

ROADIE

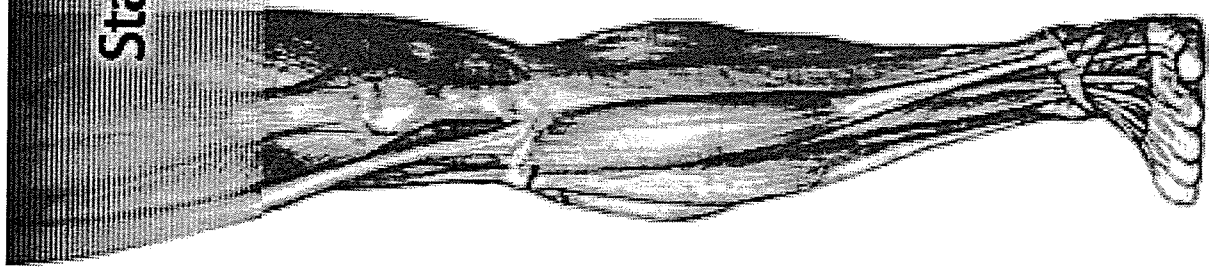
Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr **2**
mrt - mei
2007

De zestig van Texel
Sporten in de zomer
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 M & M in Utrecht
9 De bus van groep 2
11 Halve marathon Rome
12 De voorbereiding op de Zestig van Texel
15 Road racers versus bestelwagen
16 City-Pier-City 2007
17 Dankzij lopen suikerpatiënt af
18 Waar doe ik het voor
19 Uitnodiging Algemene Ledenvergadering
20 De warmste Rotterdam marathon ooit
21 Bar(re) tijden
22 Iets leuks
23 De magie van de lente
24 Parcoursrecord
25 RRZ-toerit
26 De doos
27 Mijn eerste ultraloop, de 60 van Texel
30 Sporten in de zomer
31 Hallo RRZ
Ik sta er niet bij?
32 Paasbrunch
33 NK veldloop 2007 in Zutphen
34 Financieel overzicht
35 Uitslagen



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

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)

Gert van der Houwen, voorzitter (079) 341 75 30
Ed Jacobs, secretaris (079) 316 76 40
• Coördinator groep 1, 2, 3 •
Frans van der Werf (079) 316 76 40
• 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
• 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 17 juni.

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

Beste leden,

Zaterdagochtend 14 april: dorstig, warm en met een rood hoofd, net terug op ons honk van een loopje van 11,5 km (1060 calorieën volgens de klok van Martin!), op zoek naar een koffie. Het terras is open en zit vol met tevreden Roadrunners. Een heerlijk moment van de week. Na de koffie even de koppen bij elkaar met Herman en Jack over wat bestuurlijke zaken en dan snel onder de douche.

En jullie zijn natuurlijk uiterst nieuwsgierig naar wat we daar te smoezen hadden. Meestal klap ik niet uit de school maar omdat het oorverdovend stil is vanuit bestuurlijke kring wil ik deze ene keer wel even „lekken”.

Volgende week zal Herman de trotse bezitter te zijn van een tweede offerte voor het nieuwe clubhuis en hoopt het bestuur een keuze te kunnen maken voor een bouwer. En dan gaat de bal rollen! Dan kan definitief zaken gedaan worden met de hypotheek-verstrekker en kan bij de gemeente, na het aanleveren van een bureaucratische hoeveelheid papier, de beloofde subsidie geïncasseerd worden. Als het financiële plaatje compleet is dan komen we bij jullie terug. Op een ALV zal de leden gevraagd akkoord te gaan met de aanbesteding en de financiële onderbouwing. Go or no go, that's the question.

Inmiddels laat het bestuur zich adviseren door een accountant over de wijze waarop we als vereniging zo prettig mogelijk onze BTW-verplichtingen kunnen regelen met de belastingdienst. Het ziet er naar uit dat we een nieuwe stichting op gaan richten voor het beheer van het clubhuis. De vereniging zal vervolgens huren van deze stichting. Het lijkt een onlogische bocht maar dit is voor de exploitatie van het clubhuis en de bar een aantrekkelijke move.

Als de ALV akkoord gaat en de te zetten stappen kunnen in een redelijk tempo afgewerkt worden (moet voor Roadrunners geen probleem zijn, toch?) dan hopen we in september te kunnen gaan bouwen. Onze vingers jeuken al.

De notaris zullen we vervolgens vragen om zowel de stichting in het leven te roepen als de nieuwe statuten te laten passeren.

En waarom verzetten we al dit werk? Juist ja, om lekker te kunnen lopen in clubverband. Een belangrijke voorwaarde daarvoor is natuurlijk een goed clubhuis, maar niet minder belangrijk is een sterk technisch kader. De trainersploeg draagt voor een zeer belangrijk deel de vereniging en maakt de wekelijkse training mogelijk.

Om deze ploeg helder aan te sturen heeft het bestuur Gert van der Houwen gevraagd voorzitter van de Technische Commissie te worden. Gert is geen bestuurslid maar opereert in nauwe samenwerking en met mandaat van het bestuur. De belangrijkste opdracht aan Gert is om samen met de trainers te zorgen voor verantwoorde trainingen in een goede sfeer. Juiste afstemming van de trainingsniveaus van de diverse groepen, goede schema's en herstel van groep 1 maken daar deel van uit. Gert heeft inmiddels zijn eerste TC-vergadering achter de rug. We wensen hem veel succes.

En als u dit leest heeft Dianne op Koninginnedag met haar team op de Oranjebraderie haar best gedaan om een mooi bedrag voor de nieuwbouw binnen te halen. Heel wat leden hebben spullen opgehaald dus het zal zeker een aantrekkelijk spel geweest zijn met veel belangstellenden.

Tot slot: op de website zijn de nieuwe statuten en het huishoudelijke reglement binnenkort in te zien. Wilma heeft een toelichting bijgevoegd zodat ook de niet juridisch onderlegde leek goed uit de voeten kan. Ook zal Jack de voorlopige resultaten 2006 daar publiceren. Zodra dat mogelijk is bepaalt het bestuur de datum voor de voorjaars-ALV. Gezien het belang van ieders aanwezigheid hopen we op een goede opkomst.

En voor de komende maanden:
Deelnemers aan de kennismakingscursus: volhouden, het is echt leuk;
Ed & team: een goede opkomst toegewenst voor de maandelijkse loopjes.
Redactie: succes met het maken van de Roadie.
Rene: sterkte met de voorbereidingen van de Starshoe Autoloosloop.
En voor ieder: keep on running!

Astrid Bakker, voorzitter RRZ.

Vreugde- en leedcommissie

· De volgende leden hebben helaas **afscheid** van de RRZ genomen:
Robbert Smit, Ab van der Schans, Paula de Wolff, Marieke de Groot.

· Wij **verwelkomen**: Bram Mansveld, Roland Henderson, Sandra van Steenvelt, Robyn van Heezik, Hans van den Berg.

· Een **beterschapkaartje** is gestuurd naar: Piet van Veen, Ed Helsloot, Ad Smits, Nico van der Kooij, Renee Pruym, Maarten Verheul, Hans Feelders, Richard Willems, Jeroen Kormelink.

