bedankt mannen. Ik liep nog wel maar het tempo lag niet hoog meer, het strand en de wind hadden hun tol geëist. De enige met problemen was ik zeker niet, achter mij liepen Ad, Tom en Ton net zo af te zien. Alleen Bob was het tweede deel goed doorgekomen, hij liep een keurige vlakke race.

Na afloop waren wij echter allen meer als tevreden, onder deze omstandigheden zat er niet meer in.

De Roadies op de halve marathon hebben ook allemaal goed gepresteerd. Sonja liep voor het eerst na zeven jaar weer een halve marathon, zij had wel een makkelijker race

kunnen uitkiezen. Na een lekkere warme douche en een goed hapje eten waren we allemaal weer aanspreekbaar. Als je naar Terschelling gaat moet je Hessel natuurlijk ook gezien hebben, dus besloot een groepje onder leiding van Aad om, voorafgaande aan de prijsuitreiking, naar het optreden van Hessel te gaan. Onderweg naar de haven hadden zij bedacht om bij restaurant „Zeezicht” te gaan eten. Omdat ze natuurlijk niet de enige op het eiland waren leek het een goed plan om alvast te reserveren. Aad heeft dat onder de naam Vervaart gedaan. Terugkomend bij het restaurant, na Hessel en de prijsuitreiking, bleek dat ze Aad zijn naam niet helemaal goed hadden verstaan. Op het bierviltje wat op de gereserveerde tafel lag pronkte met grote letters de naam Dhr. TER PAARD. Dat Aad nou niet kon lopen ok, maar om hem dit alternatieve vervoer toe te vertrouwen....

Tenslotte gingen we de dag afsluiten in de OKA18. Onder het genot van een biertje traden daar Gary Galvin & Teddy de la Mere op. Twee Ierse folkzangers die de vermoeide lijven met hun lekkere muziek weer tot leven brachten. Aad en Henriette kozen ervoor om naar de kroeg van Hessel te gaan, waar hij na de prijsuitreiking nogmaals zou optreden. En

voor we het wisten was het 00:30 uur en toen begon de vermoeidheid toch een rol te spelen. Kort hierna lagen we dan ook allemaal op twee oren. Op de Berenboot van maandagochtend passeerde alle belevenissen nog eens de revue. Volgend jaar toch maar weer?

Dat niet alle atleten de Berenloop even onbevangen en genietend meemaken als de Roadies bewees één van de toppers bij de vrouwen. Atlete Kristijna Loonen heeft van de KNAU een time-out opgelegd gekregen. Ze mag tot 1 maart 2007 niet aan wedstrijden deelnemen. Dit nadat ze zich op Terschelling voor de zoveelste keer had misdragen tegenover organisatie en vrijwilligers. De atlete kon zich op 5 november tijdens de Berenloop weer niet inhouden. Ze sloeg bij de verzorgingsposten drinkbekers van tafel en schold vrijwilligers uit, inclusief obscene gebaren. Loonen bood voor de prijsuitreiking wel haar excuses aan.

Kristijna zou eens stage moet lopen bij de RRZ. Dan zou zij de loopsport eens van een andere kant kunnen bekijken. Lekker lopen en genieten van zo'n weekend met elkaar en ondertussen elkaars prestaties naar juiste waarde schatten.

Ruud van Zon

Rabo Robuust Run in Monster

Een machtig mooie maar zware loop op de 11e van de 11e 2006.

Dit is de voormalige Jan Olsthoornloop. Na een plaatselijke ronde door het centrum van Monster, gaat deze afstand door de duinen naar Kijkduin, dan over het strand naar Hoek van Holland, door de duinen naar 's Gravenzande en ten slotte weer terug naar Monster.

De eerste 8 km ging prima voor de storm uit: 35 min. Maar toen het strand op met tegenwind en mijn snelheid daalde naar iets meer als 5 min/km. Het was 10 km lang beuken tegen de wind in. Een groot deel liep ik alleen. Op laatst dacht ik dat ik geen benen meer overhad. Gelukkig kreeg ik toen gezelschap van een man en later nog een en om beurten liepen we voorop om de anderen uit de wind te zetten voor zover dat mogelijk

was met die storm. Op 18 km net even de duinen weer in, stond een grote klok langs het pad, 1:30 uur. Nu nog 3 km, weer voor de wind, maar een versnelling zat er niet meer in. Bruto tijd werd 1:45:19 en ik was de 7de vrouw van de 50 die finishten; de tweede van de vrouwen boven de 45.

Met een tevreden gevoel en zonder spierpijn kijk ik terug op een goed gelopen race met mezelf.

Jaqueline Veth

„Een geweldige loop. Zee-storm-10 km langs het strand met de wind op de kop. Dit is geen loop voor mietjes!” Wouter Sanders

Dotterbloemloop 2006

Belevenis 1

Eindelijk was het dan zondag 12 november. De dag dat door atletiekvereniging Ilion de loop van hun clubhuis naar de voor hen verre Noord-Aa plas zou worden gehouden.

Ik had er wel zin in. De vrijdag ervoor had ik in omgekeerde richting de route van de vijftien kilometers al verkend. Het was een prachtige herfstochtend en ik kwam dan ook vele lopers tegen. Ik betrapte mezelf erop dat ik dacht: als ik zondag zo loop zit het wel goed! Een paar altijd actieve Ilionezen waren bezig borden te plaatsen en we raakten in gesprek. Voor mij een wat raar maar wel bijzonder gevoel om met deze wat oudere, maar nog energiek ogende heren, wat bij te praten. Ik heb immers voor mijn bijna anderhalf jaar Roadrunnerschap elf jaar met veel plezier bij Ilion gelopen.

Altijd belangrijk op zo'n dag zijn de weersomstandigheden. Nou, dat was me een heel ander verhaal dan die zo soepel gelopen vrijdag!

Het stormde bij tijd en wijle hevig en de regenbuien striemden voor de starttijd niet

zo zuinig naar beneden. Precies op de plaats waar ik fietste had ik het gevoel...

Maar, hoera, na me klaar gemaakt te hebben voor de loop gluurde een bleek zonnetje om de rand van de wolken. Koud was het zeker niet. Met andere Roadrunners deed ik de warming-up en telde vijf maatjes uit mijn groep 3.

Na het startschot spurtte ik weg in korte broek en dubbel shirt. Samen met een oud Ilion maatje legde ik vlot de eerste helft af. En wat was ik blij met de goede organisatie: duidelijke kilometerbordjes en drankposten en verkeersregelaars die een goede peptalk aan je mee gaven!

Maar toen kwamen we in de wind te lopen bij de Noordhovense plas. Mijn blij gevoel verdween als bij toverslag. Samen met vele andere lopers bemerkte ik in een dip te vallen. Om de beurt hielden we elkaar zo goed en zo kwaad als mogelijk uit de wind. En na de wildroosters voelde ik me herboren. Ik liet wel Chris nu achter, maar hij zei dat niet erg te vinden. Nou dan! Ik keek om me heen en voelde me een gelukkig mens.



Zoetermeer heeft zo zijn groenrijke plekjes. Na het altijd beruchte Kangoeroepad was het nog maar enkele sprongen naar de finish. De stem van Kees Franken, de speaker, haalde me weer terug naar de werkelijkheid.

Het zat er op: één uur twintig. En die tijd was ook mijn streeftijd. Dus... Samen met een helgeel loophesje en Eko lekkernijen van sponsor de natuurwinkel ging ik tevreden huiswaarts.

Volgend jaar wil ik zeker weer mee doen. Misschien wel met meer maatjes van RRZ en ik hoop dat zij op hun inschrijfformulier dan de club RRZ invullen, nietwaar andere Ruud? Fantastisch hoe die jongen vlot en duidelijk de tijden op de site had gezet. Bedankt!

Er waren er die voor het eerst deze afstand afgelegd hadden. Ieder kreeg een mooie rode roos en keek tevreden, opgelucht(?) rond. Leuk gebaar!

Doen ze volgend jaar weer mee?

Ruud Verzijde

Belevenis 2

Een druilerige dag maar vooral wat lopers uit groep 4 en 5 hadden naar deze wedstrijd toegeleefd. Een goed georganiseerde loop door onze loopvrienden van Ilion.

Hard werken maar Frans van den Hengel gaf het tempo aan. De bedoeling was om binnen 1.30 uur binnen te komen. Dat moest iedereen kunnen met zo'n goede voorbereiding. Ondanks dat het niet voor iedereen even makkelijk ging, is het onder deze tijd gelukt. Wat een karakter. Complimenten voor de lopers die voor het eerst de 15 kilometer hebben gelopen.

We hebben er met z'n allen goed voor getraind. Cindy heeft als bezemwagen op de fiets iedereen naar de finish gesleept. Fantastisch werk. Céline heeft zelfs een toptijd met 1.17 uur neergezet. Yvette, Martin, Ineke, Michel, Karel, Gert, zo maar een paar namen die mij nu te binnen schieten. Klasse! Ik had de pech een week voor de wedstrijd giga door mijn enkel te gaan. Ik heb wel als supporter bij de start, de drinkpost en de finish gestaan. Volgende keer

wil ik het zeker weer zelf beleven. Terwijl we met z'n allen aan het uithijgen waren belde mijn zus Ingeborg (ook uit groep 4) vanuit Rome dat zij de halve marathon voor het eerst heeft gelopen. Het was superzwaar maar ze heeft het toch maar gedaan. Nog een keer klasse, ik ben trots op je. Wij gaan met groep 4 zeker ook nog eens trainen voor een halve marathon. Weer een nieuwe uitdaging.

