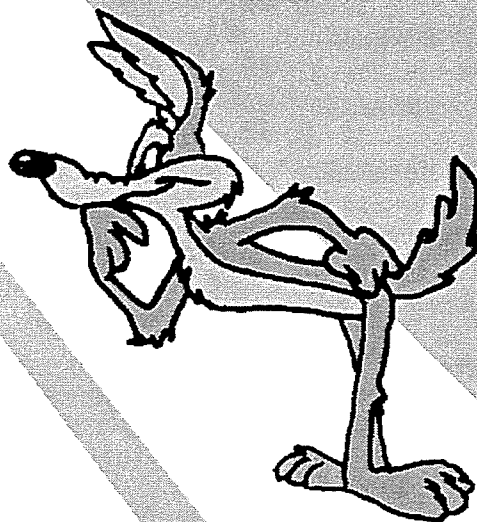
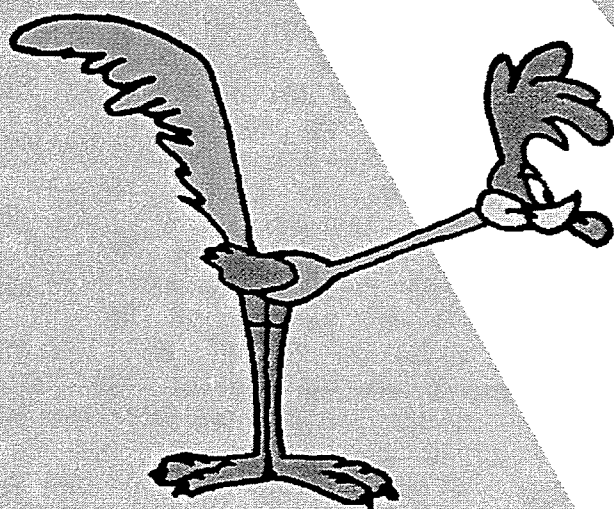


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - feb
2007



Waar doe ik het voor
Annemieke zegt SMC vaarwel
Noord-AA Polderloop



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:

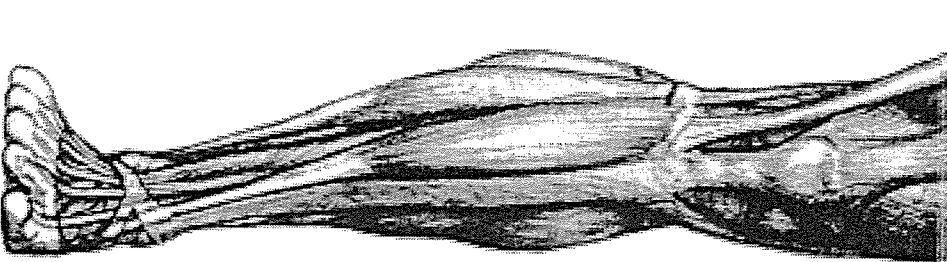
X-SOCKS Energizer

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 Hardnekkig virus binnen SMC
	8	Annemieke zegt SMC vaarwel
	9	Uitgereden Vrouwen in opmars
	10	De reanimatiecursus
	11	Civitavecchia
	12	Après ski en zingen in de kring
	13	Mitjamaraton de Granollers
	14	20 Vragen over meniscusletsels
	16	Roadrunners halen prijzen binnen
	17	Marathon Spijkenisse
	18	Doorbraak in 2007
	19	De woensdagochtendloopgroep
	20	Louis Persoons memorial marathon
	22	Waar doe ik het voor
	23	Van Road runners naar Road riders...
	24	Winter!?!?
	25	Lopen met rugklachten?
	26	„Oude” leden in Oude Leede
	27	Uitslagen



DUURSPORT

winkel

De Duursportwinkel is uw online sportspeciaalzaak op het gebied van triatlon, duatlon, zwemmen, fietsen en hardlopen.

NU WINTERUITVERKOOP MET KORTINGEN TOT 50%

Kijk snel op www.duursportwinkel.nl voor ons uitgebreide en verrassende assortiment of kom eens langs in onze showroom.

Duursportwinkel
Stephensonstraat 8c,
2723 RN Zoetermeer.

Telefoonnummer: 079-3313220
info@duursportwinkel.nl
www.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 € 13,80 per jaar
Wedstrijdlicentie € 18,60 per jaar
Andere leden (fit-
walkers, wielrenners) € 19,50 per kwartaal,
€ 78,- per jaar
Donateurs € 22,50 minimaal per jaar
Bankrekeningnummer: 8855.75.261
t.n.v. Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

Peter van Zijp (079) 341 06 16
aanmeldingen/opzeggingen: ppcvanzijp@wanadoo.nl

www.roadrunners.nl

- login: eerste letter van je voornaam, direct gevolgd door je achternaam. Gebruik max. 7 letters, geen voorvoegsel en geen hoofdletters. Ruud van Zon wordt rzon
- wachtwoord (1e keer): postcode: 4 cijfers-spatie-2 hoofdletters (2725 AB)
- problemen met inloggen? mail naar rcm.van.zon@hccnet.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

Jozanneke Wagenaar 06 - 186 40 057

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 - 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Jan-Willem Weehuizen, voorzitter (079) 341 75 30
Ed Jacobs, secretaris (079) 316 76 40
• Coördinator groep 1, 2, 3 •
Frans van der Werf (079) 341 75 30
• Coördinator groep 4, 5, 6, 7 •
Ed Jacobs (079) 341 75 30
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
(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)

Ely van der Kooy (leed) (079) 331 44 47
koniko@wanadoo.nl

Kopij voor de
volgende Roadie kan
ingeleverd worden
tot 15 april.

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

Van de voorzitter

Stel je voor: zondag 12 februari in de „cockpit” van ons clubhuis. Uitzicht op de voortuin. Ondergedompeld in een allesoverheersende frituurlucht. Naast me Anton met een laptop. Achter me Sharon en Wilma, ook met een laptop.

245, 90, 128, tijd 45:34

Gaat het goed hier? Ja, alles OK.

33, 476; dit is nummer 200.

Ik heb er maar 199; even kijken waar het fout is gegaan?

210

Hebben jullie voor mij de namen van de nummers 1, 2 en 3 van de businessrun?

En nu allemaal het hok uit want we kunnen zo niet werken!

Ondertussen heb ik mooi uitzicht op de lopers die moe maar tevreden terugkeren. En natuurlijk ook op de vrijwilligers die zwaar onderkoeld binnendruppelen; klaar met hun klus. De snert en broodjes kroket van jarige Diederik smaken goed. Het bier daarna niet minder.

Kortom, het is weer ouderwets gezellig in het clubhuis bij de Roadrunners. It's the place to be!

O ja, dat clubhuis. De plek die we zo hard nodig hebben. Als je het fusthok binnenkomt, moet je een tandje bijzetten om de bar te bereiken, straks zijn we de eerste hardloopvereniging met een zitkuil en het duurt niet lang voordat het absoluut verboden is om tegen de muur te duwen voor het oprekken van de kuitspieren. Onze focus voor 2007 is daarmee bepaald: nieuwbouw.

Helaas gaat alles altijd langzamer dan je denkt. Het bestuur dacht ons (natuurlijk fantastische) ontwerp soepeltjes door de grote welstandscommissie (what's in a name!) te loodsen, maar dat feest ging niet door. We mochten ons huiswerk overdoen. Gelukkig hebben een aantal leden goede ideeën voor de indeling aangedragen zodat er nu een nog fantastischer ontwerp richting welstand gaat. We wachten af.....

Ondertussen wordt in stilte gepuzzeld op hypothecaire leningen, BTW-vrijstellingen en zijn jullie natuurlijk actief met het dichten van het „gat van 50.000”. Want dat is jullie part of the deal. Meld je bij Peter van Zijl met lucratieve plannetjes en steek de handen uit de mouwen. Het Rad van Fortuin, aangeslingerd door Dianne en Esther, draait inmiddels op volle toeren!

Een ander punt van aandacht is momenteel de vacature van voorzitter van de technische commissie in combinatie met lidmaatschap van het bestuur. Een koppeling die goed werkt maar, zo leert de ervaring, tijd en een stevige ruggengraat vraagt. Het bestuur heeft inmiddels gesproken met een afvaardiging van de Technische Commissie om zo een oplossing te bespoedigen. Een aantal opties zijn uitgewerkt.

Tegelijkertijd is gesproken over de trainingen van groep 1 en groep 2 die niet altijd naar tevredenheid van lopers en trainers verlopen. Het bestuur zoekt samen met de TC naar oplossingen die werken.

En wat in stilte gebeurt is het inlossen van een oude belofte. Het aanpassen van de statuten, en vervolgens het huishoudelijke reglement, aan de huidige wensen en gang van zaken. Wilma, als rasechte jurist, heeft heel wat uren zitten puzzelen met Gert, Idius en Hans. Ook Ed deed nog een duit in het zakje. De notaris maakt nu concept statuten die we, samen met het concept huishoudelijk reglement, kunnen voorleggen aan de leden.

Het is nou niet de klus waar het hart harder van gaat kloppen.... maar het is toch wel heel prettig als dit fundament van onze club goed geregeld is. Dan kunnen we ons concentreren op dat wat we het allerliefste doen.

Hardlopen, feesten (bedankt evenementen commissie), organiseren, bouwen, bieren, lachen, netwerken.....

Keep running!

Astrid Bakker, voorzitter.

Vreugde- en leedcommissie

· Wij verwelkomen:

Mark Bakelaar, Koos van der Geest, Jose Boekhout, Ilja de Bruijn, Elly Kooperberg-Taal, Philip Kooperberg, Wim Lootens, Laurens van der Splinter, Carla Tabbers, Noortje van Woensel, Truda Blokland, Judith Bosboom, Catharina de Bruin, Giovanni Delogu, Hans Diederik, Sander van Drongelen, Agaath Halfhuid, Sandra Hoet, Pim Linschoten, Joyce Looije-Hommels, Margreet Mekel, Peter van Noord, Jan van Noordt, Loes van Noordt, Hans Thomassen, André Vergne, Ronald Henderson, Martine van de Sande.

· De volgende leden hebben helaas **afscheid** van de RRZ genomen:

Petra de Leeuw, Anita de Bok, Corine Sandifort, Eef Zwart, Martin Zwart, Richard Goedhuijs, Marcel van der Struif, Paul Nieuwenhuizen, Diana Binda, Giel van Zijl, Marlies Tetro, Sandra Moes.

· Een **beterschapskaartje** is gestuurd naar:

Nicky van Gulik, Aad Vervaart, Robert van der Linden, Marjolijn Dolk

Verjaardagen

Maart

1 Irene van der Lubbe
2 Martin Snoek
4 Martijn Brizee
5 Laurens van der Splinter
6 Paul van Heukelum
6 Fred Nelissen
6 Ingrid Hendrikse
7 Fred van Doorn
9 Marco Borsboom
10 Frans Kamsteeg
12 Noortje van Woensel
12 Hans Diederik
13 Meindert Louwsma
14 Patrick Roosen
15 Jan Besseling
15 Jeannot Kok
15 Frank van Steenbrugge
16 Jan Vaneman
16 Etienne den Toom
17 Andrea Kiekens
19 Helene Hoogervorst
20 Annemiek ten Hoor
23 Kees Brits
23 Cynthia de Haas
24 Peter Eric Geernaert
24 Manuela Klerks-Westhoven
25 Jan Peter Willemsen
28 Wijnand Bavius
29 Koos de Groot
30 Jan Willem Weehuizen
31 Eddy Zegwaard

April

1 Henk van den Bos
1 Idius Felix
2 Arno Dekkers
3 Bill Verschuyl
4 Jose de Groot
8 Toos de Groot
8 Arie Taal
8 Frank Eilbracht
8 Jacqueline Veth
10 Agaath Halfhuid
12 Ad Radder
12 Henk Rietveld
12 Ann Karin Jensen
13 Martine Lemson
14 Ben Cats
15 Hassan Al-Ghazi
16 Erick Kicken
17 Gienke Offerman
18 Sandra de Bruin
19 Lidwien van den Aardweg
19 Esther Rolff
22 Esseline Bloemenveld
22 Ab Leeftang
24 Rob Vreijling
24 Conny Boots
25 Herman Middendorp
25 Hans Stikkelman
25 Johan Hofland
27 Martin Mets
27 Liesbeth Goverde
28 Edwin Adams
30 Ingeborg de Bruyn

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

Roadactioneel

In deze Roadie blikken we terug op de Noord Aa polderloop. Een fantastisch evenement waar we vol trots op terug kunnen kijken. Een lange sliert met lopers sierde het landschap. Zoals altijd wordt er ook in verre oorden gelopen. Deze keer een verslag uit het vochtige Italië, het koude Spanje en het Bourgondische België. In de Marathon van Spijkenisse heeft onze vaste correspondent een mooi PR neergezet en een stelletje oude leden zijn met enthousiaste verhalen teruggekomen van de Oude Leede loop in Delft die volgend jaar voor het laatst wordt georganiseerd. Naast al die succesverhalen is er ook een verhaal over het succes dat nog moet komen. Het wachten is op de doorbraak.

Er wordt binnen de vereniging niet alleen gelopen, en wordt ook gedanst en gezongen. Tijdens de Après Ski avond is er massaal gebruik gemaakt van de zwevende dansvloer. En het wordt steeds veelzijdiger. In deze Roadie staat een oproep voor het eerste roadriders evenement. Lekker toeren op de motor.