Verjaardagen

Mei

1 Frank Kleissen
1 Jeroen Kormelink
1 Daphne Martinez
2 Wilco Krijgsman
2 Peter van Noord
3 Anneke Hogendoorn-Mooyman
3 Judith Bosboom
4 Hans Heesen
6 Jack van der Kreeke
9 Ad de Bruin
9 Arian Saarberg
12 Ans Poland
12 Bob Verbrugge
12 Regina Felix
13 Hans Schuyt
14 Marianne Verhoogh
14 Eric Jansen
15 Jan Knijnenburg
16 Casper de Kok
17 Sander van Drongelen
20 Paul Geelen
20 Piet van Veen
23 Marco Ephraïm
23 Marja Vessies
23 Richard Koestal
24 Riet Radder
26 Rob Devilee
29 Eugenie Hofwijks
29 André Bult
31 Nicky van Gulik
31 Elleke Visser

Juni

1 Hans Wisgerhof
3 Barend Dickerscheid
5 Leo Zonderop
5 René de Raat
5 Ricky Martens
6 Tom Overeem
7 Robyn van Heezik
7 José Warmerdam
12 Gert van der Houwen
13 Bianca Hesselius
13 Monique Saarberg-Wooning
14 Richard Hoogduijn
15 Peter van Zijp
16 Margreet Mekel
18 Rien Sikkell
19 Piet Mulder
19 Koos van Woerkom
19 Nicole van Keekem
20 Patrick Schutter
22 Ernst-Jan Bosman
23 Martin van Baarle
23 Miel Piso
23 John Montanus
24 Michel de Graaf
25 Peter van Olden
26 Truda Blokland
28 Gijs Plijnaar
30 Mervyn Eversteijn

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

Roadactioneel

Een week voor het verstrijken van de sluitingsdatum van de kopij brak er een golf van paniek uit in de redactie. „We hebben nog maar 4 stukjes binnen”, luidde de noodkreet van redacteur Ruud. Het angstzweet brak ons uit. We zagen al visioenen voor ons dat de Roadie uit vier magere pagina's zou bestaan. Binnen een week was het beeld echter totaal veranderd. De ideeën kwamen boven borrelen en de kopij rolde de brievenbus in. Genoeg voor een Roadie op het vertrouwde niveau.

In dit voorjaarsnummer veel aandacht voor bovenmenselijke prestaties zoals het volbrengen van de 60 km van Texel en de marathon van Rotterdam in de kolkende hitte. In Utrecht is ook een marathon gelopen, dit was een ware strijd tussen man en vrouw. Sommigen zoeken het iets verder van huis: de halve van Rome.

Een hele groep gemeenteambtenaren is in Zutphen actief geweest waar ze aan het NK veldlopen hebben meegedaan voor ambtenaren. Natuurlijk bieden we ook verslagen van de CPC voor VIPS en onze eigen 3-plassenloop. Dat lopen zeer goed is voor de geest en het lijf weten we eigenlijk allemaal wel. Desondanks blijft het bijzonder om te lezen hoe je van diabetes af kan komen mede door het lopen.

Heel boeiend om te lezen is de woordenwisseling tussen een passagier en de chauffeur van de bus van groep 2. Was de chauffeur daadwerkelijk incompetent??? We kunnen lezen dat een ongeluk soms in een klein hoekje zit. Een hele groep fietsers is slachtoffer geworden tijdens een ongeval. Gelukkig gaat het inmiddels weer goed met Ad Smits die een paar dagen in het ziekenhuis heeft gelegen. De lente wordt bijna altijd in verband gebracht met het prettige voorjaarsgevoel. Toch kunnen daar ook wat barstjes in komen.

Naast lopen zijn er leden actief geweest met een enerverende pot bowlen en het eten van een copieuze paasbrunch. Ook de motorliefhebbers hebben zich laten gelden, zij reden een afvalrace. En dan is er de introductie van Shanna, ons nieuwste SMC lid.

Tenslotte willen we nog de aandacht richten op twee oproepen: er wordt nog extra

barpersoneel gezocht en werp een blik in de doos met gevonden voorwerpen. Wel snel, want binnenkort is de doos weg!

We wensen iedereen veel leesplezier.

De redactie
April 2007

M&M in Utrecht

Nee, niet de overbekende zoete snoepjes waren in Utrecht te verkrijgen.

Het ging hier om Mike & Martine die op 9 april, 2^e paasdag, in de marathon van Utrecht de degens zouden kruisen.

Vorig jaar heeft Martine tijdens dezelfde marathon Mike ingehaald en ze heeft toen, na hem vrolijk op de schouders te hebben geslagen, haar hielen gelicht en hem in verbijstering achtergelaten. Dat schreeuwt om wraak. In januari meldde Mike dat hij weer had ingeschreven voor Utrecht. Martine reageerde direct en schreef ook in. De revanche van Mike op Martine moest er komen maar zij zou dat niet zonder slag of stoot laten gebeuren. Plots kreeg ook Piet de geest en hij vroeg mij of wij deze strijd niet van dichtbij wilde volgen. Ook lopen dus! Slechts één week had ik ervoor nodig om overgehaald te worden en schreef ook ik in. Piet wachtte nog even met inschrijven omdat hij over een onwillige kuitspier beschikte. De voorbereiding kon beginnen en de duurloopjes werden opgevoerd in kilometers en aantal. Het ging met mij allemaal naar wens.

Hoe anders was het bij de andere gladiatoren. Mike tobde net als Piet met de kuit. De voorbereiding van Mike viel in duigen. Hij maakte niet genoeg kilometers voor een geslaagde revanche. Maar Mike is een taaie en hij zou het toch gaan proberen. Piet haakte ondertussen definitief af. Martine liep keurig op schema en maakte heel wat trainingskilometers. Zo naderde de 2^e paasdag en gingen we uiteindelijk met ons drieën naar Utrecht. Mike zou met mij samen oplopen en ons streven zou 3 uur 30 minuten zijn. De lat lag hoog. Martine zou haar eigen race lopen en vooral op haar hartslagmeter vertrouwen. Mike en ik waren allebei bevreesd voor haar, ze beschikt over een geweldig duurvermogen. Misschien slaat ze ons allebei wel op de schouders als ze voorbij komt? De weersomstandigheden waren goed, een graadje of 15 maar wel een hinderlijke wind.

De start was voortvarend, wij liepen 4:45 per kilometer en het ging gemakkelijk. Na 6 kilometer verloor Mike even het contact met mij. Hij meldde dat hij even over een onwillige kuit beschikte maar er wel overheen zou komen. Na 8 kilometer was het echter

gebeurd met hem en stapte hij gedesillusioneerd uit. Ik moest alleen verder.

Bij een keerlus langs de oude Rijn zag ik aan de overkant Martine lopen. Dat zag er goed uit, ze liep vlak achter het 3:30 groepje. Zelf liep ik op dat moment ver onder het 3:30 schema maar het koste geen enkele moeite. Na 23 kilometer ging echter de rechter knie zeer doen en niet zo'n beetje ook. Elke stap deed zeer, het tempo moest noodgedwongen terug en ik schakelde over op 5:10 per kilometer. Even heb ik aan opgeven gedacht maar dat duurde maar een kilometer of twee. Toen begon het grote rekenwerk. „Als ik nou zo doorloop en niet verder meer inlever blijf ik onder de 3:30”. Die uitdaging nam ik van mezelf aan. De kniepijn werd tenslotte niet erger. „Zou ze me dan toch nog inhalen” spookte het door mijn hoofd. Doorlopen!

Rob en Hilda fietsten een stukje met me mee en moedigde me aan. „Het gaat goed” zeiden ze. Buikkie stond wat foto's te maken. Het is toch heel fijn als je onderweg wat aanmoedigingen van bekenden krijgt. Bedankt daarvoor. Ondertussen naderde Utrecht weer en de bekende laatste loodjes waren zwaar. In 3:28:43 gefinished, ik mocht meer als tevreden zijn. Martine finishte in 3:36:22 en ook zij was meer als tevreden. Mike stond ons op te wachten en feliciteerde ons met het resultaat. Jammer voor hem dat het niet ging. Volgend jaar dan maar de revanche voor M&M?

Ruud van Zon

De bus van groep 2

Een tijdje geleden was er in groep 2 het idee opgekomen om voor de Noord AA polderloop een bus te formeren met als einddoel een tijd van rond de 1:05. Dat betekende dus dat er een kilometertijd van 4:20 gelopen zou moeten worden. Etienne zou de chauffeur zijn, en hem kennende zou dat een strak schema worden. Nu heeft Etienne, door het jonge vaderschap, een behoorlijke trainingsachterstand opgelopen en hij heeft als reisleader en bijrijder „ome“ Ruud in de bus plaats laten nemen. Doel van ome Ruud is om na een kilometer of tien de dan waarschijnlijk moegestreden Etienne verder tot aan de finish te steunen. In de bus zouden ook Frits (onder protest), Dolf, Ingmar, Piet, Jacqueline en Ellen plaatsnemen.

Het was op zondag 11 januari 2007 echter een pittige Noord AA polderloop. De wind maakte het extra zwaar. Al snel bleek dat de bus niet volgens schema reed en moesten een aantal inzittenden uitstappen. De eersten waren Frits en Ingmar, kort hierop gevolgd door de bijrijder ome Ruud.