Marjoleine Peters

Warme douche voor Starshoe

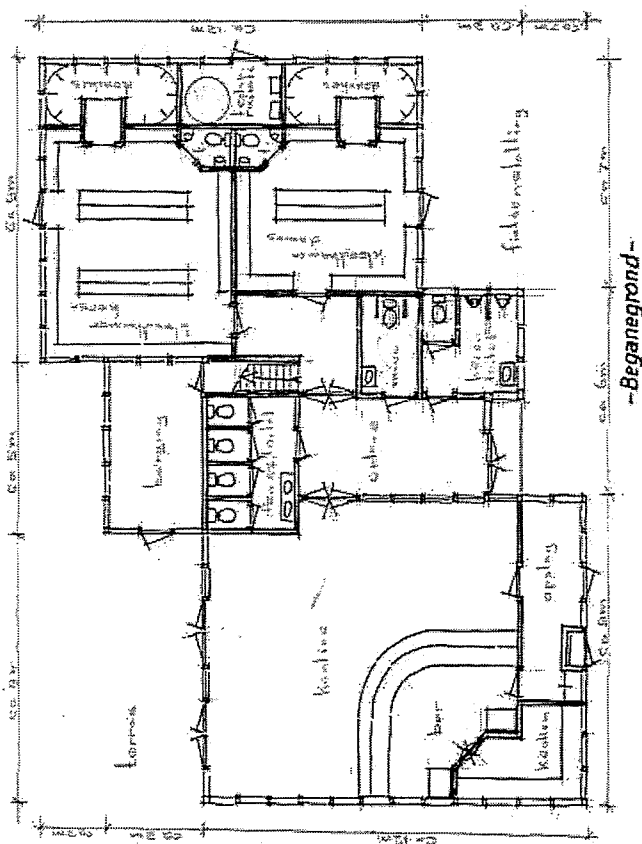
In navolging van het consumentenprogramma Radar zou ik een warme douche willen uitreiken aan Starshoe-Zoetermeer

In februari kocht ik bij hen een paar nieuwe hardloopschoenen. In augustus ontstonden er in beide schoenen gaten in de stof aan de bovenkant. 7 maanden oude schoenen, geen bon meer, da's dus pech hebben, dacht ik. Op aanraden van Jan Jongeneel ben ik toen toch maar eens teruggegaan naar Starshoe.

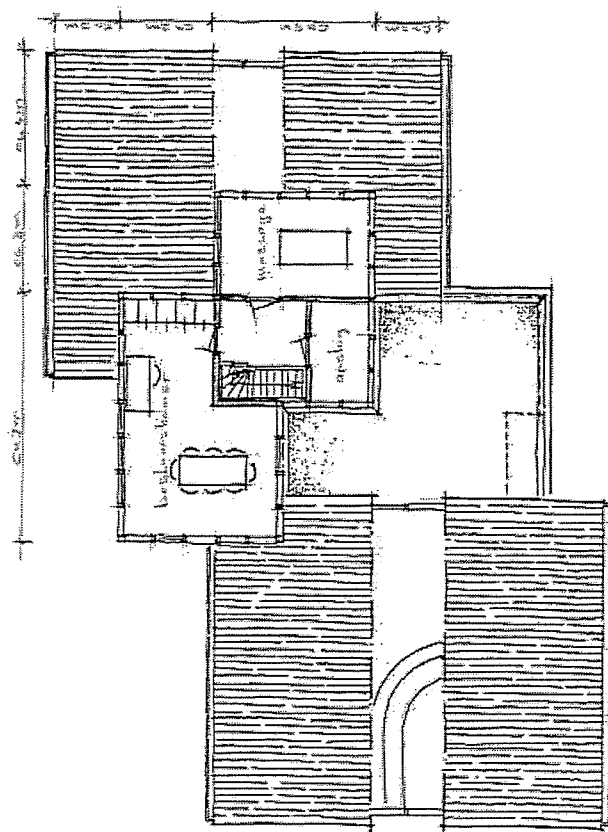
De schoenen moesten opgestuurd worden naar de fabriek. Ik zou 1 – 1 ½ week moeten wachten. Na 1½ week werd ik gebeld door Starshoe. Zij hadden van de fabrikant nog steeds niets gehoord. Starshoe besloot toen om mij nieuwe schoenen te geven. Zij zouden het verder met de leverancier uitvechten. Dit is service die naar mijn mening een warme douche verdient.

Armin van der Meulen

- Nieuwbouw plannen max 400 -



Afmetingen		
Fase I	kleedruimte	110 m2
	entree/ toiletten	60 m2
	verdieping	60 m2
	kantine	110 m2
Fase II	totaal	340m2
terrein		525 m2



-Verdieping -

Raming kosten	
Fase I	285.000,=
Fase II	175.000,=
totaal	460.000,=

Voor meer informatie: ga naar <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>

De Hoge Veluweloop

Zondag 8 oktober werd voor de tweede keer de Hoge Veluweloop gehouden. Met ruim 2.000 deelnemers en hardlopers van alle leeftijden, een verdubbeling van het aantal lopers tijdens de eerste loop. Het weer was goed, temperatuur ongeveer 15-17°, bijna geen wind en af en toe een zonnetje om ook de toeschouwers lekker te verwennen.

De organisatie had ook aan de toeschouwers gedacht. Zo werd er bij de start/finish een beweegmarkt gehouden waarvan de Hogeschool Saxion de regie in handen had. Er waren allerlei leuke spellen voor kinderen, verzorgde dans- en vechtdemonstraties, muziektredens en opzweepende Braziliaanse trommelaars. Ook aan de inwendige mens was gedacht, er waren voldoende eetmogelijkheden.

Voor de lopers waren grote tenten neergezet om je te verkleden. Je moest wel op tijd komen want de zitplaatsen waren niet toereikend voor alle lopers. Ook kon je de kleding in bewaring geven, hoewel je jezelf wel moest afvragen of je na afloop je eigen tas weer terug kon vinden. Een systeem van afgifte met nummers en toezicht was niet aanwezig (minpuntje).

Men had vooraf in de folder en op de site aangegeven dat het een loop door het prachtige natuurgebied van de Hoge Veluwe zou zijn. Hierin heeft men niet gelogen. De loop begon bij het jachthuis St. Hubertus, voerde via de bossen naar de prachtige heidevelden met de zandverstuivingen terug naar het bos met de finish bij het jachthuis. Al met al een loop waarbij je volop kunt genieten van de omgeving. Hierdoor zou je eigenlijk gewoon vergeten dat je een wedstrijd loopt. Nou dat laatste is niet helemaal waar, want het parcours is niet vlak en heeft toch wel wat hoogteverschillen. Gelukkig niet onoverkomelijk.

Vooraf aan de start had ik al een aantal bekenden van de Roadrunners gezien wat altijd weer een stimulans geeft. Maar je moet het toch helemaal alleen doen.

De start van de loop werd i.v.m. parkeerproblemen en de grote toeloop met ca. een half uur uitgesteld. Gelukkig was het mooi weer en stond je niet te verkleumen. Toen de omroeper kwam met de verlossende woorden

dat de lopers naar de start moesten, heb ik me achter aangesloten om het startschot af te wachten. Na het definitieve schot duurde het nog drie minuten voordat ik de startlijn had gepasseerd. In gedachte neem je de valkuil van de vorige lopen van „niet te snel starten, langzaam opbouwen” mee. Volgens mij hield ik me aan deze afspraak, totdat ik mijn doorkomst op de 2 km zag (eerste gemist). Mijn tijd was dus beduidend sneller dan ik in eerste instantie van plan was. Maar het liep ontspannen, dus ik heb het tempo vastgehouden en heb dit bijna tot het eind volgehouden. Onderweg heb ik Cok Vis nog ingehaald, even gevraagd hoe het met hem ging. Volgens zijn zeggen liep hij op schema, geen problemen. Dus weer eigen tempo opgepakt en doorgaan in die mooie omgeving. Bij de 18e km was een drankpost en ik dacht „even stoppen en wat drinken kan vast geen kwaad.” Dat was dus niet zo, ik kwam niet meer in mijn ritme en toen iemand bij de 19 km riep van „hup opa” hield ik het voor gezien en ben gaan lopen. Toen ik vlak daarna werd gepasseerd door een „echte” opa, viel het kwartje en kreeg ik in de gaten dat men niet mij bedoelde. Alle moed weer bijeen geschraapt en de laatste twee kilometer er uit geperst (zo voelde het althans). Met de finish in zicht nog een sprintje en moe maar voldaan de stopwatch van het klokje ingedrukt. Euforie, ik had een PR gelopen. Alle moeheid weg, een lekker goor balletje met mayo genuttigd en met voldoening huiswaarts gekeerd.

Tijdens de training nog even gesproken met collega-lopers die ook deze loop hebben uitgelopen en we waren unaniem van mening: dit is een mooie loop, die voor herhaling vatbaar is.

André Bakker, groep 3

20 km van Parijs, 15 oktober 2006

Noem eens een aantal redenen om naar Parijs te gaan? Dit kan tijdens een gezellig praatje met bv. collega's een vraag zijn. Waarschijnlijk zal niemand zeggen: „O, we kunnen daar 20 km gaan hardlopen.”

Welnu, na een aantal keren naar Parijs toe te zijn gelopen (Roparun) werd het tijd om nu eens met de auto naar Parijs te gaan en dáár te gaan hardlopen. Niet alleen natuurlijk, maar met een collega hardloper (ex Roadrunner Rien de Rijke). Mijn zoon zag direct een mogelijkheid om goedkoop in Parijs te komen en meldde zich met zijn vriendin als supporter aan.

Als je er goed over nadenkt zul je met een logische beredenering stellen dat er dichterbij ook wel loopjes van 20 km zijn. Dus waarom zou je er 500 km heen en weer 500 km terug voor gaan rijden?

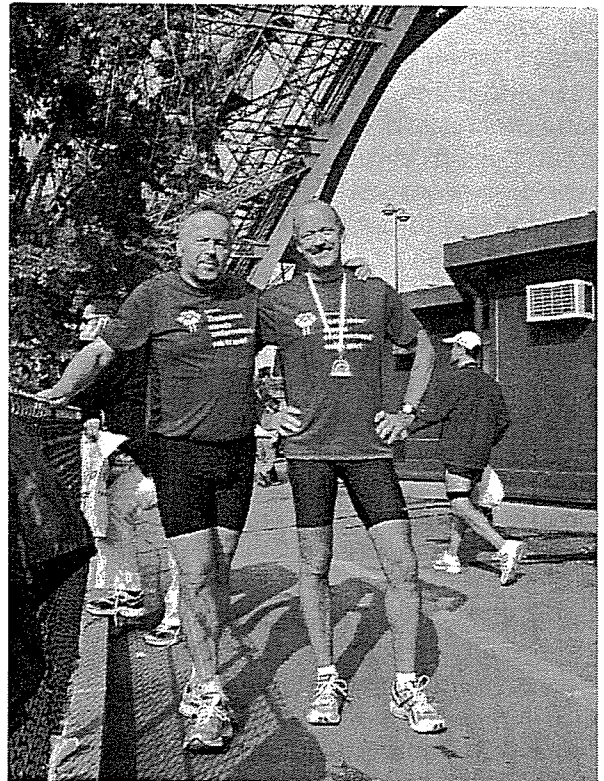
Hardlopers begrijpen de uitdaging, niet-hardlopers verklaren je meestal voor gek. Dan maar gek denk ik dan.