We nemen afscheid van onze sportmasseur Annemieke, die na 7 jaar de SMC gaat verlaten omdat ze gaat verhuizen. De medische rubrieken behandelen de meniscus en we lezen of er gelopen kan worden met rugklachten. Daarnaast is er een korte impressie van een spontane deelname aan een reanimatiecursus.

Ed Jacobs geeft een nieuwe dimensie aan zijn vaste bijdrage „waar hij het allemaal voor doet“. Hij prijst het sociale gevoel en dat komt nogmaals naar voren uit het artikeltje over de woensdagochtendgroep.

We hopen dat we voor de volgende roadie weer veel verslagen en verhalen mogen ontvangen. En vergeet niet thuis of op het werk te kijken of er nog prijzen zijn te doneren voor het rad van avontuur voor dat ene goede doel: het nieuwe clubuis.

De redactie
Ruud, Nick, Arjan en Ellen

Hardnekkig virus binnen SMC

In januari 2006 bestond de SMC (Sportverzorging en Massage Commissie) nog uit zes voltallige leden. Al snel in het nieuwe jaar gaf Anoukh aan te gaan verhuizen naar Haaksbergen.

Na een passend afscheid met een hapje, drankje, cadeau en toespraak, bleven er nog vijf leden over.

In april stuurde Jaap ons een bericht dat hij in Harderwijk een baan kon krijgen dus..., hetzelfde ritueel, opnieuw een passend afscheid. Toen waren er nog vier.

In mei vertelde Dianne aan ons dat zij in augustus zou gaan verhuizen, maar dit beperkte zich gelukkig tot een andere wijk binnen Zoetermeer. Bij een verhuizingpercentage van 50 kun je toch wel spreken van een virale besmetting!

Met vier sportmassieurs konden wij bij RRZ onze taak blijven vervullen. Maar ja, nu zullen we toch op zoek moeten naar versterking van

ons team want ik verhuis naar Rockanje en verlaat per 1 april (nee, dit is geen grap) de SMC

In de afgelopen zeven jaar heb ik velen van jullie binnen en buiten de massagekamer leren kennen, vandaar dit bericht in de Roadie. Op deze manier bereik ik velen en zijn jullie op de hoogte van mijn vertrek. Toen waren er nog drie.

Inmiddels is er een vacature uitgezet en zal de lege plek die ik achterlaat weer opgevuld worden.

Ik wens iedereen het allerbeste toe en wie weet komen we elkaar weer eens tegen.

Annemieke den Haan

Annemieke zegt SMC vaarwel

Velen zijn inmiddels op de hoogte van het vertrek van Annemieke uit de SMC, Sportverzorging en Massage Commissie. Zeven jaar lang heeft ze liters etherische oliën doen vloeien over stramme spieren van velen van ons. Een mooi moment om eens langer bij haar stil te staan. Bij het programma Holland Sport is er altijd een vast onderwerp, waarin een bekende Nederlandse sporter geïnterviewd wordt op de massagetafel. Ik dacht, ik draai het om. Ik ga op de massagetafel liggen en ga de masseur interviewen. Alles viel op zijn plek want ik liep al een week met een stijve onderrug en deze kon wel een gedegen activiteitsmassage gebruiken. Bij Annemieke ben je dan altijd op het goede adres.

Een droom komt uit

Annemieke staat niet graag in het middelpunt van de belangstelling. Ze voelt zich het prettigst als ze iets voor een ander kan betekenen. Jarenlang heeft ze mantelzorg verleend aan haar naaste familieleden. Altijd met anderen bezig waardoor het verwezenlijken van de eigen dromen op de achtergrond raakt. Een van die dromen was om op een rustige plek aan de kust te gaan wonen. „Nu is het moment aangebroken dat deze droom werkelijkheid wordt”, verteld Annemieke enthousiast. „Ik zie het echt als een cadeautje. Een betaalbare, goed onderhouden woning in Rockanje kruiste ons pad. Dit hadden we echt niet verwacht. Natuurlijk zijn er volop huizen te koop aan de kust, maar die zitten in een prijsklasse die voor mijn partner Ferry en mij niet haalbaar is. Of het zijn volledig verwaarloosde panden waar je ontzettend veel aan moet verbouwen. Dat zagen we ook niet als een optie. Het huisje waarin we in april gaan wonen, voldoet precies aan onze wensen. Een niet al te grote eengezinswoning uit de jaren 60. Er hoeft bijna niets aan te gebeuren.”

Rockanje is een rustige gemeente op het Zuid-Hollandse eiland Voorne. Het ligt direct aan de kust in een prachtig natuur- en duingebied. Een aantal Roadrunners kent de omgeving wel want jaarlijks wordt er in januari een zware, halve marathon over het strand georganiseerd. Voor veel wandelaars is de omgeving van Rockanje met de Tenellaplas bekend terrein. Annemieke beschrijft haar nieuwe omgeving als een

paradijs op aarde. Ze roemt het strand van Rockanje, dat in een soort baai ligt en super schoon is. „Ik ben van plan intens te gaan genieten van deze mooie omgeving. Ik ga het hardlopen weer oppakken en daarnaast zal ik ook vaak op de fiets stappen of de wandelschoenen aantrekken.”



Masseren is haar lust en haar leven

Het masseren en verzorgen is haar lust en haar leven en vol enthousiasme vertelt ze over een tapetechniek met een therapeutische werking (kinesio-taping) en verschillende massagetechnieken, zoals manuele-lymfedrainage, bindweefsel- en Shiatsu- massage. Met een collega wisselt ze regelmatig ervaringen uit. Een interactieve sessie waarbij diverse technieken over en weer worden toegepast. „Tijdens de opleiding tot sportmasseur leer je een klassieke lichaamsmassage toe te passen. Andere massage vormen geven hieraan een stuk meerwaarde, al is de behandeling voor niemand gelijk. Afhankelijk van de klacht en persoon is het heel individueel gericht”, licht Annemieke vakkundig toe.

Annemieke wil in haar nieuwe woonplaats weer actief zijn als sportmasseur. Er zijn diverse sportverenigingen, waaronder een atletiekvereniging: Voorne Atletiek. Deze vereniging heeft geen eigen clubhuis maar maakt net als de Roadrunners in de beginjaren gebruik van diverse sportlocaties.

Daarnaast wil ze ook aan huis massages verzorgen. Zij heeft een aparte ruimte hiervoor ingericht. Zo hoopt Annemieke haar weg te vinden, door contacten aan te gaan met zorgverleners, sportclubs en scholen en zodoende een eigen klantenkring op te bouwen.

Uit de kleren

Annemieke heeft binnen de SMC altijd volle zalen getrokken. Ze is blij met de grote belangstelling voor de behandelingen die de SMC verzorgt. Ze vindt het ook goed om te zien dat steeds meer mensen langs komen uit preventief oogpunt. „In de beginjaren waren we vooral bezig om blessures te behandelen. Nu ontdekken steeds meer mensen dat preventief laten masseren blessures helpt voorkomen of tijdig terug te dringen, het loont om het lichaam af en toe rust te gunnen. Ook een massage werkt als rustpunt. Niet iedereen loopt zonder schroom de behandelkamer binnen. Je moet soms uit de kleren en dat kan eng zijn.” Annemieke weet zich nog een gebeurtenis te herinneren van jaren terug. „Er kwam een man in de massagekamer, die vertelde dat hij last had van zijn bovenbeen. Ik vroeg hem plaats te nemen op de massagetafel zodat ik kon kijken wat er aan de hand was. Ik draaide mij om zodat hij zich zonder mijn blikken,

discreet kon uitkleden in het kleine hokje. Maar hij bleef rustig staan in zijn trainingsbroek. Ik heb hem toen verteld dat het zo niet mogelijk is naar zijn bovenbeen te kijken. Schaamtegevoelens probeer ik altijd weg te nemen door het lichaam met een grote witte handdoek te bedekken, bij voorkeur een warme.”

Witte handdoeken

Handdoeken krijgen bij Annemieke, net als haar klanten, ook een speciale behandeling. Ze heeft een voorliefde voor witte handdoeken, maar zegt ze streng: “Ze moeten dan ook echt wit zijn, want wat wit is moet wit blijven”. Net als in de reclame met Jules Deelder (stadsgenoot van Annemieke). Het is alsof je op de set van een wasmiddelreclame terecht bent gekomen. Haar geheim om de witte was de witte uitstraling te geven wil ze echter niet prijsgeven. Het enige dat ik haar nog kan ontfutselen is iets met bleken op het gras.

Annemieke heeft zich jarenlang met veel liefde voor de club ingezet. Nu is de tijd aangebroken voor iets anders op een nieuwe plek maar wel met dezelfde witte handdoeken. Wij wensen haar daarbij heel veel succes en we zullen elkaar vast wel weer ergens tegenkomen.

Ellen Bominaar

Uitgereden

Een 47 jarige Brit is zijn invaliditeitsuitkering kwijtgeraakt nadat videobeelden hadden aangetoond dat hij de marathon van Londen had uitgelopen in een tijd van 3:37 uur.

De man gaf zich al vijftien jaar uit voor rolstoelgebruiker.

Bron: Runnersworld

Vrouwen in opmars

Houston (14 januari) had de mondiale primeur: voor het eerst in de geschiedenis deden aan een marathon meer vrouwen dan mannen mee. Dit is het gevolg van een ontwikkeling die al tijdlang gaande is. Nog maar een paar jaar geleden was de verhouding één op vier.

Bron: Runnersworld

De reanimatiecursus

Geheel ongepland heb ik deelgenomen aan een reanimatiecursus. Er bleken nog wat plaatsen over te zijn voor de reanimatiecursus die dinsdagavond 28 november gegeven zou worden door een jaarlijks terugkomende dame werkzaam bij de hartstichting.

Gebruikelijk is dat deze vervolgcursus in ieder geval door de trainers en de assistent/trainers gevolgd wordt, maar het kwam dit jaar niet iedereen uit. Er werd dus na een zaterdagtraining gevraagd of er nog enthousiastelingen waren die deze, eigenlijk voor iedereen belangrijke cursus, bij wilden wonen. Eerlijk gezegd vind ik aan EHBO, bedrijfshulpverlening en reanimatie geen bal aan, weet er weinig van en ben dus altijd afhankelijk van anderen. Het enige wat ik zeker 15 jaar geleden gedaan heb is een simpele EHBO cursus met reanimatie voor kinderen. Toen waren mijn kinderen nog klein en vond dat ik dat ik er belang bij had. Nu ben ik intussen een grote meid en werd eigenlijk met de vraag, of ik interesse had in deze cursus, weer met de neus op de feiten gedrukt. Ik had gewoon 0,0 kennis en eigenlijk vond ik dat een beetje dom. Ik besloot om niet te twijfelen en me gewoon op te geven. Ik houd erg van sporten en van mensen en als je mensen in nood dan, als het nodig is, niet kunt helpen is dat zeer onverstandig, toch....?

Bij binnenkomst op de dinsdagavond werd ik begroet door een twintigtal roadrunners. De koffie stond al te pruttelen en Dianne was blij dat de cursus goed gevuld was. Ingeborg, Karel en Martin uit groep 4 hadden zich ook opgegeven.

De dame van de reanimatiecursus stond al klaar net als een scherm met beamer en de stoeltjes om de boel te aanschouwen. Drie grote, net echte mensen, lagen wat ongemakkelijk op de grond. Hiernaast nog een aantal soort spoken met wijde T-shirts. Dit was dus het oefenmateriaal, het was wat lachwekkend. Toen de cursus begon werd alles eerst heel duidelijk aan de hand van sheets uitgelegd. Zeer goed om te zien wat je moet doen als iemand een hartstilstand krijgt. Je hoort het toch regelmatig en ook al denken wij dat we gezond bezig zijn, het gebeurt toch regelmatig ook tijdens het sporten. Na de theorie werden we met de praktijk geconfronteerd. We moesten op de

bewuste poppen hartmassage en beademing toepassen. We werden zo hier en daar gecorrigeerd en leerden steeds meer bij.

Ook het slachtoffer draaien werd op de juiste manier aangeleerd. Na deze avond werd ik zelfs beloond met een diploma. Altijd leuk, maar nog belangrijker in nood kunnen jullie ook op mij rekenen. Bedankt voor de goede leerschool en misschien zijn er volgende keer nog meer mensen die deze techniek willen leren.

Hieronder wat de voortekenen zijn van een hartinfarct:

- Beklemmende, drukkende en benauwende pijn midden in de borst
- die vaak uitstraalt naar kaak, armen of rug
- die ook in rust langer dan 5 minuten duurt
- die gepaard kan gaan met zweten en misselijkheid.

Scherpe steken in de borst wijzen vrijwel nooit op een hartinfarct.

En reageer onmiddellijk

- Bel onmiddellijk de huisarts of direct de ambulance 112 (bij voorkeur een vast toestel, gaat directer dan per mobiel)
- Laat de patiënt rustig zitten of liggen, het liefst op de grond. Kortademige patiënten kunnen het beste wachten in zithouding.
- Vermijd emotie of spanning
- Een snelle opname in het ziekenhuis is belangrijk, zodat de behandeling zo snel mogelijk kan beginnen.