Na afloop ontvlamde er een heftige discussie over de competenties van de buschauffeur die sterk in twijfel werden getrokken en de blijvende schade die dit teweeg had gebracht bij de inzittenden. Om u als lezer een objectief beeld te geven van de situatie met de bus, volgt hier het verloop van de diverse reacties die zijn gegeven op het routeplan van de chauffeur.

Frits, één van de vroegtijdige uitstappers, reageerde als volgt:

*„Ome Ruud, het zou de bus van 4.20 strak op de km zijn en niet die van 4.07 km. Die *!@# chauffeur! Wat mij betreft stap ik voorlopig niet meer in. Hij zou met die bus op Zandvoort moeten rijden.“*

De busonderneming van de lijn RRZ reageerde professioneel en zakelijk op de ingediende klacht met de volgende reactie:

„De buschauffeur welke ingehuurd was had een goed CV. Het betrof een chauffeur met een onberispelijke staat van dienst en zeer punctueel met de rijtijden. De bijrijder was echter deze keer niet optimaal want die stapte al na twee kilometer uit de bus. De aanvankelijk goed gevulde bus had aan uitstappers geen gebrek en uiteindelijk bleven alleen eerder

vernoemde chauffeur, met de initialen E.d.T., en een kleine blondine, genaamd Ellen D., over. De uitstappers kwamen een voor een binnen en sommigen wilden de reisorganisator aansprakelijk stellen.

Dit gaat de organisator te ver maar hij biedt wel een gratis busrit voor de CPC aan. Ditmaal zal de bijrijder ome Ruud als chauffeur fungeren en strak volgens schema rijden. Indien je deze uitzonderlijke geste kunt waarderen en je wilt mee met de bus, dan kun je je bij de chauffeur aanmelden. Het schema is zonder overleg vastgesteld, de reistijd zal 1:35 bedragen en voornoemde blondine zal weer plaatsnemen.“

Frits liet het met deze reactie niet zitten en diende een uitvoerig protest in.

*„Inderdaad **had** de chauffeur E.d.T. een goed CV, waarmee ik overigens in het verleden een keer in 1:28:45 het eindpunt (als enig overgeblevene) bereikte en waarbij gedurende de rit het pedaal langzaam werd ingetrapt. Dit zijn voor mij de mooiste ritten. Lekker achterin genietend van het steeds sneller voorbij flitsende landschap, maar genoeg gemijmerd. Aangezien genoemde chauffeur een tijdje buitendienst is geweest valt zijn rijgedrag enigszins te begrijpen. Volgens mij stapte de bijrijder na drie km uit, wat alweer aangeeft dat er zodanig hard op het gas is getrapt dat hij het zelf niet meer weet. Ik kan dat nog bevestigen daar ik zelf na bijna drie km heb moeten overstappen op een zelf ingehuurd model waarvan de motor uiteraard niet bestand was tegen het te harde optrekken. Dat de bus goed gevuld was boeit echter niet. Het aantal PKs wat werd overgebracht op het asfalt loog er niet om. Mede gezien het acceleratievermogen van de kleine blondine had ik beter moeten weten en, of niet moeten instappen, of nog eerder uitstappen.*

Uiteraard zou ik de reisleader (R.v.Z.) niet aansprakelijk stellen, omdat ik zoiets ongepast vind en ik meer had moeten doen met de kennis van het eigen vehikel. Wat niet wegneemt dat de reisleader zijn eigen chauffeur niet in de hand heeft gehad en ik stel dan ook voor betreffende chauffeur voorlopig niet meer aan te bieden.

Tenslotte wil ik nog reageren op uw „pleister op de wonde“ c.q. „een doekje voor het bloeden“, te weten het voorstel van een gratis rit. Hieruit blijkt dat ten dele de hand in eigen boezem gestoken wordt en dat impliceert een gedeeltelijke schuldbekentenis. Ik laat mij dus niet het bos insturen met zo'n gratis rit en eis



genoegdoening voor geleden (mentale en fysieke) schade in de hoedanigheid van een pilsje (of twee). Gezien de voorlopige samenstelling van de op te richten lijndienst, te weten: een gesjeesde reisleader die voor chauffeur wil spelen, zonder een goed schema en een blondine die d'r eigen vermogen niet beheerst, lijkt het mij verstandig op de eigen motor te vertrouwen. Dit geeft de minste kans op een vastloper en revisie is dan niet noodzakelijk.

Aldus een uit noodzaak geboren chauffeur met opgeblazen motor.

De vrouwelijke passagier, de kleine blondine, was het niet eens met de felle woorden van Frits en koos partij voor de chauffeur. Van haar kwam geen commentaar over te snel weggrijden. Integendeel zij gaf aan dat er zelfs nog sprake was van een aanzienlijke vertraging.

„Lieve heren, ik heb de bus genomen met de reistijd van 1:05. Wij hadden zelfs een vertraging van 40 seconden. Die overigens alleen te wijten is aan ver-noemde blondine. Zij genoot teveel van het prachtige uitzicht.

Groet, Ellen”

Tenslotte volgt er een verklaring van de chauffeur waarmee hij hoopt de rivaliserende partijen weer in der minne te schikken.

Beste reizigers en reisleader,

Het leven van een chauffeur is geen makkelijk beroep. De ene keer heb je ontevreden klanten omdat je te hard rijdt, de volgende keer zijn ze ontevreden omdat je te langzaam rijdt. Waarbij in een aantal gevallen ook de reisleader een belangrijke rol kan spelen in het slagen van een busreis. Zo heb ik in het verleden een aantal reizen gemaakt waarbij of de reisleader te laat kwam (Rotterdam 2004, J.P.W.) of de reisleader kwam helemaal niet opdagen, alles wat kwam was een lege bus (Amsterdam 2001, R.v.d.M). Over het algemeen heb ik als chauffeur ook het meeste plezier in de ritjes waarbij vooraf de afspraak wordt gemaakt dat we wel zien wanneer we thuis komen. Over het algemeen zijn dit zeer succesvolle ritten (Linschoten 2005, E.D en B.K.).

Afgelopen zondag was ik na ruim een jaar van afwezigheid een herintredende chauffeur. De reisleader had mij gevraagd om als herintreder met een familiebusje te starten. Echter al snel bleek dat er meer belangstelling voor de busreis was. En de reisleader met zijn commercieel inzicht besloot mij direct op een grote touringcar in te zetten. Na extra aanmeldingen op zaterdag heeft onze reisleader op het

laatste moment besloten om zelfs de dubbeldeks VIP coach in te zetten, want zelfs leden uit onze VIP groep hadden interesse in deze rit.

En ja, dan wordt de druk voor een herintredende chauffeur wel heel erg opgevoerd. Helaas heeft dit geleid tot een iets te snelle start onder weliswaar zeer moeilijke omstandigheden. Je moet al een zeer geroutineerde chauffeur zijn om met de wind in je kont een dubbeldeks VIP coach meester te blijven (4:07). Na enkele bijrem acties in de tweede kilometer herwon ik gelukkig al snel mijn vertrouwen terug (4:13). Jammer genoeg was een groot aantal passagiers al na 3 kilometer uit de rijdende bus gestapt. Op 5 kilometer bleek echter dat ik de dubbeldekker VIP coach met nog 4 passagiers al weer aardig onder controle had want we lagen nog maar 10 seconden voor op ons reisschema (21:30).

Ondanks het feit dat we op schema de volgende halte 10 km (41:23) zijn gepasseerd waren toch al weer twee passagiers uitgestapt. Ik had nu alleen nog een van onze Vips en de eerder gememoreerde kleine blondine in de bus. De VIP besloot over te stappen op een snelbus die toevallig langs kwam en ik ben met een bijna lege dubbeldeks VIP coach in een iets lager tempo doorgedaan naar het eindstation (1:05:40). Op zich ben ik als herintredend chauffeur dik tevreden met deze minimale vertraging ondanks de stevige bries. Het hoeft in Nederland tegenwoordig maar even een buitje te regenen of te waaien en vele bussen en treinen lopen minuten vertraging op (voorbeelden hiervan zijn er legio).