Nu de wedstrijd. Met vijf mensen (twee Fransmannen, mijn collega en zijn dochter) zouden we verzamelen onder de Eiffeltoren bij Jules Verne. Dit om 9.15 uur. Je kent het wel met die Fransen, natuurlijk waren we pas om 9.40 uur compleet.

Achteraansluitend gingen we het groepje van 20.000 man/vrouw in. Staand in die wachtende massa denk je dan opeens, waar zijn die „wc-tjes” gebleven? Gelukkig was er ca. 500 meter na de start een lange heg waar verdacht veel mannen (vrouwen hebben blijkbaar een heel grote blaas of plannen beter) met de rug naar het parcours stonden. Daar zou ik ook maar eens gaan kijken!

Na de (altijd te lange) pauze ging ik verder. Afgesproken was dat we de eerste kilometers als groep van 5 bij elkaar zouden blijven en ik wilde dus niet de eerste afvaller zijn. Ik ging dus maar via de trottoirs (je kunt ook stoep zeggen, maar we zijn in Parijs nietwaar) de inhaalrace beginnen. Dit lukte en ik was ze gelukkig niet voorbij gerend. Na het bord van de twee kilometer keek ik een keer op mijn horloge en tot mijn schrik zag ik daar twaalf minuten en nog wat niet nader aan te duiden seconden (leesbril vergeten) staan. Dan maar de afspraak om bij elkaar te blijven vergeten

en er vandoor gaan. Het Bois de Bologne door en dan naar de Seine was de opdracht. Na het bos zouden we langs het water verder gaan en de weg zou vlak zijn. Het bos viel al zwaar tegen met het gevoel van veel vals plat, en dat niet even, maar dan kilometers lang. De 10 kilometerpassage lag net buiten het bos, mijn tijd daar was 52,36. Mooi, dacht ik, en de twee minuten verlies op een schema van 5 minuten per km zal ik wel goed maken langs het water. Daar is het immers vlak!



Hoe bedrogen kun je uitkomen! Ik heb de bruggen waaronder we door dienden te gaan getracht te tellen, maar bij 5 ben ik gestopt (of was het 10), de vermoeidheid ging duidelijk tellen. De bruggen onderdoor is een kwestie van ca. 6 meter dalen en ook weer stijgen in een afstand van ongeveer tweehonderd meter. Eén keer is leuk! Na de Seine-oversteek was de terugweg naar de Eiffeltoren relatief kort, maar met verzuurde benen toch langer dan je wenst. Bij kilometer 14 hoorde ik mijn naam roepen, tot mijn verbazing zag ik mijn zoon Dennis met zijn vriendin Anita als supporters langs de kant staan.

Mijn eindtijd was 1:45:12 en dat vergoedde veel van mijn vermoeide gevoel. Als je snel kunt rekenen zie je meteen dat de eerste tien

en de tweede tien exact even snel zijn geweest.

Hoe bedoel je dat het zwaar was?

Een onvergetelijke dag met veel mensen en mooi weer, helaas geen andere Roadies gezien, maar ze zijn er wel geweest.

Jan Vaneman (groep 3)

Red. De door Jan gemiste Roadies hebben zich in Parijs ook prima vermaakt, lees maar door:

Bonjour,

Op zaterdag 14 oktober om 8.00 uur vertrokken Liesbeth, Ed, Hilda, Rob, Gideon, Elly en ik richting Parijs. Op slechts 10 minuten

loopafstand van de start hadden we een hotelletje geboekt. Vlakbij de Eiffeltoren, ideaal! Natuurlijk 's middags de stad in voor de meest bekende bezienswaardigheden.

De volgende dag om 10.00 uur de start van de 20 km onder de Eiffeltoren. Heerlijk genieten van het mooie parcours langs de Seine en de Pont Alexandre III bij het Grand Palais. Dit maakte op mij de meeste indruk. Na afloop een biertje op een terrasje en weer met de metro o.a. naar de Sacre Coeur. 's Avonds gegeten in een bijzonder restaurant van een kennis van Rob „Le Relais de L'Entrecote”.

De volgende dag naar Disneyland met 21 graden, ons weekend kon niet meer stuk.

Au revoir.

Elly v.d. Kooij

Gekkenwerk

Jay Birmingham, Amerikaan, geboren in 1945, deelnemer van de Badwater Ultramarathon, de zwaarste loopwedstrijd ter wereld door de woestijn van Death Valley. Deze wedstrijd is 217 kilometer lang, overbruggt een totaal hoogteverschil van ruim 4.250 meter, kent temperaturen van 52 graden Celsius en een luchtvochtigheid van 20 procent (extreem droog). In 2004, op 59-jarige leeftijd, loopt hij deze race negen uur sneller dan tijdens zijn eerste deelname in 1981.

Suprabha Beckjord, Amerikaanse uit 1956. Zij neemt maar liefst zeven keer deel aan de langste loopwedstrijd ter wereld: de 3.100-mijlrace in de staat New York. Ze legt de bijna 5000 km af in 50 dagen, dat neerkomt op een gemiddelde van tegen de 100 km per dag, ruim twee marathons.

Peter Bray, Brit, geboren in 1957. Voormalig lid van de Britse elite-eenheid SAS. Probeert in 2000 de Atlantische Oceaan over te steken in een kajak, totdat hij omslaat en 30 uur voor zijn leven moet vrezin in ijskoud water. In 2001 wordt hij alsnog de eerste mens die

alleen peddelend de Atlantische Oceaan bedwingt. In 76 dagen legt hij de 4.800 km tussen Newfoundland en Ierland af.

Rune Gjeldnes, Noor, geboren 1971. Voormalig lid van het elitekorps MJK van de Noorse marine. In februari 2006 volbrengt Rune een tocht van 4.800 km over de Zuidpool, de langste ooit. Hij verliest een van zijn ski's waardoor hij de laatste 1.000 km moet lopen, bij temperaturen beneden de -50 graden Celsius. Hij is de eerste mens die alleen en zonder tussentijdse bevoorrading de Noordpool, de Zuidpool en de ijskap van Groenland bedwingt.

Bron: NRC handelsblad, auteur Kor Goutbeek

„Als er Roadrunners zijn met ambities tot soortgelijke activiteiten, overleg dat dan eerst met je trainer.”

Piet van Veen

Waar doe ik het voor

Weg markering, wegmarkering

Nee, er staat niet twee keer hetzelfde als titel boven dit stukkie. Er staat, dat de markering weg was en dat er nu dus weer markering op de weg staat. Je moet het dus wel even goed lezen.

Ik wilde er oorspronkelijk „Trainers spuiten het op de weg” als titel boven zetten. Als variant op de teksten die je wel eens ziet op stickers zoals „Surfers do it standing up”, „Duikers doen het onder water” en „Brandweermannen doen het als ze uitgerukt zijn”, maar mijn echtgenote vond dat geen goed idee. Daar moet ik haar ook wel een beetje gelijk in geven. Het wordt zo gauw verkeerd opgevat en tenslotte staat dit stukkie in het kerstnummer van de Roadie. Je zou dan kunnen denken, dat alleen trainers op de weg spuiten. Vandaar dus de titel zoals die er nu bovenstaat. Die is in één keer duidelijk als je hem nog eens overleest.

Het gaat dus over het aanbrengen van wegmarkering.

Want als jullie op maandag- of woensdagavond goed hebben opgelet, heb je gezien dat de markering op het Pandapad (het fietspad langs de Aziëweg) is opgefrist. En – maar dat had je al begrepen – dat heb ik dus gedaan.

Meestal wordt dat soort klussies gedaan door Frans van den Hengel, maar door omstandigheden had ik wat tijd over en hebben we dus afgesproken, dat ik het een keer zou doen.

En zo gebeurde het dus, dat ik op een zonnige (uiteraard moet je dit werk niet in de regen of op een natte ondergrond doen, want dan houdt de verf niet) maandagmiddag in oktober op mijn knieën op het Pandapad zat te spuiten. En ja hoor, wat ik verwachtte gebeurde ook. Komt er een mevrouw naar me toe lopen en er ontspint zich de volgende dialoog:

„Zo lekker aan het spuiten?”

„-” (op zo’n stomme vraag reageer ik uiteraard niet)

„Waarom doet u dat?”

„Dan komt er verf op het asfalt.”

Het was even stil.

„Waarom moet er verf op het asfalt?”

„Om een getal te maken.”

Weer even stilte.

„Waarom moeten er getallen op het pad?”

„Om de weg niet kwijt te raken. Jammer dat Klein Duimpje vroeger niet zo’n spuitbus had, hè?”

„Bent u van de gemeente?”

„Nee van de padvinders.” (die vond ik zelf wel aardig als woordgrapje)

„Moet u nog veel?”

„Tot het einde van het pad, als ik dat kan vinden.”

„Nou, succes dan maar meneer.”

„Dag mevrouw, dank u wel.”

Zo, dacht ik, heb ik mijn goede daad ook weer gedaan. Heb ik toch weer iemand deugdelijk voorgelicht. Ik hoop wel, dat ze verder dan tot tien kan tellen anders komt ze nooit bij de groene schuur.

Je moet natuurlijk wel uitkijken aan wie je zulke antwoorden geeft, anders zou het nog wel eens verkeerd af kunnen lopen. Dat is volgens mij een ander al eens overkomen, want er ligt niet voor niets een grote gele verfvlek naast de 8.

Die eerste middag kwam ik tot en met de 22. Toen was de spuitbus leeg. Ik vraag aan Klaas de Vries waar hij die verf gehaald heeft en wat dat kostte. Hij antwoordt:

„Bij BTN en zo’n bus kost 17 à 18 euro, geloof ik.”

Nou, ik hoop dat Klaas nooit boodschappen hoeft te doen voor zijn gezin, want dan zijn ze zo door het huishoudgeld heen, want zo’n bus kostte mij bij BTN maar 8 euro.

Ik dus op zaterdagmiddag verder met spuiten. Kom ik bij de 26, begint het te stortregenen. Dus maar weer stoppen en terug naar huis.