Zorg verder voor de volgende werkwijze

Controleer het bewustzijn

Schud voorzichtig de schouders en vraag „is alles goed met u?“

Geen reactie: Het slachtoffer is bewusteloos. Blijf bij het slachtoffer en roep om hulp.

Controleer de ademhaling maximaal 10 seconden. Pas de kinlift toe en kantel het hoofd naar achteren. Kijk, luister en voel. Als de ademhaling niet normaal is of u twijfelt: Bel direct 112 voor de ambulance en zeg dat het om een reanimatie gaat.

Direct starten met 20 borstcompressies.

Kniel bij de bovenarm van het slachtoffer, dat in rugligging op een harde onderlaag ligt, op

de grond. Zet de hiel van een hand midden op de borstkas. Zet de hiel van uw andere hand erop en zorg dan uw vingers los zijn van de borstkas. Strek uw ellebogen en breng uw schouder recht boven uw handen door iets naar voren te buigen. Druk het borstbeen 4 à 5 cm in en laat de borstkas terug veren. Niet leunen, houd daarbij contact met de borstkas. Doe dit soepel 30 keer. Houdt een snelheid aan van 100 keer per minuut.

Beadem 2 keer.

Pas de kinlift toe. Kantel het hoofd naar achteren en knijp de neus van het slachtoffer dicht. Pas mond op mond/beademing toe. Beademen 1 seconde, zodat de borstkas omhoog gaat als bij een normale ademhaling.

Civitavecchia

Halve Marathon Civitavecchia, 12 november 2006

Ik was van plan om ooit een halve marathon te lopen maar niet al zo snel. Totdat een Italiaanse vriend van mij vroeg of ik het leuk vond om via zijn werk mee te lopen met een halve marathon in Civitavecchia in de buurt van Rome. Dit was ruim twee maanden geleden en mijn grootste afstand was tot dan toe 15 kilometer. Dus nog wel wat trainingen te doen anders zou ik het naar mijn gevoel nooit gaan halen. Ik ben aan de slag gegaan. Veel alleen gelopen en uiteraard ook bij de club. Af en toe had ik mijn twijfels en heb dat uiteraard ook in geuren en kleuren met mijn man Harry en met mijn zus Marjoleine besproken. Zij hadden er vertrouwen in. Wie kunnen het beter weten dan zij?

Uiteindelijk was het zover en ben ik op 9 november vertrokken naar Rome waar ik werd opgehaald

bij de luchthaven. Een paar dagen relaxen en nog een training gedaan. We waren totaal met 7 personen die allemaal goed tot zeer goed waren. Maar ze vonden het zo leuk dat ik het wilde proberen. Ik zou er helemaal voor gaan. Zaterdag 11 november gingen we een dagje Rome doen met z'n allen wat achteraf doodvermoeiend was. Slenteren met zijn allen, het metro station niet kunnen vinden en steeds naar elkaar lopen zoeken. Dit hadden we naar mijn gevoel nooit moeten doen. Doodmoe was ik 's avonds.

Laat het slachtoffer na elke beademing uitademen. Geef in totaal 2 beademingen.

Wissel 30 borstcompressie af met 2 beademingen.

Reanimeer alleen.

Als er een tweede hulpverlener is, wissel dan elke 2 minuten om vermoeidheid te voorkomen. Ga door tot er hulp is.

In het clubhuis hebben we de poster over hoe je moet reanimeren opgehangen. Misschien zinvol om ook eens een kijkje te nemen.

Marjoleine Peters
Groep 4

Zondag 12 november de grote dag was aangebroken. Het was goed georganiseerd wat ik niet had gedacht van Italië en er deden ca. 1500 mensen aan mee. 80% man en 20% vrouw schatte ik zo in.

Het weer was heerlijk zonnig en niet te warm. Na 5 kilometer had ik al een dip. Toch te snel begonnen. Daarbij was het ook nog heuvelachtig. Ik heb meerdere malen gedacht waar ben ik aan begonnen. Gelukkig liep ik niet alleen maar viel het me toch zwaar tegen. Er was voldoende te drinken onderweg en de kilometers werden goed en tijdig aangegegeven. Ik ben een paar keer onderweg gaan lopen toen het iets te heuvelachtig werd. Na 17 kilometer zag ik het eigenlijk niet meer zitten. Je kon als je wilde met een busje naar de finish maar uiteraard was ik dat niet van plan. De verleiding was heel erg groot om er in te stappen maar daar was ik toch niet voor naar Italië gegaan?

Eindelijk, na 2 uur en 16 minuten was ik bij de finish en ik was superblij.

Meteen na afloop zei ik „dit is de eerste en de laatste keer dat ik een halve marathon loop“. Gelukkig denk ik daar nu al weer anders over. Volgende keer een betere tijd en minder snel beginnen.

Een super leuke ervaring rijker.

Ingeborg de Bruyn

Après ski en Zingen in de kring

Zaterdagavond 3 februari ben ik op de après ski party geweest. Een avond om niet snel te vergeten want het was gewoon een heel erg leuk feest. De feestcommissie had er alles aan gedaan om het clubhuis te veranderen in een sfeervolle ski hut. Het clubhuis leek absoluut niet meer op de bouwval die broodnodig aan vervanging toe is. Het plaatjes was helemaal af. Een entree met fakkels en vuurkorven. Je kwam binnen via een tent die rook naar zuurkool en glühwein. Overal lag sneeuw op de grond en tientallen witte ballonnen en sneeuwversiersels maakten het winterbeeld compleet. Vanaf 12 uur was het team bezig geweest met versieren en voorbereiden en dat was goed te zien. Een feeëriek Disney-plaatje was het resultaat. Tijdens het dansen kon je trouwens weer merken dat deze hut nodig vervangen moet worden. Door de kracht van de dansende menigte bewoog de vloer spontaan mee op het ritme van de muziek. Instortingsgevaar leek nabij.

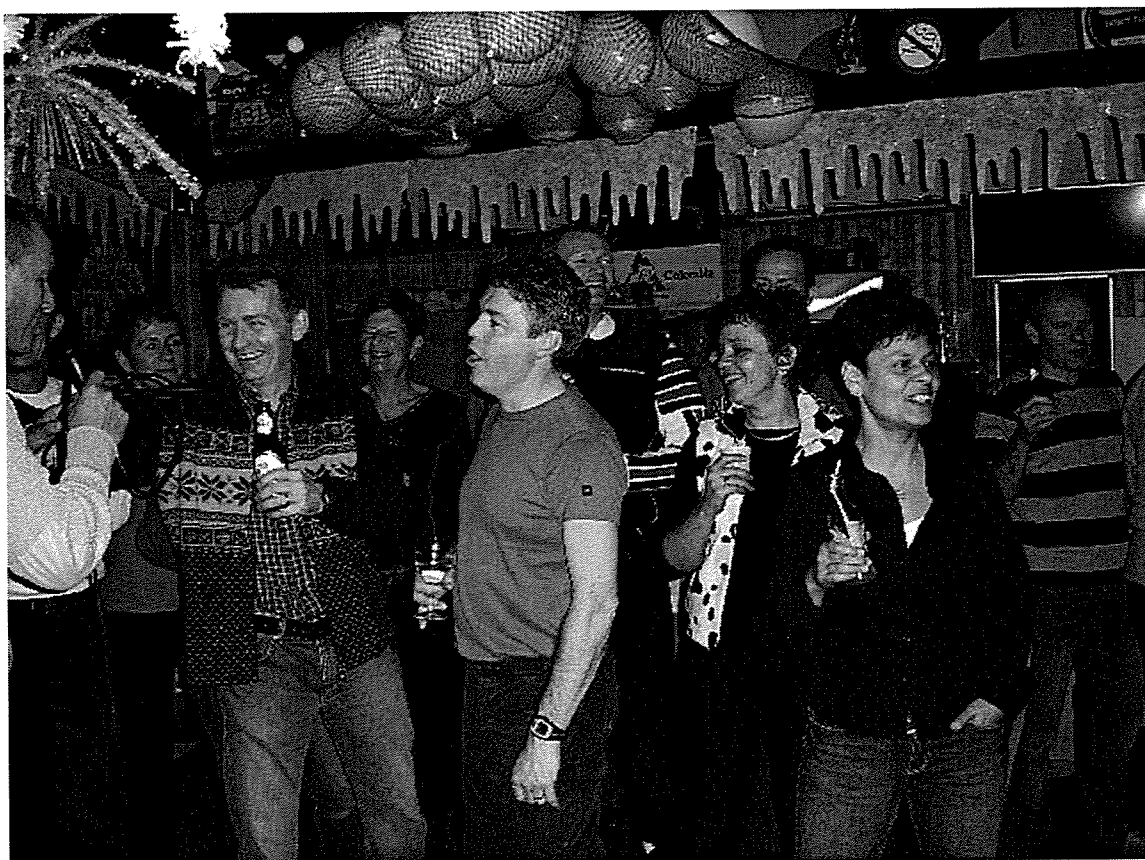
Ik heb zelden gezien dat alles wat kon dansen ook daadwerkelijk aan het dansen was. Dit gebeurde deze avond verschillende keren. Twee jonge dj's voelden goed aan welke muziek in de smaak viel. Er werd niet alleen

gedanst er is ook uit volle borst meegezongen tijdens de karaoke. Normaal gesproken haal ik mijn neus daarvoor op maar dit blijkt ongegrond te zijn. De sfeer die ontstond toen de microfoon er aan te pas kwam en de teksten van de liedjes op een scherm getoond werden, was werkelijk ongekend. Iedereen zong uit volle borst mee met krakers van Andre Hazes en nummer 1 hits uit een ver verleden. Bij Engelse liedjes gingen de teksten soms iets te snel maar bij Nederlandse krakers was het niveau best behoorlijk. Zingen in de kring in een modern jasje. Het was werkelijk heel gemakkelijk. Ik heb diverse mensen gezien die een zeer overtuigende performance uitvoerden en waarbij je het gevoel kreeg dat deze zelfs iets van een X-factor hadden.

Ik hoop dat de feestcommissie dit nog een keer gaat doen, want het was echt een topavond.

Leden van de feestcommissie (Karel, Jan, Jasper, Yvette, Anneke, Windy en Ineke) bedankt. Ik heb genoten.

Ellen Bominaar



Mitjamaraton de Granollers 2007

Toen mij een maand geleden gevraagd werd door Sylvia Dingemans om mee te gaan met de prijswinnaars van de Loopreisserie 2006 naar Spanje om daar de halve marathon van Granollers te lopen hoefde ik daar niet over na te denken, dat wilde ik wel meemaken.

De eerst geëindigde loper/loopster van alle categorieën kregen een reis aangeboden naar Lloret del Mar met deelname aan een van de grootste halve marathons in Spanje, de mitjamaraton van Granollers.

Vrijdagmorgen om negen werden wij verwacht in de vertrekhal van Rotterdam. Onder begeleiding van Robert Boer van Loopreizen vertrokken wij om half elf naar Gerona. Met ons waren er nog vijf lopers en een supporter.

Na twee uur vliegen landden wij in Gerona waar we met z'n achten twee auto's ter beschikking kregen, die wij tijdens ons verblijf mochten gebruiken. Het was even propfen met de koffers. Eerst naar Lloret del Mar om in te checken in het hotel. Groot hotel met heel veel Engelsen, dus dat zal wel weer dolle pret worden. Na de koffers te hebben uitgepakt even wat loslopen op de boulevard van Lloret. Duidelijk geen seizoen, lege stranden en veel dichte café's en restaurants. Hoewel de zon scheen, was het niet bijzonder warm. Zaterdag voor het ontbijt eerst even lopen met zijn allen en dan stond er een excursie naar Montserrat op het programma. Dat kan ik iedereen aanraden. Midden in de bergen achter Barcelona ligt een schitterend klooster met een kathedraal. Echt de moeite waard om te bezichtigen. Met een treintje kun je daarna nog naar de top.

's Avonds nog even de bar in en daarna vroeg naar bed, want er moet morgen worden gepresteerd. Van slapen kwam niet veel, want die Engelsen kunnen er wat van, midden in de nacht het zwembad induiken en zingend door de gangen zwalken.

Om zeven uur ontbijten en daarna op weg naar Granollers wat op 45 minuten rijden van Lloret lag. Toen wij vertrokken was het 1 graad onder nul. Daar hadden wij niet echt op gerekend, dus toch lange broeken werk en dat voor Spanje. Als Nederlanders hadden wij elite startnummers, wat ook nog eens betekende dat we in het eerste startvak

stonden o.a. met Stefano Baldini. Er deden ongeveer 15.000 lopers mee. Het was een heen en weer parcours met op de heenweg vals plat en wat klimmen en terug dus dalen. Ik merk wel dat ik meer had moeten trainen op het klimwerk, want die Spanjaarden kunnen er wat van. Verder mooie loop met veel publiek langs de kant, om de vijf kilometer was er een drankpost, dus dat was ook goed verzorgd, bij de finish was er water, thee, bouillon en yoghurt.

Ik heb er 1.46.16 over gedaan en was daar erg tevreden mee. Jan Cammeraat is eerste geworden in Veteranen 55 en Sylvia Dingemans tweede in vrouwen veteranen 55, dus geen slechte score voor de groep. Na afloop kreeg iedere loper een oranje Adidas shirt en een hardloopjasje en een tas met koek, snoep, pakjes drinken en zelfs een fles schoonmaakmiddel.