Hoewel ik als herintredend chauffeur iets te snel betrokken ben betreur ik het dan een groot deel de passagiers (inclusief de reisleader) al zo snel het vertrouwen in mij hebben opgezegd. Op een derde van de reis lagen we al weer mooi op het geplande reisschema zaten. Ik beschouw de busreis dan ook als geslaagd. Ik heb er alle vertrouwen in dat de eerste volgende reis waarop ik als chauffeur door de reisleader wordt ingezet van begin tot einde volgens schema zal verlopen.

Met vriendelijke groet, de chauffeur van de dubbeldeks VIP coach, E. d. T.

PS. De chauffeur glimt weer van trots want op het eindstation bleek dat hij toch weer een passagier in de prijzen had gereden.

Conclusie

Wanneer we objectief naar deze situatie met het busje kijken komen we tot de volgende conclusies:

- De rijtijdenwet werkt niet altijd.
- Desalniettemin, met name de dames

- hebben uitzonderlijk goed gepresteerd.
- Het podium van de 15 km werd volledig gevuld door leden van groep 2.
- Ellen, Jacqueline en Elly konden de welverdiende bloemen afhalen, proficiat.
- Bij de heren lag het toch wat moeilijker, Etienne had niets aan de reisleider/bijrijder, die kon hem niet bijhouden.
- Frits, Ingmar, Piet en Dolf zaten in de verkeerde bus.

„Ome” Ruud.

Halve marathon Rome

25 februari 2007

Ook dit keer zou ik weer proberen om een halve marathon te lopen en dan uiteraard mijn PR te verbeteren. Op donderdag 22 februari ben ik naar Rome vertrokken waar ik opgehaald zou worden bij de luchthaven. Ik ging weer met dezelfde groep vrienden als vorige keer in Civitavecchia en ik was helaas nog steeds de minst goede loper van allemaal. Maar niet getreurd, ik zou er weer helemaal voor gaan. We hadden een leuke B & B gevonden in Rome waar we voor een schappelijk prijsje een super tijd hebben gehad.

Zondag 25 februari was het zover. Het zou al om 9.30 uur beginnen, dus vroeg uit de veren en hopen dat ik „mijn dag” zou hebben. Dit keer zou ik alleen gaan lopen. Voor mij beter. Voor de rest ook, omdat ik aan het einde van een wedstrijd altijd ga zeuren. Marjoleine, mijn zusje, kan je hier alles over vertellen. Er waren 9000 deelnemers en dat is voor Italië toch wel heel erg veel. De temperatuur was al lekker aangenaam, zo’n 18 graden, dus daar kon het niet aan liggen. De route was redelijk saai en helaas ook weer de eerste tien kilometers met heuvels.

Bij het startschot was ik al snel iedereen kwijt. Ik zou mijn eigen tempo gaan lopen. Het verliep bij mij allemaal prima. De Italianen met het haantjesgedrag zouden wel voor wat afleiding zorgen. Er werd verschillende keren gevraagd waar ik vandaan kwam. En ja, Nederland is dan toch wel heel erg interessant. Zo vloog de tijd voorbij en ging het tot 17 kilometer prima. Ja, toen bij de laatste kilometers had ik niemand om tegen aan te

Nabericht

De bus van 1:35 in de CPC heeft er in geresulteerd dat Ellen D. (het kleine blondje) en Jacqueline V. (die andere kleine kanjer) op de derde en vierde plaats eindigden in het Ned. Kamp. Vrouwen 45. Proficiat.

zeuren. Het werd zwaar maar ik wist dat ik opgewacht zou worden bij de finish door de rest van de groep.

Met 2:06 toch een PR voor mij en was ik weer blij dat ik het gedaan had. Het blijft een kick, het blijft een eind, maar ben toch weer reuze trots op mezelf.

Op naar de volgende en dan rond de twee uur!!

Ingeborg de Bruyn.



De voorbereiding op de Zestig van Texel

Toen ik de beslissing had genomen om de 60 van Texel te gaan doen, kwamen de gedachten: wat moet ik allemaal doen? Ik wilde me goed voorbereiden en ben op Internet gaan zoeken en gaan lezen over ultralopen. Het schijnt dat, of je nu 42,195 km of een langere afstand traint, de training voornamelijk gericht is op één motorische basiseigenschap, verbetering van het algemeen dynamisch aërobe uithoudingsvermogen. In essentie is er dus geen verschil tussen training voor de marathon en training voor de ultramarathon. Toch zijn er accentverschillen tussen beiden. De ultramarathon verschilt op drie punten kenmerkend van de marathon:

Tempo:

De ultramarathon loop je langzamer dan de marathon

Spierstofwisseling:

Het energieleverende systeem is hetzelfde als bij de marathon maar vanwege de grotere afstand en het lagere tempo is het aandeel van vetzuren in de verbranding bij de ultramarathon proportioneel groter dan bij de marathon, vooral in het deel voorbij de marathon.

Mentaliteit:

Het uitlopen van een ultramarathon doe je voor een groot deel „tussen de oren”. Geduld, instelling tijdens de wedstrijd, wilskracht en doorzettingsvermogen zijn van vitaal belang bij het doen van een ultramarathon.

De mix van de drie bouwstenen:

LSD (Long Slow Distance) training:

Het fundament van de ultratraining, minstens 1x per week

Snelheidstraining:

Het liefst wat langere versnellingen (800m of meer)

Hersteltraining:

Het tussendoortje, korte duurlopen of een andere duursport

Met al deze informatie maken Ron en ik een planning, het trimloopboekje wordt grondig doorgespit. Wij vinden het prettig om de lange duurlopen op locatie te doen, trainingslopen in een groep met of zonder haas. De

snelheidstraining doen we op maandag en woensdagavond bij de club. De tussendoortjes doen we twee à drie keer per week rond het Noord Aa-gebied.

27 januari Trainingsloop Vlaardingen

We gaan met een aantal Roadies naar Vlaardingen, wij aan het trainen voor Texel, anderen voor de marathon van Utrecht / Rotterdam of gewoon omdat ze lange duurlopen leuk vinden. Verzamelen bij de Road Runners en dan in colonne naar Vlaardingen.

Naar de start is het 1,5 km lopen dus direct een goede warming up. Robert en ik kiezen voor het groepje met haas van 6 min. Een gezellige groep waar vooral de kaakspieren het flink te verduren krijgen!

We lopen vandaag 25 km in rondjes van 5 km, het is een mooi rondje met een stukje vals plat en een flink stuk tegen de wind. Af en toe is het oppassen voor gladde stukken. Het had 's nachts gevoren (wat dit jaar een bijzonderheid was).

3 en 4 februari Heuveltraining / Groenhoven plusloop

Op zaterdag met de groep naar het Buytenpark, drie rondje door de heuvels. Ik voel me goed en ik loop heerlijk, zou dat komen door het Kanon of door de bananenchips? Zaterdagavond, ik heb geen bananenchips meer dus moet ik kijken of ik op het Kanon alleen ook lekker loop.

Zondag naar Gouda voor de halve marathon. Bij het inlopen op de baan voelen de spiertjes stijf en stram, wat natuurlijk niet echt gek is! Lekker lopen is vandaag het doel!

De kilometers staan hier om de 5 aangegeven, ik ga weg op een tempo waar ik me lekker bij voel. Bij 5 km schrik ik eigenlijk van mijn tijd, ik zit onder de 25 min. Ik loop dus harder dan ik van plan was. Ik besluit door te gaan en te kijken waar het schip strandt! Bij de 15 km zie ik dat het tempo iets is gedaald, zouden de benen moe worden? Het schijnt wel mee te vallen met die vermoeide benen, want ik merk dat ik weer aan het versnellen ben. De laatste 300 m is op de baan en kan ik er nog een laatste eindsprint uitgooien. Uiteindelijk loop ik maar 19 sec boven mijn PR.

11 februari 30 km in Schoorl

Peter gaat ook naar Schoorl en komt ons 's morgens vroeg halen. We rijden vlot naar Schoorl, maar als we er bijna zijn komen we in de file. Stapvoets naderen we het parkeerveld. Een groot drassig weiland is het parkeerterrein. Ja, en dan staan we vast! Peter kan niet meer voor- of achteruit. Ron stapt uit en zal wel even duwen maar ja, je begrijpt het al, de kracht van mij erbij was nodig om Peter weer aan het rijden te krijgen.