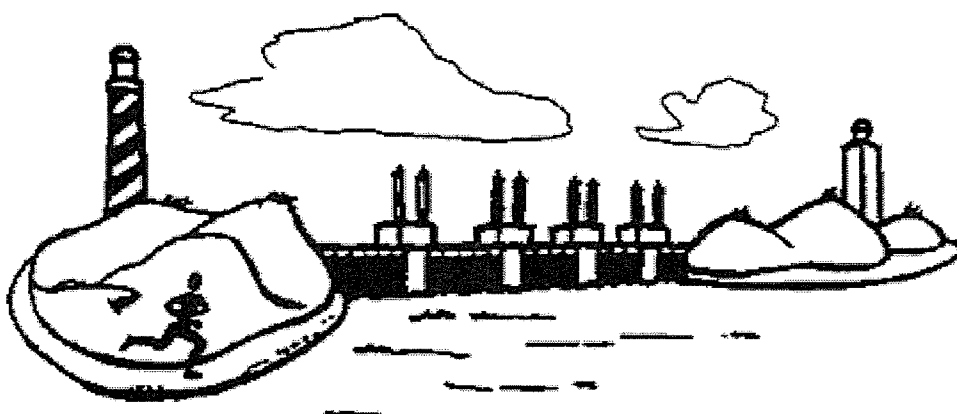
Na twee dagen werd het weer droog en kon ik het klussie tot het einde van het pad (de 35) afmaken. Op de terugweg dacht ik, laat ik het parcours van ons 5 km-loopje ook meteen even bijwerken en de markering direct over de volle breedte aanbrengen dan hoeven we geen bordjes meer te plaatsen. En dat heb ik dus ook even gedaan. Krijg ik tenminste nooit meer te horen, dat ze de markering van 1 km niet konden vinden omdat er toevallig een paardenvijg op lag.

Goed, het zit er weer op. Iedereen kan weer moeiteloos de weg langs de Noord Aa vinden. En voor degenen die het nog niet wisten: voor het clubhuis moet je na de 11 linksaf.

En voor degenen die dat dan regelmatig doen,

daar deed ik het voor.

Ed



Zeelandmarathon

de zwaarste marathon van Nederland

Op vrijdag 6 oktober gaan we in de regen met windkracht 7 naar Zoutelande om op zaterdag de marathon te lopen. De voorspelling is dat de wind iets in sterkte zal afnemen, het droger wordt en het zonnetje zich zal laten zien.

Zaterdag 7 oktober

We worden om 10:00 uur met bussen naar Burgh Haamstede gebracht waar de start om 12:00 uur zal zijn. Als we op de bussen staan te wachten worden we door een enthousiaste Zeeuw op de hoogte gebracht van de weersomstandigheden. Tot in de puntjes vertelt hij alle details, maar moeten we daar blij mee zijn? De zenuwen gieren door mijn keel bij al deze informatie.

Er staat een westenwind met de kracht 5/6. Westenwind betekent: dat je de wind vol tegen hebt bij Oostkapelle. Dit is het

zwaarste stuk van het parcours, ca. 6 km strand. Een voordeel van westenwind is dat je de wind de laatste 5 km mee hebt en dat is natuurlijk heel prettig.

Vandaag is het springvloed. Bij springvloed komt het water heel snel op en met deze wind komt de zee erg ver het strand op, mul zand dus!

Ron en ik besluiten om op zo'n parcours niet voor een tijd te gaan, lekker te lopen en vooral te genieten! Ik wil beginnen met een tempo van 5:50 / 6 min de km. Heel blijven en onder de 5 uur lopen is mijn doel.

In het startvak is het nog even wachten op Nelly Cooman die gezellig staat te babbelen met wat lopers. Zij zal het startschot geven. In een hoogwerker wordt zij naar boven gebracht. Met een pistool in haar handen

staat zij te wachten tot de speech is af gelopen. Je ziet haar denken: schiet nou maar op, ik krijg een lamme arm! Als ze het startschot heeft gegeven weet ze niet hoe snel ze het pistool moet omwisselen voor een vlag. Met de vlag staat ze ons succes toe te schreeuwen.

Wij gaan **van start**, de eerste kilometers gaan door Burgh Haamstede en al snel krijgen we het eerste stuk strand van iets meer dan 1 km. Hier lijkt het wel of ik vlieg, hard zand en de wind in de rug. Wat loopt dat lekker! Na het strand gaan we over de stormvloedkering waar we de wind schuin op de kop hebben. Ik loop tussen 2 groepen en dat is niet goed, het kost te veel energie om alleen tegen de wind in te lopen. Ik besluit om naar de groep voor me te lopen. Dat is een grote groep met een stuk of 4 fietsers die ons lekker uit de wind houden. Het tempo voelt goed al heb ik geen idee hoe hard we lopen, ik heb nog geen km bordje gezien. Bij Neeltje Jans gaan we een rondje over het werkeiland waar we mooie zandsculpturen kunnen bezichtigen. Wat zijn die prachtig!

We naderen het **10 km** punt en als groep blijven we goed samenwerken terwijl de fietsers ons zoveel mogelijk proberen te helpen. Ik kijk op mijn horloge, 54:30. Dat is een flink stuk harder dan mijn uitgangspunt. Doe ik hier goed aan? Ik blijf toch maar bij de groep lopen en kijk wel hoe lang ik erbij kan blijven. We komen op het punt dat de fietsen niet verder mee mogen, ze wensen ons succes en zeggen dat we onze krachten op het strand niet moeten verspelen. Wij denken dat we direct het strand op gaan maar we moeten nog een paar km lopen voor we dat bereiken.

Ik denk dat het rond **19½ km** is als we het strand opgaan. Het water staat al hoog en je kunt goed zien dat het water heel snel steeds verder het strand op komt. Het zand is mul, de wind vol tegen. Het wordt erg zwaar! De mannen blijven op kop en laten het tempo zakken. Het eerste stuk kunnen we nog wel redelijk doorlopen. De halve marathon zit er op in 1:57:43. Ik kan nog een hoop tijd verliezen, een tijd rond de vier en een half uur moet toch wel mogelijk zijn?

De mannen krijgen het moeilijk en voor ik het weet loop ik op kop samen met een man die ook veel uit de wind heeft gelopen. Ik kijk achterom en zie dat een aantal lopers / loopsters het tempo niet meer kunnen volgen

en alleen tegen de wind verder zullen moeten vechten. Achter mij lopen nog twee dames, ik probeer ze de kop over te laten nemen maar ze vertikken het. Bij 25 km voel ik mijn benen zwaar worden en probeer nogmaals om de kop over te geven. Er zijn geen liefhebbers, ik laat het tempo iets zakken zodat ze over moeten nemen, maar nee hoor, ook zij laten het tempo zakken.

Rond de **26 km** gaan we het strand af, lekker door het mulle zand omhoog. Boven lopen we door een mooie kartonnen Zeeuwse poort en als je daar doorheen bent dan loop je op een grote spiegel af met de tekst: je ziet er nog goed uit! De twee dames zijn niet erg sportief. Ze gaan me voorbij, gooien er kolen op en ik zie ze zo van me wegllopen. Hier kan ik me zo kwaad om maken, al die tijd uit de wind lopen en er dan als een haas vandoor gaan. Ik volg dit tempo niet, eerst herstellen. Ik hou ze wel in beeld. De eerste dame heb ik weer te pakken bij 29 km, ik ga direct door en zie dat ze me niet kan volgen. Zo, die ben ik kwijt!

30km. Ik kom weer bij een groep, twijfelen is een vervelende eigenschap van me. Wat moet ik doen? Blijf ik bij de groep en ga hun tempo lopen of ga ik alleen door? Mijn benen voelen zo goed maar ja, ik moet nog 12 km. Ik neem de gok en ga alleen verder. De eerste trap komt er aan. Hoeveel treden het zijn weet ik niet, maar het waren er veel en heel vervelend. Ik krijg ook de tweede dame weer in het zicht en langzaam kom ik dichterbij. Bij 36 km ga ik haar voorbij en ook zij kan mijn tempo niet volgen. Zo, met haar heb ik ook afgerekend!

Om me heen lijkt het wel een slagveld. Ik zie veel mensen met kramp langs de kant en nog veel meer wandelend. Ik ga ook nog een heel snel uitziende jongen voorbij, later blijkt dat deze knul voor een tijd van 3 uur is weggegaan en in 5:02 finisht. Wat zal hij het zwaar gehad hebben, maar ik vind het een hele prestatie van hem om de wedstrijd toch uit te lopen!

Westkapelle komt in zicht, ik ga beginnen aan de laatste 5 km met wind in de rug. Ik verheug me er al op. Als de man met de hamer de andere lopers nou lastig blijft vallen en mij met rust laat, ga ik een supertijd lopen. Veel profijt van de wind in de rug heb je niet, we lopen in de duinen heuvel op, heuvel af, en met regelmaat moeten we vervelende houten steile trappen op en af. Dit haalt het

tempo er lekker uit. Hardlopen op de trappen durf ik niet. De coördinatie is niet meer wat het wezen moet en ik wil niet met een paar gebroken benen worden afgevoerd. Ik zie veel mensen die echt heel veel moeite met de trappen hebben, ze moeten halverwege een rustpauze inlassen. Als de trappen voorbij zijn kan ik het tempo weer lekker omhoog gooien.

40 km (3:52:22). Ik zie dat ik aardig ben gaan versnellen en kan dus weer wat tijd goed maken. Helaas de trappen zijn nog niet voorbij, een steile houten trap leidt ons naar het laatste stuk strand. Het strand is nu redelijk hard en met de wind in de rug heb ik het idee dat ik aan het vliegen ben. Op het strand staat een kind met een vlieger, maar aan de verkeerde kant van de lopers. Gelukkig ben ik niet zo groot en toch krijg ik de lijn tegen mijn voorhoofd. Als ik een kop groter was zou ik toch mooi gekeeld worden. Ik roep nog wat, maar het kind staat me aan te kijken met een blik van wat is het probleem. We moeten nu ruim 1 km over het

strand lopen en dan nog één vervelende steile trap om op de dijk te komen. Daar staat heel veel publiek, ze hebben allemaal een programma boekje en moedigen me aan. Kom op Joyce! Het gaat goed Joyce! Ga door Joyce! Enz. Enz. De laatste 200 meter gaan door de Dorpsstraat. Dat is zo mooi, zoveel publiek! Rijen dik, zoals in Rotterdam.

Bij het finishdoek wil ik stoppen maar dan word er geroepen dat ik nog iets verder moet. Ze hebben een berg zand neergegoot en daar bovenop is de finish. Ik loop een droomtijd van 4:04:20 in de zwaarste marathon van Nederland.