's Avonds hebben wij de prestaties van Sylvia en Jan gevierd met een heerlijke borrel.

Maandag eerst ontbijten, dan uitchecken en met de auto's naar Barcelona. Op verzoek zijn wij eerst naar het Barcelona stadion geweest, een van de grootste stadions van de wereld, heel indrukwekkend, daarna nog een bezoek aan de Temple de la Sagrada Familia, de kathedraal die door de beroemde architect Gaudi werd gebouwd. Het bouwwerk is een beetje het visitekaartje van Barcelona geworden.

Een fenomenaal gezicht, het bezorgt je bijna kippenvel dat iemand zo'n mooi gebouw kan bedenken, laat staan in werkelijkheid maken. Eenmaal op het pleintje voor de kathedraal aangekomen, sta je best wel even met de mond vol tanden als je de kathedraal, misschien wel het mooiste gebouw van Barcelona, in levende lijve ziet.

Daarna nog even flaneren over de Ramblas waar we nog even iets hebben gegeten voordat wij naar het vliegveld van Barcelona gingen.

Ik heb heel erg genoten en vond het een hele eer dat ik met de groep mee mocht.

Hilda Oostema

20 Vragen over meniscusletsels

1 Wat is een meniscus?

Hiervoor even een stukje anatomie. De knie bestaat uit drie botten. Allereerst het bovenbeen (os femur) en het scheenbeen (os tibia) en ook nog de knieschijf (patella). De patella doet in dit verhaal even niet mee. Het bovenbeen en scheenbeen mogen niet van elkaar afschieten maar moeten zowel bij gestrekt als bij gebogen knie netjes tegen elkaar blijven zitten. Hiervoor zijn aan de beide buitenzijden van de knie gewrichtsbanden (ligamenten) en in de knie kruisbanden die zorgen voor de zijwaartse en voor/achterwaartse stabiliteit. Aan de binnen- en buitenzijde van de knie, tussen de raakvlakken van de botten, zitten kraakbeen schijfjes. Dat zijn de twee menisci.

2 Zijn de beide menisci even kwetsbaar?

Neen. De menisci zitten verbonden met het omliggende weefsel en zwerven niet geheel los door de omgeving. De binnenmeniscus (mediale meniscus) zit iets steviger vast en kan daardoor eerder in de knel komen en beschadigd raken. Dit maakt echter voor het verdere verloop en behandeling niet uit.

3 Wat is de functie van de menisci?

Bij het lopen en springen komen er grote krachten en schokken vrij. De menisci zorgen voor schokdemping in de knie, zodat de schokken minder sterk richting rug en hoofd „doorgalmen”. Bovendien zorgen ze ervoor dat de botten van onder- en bovenbeen goed en soepel op elkaar aansluiten.

4 Wat kan er fout gaan?

Door het ouder worden neemt de elasticiteit van de menisci af en worden ze brozer. Er kan bijvoorbeeld ook geleidelijk een scheurtje ontstaan door zware belasting (overbelastingsblessure) van de knie bij kracht- of sprongtraining. Door het verdraaien van de knie (voetbalknie) kan ook plotseling een scheur ontstaan of kunnen er delen afbreken.

5 Wat merk je dan?

De mogelijke verschijnselen zijn:
De knie niet meer kunnen bewegen. Hij zit dan op „slot” en kan niet meer gestrekt worden. Dit is erg pijnlijk. De knie voelt instabiel aan en men kan door de knie zakken.
Pijn bij drukken op de gewrichtspleet.
Lokale zwelling aan de buitenzijde van de gewrichtspleet. Dit heet een meniscus-cyste.

Vochtontwikkeling in de knie tijdens of na het sporten. Buigen wordt hierdoor beperkt en pijnlijk. Het lichaam vormt een soort korset als bescherming.

Tenslotte kunnen de bovenbeenspieren in kracht achteruit gaan en dunner worden.

6 Wat moet je doen als je klachten hebt?

Allereerst altijd koelen met coldpack of ijs en de knie ontzien. Bij een acuut letsel of regelmatige klachten zal men langs de huisarts, SMA of ziekenhuis moeten.

7 Wat kan men daar dan doen?

In het ziekenhuis kan men door röntgenonderzoek, MR-scan (magnetische resonantie) of een arthroscopie (kijkoperatie) in de knie kijken en de schade beoordelen.

8 Hoe verloopt een arthroscopie?

Allereerst geeft men een totale of lokale verdoving. Dan wordt er, via een kleine snee, met een buis in de knie gekeken. De buis (arthroscoop) bevat lichtgeleidende vezels en lenzen. Het geheel is via een camera aangesloten op een beeldscherm zodat een helder beeld kan worden verkregen.

9 Helder beeld? Er zit toch vocht en bloed in de knie?

Inderdaad zit er vocht en kan er, afhankelijk van het letsel, ook bloed in de knie zitten. Daarom kan men, indien nodig, via een tweede sneetje de knie met helder vocht vullen en spoelen. Zelfs kan men, door een stuwband om het bovenbeen, even de hele knie bloedvrij houden.

10 Oké, men heeft gekeken en weet wat er aan de hand is. Wat dan?

Soms kan men direct kleine gereedschapjes inbrengen om de boel te hechten of rafels weg te slijpen en op te ruimen. Soms zal men later nogmaals via een arthroscopie moeten opereren of door een „echte” operatie waarbij het gewricht moet worden geopend.

11 Moet ik voor een arthroscopie in het ziekenhuis worden opgenomen?

Dat hangt van de omstandigheden af. Een arthroscopie kan zowel poliklinisch als in dagbehandeling of met korte opname worden uitgevoerd.

12 Ik hoor wel eens dat de meniscus geheel is verwijderd.

Dat kan, als de schade groot is, noodzakelijk zijn. Men probeert dat echter te voorkomen omdat we de schokdemping van de meniscus niet goed kunnen missen.

13 Is een arthroscopie gevaarlijk?

Elke operatie geeft een risico op complicaties zoals infecties. Ook irritatie van het gewrichts-slijmvlies komt voor. Hierdoor kan de knie wekenlang dik blijven. Omdat er in de huid wordt gesneden kunnen er ook huidzenuwen beschadigt raken waardoor ongevoelige stukjes huid kunnen ontstaan. Over het algemeen vallen de risico's wel mee en verdwijnen de klachten na verloop van tijd.

14 Kun je daarna meteen weer gaan sporten?

Vaak mag de knie een korte tijd niet belast worden en zullen krukken nodig zijn. Na de arthroscopie zal de arts aanvullende instructies geven en vaak ook verwijzen naar een fysiotherapeut voor oefeningen.

15 Aan wat voor oefeningen moet ik dan denken?

Meestal zijn spierversterkende oefeningen nodig voor de bovenbeenspieren zowel aan de voorzijde als de achterzijde. Elke oefening waarbij je de beenspieren aanspant is eigenlijk geschikt. Wel zal men ervoor moeten zorgen dat de knie zelf niet wordt bewogen (niet buigen of strekken). Bijvoorbeeld: Gewoon zitten op een stoel en het, met zandzakje verzwaarde, gestrekte been heffen is effectief. Zeker als men dit enkele keren per dag in series van drie met 15 herhalingen uitvoert. Na korte tijd kunnen ook andersoortige trainingen zoals aquajoggen en fietsen in het programma worden opgenomen. Goede begeleiding is noodzakelijk.

16 Wanneer mag ik weer hardlopen?

Algemeen kan worden gesteld dat rennen weer mag als de knie niet meer dik is en de spierkracht weer op het oude niveau. Als de knie weer dik wordt ben je te vroeg van start gegaan en moet je weer even geduld hebben. Ook hierin zal de arts of fysiotherapeut adviseren.

17 Kan ik ook iets doen om meniscusletsels te voorkomen?

Ja, naast de gewone preventie zaken zoals warming up, cooling down, goede trainings-opbouw en goede techniek kunnen spierversterkende oefeningen van de

voorzijde van het bovenbeen nuttig zijn.

Dit doet men door op één been te gaan staan en langzaam door de knie te zakken en weer te strekken.

Na 15 keer is dan het andere been aan de beurt.

Ook de schokdemping van de schoenen en ondergrond en het lichaamsgewicht (toch maar afvallen?) hebben grote invloed op de menisci. Hoe kleiner de schokken hoe minder schokdemping ze moeten leveren. Een vlakke ondergrond verkleint het risico van verdraaien van de knie. Preventie moet maar uitsluiten kan men het niets.

18 Sporten blijft een riskante bezigheid.

Niet sporten is veel slechter. Bovendien moet je bedenken dat niet iedere verdraaiing van de knie meteen een meniscusprobleem oplevert. In bijna 90% van de gevallen is er sprake van een „verstuiking” van de knie. De klachten die daar bij horen verdwijnen van zelf binnen enkele weken tot maanden.

19 Heb je nog iets positiefs te melden?

Ja. Vroeger ging men er van uit dat de menisci helemaal niet doorbloed waren en er geen zelfstandig herstel mogelijk was. Inmiddels weet men dat er in een gedeelte van de meniscus wel enige doorbloeding is en beperkte genezing mogelijk blijkt.

20 Heb je nog een laatste advies?

Ja, Luister naar je lichaam, dat is je beste adviseur.

Arie Meijboom
Sportmassagepraktijk Meijboom, Castricum
www.blessure-aanwijzer.nl
15-11-2006

Bronnen:
KNAU
Diverse patiënteninformatie

Roadrunners halen prijzen binnen

De vereniging moet nog een kleine € 50.000 bij elkaar brengen om de financiering rond te krijgen voor het nieuwe clubhuis. Door onze leden zijn inmiddels de nodige initiatieven ontwikkeld. Zoals het initiatief van Esther en Dianne om een Rad van Avontuur te organiseren op de oranjebraderie in de Dorpstraat op 30 april. Dianne had al eens eerder zo'n actie gedaan voor de Roparun en dit bracht altijd wel een aardige duit in het laatje op. De formule is simpel. Vooraf worden loten verkocht voor een prijzenronde. De speaker schalt luid en duidelijk de te winnen prijs en de naam van de gulle gever en geeft tegelijkertijd een zwaai aan het rad. De persoon met het winnende lotnummer kan vervolgens de prijs ophalen. En daarna is er weer een nieuwe ronde met nieuwe kansen. Om dit goed te organiseren zijn er héél veel prijzen nodig.

Prijzenjacht

De prijzenjacht is inmiddels van start gegaan. Er heeft al een oproep op het prikbord gestaan en er is een groep vrijwilligers begonnen om winkeliers in alle winkelcentra van Zoetermeer af te struinen. Een actie waar winkeliers erg enthousiast op reageren.

Er zijn diverse leuke dingen binnengekomen. Er zijn eigenlijk geen beperkingen aan de prijzen die we willen hebben. De enige eis is dat het ongebruikte spullen zijn die er zo goed als nieuw uitzien.

Een greep uit de prijzenkast

In de categorie witgoed is er een kleine friteuse, gemakkelijk voor op de camping. Een nieuwe waterkoker zonder kalkresten en een elektrische broodrooster.

In de categorie food hebben we een aantal flessen wijn te verloten en een paar kistjes met tomaten.

We zijn ook blij met een doos paraplu's van de Telegraaf. Tijdens de storm van de afgelopen maand zijn er zoveel paraplu's gesneuveld dat we verwachten dat dit een gewild artikel is. Het bedrijf Corpus Activum heeft een soort waardebon geschonken met de mogelijkheid om een maand gratis te trainen. Er komen meer waardebonnen aan zoals een bon voor gratis koffie en appelgebak bij een brasserie en wellicht een bezoek in een luxueus hotel en een gratis

deelname aan de beginnerscursus. Naast het Rad van Avontuur zullen er ook spullen verkocht worden per opbod. Het gaat dan om de wat waardevollere dingen die veel geld kunnen opbrengen. Zoals een weinig gebruikte, zeer waardevolle mountainbike en een apparaat om de buikspieren te trainen. Er is dus al volop beweging op de prijzenkast te vullen maar we kunnen nog steeds van alles gebruiken.

Oproep voor nog meer prijzen

Heb je thuis ongebruikte spullen liggen, ken je iemand met een eigen bedrijf die graag iets beschikbaar wilt stellen of heb je zelf een bedrijf dat prijzen beschikbaar stelt, laat het ons weten. Er is een duidelijke brief gemaakt die bedrijven weer kunnen gebruiken om hun giften te verantwoorden. Deze kun je opvragen via dianne.spanjers@planet.nl. We zijn echt blij met van alles groot, klein, eetbaar, bruikbaar, draagbaar of inwisselbaar.

Waar kan ik de spulletjes aanbieden?

Er zijn verschillende mogelijkheden. In de bestuurskamer van het clubhuis staat een gemarkeerde kist waar de prijzen in gedaan kunnen worden. Laat wel even een briefje achter met uw contactgegevens.

Ineke van Houwelingen haalt deze kist regelmatig leeg en slaat de prijzen bij haar thuis op.

U kunt de prijzen ook aan haar geven tijdens de training of bij haar thuis brengen. Zeker de grote prijzen zoals koelkasten, nieuwe fietsen en tuinameublementen passen niet in haar autootje of in de krappe bestuurskamer. Hebt u vragen neem dan contact met haar op. Er kan altijd iets geregeld worden.