We moeten nog een flink stuk lopen naar de kleedkamers. Snel omkleden en dan direct weer op pad naar de start. Er komen nog steeds mensen aan, later blijkt dat er heel wat lopers te laat zijn.

Ik loop in een mooi groepje en we lopen iets harder dan 6 min wat mijn doel was. De eerste 10 km zijn rond de 57 min. Wat is het hier prachtig! Ik loop nog steeds in het groepje en we blijven lekker constant lopen. Rond de 18 km is de splitsing, de halve gaat links richting finish en wij rechts een extra lus door de duinen. Opeens loop ik helemaal alleen maar blijf lekker lopen. Het is een heel mooie omgeving, ik geniet! Hier krijgen een aantal lopers het zwaar en ga ik beginnen aan een inhaalrace. Mijn tempo gaat omhoog, dat was niet de bedoeling! Ik loop lekker en besluit door te gaan in dit tempo, de laatste 10 km loop ik in 54 min. De finish is tegenover de kleedkamers dus de cooling down doen we lopend naar de auto. Peter kijkt even goed om zich heen, neemt een sluiptroute en zonder problemen verlaten we het weiland en gaan op weg naar Zoetermeer.

17 februari de Zegerplasloop

De Zegerplasloop in Alphen a/d Rijn is een leuk rondje van 10 km wat wij drie keer doen. Ik besluit om vandaag iets harder te lopen. Een eindtijd van rond de 2:45:00 zou leuk zijn.

Ik krijg een aantal vervelende mannen achter me aan die constant zeuren dat ze te hard gaan. Ik zou zeggen dat is simpel op te lossen door wat zachter te lopen. Zij doen echter het tegenovergestelde en gaan versnellen. Ik ben blij dat ik van ze af ben! Het is een mooie dag en je krijgt het idee dat het voorjaar is. Het eerste rondje doe ik in 54:24, wat iets te hard is. Rond de 15 km kom ik weer bij de klagen-de mannen, ze kijken naar me en ja, dan wordt het mij duidelijk dat ze van het type man zijn die het niet kunnen hebben om door een vrouw te worden ingehaald. Ik hoor

ze zuchten, kreunen en ondanks dat gekreun gooien ze er een tempo op en gaan er weer vandoor. Ik denk tot straks! Het tweede rondje in 54:03. Toch weer een versnelling erin gegooid.

Ik zie de klagers weer dichterbij komen en kan duidelijk zien dat bij hen tempo er uit is! Ik heb mijn aanvalsplan klaar. Rond de 24 km ben ik bij ze, ik zeg ze vriendelijk gedag en dan gooi ik er wat kolen op. Ik hoor dat ze me willen volgen, ze hebben geen adem meer om te zeggen: we gaan te hard! Langzaam wordt het gezucht en gekreun zachter en zachter. De laatste 10 km loopt in 52:47. Ik krijg een kaartje waar ik mijn prijs voor 3^e dame kan afhalen. Ze beloven me dat het een blik soep met soepkom is maar dat was voor de mannen, ik krijg een theeglas met een pakje thee.

18 februari Trainingsloop Maassluis

Het plan was een rondje van 15 km (dacht ik) maar Ron had de 30 km in Maassluis in gedachten. Ik voel me goed dus waarom niet!

In Maassluis loop je met hazen, ik kies voor het groepje van 6 min. We lopen eerst een aanloopstuk van 2 km en dan vier rondjes van 7 km. Mijn benen voelen goed en ik loop lekker. Als we bijna drie rondjes hebben gehad en de drankpost naderen heb ik even geen zin meer! De mentale training begint. Natuurlijk stop ik niet en ga gewoon aan het 4^e rondje beginnen. Al snel is mijn dipje de hort op en krijg ik weer plezier in het lopen. We lopen de 30 km netjes in 3 uur en ik heb er dit weekend een goede splittraining op zitten.

24 februari Trainingsloop Vlaardingen

Er zijn weer wat meer Road Runners die mee gaan naar Vlaardingen. De hazen lopen vandaag 30 km, de rondjes zijn het zelfde als de vorige keer dus als je geen zin hebt kun je ook wat minder rondjes lopen. Ik ga voor de 30 km en wil dit keer met een sneller groepje mee. Theo, Klaas, Robert en ik gaan met het groepje 5:30 mee.

De haas loopt de eerste paar kilometers wat te langzaam en wil dit in een korte tijd goed lopen. Hij gooit het tempo erop naar 5:10, voor een aantal lopers is dit niet prettig en zij krijgen het moeilijk. Bij de drankpost valt de groep uiteen en verliezen we weer wat tijd. Weer probeert de haas het goed te maken maar door dat jojo-effect krijgen een aantal lopers het moeilijk en dunt de groep uit. Bij

20 km houdt Robert het voor gezien (gaat de volgende dag de Bruggenloop doen) en zoekt de warme douche op. Als we aan het 5^e rondje beginnen zeg ik: ik denk dat Ron ons zo een rondje lapt! Ik heb het nog niet gezegd of we worden voorbij gezoefd door het groepje van Ron, ze zijn met zijn drieën over. Wij lopen lekker door en weer worden vandaag de kaakspieren goed getraind. Klaas die zijn duur aan het uitbreiden is vindt 25 km genoeg (je moet het ook niet te gek maken) en gaat ook de warme douche op zoeken. Als de mannen maar wat warm water voor mij overlaten! Als het laatste rondje erop zit wacht ik met een kopje kruidenthee op Theo die een gaatje moest laten vallen i.v.m. een sanitaire stop. Gelukkig is er nog genoeg warm water!

4 maart Brielse Maasloop

Op zaterdag loop ik met de groep 2 uur om dit weekend weer een goede splittraining te doen. Zondag gaan we weer met een groepje Roadies naar Brielle om weer 30 km te lopen. Met Robert besluit ik om rond 5:50 / 5:40 te lopen vandaag. We lopen eerst een rondje door Brielle, mooie oude gevels genoeg om naar te kijken. Robert houdt de tijd in de gaten en we lopen netjes op schema. Bij 8 en 9 km gaat het fout we lopen ineens veel en veel harder. Robert zegt 4:11, hé! 4:11 nee dat kan niet dan zouden mijn benen niet zo voelen. Even later lopen we weer op schema, er moet iets niet goed zijn geweest. We lopen langs het water, het is een waanzinnig mooi parcours! (een echte aanrader)

Als we op de terugweg gaan krijgen we wind op de kop en Robert roept: let eens op je hartslag! Onbewust ben ik gaan vechten met de wind en gooide ik het tempo omhoog. Dat was niet de bedoeling dus gaan we weer terug naar ons schema. Het laatste stuk is weer door het centrum van Brielle. Alles was goed verzorgd en een mooi parcours, wat wil je nog meer?

Achteraf hoor ik van Martine dat het parcours iets korter is (29,5km) maar ja dat mag de pret niet drukken. In de kleedkamer hoor ik van twee dames met een gps dat het 29,55 km is.

10 maart Drents Friese Woldmarathon

Vandaag gaan we naar Diever voor de marathon die ik als training in het tempo van 6 min ga lopen. We gaan het leren we rijden in één keer goed en vinden snel de locatie.

Het voorjaar is begonnen! Tijd voor korte broek en korte mouwen! Om 12:15 gaan we van start. Eerst een rondje om de boerderij en dan op weg naar het bos. Hier staan om de 5 km bordjes, ik denk dat ik netjes 6 min loop maar als ik bij de 5 km kom zie ik dat ik te hard loop. (27:34) Ik laat mijn tempo zakken en vind aansluiting bij een groep. Als we met elkaar aan de praat komen blijken dit allemaal lopers te zijn die voor de 60 op Texel gaan. Voor een aantal is de uitdaging ook voor het eerst, één die hem al een keer heeft gedaan en een ervaren ultraloper. Hij geeft adviezen en tips maar het allerbelangrijkste vindt hij dat je **rustig** loopt! Bij de 10 km lopen we netjes precies op 6 min.

We lopen door een schitterend natuurreserveaat. Deze marathon komt bij mij in het rijtje van de mooiere marathons! We blijven als groep gezellig bij elkaar lopen en hebben heel wat te kletsen. Al onze ervaringen passeren de revue.