En Ron? Voor het eerst in mijn loopcarrière staat hij niet bij de finish op mij te wachten. Toen ik enthousiast de tent in kwam lag hij uitgeteld op de bank. Hij ziet me en vraagt: „Waar kom jij nou vandaan?” Nou, door de finish natuurlijk!

Joyce Dijkhuizen



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

Afscheid, na 40 marathons

Dit keer een bijzonder verhaal over een zeer bijzondere vrouw die een onvoorstelbare prestatie heeft neergezet. Het gaat over Lidwien van den Aardweg. Zij heeft het gepresteerd om in een periode van 15 jaar 40 marathons te lopen. Een carrière die begon en eindigde in Etten-Leur. In 1990 liep zij daar haar eerste marathon. Onlangs, op 18 oktober 2006, voltooide zij daar haar 40ste marathon. Dit was ook haar laatste marathon. Lidwien heeft het hoofdstuk marathon afgesloten. Een gedenkwaardig moment om terug te kijken op een leven vol marathons.



Wie is Lidwien?

Voor Roadrunners die al geruime tijd lid zijn is Lidwien geen onbekende. Ze is jarenlang trainster geweest, is actief geweest als redactielid van de Roadie en heeft aan veel Roadrunners activiteiten meegedaan zoals de RopaRun. Lidwien is nog steeds lid maar traint uitsluitend in de groep van Cindy en Wim op woensdagmorgen. Verder traint ze voor zichzelf, op tijden dat het haar uitkomt. Ze staat bekend als een echte stayer. Ze bezit niet de pure snelheid van een sprinter maar als ze eenmaal gaat, dan is ze niet meer te stoppen. Hoe groter de afstand, hoe beter, was jarenlang het credo van Lidwien. Groot is in het geval van Lidwien daadwerkelijk groot. Zij heeft het twee keer gepresteerd om de 100 kilometer van Winschoten te voltooien. Honderd kilometer hardlopen in een tijd van 11 uur en 35 seconden. Werkelijk onvoorstelbaar. Het eerste wat mij te binnen schoot toen ik dit hoorde: „Is ze wel van deze planeet?”

Een huis vol herinneringen

Thuis heeft ze een dikke ordner vol met herinneringen van alle marathons waar ze heeft gelopen. Certificaten, foto's, krantenberichtjes, uitslagenlijsten en andere

herinneringen. „Wanneer ik in die map blader, komt er 15 jaar lifestyle voorbij. Een periode in mijn leven waarin alles in het kader stond van sporten. Niet alleen van mijzelf maar ook van mijn partner Peter die aan triatlon deed. Mooie momenten waar ik met veel plezier aan terugdenk. Ik zit niet dagelijks in die map te bladeren maar als ik het doe, overkomt me best een trots gevoel dat ik dat allemaal heb gepresteerd”, zegt ze bescheiden.

Door de jaren heen heeft ze de nodige gadgets verzameld. Handdoeken, petjes, mutsen, sleutelhangers en natuurlijk stapels slaapshirts. „Ik heb niet alles bewaard, sommige dingen zijn gewoon in de prullenbak verdwenen. Ik heb nog wel in huis een hoekje met mooie dierbare herinneringen aan bijzondere prestaties. Zowel van mijn Peter als van mij. In dit hoekje staan onder andere de beker die ik heb overgehouden van de 100 km in Winschoten en natuurlijk de trofee die ik overgehouden heb aan mijn laatste marathon”.

Laatste marathon als tweede geëindigd

Een paar dagen na deze marathon lag er een pakketje in de bus. Aan de afzender zag ik direct dat het van de organisatie afkwam van de Brabant marathon. In eerste instantie dacht ik dat het een foto was of een T-shirt wat ik misschien had besteld. De envelop voelde zwaar aan en ik snapte er niets van. Groot was de verbazing toen ik in de gaten kreeg dat er een zilveren plakkaat in zat. Ik was in mijn categorie (V55+) als tweede dame geëindigd en daar zat een prijs aan vast. Ik heb echt een paar minuten ademloos naar dat ding zitten staren. Ik werd overvallen door verbazing en trots maar moest er ook om lachen. Finishen in de achterhoede en toch een prijs in handen hebben. Dat is absoluut een voordeel van ouder worden. Het aantal geduchte tegenstanders wordt dan vanzelf minder.

Ik was absoluut blij met mijn tweede prijs. Er was ook spijt. Spijt omdat ik maar 7 minuten sneller had moeten lopen om de eerste prijs in de wacht te slepen. Nu is er geen mogelijkheid om te herkansen.”

Snelle tussentijd, drukte en valpartij

Lidwien heeft in Etten-Leur echt een prestatie van formaat neergezet. Niet alleen omdat het

haar 40ste marathon was, maar ook de manier waarop ze de marathon heeft uitgelopen is vermeldenswaardig. De tussentijd na het bereiken van het 21 km punt was haar snelste tussentijd van het afgelopen jaar. De klok stond op 2 uur en 6 minuten. Nu zat er nogal wat druk op het behalen van een goede tussentijd. De limiet voor de volledige marathon was 5 uur maar je moest dan wel binnen de 2 uur en 10 minuten de halve gepasseerd zijn! Dit lijkt geen eerlijke verdeling, maar het maakte dit avontuur behoorlijk spannend. De scherpe limiet had te maken met de start van de halve marathon. De organisatie wilde dat elke marathonloper gepasseerd was, voor de start van de halve marathon. Lidwien geeft aan dat ze de eerste 21 kilometer op de toppen van haar mogelijkheden heeft gepresteerd. „Meer zat er echt niet in, het snelle tempo kon ik ook absoluut niet volhouden waardoor er in de tweede deel wel wat verval optrad. Mijn eindtijd was 4 uur 42. Het begin van het tweede deel was zeer apart. We waren gestart met 116 lopers. Een dergelijk veld valt snel uiteen wat er toe leidt dat je frank en vrij kunt lopen. Het is dan een rare gewaarwording als je na de 21 kilometer ineens wordt belaagd door duizenden lopers. Alsof je uit je slaap wordt wakker geschud. Dat is even wennen en het verstoort het ritme. Na ongeveer 3 kilometer trekken duwen en in de massa lopen kon ik gelukkig bij de 25 kilometer weer op mijn eigen, rustige tempo terugvallen”.



De man met de hamer is ze niet tegengekomen, wel een paar kiezelsteentje die het feestje dreigden te verstoren. „Rond het dertig kilometer punt struikelde ik over een paar kiezels. Ik viel voorover op handen en knieën. Ik heb ongeveer vijf minuten een beetje verdwaasd voor me uitgekeken. Het voelde wat onwezenlijk. Nadat ik er achter kwam dat alles het nog deed, ben ik verder

gegaan. Op dat moment voelde ik geen pijn meer. De dagen erna merkte ik dat ik wel degelijk een gekneusd gevoel bij mijn ribben had overgehouden”.

„De kilometers na de 21 waren voor mij echt heel bijzonder. Elke keer als ik een kilometerpunt passeerde boven de 21, begon ik me steeds meer te realiseren dat ik iets aan het afsluiten was. Deze kilometeraanduiding ga ik niet meer tegenkomen. Hooguit een 15 of een 21. Maar hoger echt niet meer. Op het moment dat een toeschouwer bij het bereiken van de finish mij toeschreeuwde: „Tot volgend jaar”, dacht ik bij mezelf, nee mevrouw, dit was de laatste! Na 40 keer over de streep te zijn gelopen, valt nu definitief het doek.”

Het lopen van 40 marathons resulteert niet alleen in

tastbare herinneringen, je

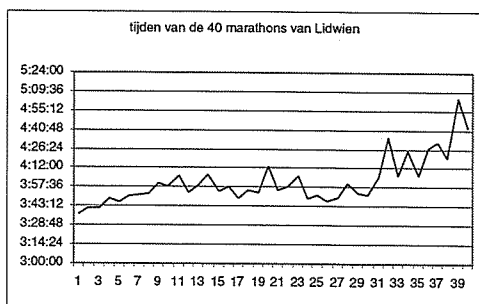
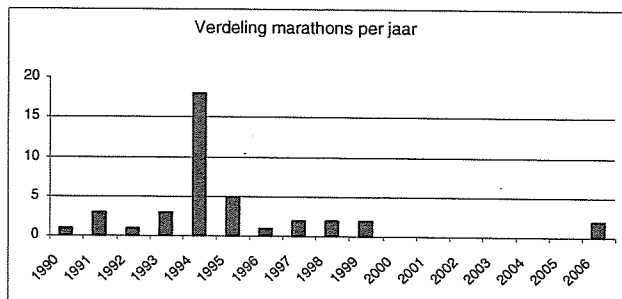
houdt er ook vriendschappen aan over. Dit zijn echte loopvriendschappen”, aldus Lidwien. „Mensen die je uitsluitend tegenkomt tijdens loop-evenementen en die je na diverse ontmoetingen gaat herkennen. Zo kwam ik tijdens mijn laatste marathon een bekende loper tegen uit de tijd dat ik ultra lopen liep. De begroeting was enthousiast en hartelijk en gaf me meteen weer een dosis energie. Dit zijn echt de onmisbare momenten.”

„Nooit meer een kilometeraanduiding boven de 21 km.”

Terugblik op 40 marathons, 1.687 kilometer

In tabel 1 staan alle marathon opgesomd die Lidwien heeft gelopen, een gigantische lijst. In wedstrijdverband heeft zij 1.687,8 kilometers afgelegd dwars door heel Nederland en enkele buitenlandse locaties. Etten Leur is het favoriete parcours. Hier heeft zij vier keer deelgenomen. Wat verder opvalt, is de duidelijke piek in 1994. In dat jaar heeft Lidwien een onmenselijke prestatie neergezet door 18 marathons te lopen. Er was sprake van een heel duidelijke missie: in één jaar tijd, alle marathons lopen van Nederland. Dat betekende in de praktijk dat er in een weekend twee marathons werden gelopen. Dit is drie keer voorgekomen. Zo liep ze de ene dag een marathon op de Afsluitdijk en de volgende dag liep ze in Amsterdam. „het bijzondere was, dat ik niet de enige op de aardbol was die een dergelijk wedstrijdsschema er op na hield. Het kwam voor dat ik op zaterdag mensen in de

wedstrijd zag, die er de volgende dag ook weer gezellig bijwaren. Het plan om alle marathons te lopen is niet helemaal gelukt, omdat het in een enkel geval voorkwam dat er twee marathons op dezelfde dag werden georganiseerd. Dat bleek zelfs voor Lidwien niet haalbaar. Wanneer je het verloop van de tijden bekijkt, valt op dat de eerste marathon ook meteen de snelste marathon was. Vervolgens schommelen de tijden tot en met de 32e marathon rondom de 4 uur. Soms een beetje erboven als het parcours wat zwaarder was, maar meestal onder de 4 uur. 28 keer is ze onder de 4 uur gebleven. Over een periode van 15 jaar bekeken is er sprake van een verval van 67 minuten. Hierbij is de een na laatste marathon niet meegerekend. Tijdens deze marathon waren de omstandigheden door de tropische temperatuur, dermate verschrikkelijk, dat het mensonwaardig was om daar te lopen. Deze marathon past niet in het beeld. Het is logisch dat Lidwien met haar bijzondere prestaties, in de publiciteit terecht is gekomen. Naast publicaties in plaatselijke kranten heeft er in 1994 een uitgebreid verhaal in de Runnersworld gestaan.