Ineke van Houwelingen
Bunuelstrook 35
2726 RX Zoetermeer
079-3412002

Indien u meer informatie wenst over deze prijzenactie, kunt u contact opnemen met:

Dianne Roosenboom of Esther Smit
tel 079-361 18 53 tel 079-342 16 43
mobiel 06-41822588 mobiel 06-38057756

We danken u voor uw bijdrage!!!

Marathon Spijkenisse

Atletiekvereniging Spark bestond 40 jaar en ter gelegenheid daarvan werd een eenmalige marathon georganiseerd op 17 december. Ron besloot meteen om te gaan, zo'n eenmalig evenement daar wil hij bij zijn!

Op 22 november liep ik met Martine nog twee uurtjes in de polder. Lekker babbelend liepen we onze kilometers. Af en toe hadden we ook nog even tijd om van de omgeving te genieten. Het enige dat we vergaten was om op de weg te letten. Er kwam een moment dat wij aan elkaar vroegen „weet jij waar we zitten”? Nee dus! Opeens zagen we een bordje Benthuisen en we besloten om dat te volgen. We kwamen op bekend terrein in Hazerswoude en dat bezorgde een gerust gevoel. Ondanks het feit dat het begon te regenen lieten we de moed niet zakken en we liepen gezellig babbelend verder. Met een telefoon op zak kun je altijd bellen om opgehaald te worden. Ik heb er 2 uur 40 op zitten als ik thuis kom. De benen voelden goed dus dat geeft moed voor een mooie tijd in Spijkenisse.

PR in Spijkenisse

Op 17 december verschijnen Piet, Bob, Martine, Ron en ikzelf aan de start van de marathon. We moeten eerst 1½ rondje over de baan en dan gaan we de omgeving van Spijkenisse verkennen. Ron en Piet zijn al snel verdwenen, Bob wil het rustig aan doen en laat Martine en mij gaan. Op de baan loopt het wel lekker en ik heb het idee dat we een behoorlijk tempo lopen, bij de eerste km. word het bevestigd. We gaan wat rustiger lopen maar we blijven onder mijn schema van 3 uur 50 lopen. Ik voel me goed dus ik zie wel waar het schip strandt!

Het blijft goed gaan en ik blijf onder mijn schema lopen. Rond de 33^e km lijkt het fout te gaan, ik stap in een putje en zwik door mijn rechter voet. Ik voel een steek in mijn kuit en zeg tegen Martine: „Ga jij maar door, ik wil geen risico lopen en doe een stapje terug.”

De broer van Martine blijft mij op de fiets begeleiden. Wat wel heerlijk is! Doordat ik mijn rechterkuit probeer te ontzien schiet de kramp in mijn linkerkuit. Even stoppen, rekken strekken en weer verder. Mijn vaste begeleider heeft een kilometerteller op de fiets en houdt me op de hoogte van mijn

snelheid. Ik blijf steeds harder lopen dan 10 km per uur. Hij blijft rekenen en zo weet ik dat ik nog steeds onder mijn schema loop.

Zo rond de 39^e km komt Bob voorbij, ik zeg hem gedag maar hij loopt in trance verder en geeft geen teken van herkenning. In de verte hoor ik de speakers en weet ik dat de atletiekbaan in aantocht is. Op de baan nog een half rondje, wat loopt dat heerlijk! Ik kan zelfs weer wat versnellen en finish in de tijd van 3:47:42. Mijn PR! Mijn doel is geslaagd, op naar het volgende doel!

De prijsuitreiking:

Martine en ik zijn ruim op tijd omdat we weten dat Martine in de prijzen is gevallen. Eerst de lange rij mannen, senioren, veteranen, veteranen 50+: „2^e plaats Ron Dijkhuizen, Road Runners Zoetermeer”, schalt de speaker. Ik kijk om me heen, geen spoor van Ron. Ik sta naast de man die het omroept en zeg: „Het is mijn man, maar hij staat nog onder de douche.” Ik word verzocht om naar voren te lopen en op het schavot te klimmen. Leuk voor de foto en voor de nr. 1 want nr. 3 is ook afwezig. „Veteranen 55+: 3^e plaats Piet van Veen, Road Runners Zoetermeer”, wordt er vervolgens omgeroepen. Ik meld dat Piet ook nog onder de douche staat. Ik mag weer naar voren om de prijs in ontvangst te nemen. Met twee enveloppen en mijn armen vol bloemen sta ik weer op mijn plaats.

Het prijzenfestival gaat maar door. „Dames 1^e plaats: Martine Lemson, Road Runners Zoetermeer.” De omroeper vraagt belangstellend aan mij of zij ook met de mannen onder de douche staat. Gelukkig kan Martine zelf op het schavot klimmen! Dat is maar goed ook want ik had niet nog een bos bloemen kunnen vasthouden.

Dan komt Ron aanlopen en ziet ons met de bloemen staan. Zal ik zeggen dat ik in de prijzen gevallen ben? Nee, dat doe ik toch maar niet. Ik vertel Ron dat hij 2^e is en Piet 3^e. „Ja hoor, val ik een keer in de prijzen, ben ik er niet”! stamelt hij. Als we in Zoetermeer zijn rijden we eerst even naar Piet om de enveloppe en bloemen af te geven. Een verbaasde Piet staat in de deuropening! Piet stond niet onder de douche maar was al huiswaarts gekeerd.

Joyce Dijkhuizen

Doorbraak in 2007

Bij een nieuw jaar horen nieuwe voornemens en plannen. Ik vind dat er dit jaar iets groots moet gebeuren met mijn prestaties. Ik heb mij de afgelopen jaren te weinig vertoond in de wedstrijdarena's. De laatste pr's dateren van jaren geleden en zijn inmiddels geschiedenis geworden. Ik vind echt dat er iets moet gebeuren en ik ben voornemens mij weer in de schijnwerpers te lopen. Ik wil weer voelen hoe het is als je naam in de krant genoemd wordt of je eigen naam tegen te komen op uitslagenlijsten op het internet. Ik realiseer me dat dit niet vanzelf gaat maar dat je daar veel inspanningen voor moet doen.

Ik heb vorig jaar al een soort administratieve doorbraak meegemaakt door de promotie van groep 5 naar 4. Het zou mooi zijn als dit nog een keer gaat gebeuren. De weg naar de top wordt daarmee toch korter.

Deze administratieve impuls wil ik verder doorzetten naar een complete doorbraak op prestatief niveau.

Afpraak in plaats van doorbraak

De eerste trainingen dit jaar waren hoopgevend. Na een vakantieperiode in de Alpen tussen Kerst en Nieuwjaar, ben ik in januari er meteen vol tegenaan gegaan. Na twee keer trainen lukte het mij om een uur onafgebroken te lopen. Dit is voor mij altijd het basis-start-niveau. Daarmee was ik sneller op koers dat ik had gedacht. Bij de derde training heb ik alle register opengetrokken en probleemloos 70 minuten volgemaakt. Ik had echt het idee dat de doorbraak er aan zat te komen. Een signaal kwam rechtstreeks vanuit de darmen die letterlijk ook een doorbraak beleefden.

De vierde training verliep ineens een stuk minder hoopgevend. Ik startte met een loom, ellendig gevoel. Het zogenaamde „wil niet en het lukt niet gevoel“. Gelukkig verdween dit na een half uur en voelde ik weer die positieve energie naar binnen vloeien. Helaas was het van korte duur. De energie die voelde als de kracht om mijn doorbraak te realiseren werd omgezet in energie die er op uit was om delen van mijn rug af te breken. Afpraak in plaats van doorbraak. Een pijnscheut in mijn onderrug doorkliefde mijn lichaam en ik kon niet meer netjes rechtop lopen. Na een paar dagen met een stramme

rug te hebben rondgelopen, ging het gelukkig weer snel bergopwaarts. Het leek wel een soort test of ik in staat was om met tegenslagen om te gaan. Ik heb het niet opgegeven. Ik heb me tot het uiterste verveerd en heb me toegelegd op een andere tak van sport gedurende een week. Daarna was ik weer bij machte om de volgende uitdaging aan te gaan en te overwinnen. Ik weet niet precies uit hoeveel afleveringen deze serie bestaat maar na de aflevering met de rug is de kuitbijter langs geweest en ik heb bezoek gehad van een stevig verkoudheidsvirus. De afleveringen met kuitbijters vind ik behoorlijk saai worden, deze zijn al zo vaak herhaald. Desondanks blijf ik me verweren. Ik wil niet voortijdig afvallen.

Training with the stars

Afvalraces zijn zeer hot op dit moment. Dagelijks zijn er op de TV allerlei variaties van programma's waarbij er per week kandidaten moeten afvallen. Het gaat om gevarieerde kunstjes zoals zingen, schaatsen, overleven op een eiland, poseren, ontwerpen, koken of afvallen in gewicht. Er is zelfs een variant op de buis geweest waarbij monumenten afvielen. Ik zou graag mee willen doen aan een soort afvalrace rondom het thema trainen. Ik weet zeker dat dit een positief effect kan hebben op mijn doorbraak. Als je ziet hoe de meest onervaren artiesten na een paar weken de prachtigste pirouettes kunnen draaien, dan moet er voor mij met een dergelijke formule toch ook een versnelling te bereiken zijn in mijn prestatiecurve. Ik stel me hierbij het volgende voor. Met een vaste groep van ongeveer 10 leden moet er een trainingscyclus doorlopen worden van 10 weken. Elke week moet er iemand de groep verlaten die niet voldoende presteert. Iedere week is er een nieuw thema en worden de deelnemers in een nieuwe flitsende outfit geholpen. De beslissing ligt bij de vakjury die bestaat uit leden van de technische commissie en een publieksjury. De publieksjury wordt gevormd door onze leden. Geweldig lijkt me dit, trainen onder grote druk. Ik zie al helemaal voor me dat ik bij een training met het thema loopscholing goede sier kan maken. De uitvoering van mijn pendelpas is werkelijk adembenemend maar ook de elegantie en souplesse waarmee ik loopsprongen uitvoer, roept veel bewondering op. Ik zal daarmee een hoge

jurywaardering halen. Ik zal het beduidend lastiger krijgen als er tempo's op het programma staan. Maar ik reken op onverwachte steun van het publiek. Ik heb de regie van mijn doorbraak volledig in eigen hand.



Goed presteren zit vaak in de kleine dingen die allemaal tip top in orde moeten zijn. Ik wil niets meer aan het toeval overlaten en ben op alles voorbereid. Ik heb wc rollen met tape ingeslagen, jerrycans met massageolie, speciale lange sokken tot de knie (model Bram Som), voedingssupplementen en natuurlijk de boeken van mijn beste vriendin Sonja Bakker. Op dit moment ben ik aan het sparen voor een speciale buiktrilband die ik op tell-sell heb gezien. Je kunt gewoon op de bank ontspannen een boek lezen, terwijl een

soort fleurige zwemband vrolijk om je buik heen trilt. Dit schijnt allerlei wonderen te veroorzaken: cellulitis weg en overtollige vetten weg. Deze moet ik gewoon hebben als onderdeel van mijn doorbraakplan.

Nederland in beweging als uitwijk

Ik heb zorgvuldig voorbereid wat ik ga doen als het onverhoopt toch niet gaat lukken met mijn doorbraak. Ik zal mij dan dagelijks om kwart voor zeven, of bij de herhaling om 9.15 uur installeren voor de tv en meedoen aan „Nederland in beweging”. Samen met Olga Commandeur en de energieke, aanstekelijke Karl Noten, op elke werkdag op tv2, oefeningen doen achter een stoel of zelfs liggend op de bank. Dit jaar is het programma in een nieuw, verfrissend jasje gestoken. Ik kan niet wachten!!!!

Ellen Bominaar

Naschrift

Op 11 februari is er een klein wonder gebeurd. Ik eindigde zomaar als derde bij de Noord AA polderloop op de 5 km. Bloemen, een cadeaucheque en een officiële huldiging maakten mijn dag compleet. Dankzij het opvolgen van speltip 14: „Weet waar je kansen liggen!” is mijn doorbraak dichterbij gekomen.

Woensdagochtendloopgroep

loopgroep met sociale functie

Een paar maanden geleden werd Wim Albers overvallen door een hersenbloeding. Wim Albers is een vaste deelnemer van de woensdagochtendloopgroep. Het gaat weer de goede kant op met Wim. Inmiddels is hij weer op de Zoetermeerse wegen te zien. Bijgaand zijn dankwoord voor de lopers van de woensdagochtendloopgroep.

Dit stukje schrijf ik op aanraden van mijn vrouw. Tegen haar vertel ik maar steeds hoe ik het getroffen heb met de woensdagochtendloopgroep. Zij weet het nu wel, nou jullie nog.

Door wat vervelende gevallen in de afgelopen tijd is m'n loopniveau gedaald tot nul. Koffiedrinken ging wel en daarom, als

het maar even kon, was ik er op woensdagochtend. Al jullie belangstelling, medeleven, goede raad en de gezelligheid hebben me erg goed gedaan. Ondanks dat ik mensen vaak niet herken en daardoor nog wel eens een blunder maak blijven jullie aardig voor mij.

Op dit moment probeer ik weer wat te lopen. Met Cindy, die heel voorzichtig en behulpzaam is, met Wim, die het meer op een humoristische manier doet, maar vooral ook met Jasper, mijn personal trainer, die erg veel tijd en energie in mij stopt, waar ik hem erg dankbaar voor ben. Met zoveel hulp moet het lukken.