De halve marathon lopen we in 2:04:00, de 2,5 min van de eerste km heb ik nog steeds als speling. De ervaren ultraloper komt naast met lopen en zegt je tempo daalt. Ik ben ervan overtuigd dat dit niet zo is maar merk dat in discussie gaan geen zin heeft. Hij gaat versnellen en zegt geen gaatje laten vallen! Ik sluit niet aan en laat dus een gat vallen. Hij roept nog eens dat ik moet aansluiten. Ik „moet” niks! De andere van de groep laten zich verleiden en sluiten aan, ik hoor hem nog roepen dat als ik mee ga ik een negatieve split loop. Ik wil geen negatieve split lopen en ga lekker in mijn uppie verder. Ik blijf lekker lopen en geniet van het weer en de omgeving. Iets na de 25 km zie ik dat er één van het groepje moet stoppen voor een sanitaire stop en zijn maatje loopt rustig door en wacht op hem. Zo komen we weer bij elkaar en vragen zij: gaan we met zijn drieën verder, of gaan we naar het groepje. Ik ga in ieder geval niet versnellen en zij besluiten dat het ook niet veel zin heeft om harder te lopen. Toch merk ik dat ze langzaam gaan versnellen. Dit wil ik niet! Naast het bospad is een paardenpad en ik besluit om daar te gaan lopen. Ik kom zo niet in de verleiding om mee te gaan. Ik haal wat mensen in die het op het bospad moeilijk hebben en ik zie ze denken, die is gek!

Alle 5 km zijn netjes rond de 30 min, soms iets minder, soms iets meer.

De 40 km komt in zicht en wie zie ik daar

wandelen? Je raadt het al, de ervaren ultra-loper! Ik zie dat hij wel weer probeert te dribbelen maar nee, het lukt hem niet meer. Iets voorbij de 40 km haal ik hem in, zeg hem gedag maar ik krijg geen groet terug.

Je bent hier één met de natuur! Voor het publiek hoef je hier niet te komen, langs het parcours was het publiek op één hand te tellen en bij de finish had je genoeg aan twee handen.

Zondag gaan we nog even een rondje van 15 km heel rustig uitlopen. In het begin zijn de spieren een beetje stram maar hoe langer we lopen hoe soepeler ze worden.

Wat heb ik naast al dat lopen nog meer gedaan. Veel, heel veel eten, slapen en heb ook nog tijd gevonden om wat ochtenden en avonden te werken!

Joyce Dijkhuizen

Roadracers versus bestelwagen

Woensdag 11 april 2007.

We begonnen om 18.30 uur met prima fietsweer, weinig wind en een groepje bestaande uit Kees Hofland, Johan Hofland, Ad Smits, Rob Smits, Ab Hartevelt, Johan Vonk, Rene Pruim, Nico vd Kooij en Maarten Verheul.

Op de heenweg geen problemen, rustig gedraaid met een gemiddelde snelheid van ongeveer 36 km/uur. Op de terugweg, tussen Boskoop en Hazerswoude, kwamen we in harde aanraking met een bestelauto. Deze kwam, volgens mij, redelijk hard van rechts (had wel voorrang) en wij reden, zoals gewoonlijk, met de snelheid van een opgevoerde brommer.

De mensen voorin riepen nog iets maar het was reeds te laat, plots dook voor mij de bewuste auto op welke ik direct met een kopstoot van de spiegel heb ontdaan. Ad Smits lag op dat moment al op de grond, over Maarten heengedoken, en Rene heeft bij de val zijn sleutelbeen gebroken.

Gevolgen:

- Ad: 4 ribben gebroken, moest 1 nacht op intensive care blijven en daarna 6-8 weken revalideren.
- Renee: sleutelbeen gebroken, via ziekenhuis thuis gekomen, 5-6 weken revalidatie
- Maarten: de nodige schaafwonden.
- Nico: helm doormidden, fiets total loss, een blauw oog en vele pijnlijke spieren.
- De rest: hevig geschrokken.

Nico.

PS. Met Nico gaat het weer goed. Hij heeft alleen nog een blauw oog. De fiets is inderdaad total loss, maar hij heeft alweer een ander exemplaar weten te bemachtigen. Wat spullen overgezet en alles ziet er weer uit als nieuw (kost een paar centen maar dan heb je ook wat).

Een bedankje

Pats boem, daar lag ik.

Wie parkeert zijn fiets nou midden op de weg?

Of, zoals mij werd verweten, wie stapt er zo nou af?

Ik landde in ieder geval met mijn ribbenkast op een stuur en waar het stuur niet meegaf, deden mijn ribben dat wel. Gelukkig bleef het bij vier gebroken ribben.

Dus een nachtje intensive care en enkele dagen ziekenhuis en ik hunker weer naar het stalen ros. Of is hardlopen toch veiliger zoals een ieder beweert.

Ik wil iedereen bedanken voor de warme reacties die ik mocht ontvangen, zij maakten het verblijf in het ziekenhuis wat aangenamer. Zie jullie weer gauw aan de bar.

Ad Smits

City Pier City 2007

De grote dag was aangebroken. Zaterdag 17 maart, de City-Pier-City 2007.

Voor meer dan 40 Roadrunners van ons cluppie uit Zoetermeer was het begin van een spannende dag aangebroken. Een aantal lopers had voor de 10 kilometer (één voor de 5 km) getraind en anderen voor de halve marathon. Bij elke wedstrijd zijn er ook altijd weer een paar loopvrienden die de 10 kilometer of de halve marathon voor het eerst lopen. Ook dit jaar weer. Een hoop Roadrunners met gezonde spanning. Verder was er dit jaar een nieuw parcours. Dat is altijd maar weer afwachten. Zeker voor degenen die deze loop al jaren gewend zijn te „rennen” over de Landscheidingweg. Er rouleerden wat sombere verhalen over een fuik op de Grote Marktstraat en de Anna Palownastraat. We hoorden ook positieve verhalen over het parcours. Je zou meer door het centrum van Den Haag gaan en minder last hebben van de eentonige, winderige Landscheidingweg en daardoor een supertijd kunnen neerzetten. Ieder wachtte het gewoon allemaal af.

Speciale VIP-behandeling voor Roadrunners

Om half twaalf verzamelde de eerste groep bij de Mandelabrug. Om half één volgde de tweede groep. We gingen gezamenlijk met de trein. We moesten wachten op het Centraal Station. Hier werden we opgevangen en begeleid naar het Ministerie van VROM. Daar werden we vorstelijk ontvangen door Aad Zoutenbier.

Hij had als werknemer van VROM voor ons als Roadrunners fantastische faciliteiten geregeld. Een perfecte kleedkamer met vier douches, een lunchpakket voor ieder, een T-shirt en na afloop ook nog wat borrelhapjes. Wat wil je nog meer. Wij hebben dit als een complete Vipbehandeling ervaren. Fantastisch!! Aad zelf is ook blij dat hij dit kan doen. Al glunderend vertelt hij dat het zeer plezierig is om in dit gebouw te werken en dat hij het fijn vindt dat zijn werkgever VROM dit voor ons heeft kunnen sponsoren. Kunnen we vast een aanvraag voor volgend jaar indienen?

We startten met één deelnemer op de 5 kilometer. Daarna om één uur startte de groep voor de 10 kilometer, waar ik zelf ook

in liep. Het weer was perfect, niet te warm met een zonnetje.

Nadat we nog even moesten wachten op de Herengracht ging het startschot. Altijd leuk om in het voor velen zo bekende Den Haag te lopen. Er ontstonden al snel groepjes. Het lopen was zeker in het begin wat onrustig doordat er zoveel deelnemers waren maar iedereen liep de race op zijn eigen manier. Cindy was in ons midden dus we hebben er in ieder geval allemaal van genoten. Leuk dat we door nog wat Roadrunners aangemoedigd werden. Bij de eindstreep waren sommigen zeer tevreden met hun tijd, anderen waren blij dat ze het gedaan hadden. De sfeer zat er goed in en het weer had ook goed meegewerkt. Nadat de 10 kilometergroep gedoucht en wat gegeten had gingen zij op weg om nog wat lopers van de Halve Marathongroep binnen te halen. De lopers uit de groepen 1 tot en met 3 waren al binnen. Rond half vijf was bijna iedereen gearriveerd. Hierbij nog de complimenten voor Mildred en Hans (uit groep 4) die de halve marathon voor het eerst liepen en Ellen Duijzer, die maar weer mooi de 3^e prijs binnenhaalde. Kassa!! Nadat we met een hele groep nog wat geborrel hadden vertrokken we voldaan naar huis. Het was een zeer geslaagde dag. Bedankt voor de organisatie en de gezelligheid. Op naar de volgende loop.