Het is Lidwien niet bekend of er andere vrouwen zijn die een dergelijke hoeveelheid marathons op hun hebben staan. Bij de mannen komen dit soort extremen wel vaker voor. Daar is zelfs een club van mannen die meer dan 100 marathons gelopen hebben. Deze club heet Centurion. Hoewel Lidwien geen lid is van deze club kent ze wel heel veel mensen in die groep.

Blessurevrij

Door de jaren heen is Lidwien nooit geblesseerd geraakt. Een resultaat van op een zuinige manier met je lichaam omgaan. „Mijn leven is een tijdlang volledig afgestemd op het lopen geweest. Er zijn behoorlijk wat verjaardagspartijtjes voor afgezegd. Dit klinkt voor sommigen misschien als een opoffering, maar zo heb ik dat nooit ervaren. Ik heb ook altijd heel veel plezier beleefd aan al die trainingsuren. Aan de ene kant vond ik het heerlijk om aan een groep training te geven. Aan de andere kant vond ik het heerlijk om alleen urenlang door de polders te lopen. Ik loop graag alleen. Zonder muziek, gewoon alleen met mijn eigen gedachten en genieten van de mooie omgeving.”

Is er leven na de marathon?

Hoewel Lidwien afscheid genomen heeft van de marathon, heeft zij absoluut geen afscheid genomen van het lopen. „Mijn wens is om op de kortere afstanden weer wat sneller te worden. Ik ga me meer toeleggen op de halve, de vijftien en de tien. Ik wil graag weer een halve lopen binnen de 2 uur en een tien binnen het uur.”

Dit lijken me heel realistische doelstellingen. Ik vraag me stiekem af, of dit niet veel te simpel is. Volgens mij gaat Lidwien zich binnen een jaar vervelen en gaat ze haar doelen weer bijstellen. Het zal me niets verbazen als dat dan weer te maken heeft met een marathon.

Ellen Bominaar

Tabel 1: 40 plaatsen, data en marathontijden van Lidwien

Nr	Plaats	Datum	Tijd
1	Etten-Leur	27-10-1990	3.36.54
2	Rotterdam	21-4-1991	3.41.15
3	Leiden	16-6-1991	3.41.26
4	Etten-Leur	26-10-1991	3.48.53

5	Rotterdam	5-4-1992	3.46.26
6	Rotterdam	18-4-1993	3.50.57
7	Twente	13-6-1993	3.51.16
8	Middelkerke (B)	22-8-1993	3.52.17
9	Apeldoorn	5-2-1994	4.01.00
10	Schoorl	20-2-1994	3.58.02
11	Westland	19-3-1994	4.05.54
12	Rotterdam	17-4-1994	3.53.38
13	Bildtse Marathon (Fr)	14-5-1994	3.59.03
14	Utrecht	15-5-1994	4.06.50
15	Klazienaveen	21-5-1994	3.54.20
16	Almere	5-6-1994	3.57.41
17	Rhenen	11-6-1994	3.49.09
18	Leiden	12-6-1994	3.55.28
19	Littenseradeel (Fr)	25-6-1994	3.53.00
20	Noordse Schut (Dr)	2-7-1994	4.13.25
21	Hilvarenbeek	18-9-1994	3.55.14
22	Afsluitdijk-Bolsward	24-9-1994	3.57.39
23	Amsterdam	25-9-1994	4.05.59
24	Zwolle	2-10-1994	3.49.02
25	Eindhoven	9-10-1994	3.52.04
26	Etten-Leur	30-10-1994	3.47.12
27	Grouw (Z)	10-4-1995	3.50.00
28	Rotterdam	23-4-1995	4.00.43
29	Twente	5-6-1995	3.53.26

30	Leiden	11-6-1995	3.51.37
31	Kortrijk-Brugge (B)	9-7-1995	4.05.00
32	Monschau (D)	11-8-1996	4.35.05
33	Rotterdam	20-4-1997	4.06.10
34	Terschelling	26-10-1997	4.24.51
35	Konmarathon Den Haag	30-8-1998	4.06.10
36	Mergelmarathon Meerssen	13-9-1998	4.26.36
37	Maasmarathon Visé (B)	9-5-1999	4.31.33
38	Midnight Sun Marathon Tromsø (N)	3-7-1999	4.20.04
39	Leiden	18-6-2006	5.04.56
40	Etten-Leur	29-10-2006	4.42.02

Compressiekousen

Geschiedenis

De firma Hartkamp brengt voor medische doeleinden steunkousen op de markt. Deze kousen zijn bedoeld voor mensen met spataderen, oedeem en dergelijke. Harald Herzog, werkzaam bij de firma, had als hardloper al jaren last van gevoelige kuiten. Ter ondersteuning van zijn training werd hij voor elke training stevig ingetaped. Het gevoel was goed en hij had minder last van zijn kuiten. Alleen het intapen was iedere keer omslachtig. Harald heeft toen bij wijze van experiment de compressiekous gebruikt als vervanger voor tape. Deze kous was op maat gemaakt voor zijn voeten/onderbenen. Zijn klachten werden steeds minder. Ook heeft hij zijn dochter Adrienne, Nederlands Kampioen hardlopen, toen deze klaagde over gevoelige kuiten aangeraden de kousen te gebruiken. Ook zij ervaart een positief resultaat.

Hiermee werd relatie tussen de compressiekous en toepassing in de sport gelegd.

Wat is nu een compressiekous en wat doet hij?

De compressiekous is een therapeutisch elastische kous die niet verward mag worden met de steunkous. Bij de steunkous, die door verschillende sportmerken op de markt wordt gebracht, wordt uitgegaan van de voetmaat en wordt maar een beperkte druk gegeven. Bij de compressiekous gaat men uit van de enkel-en kuitmaat. Hij wordt gemeten op vier plekken:

- de omvang van het onderbeen twee centimeter onder de knieplooi;
- de dikste omvang van de kuit;
- de smalste omvang van de enkel;
- de lengte van hielbot tot knieplooi.

De compressiekous geeft een bepaalde druk op de kuitspier. Hiervan gaat een ondersteunende en proprioceptieve werking van uit. Bovendien wordt de circulatie gestimuleerd waardoor er meer voedingsstoffen bij de weefsels komen en afvalstoffen beter worden afgevoerd. De zorgvuldig opgebouwde druk van enkel naar knie ondersteunt de spierpompwerking. Dit is herstelbevorderend.

Onderzoek

Bij wijze van proef zijn 15 willekeurige hardlopers geselecteerd die de werking van de compressiekousen hebben getest. Hun bevindingen hebben ze aangetekend in een logboek en de conclusie van allen was positief.

Hiermee is nog niet bewezen dat alle aangegeven positieve eigenschappen ook wetenschappelijk zijn onderbouwd. Hartman heeft samen met sportarts Frank Backx van het Universitair Centrum Sportgeneeskunde bij de SMA's in Utrecht en Woerden en bij het sportcentrum van Aart Stigter en fysiotherapeut Ronald Derksen een onderzoek opgestart dat nu al enige tijd loopt. Het onderzoek richt zich vooral op de curatieve werking van de compressiekous. De resultaten van het onderzoek worden in de loop van 2007 verwacht en naar buiten gebracht.

Voor wie is de compressiekous?

De kous is vooral bedoeld voor mensen die gevoelig zijn voor herhaalde kuitklachten, achillespeesklachten en shin splints (ontsteking van het scheenbeenvlies).

Voordelen van de compressiekous:

- de compressie ondersteunt de kuitspierpomp, hierdoor betere circulatie;
- de compressiekous houdt de kuitspier compact waardoor er minder sprake is van zijwaartse trilling. Hierdoor is er minder tractie van de kuitspier aan de achillespees en het beenvlies;
- minder vermoeide kuitspiers na trainingsarbeid.

Nadelen (ook aangegeven door proefpersonen)

- te warm;
- schuiven in de schoen;
- kleur;
- moeilijk aantrekken.

Hartman is momenteel druk bezig om aangegeven klachten te verhelpen in de nieuwere versies.

Waar kan ik deze kousen kopen?

Voor verkoopadressen verwijst ik naar de site www.compressiekousen.nl

Ook bij de Runnersworld vestigingen in Den Haag en Rotterdam zijn deze kousen in verschillende klasse te koop.

Bron: Sportmassage Internationaal Jaargang 46, nummer 6, 2006

Eelerbergloop

Zoetermeer – Hellendoorn 175 km

Sponsored by
FERRY Klien Reiniging, CAMPING Eelerberg
en SCHOLTE VERHUISGROEP EUROMOVERS

Om maar direct het totaalresultaat te verklappen: het was fantastisch!

Wat eraan voorafging

Peter en Nicolette startten vorig jaar een camping in Hellendoorn en we spraken direct maar af om daar te gaan hardlopen in plaats van het tot dan toe gebruikelijke Terschelling, waar we een aantal keren tot die tijd met veel plezier hadden vertoefd. „Ga je nog mee naar Hellendoorn” werd mij gevraagd. Ja natuurlijk, dat weet je toch. Ik begreep pas naderhand dat „ga” betekent „loop” in plaats van „rij”. Maar goed je bent nog jong en..... Hoe moet je daarvoor trainen? Ik hoor het nog wel een keer! Perfect hoe sommigen de organisatie op zich namen. Ze wisten direct wat ze wilden en wat er gedaan moest worden. Ik noem maar geen namen om niemand tekort te doen. Wat er allemaal gedaan moest worden? Regelen vervoer, ontwerp loopshirt, uitzetten parkoers, artikel in de krant, inkopen proviand enzovoort, teveel om op te noemen. Er komt heel veel voor kijken.