Mensen, nogmaals hartelijk bedankt,

Wim Albers.

Louis Persoons memorial marathon

Een nieuw jaar, nieuwe doelen!

Na een goed 2006, waarin ik al mijn doelen heb bereikt, waar ik zelfs mijn tijd op de marathon 2 keer heb verbeterd is het tijd voor een nieuwe uitdaging.

De zestig van Texel is voor 2007 mijn nieuwe uitdaging!

Ron, Ad en Etienne waren er al zeker van dat ik deze uitdaging aan zou gaan. Ikzelf was nog niet zo zeker. Het heeft even geduurd voordat ik me in heb geschreven, steeds vond ik een reden om het uit te stellen. Toen het zeker was dat Ron op 1^e paasdag vrij is, stond er niets meer in de weg en moest ik een beslissing nemen. Ja, ik ga het doen! Toch zat ik achter de computer nog even te dubben met het verzenden van het inschrijfformulier. Versturen? Niet versturen? Versturen? Niet versturen? Opeens drukte ik op de knop verzenden! Ik ben ingeschreven!

Nu ik ben ingeschreven moeten we een planning maken ter voorbereiding. Dit betekent lange duurlopen. We kiezen voor een aantal marathons en wat wedstrijden van 30 km. Dus op zoek naar een leuke marathon in januari. Apeldoorn? Een nieuw parcours en een flinke prijsstijging doen ons zoeken naar een andere marathon. Na wat zoeken vinden we er een in Genk, een overnachting in een sporthotel met ontbijt en dat voor € 40,00 all-in! De keus voor ons, Belgiëangers, is snel gemaakt.

Zaterdag 13 januari, genieten in België

We rijden naar België, alles verloopt vlot en zelfs zonder zoeken is het hotel snel gevonden. Het staat op een groot sportterrein waar allerlei takken van sport mogelijk zijn. Een manege, een skipiste, teveel om op te noemen. Mischa (de organisator van de wedstrijd) vinden we snel. Hij wijst ons de kamer en brengt ons van alles op de hoogte. In de manege kun je een lekker biertje drinken en de spaghetti schijnt goed te zijn. Alles op 50 m afstand. 's Middags naar Genk naar de plaatselijke super om Belgische biertjes en chocolade in te slaan voor thuis en dan ergens een lekker stuk taart eten! Weer bij het hotel aangekomen is het tijd voor een Belgisch biertje in de manege. 's Avonds strijken we ook weer neer in de manege voor een goed bord spaghetti en als toetje een wafel met ijs en chocoladesaus! Het stapelen is goed gelukt, ik zit bomvol!

Er is een springwedstrijd en we zitten eerste rang. Vier blonde Belgische meiden (ongeveer 8 jaar) willen ook eerste rang en zitten bijna bij Ron op schoot!

Zondag 14 januari, 7 gevarieerde rondes

Vroeg uit de veren voor het ontbijt, de start van de marathon is om 10:00 uur. Een grote groep Engelsen, wat Fransen, Nederlanders, Belgen en een verdwaalde Zuid-Afrikaan zitten aan het ontbijt. Startnummers halen en de informatie even doorlezen. Nu dacht ik dat we zes rondjes moesten lopen maar het is er één meer. We lopen eerst 195 meter (hebben we die maar alvast gehad want ja, die 195 m aan het eind zijn toch altijd het zwaarst) en dan 7 rondjes van 6 km. Het rondje is niet vlak, lange stukken vals plat en hier een daar een klein gemeen klimmetje. De ervaren lopers van hier brengen ons op de hoogte dat de eerste rondjes best meevallen maar de laatste twee rondjes krijg je de klimmetjes toch in de benen en lijken het bergen. Nu willen wij er toch een training van maken dus tijd is niet belangrijk. Ron wil er 3:30 over doen en ik ga voor de 4:13 maar als het meer wordt is het ook niet erg.

Het is prachtig weer, geen wolkje aan de hemel, een flets zonnetje en geen zuchtje wind. Het lijkt wel voorjaar. Om 10 uur is iedereen bij de start waar we eerst een minuut stilte houden voor Louis Pasteur. Louis is zes jaar geleden geheel onverwachts overleden en ter herinnering aan hem wordt deze marathon georganiseerd. Een marathon met een hart voor de loper, waar gemoedelijkheid troef is...

Het startschot wordt gegeven door Karel Lismont. In 1971 was hij Europees kampioen op de marathon. Ik wil rustig van start gaan en loop met de handrem erop. Ik zit in een mooi groepje. Dan ga ik rekenen, ik zou het eerste rondje 37:12 moeten lopen en daarna rondjes van 36 min. Na de eerste ronde heb ik 35:33, te hard dus. Bij de bevoorrading neem ik even de tijd, drink wat cola, eet wat chocolade en neem wat rozijnen mee. Ik neem wat gas terug, laat de groep gaan en ga alleen verder.

Internationaal gezelschap

Bij ongeveer 9 km word ik ingehaald door Marc Papankitas (viervoudig winnaar). Wat gaat hij hard! Op de hielen wordt hij door

een loper gevolgd, die niet van plan is om hem voor de 5^e te laten winnen. Ik loop alleen door de bossen waar het heerlijk rustig is en je de vogeltjes hoort fluiten, dan door de buitenwijk van Genk met heel kleine huisjes, heel kleine tuintjes en heel kleine auto's. Daarna wordt het tijd om onverhard te gaan door de modderpoelen. Zo bereiken we weer de buurt van de doorkomst. Je kunt op dat punt de mensen zien die alweer een nieuwe ronde ingaan. Ik zie Ron gaan en loop te zwaaien en ja hoor, hij ziet me en zwaait even terug. De tweede doorkomst een rondje van 35:14 dus toch weer iets te hard.

De halve marathon is gestart en daar zit ik nu midden in. Zij hebben eerst twee kleine rondjes moeten lopen en dan drie rondes. Ik moet goed opletten dat ik niet met een groep mee ga. Ik moet bewust een gat laten vallen. Een marathonloper uit Duitsland loopt met een groep halve marathonlopers mee, hij kijkt even om en kijkt naar mijn startnummer maar blijft toch bij de groep. Even loop ik met een jonge knul die de halve loopt, dan gaat hij versnellen en moet ik weer alleen verder. De derde doorkomst in 35:02, veel te hard! Maar het belangrijkste is dat ik lekker loop.

Ik begin aan het vierde rondje, heb nog steeds veel plezier en de rondjes gaan nog niet vervelen. Een Belgische marathonloper sluit zich bij mij aan en vertelt dat hij 102 marathon erop heeft zitten maar na een jaar met 25 marathons geblesseerd is geraakt en hoopt nu vijf rondjes pijnvrij te kunnen lopen.

De jonge knul van de halve zie ik in beeld komen, hij heeft dan 11 km gelopen en ik 20 km. De man met de hamer heeft hem te pakken, hij komt niet meer vooruit.

Niet veel later word ik weer ingehaald door Marc Papankitas, nog steeds op de hielen gezeten. Hij loopt nog steeds hard en soepel!

Het laatste stukje naar de vierde doorkomst zie ik de jonge knul weer voor me wandelen. Het is duidelijk dat hij ergens heeft afgesneden! Als ik hem weer voorbij ga zie ik dat hij zijn startnummer heeft afgedaan, de man met de hamer heeft gewonnen. Ik kom door in 34:39, geen hamer maar een versnelling!

Man met de hamer ontloopt mij

Bij het vijfde rondje houdt de Belgische marathonloper het tempo voor gezien en hij gaat nog een rondje rustig uitlopen. Ik ga nu

lopers inhalen en aan de nummers kan ik zien dat het lopers van de halve marathon zijn. Ook de Duitse marathonloper haal ik in, hij probeert nog aan te klampen maar het duurt niet lang of hij moet lossen. Ik loop nog steeds erg lekker, ik raak gewend aan de modderpoelen en loop er lekker doorheen. Een doorkomst van 34:13, weer versneld! Ik ben aan een lekkere negatieve split bezig. De man met de hamer valt heel wat andere marathonlopers lastig en ik kan aan een inhaalslag beginnen. Bij sommigen is het tempo behoorlijk gezakt, anderen doen moeite om te blijven dribbelen, weer anderen staan te rekken en gaan wandelend door. Ik kijk op mijn horloge en zie dat mijn zesde doorkomst onder de 3:30 is; dat betekent dat als Ron op schema loopt hij me niet op een rondje zet. Ik kom in de buurt van de finish en hoor achter me een bekend geluid. Ik kijk achterom en ja hoor, het is Ron. Zet hij me toch nog net op een rondje! Mijn doorkomst: 33:59!

Ik begin aan mijn laatste rondje, eerst nog even langs de bevoorrading. Ik zie dat steeds meer lopers het moeilijk krijgen en daardoor ga ik steeds iets meer versnellen. De lopers waar ik het eerste rondje mee liep, hebben allemaal bezoek gekregen van de man met de hamer. Ik haal ze één voor één in. Ik heb het gevoel dat ik vlieg en realiseer me dat ik erg dicht in de buurt kom van de 4 uur. Bij kilometer 41,195 klok ik 3:54:54, wetend dat ik nu zo rond de 5:10 per km loop komt de grens om onder de 4 uur te blijven toch erg dichtbij. Zou ik nog kunnen versnellen? Ik ga ervoor! Ik snijd de bochten scherp aan maar ben we wel bewust van het risico dat één verkeerde stap funest kan zijn. Bij de laatste 200 meter zie ik dat ik het ga redden! Ik finish in 3:59:48. Ron had geen oog voor mij. Hij had me absoluut niet aan de finish verwacht.

Ik kijk terug op een zeer goed georganiseerde marathon. Volgend jaar komen wij zeker terug!

Joyce Dijkhuizen

Waar doe ik het voor

Voor het clubgevoel

Dit stukje is nu eens niet humoristisch van aard (wat je meestal van mij gewend bent) en het gaat ook niet over mij (nou ja, ook wel een beetje), maar over onze club en wel over het karakter van onze club.

Ik verkondig al sinds jaar en dag, dat wij als Road Runners een club vormen met een sterk sociale inslag. Bij ons is lopen niet slechts een individuele bezigheid, maar wij proberen er met z'n allen ook een sociale activiteit van te maken. Dit uit zich naar buiten toe ondermeer in betrokkenheid van Road Runners met het sociale leven in Zoetermeer. Voorbeelden daarvan zijn de donaties, die Road Runners doet aan goede doelen in Zoetermeer vanuit de opbrengsten van de Autoloosloop en de Noord Aa-polderloop. Dan heb ik het dus over het sociale gezicht van Road Runners naar de buitenwereld.

Maar er is meer.....
Er is veel meer.....

We vormen een club, die ook tijdens haar trainingen wedstrijden en prestatielopen het sociale karakter een belangrijke plaats wil geven.

Voor de prestatielopen betekent dit, dat we deze niet gebruiken als melkkoe om de verenigingskas te spekken, maar dat we deze organiseren tegen minimaal inschrijfgeld. Iedereen – ongeacht de omvang van zijn beurs – moet mee kunnen doen. Voor volwassenen rekenen we dus niet meer dan twee euro. Daarvoor krijgen de deelnemers na afloop ook nog sportdrink. Voor de kinderen is deelname zelfs helemaal gratis. En zij krijgen na afloop limonade en een versnapering (chips of een ijsje). De drie eerstaankomende jongens en meisjes krijgen daarenboven ook nog een prijsje.

Voor de wedstrijden (Noord Aa-polderloop, Autoloosloop en McDonaldsloop) betekent ons sociale karakter, dat we – zoals hierboven al vermeld – uit de opbrengst een donatie doen voor een goed doel.

Tijdens onze trainingen wordt invulling gegeven aan het sociale aspect door altijd alle onderdelen als groep uit te voeren. Dat betekent dus altijd een gezamenlijke

warming up, kern en cooling down en niet zoals bij diverse andere verenigingen alleen een gezamenlijke warming up en verder geef je zelfstandig invulling aan de opgegeven training (of zo je wilt: zoek het verder zelf maar uit....).

We proberen van Road Runners een club te maken waar de leden onderlinge banden krijgen, waardoor je loopt met groepsgenoten die je met recht je vrienden kunt noemen. Onderlinge contacten worden – ook tijdens de trainingen – door de technische staf dan ook zoveel mogelijk aangemoedigd. Dit komt niet alleen de opkomst bij de trainingen ten goede (je gaat immers niet alleen voor jezelf, maar ook om weer bij je maatjes te zijn), maar ook het saamhorigheidsgevoel als Road Runners. We streven er als begeleiders naar dat iedereen zich bij ons thuis voelt en ieder lid er dus niet alleen in sportief opzicht, maar ook in de meest brede zin zijn of haar „ei kwijt kan”. En dat lukt dus steeds beter!