Marjoleine Peters
Groep 4

Dankzij lopen suikerpatiënt af

Even terug in de tijd, het is woensdag 29 maart 2006.

We hebben sinds kort een cola-automaat op ons werk, dat is wel lekker voor als het nog eens heet wordt in de zomer. Het is tien uur en ik heb eigenlijk wel trek in een blikje cola. Ik loop naar de automaat en denk gelijk, ik lijk wel gek, het is tien uur in de ochtend en ik heb trek in een blik cola.

Gisteravond was ik met een paar vrienden op stap. Omdat ik niet zo'n bierdrinker ben, nam ik, als zij een biertje namen een cola-tje. En nu alweer dorst, moet ook wel veel plassen maar dat lijkt logisch als je veel drinkt.

Nu hadden mijn ouders beiden suikerziekte, dus ik ben er altijd wel alert op geweest. Liet het cola-tje voor wat het is en ging naar een collega waarvan ik wist dat hij suikerpatiënt is. Ik vroeg of hij mijn bloedsuikerspiegel eens zou willen meten. En BINGO, een waarde 23,5 Mmol! Deze waarden horen bij een gezond persoon tussen de 4 en 10 Mmol te liggen. Mijn collega gelijk in paniek „je moet nu de dokter bellen“. Ik heb dat dan maar ook gelijk gedaan. Nu zit ik bij een dokterspraktijk waar woensdags ook een diabeet verpleegkundige aanwezig is en ze had tijd, kom maar gelijk langs. Vanaf dat moment ging ik de molen in. Prikje hier prikje daar, onderzoekje hier onderzoekje daar. Ik was op dat moment 50 jaar woog 95 kg bij 1,72 m, deed een kleine 30 jaar niet aan sport en rookte 1 pakje shag in 2 dagen.

Conclusie: kreeg medicijnen (2 pillen) voor mijn suiker, moest op dieet, stoppen met roken en gaan sporten. Als je diabetespatiënt bent kom je daar nooit meer vanaf, het kan eigenlijk alleen maar slechter worden. Je kunt er echter wel zo goed mogelijk mee om gaan en daardoor het verslechteringsproces vertragen. Dus pillen slikken, lastig maar kan niet anders. Op dieet, jammer ik hou nogal van lekker eten en snoepen. Stoppen met roken, moeilijk maar moet deze keer lukken.

Sporten, ja sporten, maar wat?

Nu heb ik een collega, Willem Hogendoorn, die een fanatieke hardloper is. Hij zei: „Ga lopen, er begint op 8 april 2006 een beginnerscursus bij de RRZ. Misschien wat voor jou“. Lopen, ja dat lijkt me wel wat, het werd lopen dus. Nu begonnen we die

zaterdag in de stromende regen, en leken de eerste twee minuten rennen een eeuwigheid. Ik was totaal op na de training. Maar het gaf me wel een goed gevoel en voldoening. De eerste 5 km leek nog zo ver weg, toch was ik vastbesloten om deze cursus te volbrengen. Ik voelde me steeds beter, viel langzaam wat af en mijn conditie werd ook steeds beter. De eerste 5 km liep ik ergens in 29 min maar voor mij was het een overwinning. Mijn eerste 10 km was de Autoloosloop, mijn doel was binnen het uur en dat lukte net. Ik was nu zo'n 6 maanden aan het lopen, ondertussen drie keer per week. Om de 3 maanden moet ik bloed laten prikken voor controle. Nu bleek dat mijn gemiddelde bloedsuikerspiegel zo laag geworden was dat ik van 2 naar 1 pil mocht. Daarbij kwam nog dat ik zo'n 10 kilo afgevallen was.

Dit alles gaf me weer een extra stimulans om door te gaan. De CPC kwam er aan, en om persoonlijke reden wou ik die lopen. Verschillende zaterdagen trainden we voor de CPC tot een looptijd van 2 uur. Ik zou weer voor een controle moeten net na de CPC. In overleg met de dokter hebben we dat vervroegd naar de donderdag voor de CPC. Ook om na te gaan of er problemen zouden zijn om de CPC te gaan lopen. Nu bleek ik totaal zo'n 16 kilo lichter en mijn gemiddelde bloedsuikerspiegel was ondanks één pil minder weer lager te zijn. Hierdoor mocht ik ook stoppen met de laatste pil.

Zoals ik al schreef, genezen kun je niet van suikerziekte, maar mede door het hardlopen kan ik nu zonder medicijnen. Ik vroeg de dokter of dat alleen door het sporten kwam. Ze zei nee, ook gezond eten speelt hier een rol in. De CPC heb ik uiteindelijk gelopen in een tijd van 2:13:45 en ik heb er van genoten. En om Ed zijn woorden te gebruiken „daar doe ik het nou voor“.

Hans Stikkelman, Groep 4

Waar doe ik het voor

Een weekeinde in september

In dit stukje beschrijf ik een – niet geheel willekeurig - weekeinde in september 2006.

Vrijdag

Zoon Paul zit op tennis bij TV Seghwaert. Hij tennist op maandag- en op vrijdagmiddag.

Mijn weekeinde begint dus met het om kwart voor vier naar de tennis brengen van Paul. Daarna ga ik meteen door naar Albert Heijn voor de weekendboodschappen. In de tijd dat ik boodschappen doe, is mijn vrouw Mary thuisgekomen en zij haalt Paul om vijf uur weer op. Ik kook ondertussen het eten, want vandaag moet er om half zes gegeten worden..

Dochter Annemarie doet –zoals jullie weten– aan atletiek. Ze doet mee aan een meerkampcompetitie. Vandaag staat de laatste wedstrijd van een serie van vier op het programma. Plaats van handeling is Schoonhoven. De wedstrijd begint om 19u00. Om op tijd in Schoonhoven te zijn, moeten we uiterlijk kwart voor zes weg, want op vrijdag in de avondspits door Gouda is niet echt plezierig.

We komen om kwart voor zeven het complex van Avantri (geen tikfout: het is een samengestelde naam van Avanti en Trimgroep Schoonhoven) opgelopen. Annemarie gaat haar borstnummer ophalen en komt terug met de mededeling: „Pa, ze komen jury tekort. Of je je wilt melden bij de wedstrijd-leiding, dan kun je meehelpen.”

Natuurlijk doe ik dat. Zonder jury geen wedstrijd. Vervolgens zie ik Annemarie pas om half tien terug bij de prijsuitreiking. Om tien uur gaan we weg bij Avantri en om kwart voor elf zijn we thuis. Annemarie heeft een standaardje als prijs en ik een boete wegens te hard rijden (ik win meer prijzen met hardrijden dan met hardlopen).

Zaterdag

Ik moet om negen uur training geven. Gelukkig maar een korte.

Om kwart over tien zijn we klaar en om half elf ga ik naar huis. Daar gauw douchen, want om kwart voor elf moet ik Mary (mijn vrouw) naar d'r werk bij de slager in Rokkeveen brengen. Ik neem ook meteen de honden

mee, zodat ik die aansluitend in de Balij kan uitlaten. Want die dieren moeten uiteraard ook aan hun rondje rennen komen.

Om twaalf uur ben ik daarvan terug. Ik eet wat met Annemarie en Paul en vervolgens breng ik Paul naar een tennistoernooi bij TV Seghwaert. Komt mooi uit, dat dat toernooi voor hem een thuiswedstrijd is, want dan kunnen Annemarie en ik meteen door om bij Ilion nog wat jurywerk te doen. Tussen twee nummers door probeer ik nog een glimp van Pauls tenniskwaliteiten op te vangen. Paul is om vijf uur klaar en komt naar ons toe. Annemarie en ik zijn om kwart voor zes klaar. Gedrieën gaan we naar huis. Ik ga eten koken, want om kwart voor zeven wordt Mary weer thuis gebracht.