De start

Donderdag 26 oktober was het zover. Om 20:30 weggeschoten door onze voorzitter Astrid en uitgezwaaid door familie en vrienden. Erg leuk dat er RRZ's waren gekomen om ons uit te zwaaien. Champagne werd ons overhandigd om te kunnen proosten op een goede afloop. Perfect weer, droog en goede temperatuur. De 175 km lange route was uitgezet door Henk Rietveld, Gideon Bouwman, Hans van Zijl en Reinie Schmit. De eerste kilometers liepen we met z'n allen om een goed groepsgevoel te krijgen, voor zover dat er nog niet was. Nou

dat gevoel was er meteen. Na de gezamenlijke start, in shirts ontworpen door Gideon Bouwman, tot aan de blauwe brug in Noordhove, werd de groep gesplitst in twee groepen. Groep 1 startte de estafette voor de eerste 30 km. Deze groep bestond uit de twee chauffeurs Henk Rietveld en Ab Leeftang, twee fietsers Bert Kuiper en Dianne Roosenboom, drie lopers Elly Burgering, Ellen Duizer en Paul van Heukelum en teamleider André Bakker. Voorbij Woerden stond groep 2 te wachten op hun eerste deel van de estafette. Groep 2 bestond uit twee chauffeurs Gideon Bouwman en Yvette Spiering, twee fietsers Hans van Zijl en Liesbeth Edelbroek, drie lopers Willem Hogendoorn, Herman Roosenboom en Ferry van Velzen en als teamleider opnieuw André Bakker.

Andre moest zich dus in tweeën splitsen, hij was steeds bij het lopende team aanwezig. Gelukkig waren er geen blessures en kon hij zich bezighouden met ons de tijden door te geven en ons op te peppen. Om de 30 km kwam steeds weer een ander team in actie. Dit team was naar het 30 km punt gereden. De fietsers fietsten 30 km aan één stuk en de lopers wisselden om de kilometer. De deur van de auto werd keurig opengehouden voor in- en uitstappen en drinken werd ons als je dat wilde aangereikt. Ik was één van de lopers en men maakte het de lopers zo gemakkelijk mogelijk. Er was voor ons een schitterend parkoers uitgezet, 175 km via schitterende weggetjes. Bij het 150 km punt stonden Peter en Nicolette ons op te wachten en het dan lopende team werd uitgebreid met Peter als loper. Nicolette haastte zich weer naar de camping om haar zus te helpen met de voorbereiding.

De aankomst

Na 14:29 uur werden we ingehaald op camping de Eelerberg in Hellendoorn. De 175 km zijn afgelegd met een gemiddelde

snelheid van 12 km in het uur. De gemiddelde km tijd was 4:58.

Vrijdag 11,45 uur kwamen we aan bij de camping en werden we hartelijk ontvangen met lekkere koffie en heerlijke appeltaart. 2 wandelaars moesten we nog gaan ophalen, die hadden de tocht lopend gedaan met zware tassen op hun rug. Na een heerlijk avondeten en nog even sjoelen gingen we naar onze slaappleatsen die na verloop van tijd erg luidruchtig werd en waar de lucht na enige tijd niet meer te harden was.

De Helledoornloop

Na een weer heel lekker ontbijt stond op zaterdag de Hel van Helledoorn op het programma. Sommigen kozen voor de 5 mijl

en anderen deden de 10. Prachtig hellend parkoers. Een ieder had het toch weer kunnen opbrengen om mee te doen. Leuk om velen in het schitterende collectors item T shirt te zien schitteren.

Zondag de laatste dag al weer.

Na eerst weer goed te hebben ontbeten en de al flink omgebouwde camping te hebben gezien nam Peter ons mee om de prachtige omgeving nog verder te laten zien. Bossen en mooie looppaden genoeg daar. Een ontroerend afscheid volgde en volgend jaar?

We laten het jullie weten. We zullen deze ervaring niet gauw vergeten.

Paul van Heukelum / Ferry van Velzen

De vijf kilometerloop

Iedere laatste zondag van de maand wordt er een 5 kilometerloop georganiseerd.

Omdat ik op een zaterdag niet in de gelegenheid was om aan de gewone training mee te doen besloot ik om deze te vervangen door deze loop die steevast om de Benthuizerplas voert.

Ik had volop de tijd, zo dacht ik, want de klok was één uur terug gezet. Maar ja... hoe gaat dat: op het moment dat je je realiseert dat je alles op je dooie gemakje kunt doen dreig je vaak toch nog te laat te komen! Ik moest dus opschieten om nog vlak voor de start om 10.30 uur een startnummer te bemachtigen. Ik was al warm gehaast.

Bij de start stonden vrijwel alleen maar mannen, die bijna allemaal hoog boven mij uittorenden en mij voorbij stoven bij het klinken van het startschot. In het begin van het parcours had ik nog wat zijwind die al vrij snel omsloeg in felle tegenwind toen ik de hoek omging. Het rare is dat ik, ondanks het feit dat ik getraind ben voor de wat langere afstand, op zo'n moment dat 5 kilometer-rondje ook als een heel eind ervaar! Langs de kant stond de huisfotograaf van de Road Runners, Wim Bras, zoals altijd weer klaar om sfeervolle kiekjes te maken van de lopers.

Met vlak achter mij nog twee dames die hoopten op een beloning bereikte ik de finish waar mijn lieve Ruud, die alweer ruim 6 minuten binnen was, mij tegemoet kwam lopen.

Ondanks de tegenwind had ik de afstand sneller afgelegd dan tijdens de testloop die in plaats gekomen was van de normale zaterdagochtendtraining 3 weken geleden, nl. 1 min. 20 sec. sneller!

Ik weet niet of men bij uitreiking van de startnummers bij nr. 1 begonnen was, ik had nummer 265 wat zou inhouden dat er evenveel deelnemers geweest zouden zijn geweest, ik schat het aantal op minder. Het viel mij op dat vooral heel veel snelle lopers gebruik maken van deze wedstrijdmogelijkheid wat toch heel jammer is gezien het feit dat er vanuit de Road Runners veel energie gestoken wordt in de organisatie van dit maandelijkse gebeuren en ik zou het leuk vinden als er meer wat minder geoefende lopers mee zouden doen wat vooral gezien de afstand toch haalbaar zou moeten zijn!

Andrea Kiekens
Loopgroep 5

UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 24 JANUARI 2007

Aan de leden van de vereniging Roadrunners Zoetermeer,

Zoetermeer, 29 november 2006

Geachte leden,

Namens het bestuur nodig ik u uit voor het bijwonen van een **Algemene Ledenvergadering**, die gehouden zal worden in het clubgebouw op woensdag 24 januari 2007 om 20.00 uur.
De training komt hiermee te vervallen.

Het bestuur zal u verder informeren over de voortgang omtrent de nieuwbouwplannen van het clubhuis, de bijbehorende financiën, het resultaat van het afgelopen jaar (2006), alsmede over de wijziging van de statuten.

Tevens zal goedkeuring en vaststelling van het verslag van de ALV de dato 18 oktober 2006 gevraagd worden.

Dit levert de volgende agenda op:

1. Welkom / vaststellen agenda;
2. Vaststellen verslag ALV 18 oktober 2006;
3. Voortgang nieuwbouwplannen;
4. Resultaat 2006, resultatenrekening en balans;
5. Wijziging statuten;
6. Rondvraag en sluiting.

Nieuwe informatie omtrent de nieuwbouwplannen (tekeningen en een financieringsvoorstel), de financiële stukken die horen bij het resultaat van 2006, alsmede het concept van de nieuwe statuten zullen enige weken voor de vergadering in het clubhuis ter inzage liggen.

Tevens zal zo veel mogelijk informatie op de web-site worden geplaatst.

Zonodig kan het bestuur toelichtende informatie verstrekken.

Aangezien het totaalplan omtrent de nieuwbouw van het clubhuis definitief vastgesteld en goedgekeurd dient te worden, hoopt het bestuur van harte dat u in de gelegenheid bent om de ALV bij te wonen.

Namens het bestuur,

Wilma Coenen, secretaris,



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.

Uitslagen

Zeelandmarathon, Zoutelande, 7 oktober

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3:55:24
Joyce Dijkhuizen	4:04:20

Kopjesloop, Delft, 8 oktober

15 km

Bob Verbrugge	59:13
Tom Maessen	59:26 pr

Hoge Veluweloop, 8 oktober

21,1 km

Sandra Smits	1:47:23 pr
Ruud van der Maaten	1:47:23
André Bakker	1:52:38 pr
Martine Lemson	1:54:21
Robert van der Linden	1:54:21
Cok Vis	1:58:57
Yvonne Vis	2:21:34

10 km

Frits van der Lubben	44:45
Frank Eilbracht	47:40
Hilda Oostema	48:28

4 Mijl van Groningen, 8 oktober

6,4 km

Ad Peltenburg	25:46
---------------	-------

Zuidlaardermarktloop, Zuidlaren

10 km 14 oktober

Ad Peltenburg	40:43
---------------	-------

Discoveryrun, Harwich, 14 oktober

5 km

Elleke Visser	34:31
Nicky van Gulik	34:48

10 km

Chris van Gulik	58:29
Arianne de Kok	1:08:13
Ilse van Steenis	1:08:13

Delftse Houtloop, Delft, 15 oktober

10 km

Marjoleine Peters	56:39
-------------------	-------

15 km

Bob Verbrugge	59:20
Ingeborg de Bruyn	1:26:51

20 Kilometres du Paris, 15 oktober

20 km

Ed Helsloot	1:39:01
Jan Vaneman	1:45:12
Hilda Oostema	1:46:51

Rob Devilee	1:46:51
Elly Burgering	1:47:32
Gideon Bouwman	1:47:32
Elly van der Kooij	1:51:36
Liesbeth Edelbroek	2:02:50

ING Marathon, Amsterdam, 15 okt.

21,1 km

Ricky Martens	1:37:41
---------------	---------

Monnikenloop, Schiermonnikoog,

21 oktober, 15 km

Ad Peltenburg	1:05:29
---------------	---------

Dobbeloop, Nootdorp, 22 oktober

10 km

Bob Verbrugge	39:08
Dolf Strikwerda	42:53

Parnassialoop, Den Haag, 22 okt.