Ik heb dat zelf in het laatste jaar volop kunnen ervaren. De meeste van jullie weten, dat ik in dat jaar noodgedwongen op zoek ben geweest naar een andere baan. Mede dankzij de club ben ik in die periode mentaal „overeind” gebleven. Thuis en bij de club kon ik mijn ei kwijt en was er altijd die warme deken, die je in zo’n periode zo goed kunt gebruiken. Een warme deken, die ontstaat doordat mensen oprecht met je meeleven, een luisterend oor voor je hebben, proberen een klankbord voor je te zijn, hun nek voor je uit willen steken of zelfs indien nodig te troosten. En dan is wat ik heb meegemaakt helemaal niets vergeleken met de rampspoed die anderen is overkomen. En of dat nu gaat over echtscheiding, overlijden van partner of kind, ernstige ziekte of ander persoonlijk leed:

altijd is daar toch die warme Road Runnersdeken.

Dit stukje heb ik dan ook niet alleen vanuit mezelf geschreven, maar tevens als vertegenwoordiger van degenen die „de deken uit ervaring kennen”. Want pas als je hem daadwerkelijk zelf omgehangen hebt gekregen en hebt ervaren wat dat voor je doet, weet je hoe belangrijk deze door menselijke warmte gevoede deken is.

Inmiddels heb ik sinds 1 januari een andere baan en kan ik de steun, die ikzelf heb mogen krijgen, weer aan anderen geven.

want

daar doe ik het voor.

Ik zal er alles aan doen om er zoveel mogelijk aan bij te dragen, dat Road Runners tot in lengte van jaren dit karakter blijft houden,

Ed

Van Road-runners naar Road-riders...

De laatste tijd hoor je vooral op de woensdagavonden na afloop van de training allerlei motor-verhalen. Dat varieert van ervaringen tijdens het lessen en dan vooral de toch minder goede ervaringen met al die verplichte oefeningen en die verschrikkelijke rode pionnen, tot mooie verhalen over rijden in de Dolomieten of iets te hard rijden door de Zuid-Hollandse polders met alle (dure) gevolgen van dien. Of verhalen over hoe lastig het is om je motor te parkeren bij het clubhuis.

Maar ook tijdens de trainingen kom je er al pratend (tijdens een rustige duurloop, want anders lukt dat wat minder) achter dat er best veel motorrijders onder de Roadrunners zijn en dat het dan niet alleen om mannelijke lopers gaat.

Tijdens zo'n woensdagavond kwam het idee naar voren om eens met die motorrijdende hardlopers een toerit te maken. Vandaar dan nu in ons clubblad een oproep:

Wie wil mee met een RRZ-toerit op zondag 22 april aanstaande?

Het idee is een leuke toeristische rit van ongeveer 200 kilometer over binnenwegen met vertrek vanaf het clubhuis om ongeveer 10.00 uur en terugkomst ergens aan het einde van de middag. De route gaat dan vermoedelijk richting de Veluwe met onderweg natuurlijk een aantal stops voor een bakkie en een lunch. Een rustige rit dus waardoor het ook voor de nog wat minder ervaren rijders geen probleem zal zijn om deel te nemen.

Een paar spelregels:

Deelname is onder eigen verantwoordelijkheid en de uitdaging zal zijn om de groep bij elkaar te houden en om ons zoveel mogelijk

aan de maximumsnelheden te houden. Dat laatste zal voor een aantal best wel lastig worden. En de basisregels van rijden in een groep dienen zoveel mogelijk in acht gehouden te worden. Dat betekent bijvoorbeeld dat er „om en om” gereden wordt op de rijbaan met een niet te kleine tussenafstand, dat er niet ingehaald mag worden en dat er gewoon rechthoekig gereden kan blijven worden als de groep even uit elkaar valt door bijvoorbeeld een stoplicht net zolang totdat er afgeslagen moet worden; dan wordt er gewacht. Het is in een groep wel van belang om de afstand tussen de motoren niet te groot te laten worden om te voorkomen dat er bijvoorbeeld automobilisten tussen de groep komen die het nodig vinden om in te halen.

Opgave kan door even een mailtje te sturen naar bart@lunafarma.nl onder vermelding van natuurlijk je naam en geef dan ook even aan of je alleen komt of nog iemand meeneemt.

Je man/vrouw/vriend/vriendin mag natuurlijk mee, hetzij achterop of beter nog, op zijn of haar eigen motor.

En als je eventueel tips hebt voor de route of voor een leuk restaurant, dan zijn die natuurlijk welkom.

We zijn benieuwd.

Willem Hogendoorn en Bart Schippers.

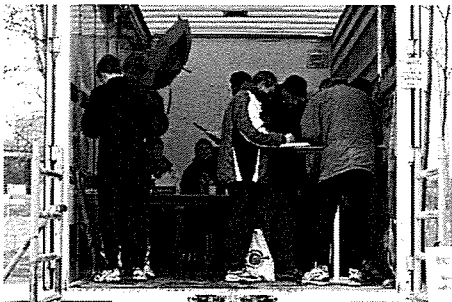
PS. De rit zal alleen bij droog weer doorgaan en beslismoment hiervoor is die zondagmorgen om 9 uur. Kijk zelf uit het raam en regent het dan, dan gaat de rit niet door.

Winter!?!?

Winter 2006-2007, het schoot maar niet op. Zelfs de term kwakkelwinter was nog te zuinig voor deze winter. Record na record werd gebroken, zowel qua hoge temperatuur, als qua hoeveelheid water die viel. Maar vorst en sneeuw? Weinig kans.



Maar dan heb je buiten de Noord-Aa Polderloop gerekend. Koning Winter dacht ongetwijfeld: zondag is er weer een loopje bij dat cluppie in Zoetermeer, laat ik nou maar eens uit mijn winterslaap komen. Want wie herinnert zich niet de afgelopen twee edities van de Polderloop: regen en wind en soms zelfs natte sneeuw. Doorweekt en koud was je na twee uur vlaggen op de een of andere afgelegen kruising in de polder.



Voor donderdag (alweer een donderdag) 8 februari werd zelfs een weeralarm afgekondigd; het zou sterk gaan sneeuwen. Dat voorspelde veel goeds voor komende zondag. Dat wordt weer vlaggen in sneeuw, regen en wind. Het wordt al bijna een traditie. Met de sneeuw viel het wel mee, die was vrijdagmorgen al weer verdwenen.



Zaterdagmorgen heerlijk met de groep een uurtje gelopen, weinig wind en geen regen. Zou het dan toch wat worden zondag? Nee helaas, toen we om elf uur het clubgebouw verlieten regende het al. De rest van de zaterdag kon je vervolgens als verloren beschouwen. Toch weer consequent van Koning Winter.



Zondagmorgen bij het opstaan was het beeld niet beter: regen. Toen ik omstreeks half elf bij het clubgebouw aankwam regende het nog steeds. De bouw ploeg bij de start-finish stond toen al anderhalf uur in de regen te werken. Dank voor de inzet heren.



Maar oh wonder, tegen elf uur werd het droog en dat bleef zelfs zo tot het einde van de zondagmiddag. Zo werd het toch een heerlijke, succesvolle loopdag. Bijna 400 deelnemers, geen ongelukken en geen natte jassen en broeken. Ik heb weer genoten van al die lopers die vlak voor de groene schuur bij mij langskwamen, wederom geweldige prestaties van jullie.

Speciaal dank aan de organisatoren en alle helpers, maar vooral Els, Fred, Cindy en Frans, de spinners in het web van de NAPL. Tot volgend jaar.

Hans Meijering

Lopen met rugklachten?

We hebben allemaal wel eens te maken met rugklachten. Na een middagje de tuin ontsppen of gewoon plotseling door je rug gaan. Is het nu verstandig om door te gaan met lopen als je last van rugpijn hebt?

Zolang de klachten niet verergeren, is het geen probleem. Zitten veroorzaakt vaak meer druk op de rug dan lopen. Beweging is beter dan rusten voor de meeste mensen die last hebben van hun rug. Wie liever niet hardloopt, kan bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.

Om de pijn te verzachten kun je ijs gebruiken. Het is dan het handigste om een ijsverpakking op een bed te leggen, zodat je erop kan liggen. Eventueel kan de rug ondersteund worden met een kussen. Op deze manier verdoof je de pijn.

Sommigen volgen een kuur van afwisseling van kou en warmte. Om de twintig minuten wordt kou vervangen door warmte, bijvoorbeeld met een warmwaterzak. Op deze manier wordt de doorbloeding gestimuleerd wat altijd goed is. Wat ook weldadig is bij (lage) rugklachten en goed is voor de doorbloeding is massage.

De oorzaak van sommige rugklachten zit vaak diep in het spierweefsel.

Mensen met chronische rugklachten moeten regelmatig rek- en krachtoefeningen doen, zoals back-extensions, rekoefeningen voor de lage rug en bekkenoefeningen. Vraag gerust aan een van de RRZ-masseurs welke oefeningen gedaan kunnen worden. Doe vooraf aan deze oefeningen altijd een korte warming-up.

Als je loopt, kun je dat het beste doen op zachte ondergrond. Vermijd heuvelachtig terrein, onregelmatige bodem en smalle padjes met scherpe bochten.

Wanneer je slaapt op je zij, leg dan een kussentje tussen je knieën. Slaap je op je rug, leg dan een dikker kussen onder je knieën.

Indien rugpijn uitstraalt naar de benen of als bovenstaande tips niet helpen, is het verstandig een afspraak te maken met een huis- of sportarts.

Bron: Runners World

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

„Oude“ leden in Oude Leede

Daar stonden we dan, om acht uur in de morgen, in het donker, in de regen, maar vol goede moed.

En we waren niet de enigen, er stonden nog 60 andere loopsters/lopers klaar om de 14^e Oude Leede loop te gaan doen. Een recreatieve loop over 25 kilometer door de Delftse Hout, langs de Nootdorpse Dobbeplassen, door Pijnacker, naar het verste punt, de oude molen in Oude Leede. Vervolgens langs de schitterende Akkerdijkse plassen, en opnieuw door de Delftse Hout en het Hertenkamp, terug naar voetbalclub DHL aan de Brasserskade in Delft.

Aangestoken door onze liefvallige dames Martine en Joyce, hadden wat „oudere“ clubleden zich laten verleiden tot deze lange loop en sommigen hadden zelfs het snode plan opgevat om ook nog binnen de twee uur te finishen. Hoe ouder, hoe gekker!

De twee jongedames zouden deze loop gebruiken om de nodige kilometers als training voor welke marathon dan ook te gebruiken. Helaas bleek Joyce ziek te zijn en dus moest Martine, geflankeerd door het oudere gezelschap heren van de RRZ, het helemaal alleen doen.

Geheel in de stijl van een recreatieve loop

waren er geen officiële drankposten. Wel stond er bij een boerderij een welwillend ouder echtpaar met koffie en thee. Er waren geen wegafzettingen, je liep op eigen risico en dat werd van te voren in een instructie-overleg in de kantine ook duidelijk uitgesproken. Door het gekozen parcours was dat echter geen enkel probleem en je hebt je ogen en oren tenslotte niet voor niets gekregen. Er was zelfs sprake van een stukje klunen door zand bij een wegaanleg en het overbruggen van een greppel.

Na afloop met z'n allen aan een lange tafel, genietend van de gratis erwtensoep en de manden met brood, speculaas of mandarijnen, wat wil je eigenlijk nog meer. Iedereen kreeg ook nog eens een blauw T-shirt met die beroemde molen van Oude Leede. De prestaties werden met elkaar doorgenomen en iedereen keek tevreden.

Op 1 december 2007 zal het de 15^e en laatste keer dat de Oude Leede loop georganiseerd gaat worden, schrijf nu alvast die datum in je agenda. Als je 25 kilometer aan kunt, moet je deze loop een keer gedaan hebben en... je hebt nog maar één kans. Alleen geschikt voor vroege vogels.

Ruud van Zon.



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen**

*** Lunch * Diner * Catering**

Woensdag buffetdag

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

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

openingstijden: 14.00 t/m 22.00 uur; dinsdag gesloten

Uitslagen

Stadsparkloop, Groningen, 16 november

10 EM (16,1 km)

Ad Peltenburg 1:13:01

Oude Leedeloop, Oude Leede, 2 december

25 km

Bob Verbrugge 1:55:11 pr

Ron Dijkhuizen 1:55:11

Frans van Haaster 1:55:14

Piet van Veen 1:56:27 pr

Ruud van Zon 1:57:53

Ricky Martens 1:58:54

Ed Helsloot 2:09:28

Martine Lemson 2:11:05

Frits van der Lubben 2:11:05 pr

Theo Aanen 2:11:05

Anton van der Lubbe 2:11:05 pr

Peter van Zijp 2:22:50

St. Nicolaasloop, Bleiswijk, 2 december

10 km

Gerard Buitelaar 44:36

Mildred Roskamp 52:34

Wilma Coenen 54:31

Ellen Bominaar 56:31

Ingrid Hendrikse 58:15

15 km

Karel Knoester 1:31:04

Meeuwen Makrelenloop, Scheveningen,

16 december

10 EM (16,1 km)

Jacqueline Veth 1:19:14

Ricky Martens 1:21:33

Elly Burgering 1:24:26

Adventure Run, Ameland, 16 december

21,1 km

Ad Peltenburg 1:37:44

Spark marathon, Spijkenisse, 17 december

42,2 km

Ron Dijkhuizen 3:14:10

Piet van Veen 3:33:41

Martine Lemson 3:38:45

Bob Verbrugge 3:44:29

Joyce Dijkhuizen 3:47:42 pr

Linschotenloop, Linschoten, 22 december

21,1 km

Ellen Duijzer-Russcher 1:31:30

Ed Helsloot 1:36:11

Ricky Martens 1:36:20

Frits van der Lubben 1:36:31

Willem Hogendoorn 1:38:54

Theo Aanen 1:39:26

Johan Gharbaran 1:44:10

Ton de Veen 1:44:18

Edwin Adams 1:44:32

Hilda Oostema 1:44:55

Robbert Smit 1:45:50

Hans Hortensius 1:46:09 pr

Wouter Sanders 1:46:27 pr

Kris Gharbaran 1:51:48

Peter van Zijp 1:53:46

Esther Smit 1:54:33 pr

Cok Vis 1:54:45

Andre Bakker 1:55:58

Bianca Hesselius 2:03:11

RRZ loop, 24 december

5 km

Lex van Wijk 18:15

Mark Bakelaar 18:52 pr

Wijnand Bavius 19:09

Etienne den Toom 20:28

Frank van Steenbrugge 21:09

Mervyn Eversteijn 21:12 pr

Ruud van Zon 21:14

Rob van Hees 21:23 pr

Giel van Zijl 21:31 pr

Ingmar de Groot 21:33

Jan Moggré 22:06

Ronald Groenhout 22:17

Sandra Smits 22:16 pr

Ruud van der Maaten 22:16

Hans Meijering 24:02 pr

Remco Arnoldu 24:19

Marleen Thomassen 24:47 pr

Bert Huurman 24:49 pr

Yvette Huurman 25:16

Giovanni Deloqu 25:43 pr

Wilma Coenen 25:44

Sandra van Steenvelt 26:03 pr

Patrick Tetro 26:19 pr

Marjoleine Peters 26:36

Klaas de Vries 26:38

Jacqueline van Heerden 26:39

Karel Knoester 26:56

Roland Henderson 27:18 pr

Koos van der Geest 27:36 pr

Pim Ditmar 27:44 pr

José Boekhout 27:54 pr

Wim Lootens 28:10 pr

Casper de Kok 28:28

Michel Buurman 28:31

Peter van Noord 28:43 pr

Hans Thomassen 28:49 pr

Truda Blokland 29:01 pr

Armin van der Meulen 29:12

Laurens van der Splinter	29:13 pr
Co van Beijeren	29:15
Ilja de Bruijn	29:23 pr
André Vergne	29:39 pr
Ron Verschuren	29:58 pr
Diana van Rossum	31:51
Judith Bosboom	32:22 pr
Monique Saarberg	32:40
Robyn van Heezik	32:40 pr
Margreet Mekel	32:48 pr
Jaap Visser	33:08
Sandra Kruythoff	33:17 pr
Philip Kooperberg	33:54 pr
Elly Kooperberg-Taal	33:55 pr
Catharina de Bruin	34:24 pr
Martine van de Sande	34:38 pr
Doreen Vergne	34:46 pr
Hans van den Berg	34:47 pr
Anita Bakker	36:13 pr
Joyce Looye-Hommels	37:05 pr
Yvonne Vis	37:08
Noortje van Woensel	38:02 pr
Jack van de Pol	38:09
Agaath Halfhuid	38:46 pr
Sandra Hoet	40:21 pr
Pim Linschoten	40:37 pr

DIJC Bertusloop, Delft, 24 december

15 km

Ron Dijkhuizen	1:05:16
Joyce Dijkhuizen	1:15:08

Kerstcross, Zoeterwoude, 26 december

10 km

Ron Dijkhuizen	40:53
Joyce Dijkhuizen	47:33

3^e Kerstdagloop, Arnhem, 27 december

21,1 km

Ricky Martens	1:39:12
---------------	---------

Vila de Benissa, Spanje, 29 december

4,4 km

Hilda Oostema	19:56
Rob Devilee	19:56

Crevillentina, Spanje, 31 december

8,38 km

Hilda Oostema	39:12
Rob Devilee	39:12

Winterbosloop, Texel, 31 december

8,75 km

Mark Bakelaar	37:53
---------------	-------

Clubkampioenschap RRZ, 6 januari

Winnaars van de Nieuwjaarsloop: Joyce, Anton, Yvette en Paul.
Bij de Nieuwjaarsloop van dit jaar ging het deze keer niet om wie het hardst kon lopen maar wie zijn opgegeven tijd het best kon benaderen.

6,57 km Dames

Yvette Huurman-Hoof	35:52
Diana van Rossum	43:48
Ingrid Hendrikse	36:10
Astrid Bakker	41:55
Elleke Visser	41:56
Elly van der Kooy	33:17
Margreet Meekel	43:39
Truda Blokland	39:57
Carla Jongerius	43:49
Judith Rietveld	41:54
Lili Oud	43:20

6,57 km Heren

Paul Geelen	33:24
Ronald Groenhout	49:59
Martin Khouw	35:50
Peter Eric Geernaert	39:11
Armin van der Meulen	39:10
Koos van der Geest	35:25
Jaap Visser	43:59
Jack van de Pol	38:39

10,04 km Dames

Joyce Dijkhuizen	55:37
Marjoleine Peters	58:34
Jacqueline Veth	43:10
Bianca Hesselius	53:59
Esther Smit	52:16
Yvonne Heemskerk	58:34
Toos de Groot	1:06:00

10,04 km Heren

Anton van der Lubbe	44:28
Hans Wisgerhof	49:52
Willem Hogendoorn	55:38
Jochem Hogendoorn	55:39
Jan Moggré	45:18
Karel Knoester	57:57
Hans Hortensius	54:00
Jos Meijer	58:15
George Jermic	41:16
Klaas de Vries	52:14
Wouter Sanders	52:13
Hans Stikkelman	58:36
Ed Helsloot	44:36
Hans Scheffelaar	52:15
Jack van de Pol	38:39
Tom Maessen	43:03
Kris Gharbaran	50:56

Ron Dijkhuizen	38:38
Idius Felix	52:14
Paul van Heukelum	52:44
Ingmar de Groot	48:49

Xeraco, Spanje, 6 januari

14,3 km

Hilda Oostema	1:10:02
Rob Devilee	1:10:19

Meerhorstloop, Stompwijk, 7 januari

5 km

Ed Jacobs	30:21
-----------	-------

10 km

Wijnand Bavius	40:59
Klaas de Vries	51:50
Gert van Leeuwen	52:39
Frans van den Hengel	52:52
Jose de Groot	53:45
Yvette Spiering	1:00:36
Cindy van den Hengel	1:00:54

21,1 km

Ricky Martens	1:35:12
Elly Burgering	1:44:00
Frank van Steenbrugge	1:45:35

Strandloop, Rockanje, 7 januari

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:30:57
Ruud van Zon	1:36:45
Piet van Veen	1:36:45
Martine Lemson	1:45:53
Joyce Dijkhuizen	1:47:10
Theo Aanen	1:49:04
Robert van der Linden	1:50:05
Peter van Zijp	1:53:57

Halve marathon, Tzum, 13 januari

21,1 km

Ad Peltenburg	1:39:35
---------------	---------

Trainingsloop, Oud Beijerland, 14 januari

25 km

Theo Aanen	2:09:03
Ton de Veen	2:17:11

Louis Persoons Memorial, Genk, België,

14 januari

42,2 km

Ron Dijkhuizen	3:28:15
Joyce Dijkhuizen	3:59:48

Halve van Egmond, 14 januari

10 km

Johan Gharbaran	59:48
Marco Borsboom	1:09:34

21,1 km

Tom Maessen	1:39:30
Ricky Martens	1:42:23
Theo Houtman	1:57:43
Celine Sira-de Voogd	1:57:45 pr
Bart Lamers	1:59:48
Taco den Iseger	2:05:23

LRRC Trimloop, Leiden, 14 januari

21,1 km

Jacqueline Veth	1:35:35 pr
-----------------	------------

Biesheuvelloop, Maassluis, 21 januari 2007

21,1 km

Elly Burgering	1:41:08 pr
Hilda Oostema	1:48:50
Rob Devilee	1:48:50

Fortunatestloop, Vlaardingen, 27 januari

20 km

Ton de Veen	1:49:00
-------------	---------

25 km

Ron Dijkhuizen	1:52:05
Jacqueline Veth	2:00:21 pr
Martine Lemson	2:02:36 pr
Theo Aanen	2:02:36
Peter van Zijp	2:17:25
Joyce Dijkhuizen	2:29:14
Robert van der Linden	2:29:33

Prestatielooop RRZ, 28 januari

5 km

Wijnand Bavius	19:38
Etienne den Toom	21:01
Paul van Vliet	21:16
Ruud van der Maaten	21:16
Rob van Hees	21:47
Jan Moggre	21:56
Edwin Adams	22:41
Ronald Groenhout	23:40
Celine Sira-de Voogd	25:20
Roeland van Dijck	25:27
Karel Knoester	28:09
Peter van Noordt	29:08
Jan van Noordt	29:24 pr
Andre Vergne	29:40
Lili Oud	29:46
Sandra Smits	30:09
Hans Scheffelaar	31:26
Philip Kooperberg	31:40 pr
Elly Kooperberg-Taal	31:56 pr
Jaap Visser	35:16
Wim Albers	37:23
Jasper Hartevelde	37:25
Sandra Hoet	38:17 pr
Loes van Noordt	38:18 pr

Midwintermarathon, Apeldoorn, 28 januari
 27,6 km
 Ricky Martens 2:10:12
 Dolf Strikwerda 2:15:11 pr
 Bert Kuiper 2:19:11

Groenhovenplusloop, Gouda, 4 februari
 21,1 km
 Ron Dijkhuizen 1:27:57
 Joyce Dijkhuizen 1:41:46

Bijl&Bezemerloop, A-dam, 10 februari
 30 km
 Anton van der Lubbe 2:40:48

Groet uit Schoorl run, Schoorl, 11 februari
 21,1 km
 Paul van Vliet 1:49:42
 Peter van Zijp 2:04:44
 Bianca Hesselius 2:06:13

30 km
 Ron Dijkhuizen 2:15:45
 Ad Peltenburg 2:28:16
 Bob Verbrugge 2:32:47
 Tom Maessen 2:39:23
 Joyce Dijkhuizen 2:48:12

Bijl&Bezemerloop, Dordrecht, 11 februari
 30 km
 Ton de Veen 2:44:41

Noord AA polderloop, 11 februari
 5 km
 Remco Arnoldus 23:59
 Eddy Zegwaard 25:49
 Ellen Bominaar 26:34
 Peter van Noord 27:48
 Jan van Noordt 29:49
 Lili Oud 29:52
 Hans Stikkelman 30:02
 Henk Nieuwenkamp 30:03
 Willem Hogendoorn 30:04
 Ron Verschuren 30:18
 Andre Vergne 31:09
 Jaap Visser 31:59
 Diana van Rossum 33:05
 Joyce Looije-Hommels 35:16
 Sjef van Woensel 36:41

10 km
 Wijnand Bavius 42:18
 Karel Slierendrecht 46:52
 Jan Moggre 47:14
 Hans van Tol 48:55
 Wouter Sanders 48:55 pr
 Elly van der Kooij 49:54
 Frank van Steenbrugge 50:42
 Martin Mets 51:52

Esther Smit 52:11
 Jasper Harteveld 52:19
 Palau van Iersel 53:01
 Bas Hogendorp 53:18
 Robert Heidinga 54:24
 Cok Vis 54:48
 Koos van der Geest 54:56
 Roeland van Dijck 57:23
 Karel Knoester 59:39
 Marjan van den Berg 1:00:18
 Michel Buurman 1:03:50
 Armin van der Meulen 1:04:01
 Henk Rietveld 1:05:31
 Judith Rietveld 1:05:32
 Jacqueline Huijnen 1:05:42

15 km
 Frank Kleissen 1:03:46
 Ellen Duijzer 1:05:40
 Etienne den Toom 1:05:40
 Jacqueline Veth 1:05:59
 Ruud van Zon 1:07:03
 Piet van Veen 1:07:54
 Dolf Strikwerda 1:08:26
 Frits van der Lubben 1:09:37
 Elly Burgering 1:10:31 pr
 Ingmar de Groot 1:14:51
 Ajmal Majidi 1:15:54
 Ronald Groenhout 1:16:17
 Klaas de Vries 1:18:25
 Ferry van Velzen 1:19:04
 Marja Zonderop 1:19:21
 Celine Sira-de Voogd 1:19:24
 Dianne Roosenboom 1:21:03 pr
 Gert van Leeuwen 1:21:08 pr
 Herman Roosenboom 1:21:18
 Paul Geelen 1:21:18
 Jochem Hoogendoorn 1:29:14
 Hilda van den Berg 1:30:00 pr
 Eugenie Hofwijks 1:35:42
 Brigitte Chalghaf 1:43:10

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

Agenda 3 Plassenloop 2007 (voorheen 5 km RRZ- trimloop)

25 februari	29 juli
15 maart	26 augustus
29 april	30 september
20 mei	28 oktober
24 juni	25 november
	30 december

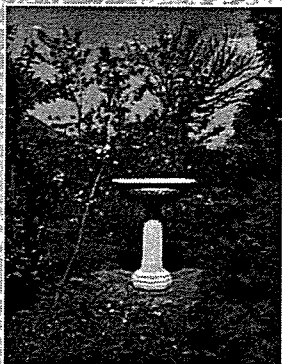
Wij zijn gecertificeerd Groenkeur-hovenier.

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