10 km

Piet Roestenburg	42:36
Frank Eilbracht	45:39
Elly Burgering	46:32 pr
Hilda Oostema	47:33
Rob Devilee	47:33

Estaffette Zoetermeer-Eelerberg

26-27 oktober, 175 km

Willem, Ferry, Herman, Elly, Ellen, Paul	14:19:00
---	----------

Diepe Hel Holterbergloop, Nijverdal,

28 oktober

5 EM (8 km)

Frits van der Lubben	38:14
Yvette Spiering	46:28 pr
Dianne Roosenboom	46:28
Elly Burgering	46:28
Andre Bakker	46:28
Paul van Heukelum	46:28
Henk Rietveld	46:28
Peter van de Beek	46:28
Ab Leeftang	46:28
Willem Hogendoorn	46:28
Ferry van Velzen	46:28

10 EM (16,1 km)

Herman Roosenboom	1:20:01
Bert Kuiper	1:20:01
Gideon Bouwman	1:20:01
Gert van der Houwen	1:29:09
Martin van Baarle	1:46:28

Droomtijdloop, Delft, 29 oktober*21,1 km*

Ricky Martens	1:44:38
Ingmar de Groot	1:46:36

Trimloop RRZ, 29 oktober*5 km*

Frans van Haaster	18:46
Lex van Wijk	18:48
Bob Verbrugge	19:02
Wijnand Bavius	19:14
Nick Raadschelders	20:11
Aad van Mil	20:55 pr
Paul van Vliet	21:00
Ed Helsloot	21:29
Hans Hortensius	22:10 pr
Jan Moggre	22:11
Tiemen Winkel	22:39
Ronald Groenhout	22:43
Ruud Verzijde	24:57
Peter Hazebroek	25:53
Hans Stikkelman	25:58
Yvonne Heemskerk	26:25
Hilda van den Berg	27:19
Henri Kenens	29:12
Andrea Kiekens	31:42

Brabant marathon, Etten-Leur, 29 okt.*21,1 km*

Robbert Smit	1:47:08
Cok Vis	1:59:47

42,2 km

Laurens Vos	3:55:51
Lidwien v. d. Aardweg	4:42:35

Marathon, Dublin, 30 oktober*42,2 km*

Martine Lemson	3:43:03
Anton van der Lubbe	4:14:25 pr

Berenloop, Terschelling, 5 nov.*21,1 km*

Frans van Haaster	1:30:59
Piet van Veen	1:36:31
Etienne den Toom	1:41:04
Frits van der Lubben	1:43:44
Hilda Oostema	1:49:13
Rob Devilee	1:49:13
Edwin Adams	1:51:40
Dick den Dulk	1:52:28
Peter van Zijp	2:01:56
Liesbeth Edelbroek	2:04:19
Sonja den Dulk	2:12:12

42,2 km

Bob Verbrugge	3:24:23
Ruud van Zon	3:35:59
Tom Maessen	3:41:18

Ton de Veen	3:43:18
Ad Peltenburg	3:43:45

Fortis 10 EM, H. v. Holland, 5 nov.*10 EM (16,1 km)*

Hans Hortensius	1:24:21
Johan Gharbaran	1:24:55
Kris Gharbaran	1:30:39
Cok Vis	1:32:00 pr
Yvonne Vis	1:43:10

Duinrelcross, Wassenaar, 5 nov.*10 km*

Ron Dijkhuizen	44:58
Joyce Dijkhuizen	54:10

Rabo Robuust Run, Monster, 11 nov.*11,3 km*

Sonja den Dulk	1:09:17
Dick den Dulk	1:09:17

21,1 km

Jacqueline Veth	1:44:59
Wouter Sanders	1:59:28
Cok Vis	2:16:33

Behobia-SanSebastian, Spanje,

12 november.

20 km

Arie Perfors	1:39:15
--------------	---------

Mergelandmarathon, Battice, 12 nov.*33 km*

Ron Dijkhuizen	2:33:37
Koyce Dijkhuizen	2:57:30 pr

Civitavecchia, Italie, 12 november*21,1 km*

Ingeborg de Bruin	2:16:00 pr
-------------------	------------

Dotterbloemloop, 12 november*5 km*

Ed Jacobs	27:37
-----------	-------

10 km

Wijnand Bavius	37:54 pr
Willem Hogendoorn	43:28 pr
Karel Slierendregt	43:38
Herman Roosenboom	45:02
Jan Moggre	45:03
Mike van Wichen	47:08
Dianne Roosenboom	53:46
Hilda van den Berg	55:02 pr
Frans Kamsteeg	55:03
Eddy Zegwaard	55:58 pr
Ferry van Velzen	56:01
Helga Broekhuis	56:02 pr
Remco Arnoldus	56:02 pr
Arianne de Kok	58:20

Eugenie Hofwijks	59:13
Esther Rolff	59:59
Michel Buurman	1:00:01
Albert Bos	1:00:49
Casper de Kok	1:01:06
Vera Bosman	1:04:27
Elleke Visser	1:05:35
Armin van der Meulen	1:07:29
Peter Geernaert	1:07:29
Lidy Nelissen	1:07:30
Jaap Visser	1:09:41

15 km

Dolf Strikwerda	1:05:44
Ricky Martens	1:06:16
Ed Helsloot	1:06:21
Elly Burgering	1:11:34
Theo Aanen	1:12:13
Ronald Groenhout	1:13:40
Johan Gharbaran	1:15:08
Celine Sira- de Voogd	1:17:38 pr
Diederik Post	1:17:48
Idius Felix	1:17:50
Hassan Al Ghazi	1:17:59
Marja Zonderop	1:18:00
Henk Rietveld	1:18:21
Roeland van Dijck	1:19:31
Ruud Verzijde	1:20:28
Kris Gharbaran	1:22:29
Hans Schuyt	1:22:31
Jochem Hogendoorn	1:23:00
Hans Scheffelaar	1:23:05 pr
Gert van Leeuwen	1:23:24
Fred Nelissen	1:23:27
Hans Meijering	1:23:39
Ad de Bruin	1:24:09
Martin Khouw	1:24:43 pr
Ineke van Houwelingen	1:25:21 pr
Frans van den Hengel	1:25:21
Karel Knoester	1:26:29
Eric van Caspel	1:27:23
Michel de Graaf	1:28:15 pr
Yvette Spiering	1:28:16 pr
Yvonne Vis	1:29:14

Zevenheuvelen, Nijmegen, 19 nov.

15 km

Mike van Wichen	1:04:50
Ernst-Jan Bosman	1:15:30 pr
Theo Houtman	1:17:25
Frank van Steenbrugge	1:17:44
Dianne Roosenboom	1:23:03 pr
Mildred Roskamp	1:23:10
Wilma Coenen	1:25:26
Gert van Leeuwen	1:25:59
Taco den Iseger	1:28:17
Eugenie Hofwijks	1:34:11
Jose Warmerdam	1:35:30 pr

Bastiaannet Cross, Norg, 25 nov.

8,75 km

Ad Peltenburg	39:10
---------------	-------

RRZ trimloop, Zoetermeer, 26 nov.

5 km

Piet van Veen	20:11
Ed Helsloot	20:51
Ricky Martens	20:54
Willem Hogendoorn	20:55 pr
Ruud van Zon	21:00
Paul van Vliet	21:14
Mervyn Eversteijn	21:42 pr
Karel Slierendrecht	22:01
Jan Moggre	22:20
Peter Hazebroek	23:25
Marco Ephraim	23:35
Ronald Groenhout	23:36
Klaas de Vries	24:17
Remco Arnoldus	24:34
Ferry van Velzen	24:34
Eddy Zegwaard	24:34 pr
Wim Heidinga	25:29
Hans Stikkelman	25:40 pr
Yvonne Heemskerk	26:24
Karel Knoester	27:13 pr
Henri Kenens	29:01
Elleke Visser	31:04 pr
Ben de Kok	31:10
Jaap Visser	37:54

DIJC Bertusloop, Delft, 26 nov.

15 km

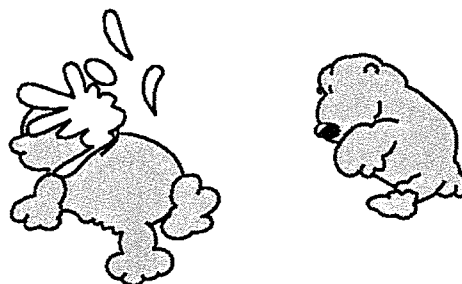
Ron Dijkhuizen	1:02:08
Joyce Dijkhuizen	1:11:29

Media Maraton de Benidorm, 26 nov.

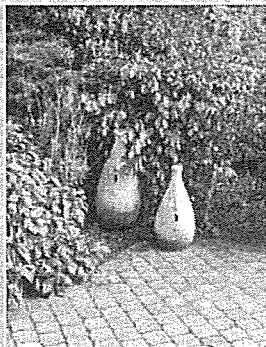
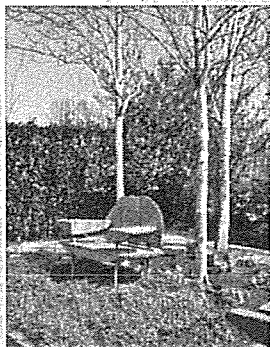
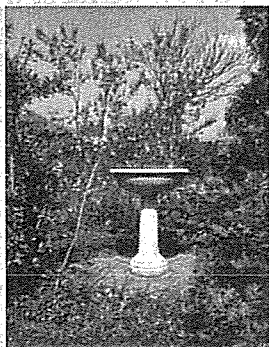
21,1 km

Rob Devilee	1:44:27
Gideon Bouwman	1:45:10
Elly Burgering	1:46:05

Mis je jouw uitslag in deze lijst?
 Wil je opgenomen worden in de uitslagen?
 Geef je resultaten dan door aan
rcm.van.zon@hccnet.nl of vul ze zelf in op
www.roadrunners-zoetermeer.nl



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

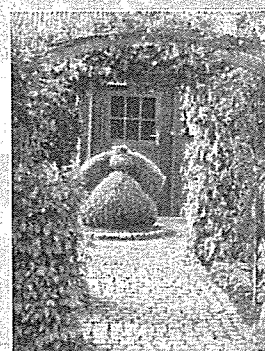
Groenkeur, geeft kwaliteit een gezicht

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