's Avonds hoor en zie ik dat NEC in Arnhem bij Vitesse gelijk heeft gespeeld. Het weekeinde van Annemarie en mij is daarmee al goed, want als NEC-supporter moet je zo'n resultaat koesteren. Je lijdt tenslotte al genoeg!

Zondag

Ik moet om negen uur bij de club zijn. Er is weer 3 Plassenloop. Paul is mee om samen met Daniel (de zoon van Jack vd Pol) te helpen bij de start (toeteren en bellen) en de finish (drank en chips uitdelen). Het is weer gezellig als altijd.

Om twaalf uur zijn de laatste lopers gedoucht, zijn we klaar met opruimen en gaan we naar huis.

Thuis heeft Mary de tafel gedekt. We gaan op ons gemak „brunchen”.

Na het eten gaan Mary en ik de hondjes uitlaten. Bij terugkomst drinken we koffie en besluiten aansluitend nog een eindje te gaan fietsen. Als het mooi weer is, moet je daar toch van profiteren!

Bij thuiskomst blijkt Feyenoord gewonnen te hebben. Nu kan ook het weekeinde van Mary en Paul niet meer kapot.

Aan het einde van de middag zitten we met het hele gezin gezellig een beetje onderuit TV te kijken en wat te knabbelen en te drinken. We blikken terug op onze prestaties in dit weekeinde. Mary vertelt enthousiast over haar werk. Annemarie is trots op haar standaard en Paul op zijn eerste ace. Ik herinner me in een flits mijn hardrijdprijs, maar besluit het verhaal daarover nog meer

even voor mezelf te houden. Ik kan het misschien beter vertellen als ik een echte prijs heb gewonnen (ik speel tenslotte niet voor niets al 35 jaar mee in de Staatsloterij; statistisch gezien moet die klapper nu toch gauw komen).

Na het verplichte voetbal kijken kruip ik voor de PC, zoek de mail van Anton vd Lubbe met de uitslagen van de 3 Plassenloop en maak het verslagje voor de kranten.

Daarna is Studio Voetbal de vaste afsluiting van het weekeinde.

Dat weekeinde was dus wel een beetje druk deze keer. Het is maar goed, dat niet ieder weekeinde zo vol zit. Maar goed, we hebben weer allemaal ons vertier gehad en zoals jullie wel weten:

daar doe ik het voor.

Ed

Uitnodiging **Algemene Ledenvergadering**

Aan de leden van de vereniging Roadrunners
Zoetermeer,

Zoetermeer, 25 april 2007

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 13 juni 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),
de begroting 2007, alsmede over de wijziging
van de statuten, het Huishoudelijk Reglement
en de Gedragscode.

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 nieuwbouw en
bijbehorende besluitvorming;
4. Resultaat 2006, resultatenrekening en
balans;
5. Begroting 2007;
6. Wijziging statuten;
7. Vaststelling Huishoudelijk Reglement;
8. Vaststelling Gedragscode;
9. Rondvraag en sluiting.

Via de web-site zal zoveel mogelijk
informatie beschikbaar worden gesteld.

Daarnaast zullen de stukken ook, enige
weken voor de vergadering, in het clubhuis
ter inzage worden gelegd.
Zonodig kan het bestuur toelichtende
informatie verstrekken.

Aangezien het totaalplan omtrent de
nieuwbouw van het clubhuis definitief
vastgesteld en goedgekeurd dient te worden
en de statuten en het Huishoudelijk
Reglement vastgesteld dienen 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,

De warmste Rotterdam marathon ooit

De voorbereidingen waren goed geweest, maar de in de laatste week was ik al een dag of wat flink verkouden. Uiteindelijk maar een dagje in bed gebleven: moe en duf van het snot wat er niet uit wilde komen. Op woensdag de hele dag zo ongeveer geslapen en op donderdag weer naar mijn werk. 's Avonds hardgelopen en vrijdagochtend ook nog een rondje met de vrijdagochtendgroep. Zaterdag schouder/rugmassage en zondag met nog een beetje hoest en snot toch naar de marathon.

Een goede eerste helft ondanks hitte

Gezellig met de tram vanaf Pijnacker met vijf lopers (Anton, Ton, Tom, Frits en ik) en vijf clubsupporters op naar Rotterdam. Een uur in het startvak lekker in het zonnetje gezeten, wat gedronken en veel geplast (ik dus!). En daar was het startschot. Ton wilde met mij oplopen maar al binnen 3 km vond hij dat ik te hard ging. Ik vond het wel lekker gaan en ging alleen verder. Bij 7 of 8 (?) km haalde ik Tom in; het liep best lekker, het was nog niet te warm voor mij.

De eerste helft ging dus eigenlijk best goed, net onder de 5 min per km, met een dipje bij de 18 a 19 km, kwam ik door met 1:44 op de halve marathon. Toen werd het echt warm en heb ik bij de drankposten om de 5 km rustig wandelend 3 bekertjes water en een bekertje Extran opgedronken. Dan voelde ik me weer opgeladen voor de volgende 5 km en ging ik er weer met 5 min/km van tussen.

Veel aanspraak

Bij 28 km het clubje aanmoedigende clubsupporters Ruud, Piet, Leonard, Gerrie, uitgebreid met Dianne en Herman, en een km verder Hans H.

En dan was daar bij de 31 km mijn zoon Arno, die kwam naast me lopen tot de 39ste km en dat werkte psychologisch zeer goed. Ik werd aangemoedigd en wat afgeleid door zijn gepraat! Bij 33 km stonden Joyce en Ron in het Kralingse bos. Bij 35 km stonden mijn ouders, bij 38 weer familie, bij 39 Elly en Gideon, en voorbij de 40 het clubje clubsupporters weer.. het leek wel een thuiswedstrijd!



Jacq en Ton op weg

PR als beloning

Tja, en daar kwam toen de finish in zicht en zag ik op mijn horloge dat het toch nog een PR kon worden: 3:38:43 en een mooie medaille en overheerlijke verse ananas, veel extran en eindelijk vond ik ook weer water, water....



Nog hard nodig

Op weg naar de kleedtent kwam ik Theo Aanen tegen, die was bij de 25 km uitgestapt. Hij vond het veel te warm; erg verstandig dus. Bijna bij de kleedtent hoorde ik van een mopperende loper dat de wedstrijd was afgelast en dat hij hem niet had mogen uitlopen, maar wel een medaille had gekregen. Ik wist nergens van. Volgens hem waren er ook twee doden gevallen, dit bleek later gelukkig niet waar. In de kleedtent waren de mannenmaatjes waar ik mee was gekomen nog in geen velden of wegen te bekennen. Uiteindelijk kwam als eerste Tom Maessen aan, hij had 3:47 gelopen, prima dus. Even lekker marathon ervaringen uitgewisseld. Een half uurtje later kwamen Anton en Ton, maar Frits was nog nergens te bekennen.

Anton had ook een PR gelopen, maar Ton was teleurgesteld over zijn prestatie. Hij had bij 28 km alles er uitgekotst, maar was daarna toch weer verder gegaan en met banaan en aanmoedigingen van Frits en medeloper/haas Jan had hij het toch gered.

We liepen naar het afgesproken grasveldje om onze supporterclub te ontmoeten en kletsten nog uitgebreid na over alle prestaties. Frits was inmiddels ook weer in beeld, maar nogal in mineur omdat hij er uiteindelijk te lang over gelopen had naar zijn zin. „Hallo joh, je had hem toch maar mooi uitge-

lopen, hoor!!” Terug met het trammetje leek het er even op dat we naar Pijnacker zouden moeten gaan lopen: de tram had enige opstartproblemen. Het valt ook niet mee voor de HTM/RET om iets vlekkeloos te laten rijden!

Die avond nog heel veel water, spa rood en thee gedronken en tevreden mijn bedje ingedoken. Lopen bij een club als RRZ heeft me heel wat PR's opgeleverd en een aantal nieuwe gezellige vrienden. Bedankt allemaal!!! En op naar de volgende PR!?

Jacqueline Veth

Bar(re) tijden

Onze bar wordt door een heleboel vrijwilligers bemand maar de bezetting kan met name op de zaterdag nog wel versterking gebruiken.

Wil je wat extra's doen voor de RRZ en je loopmaatjes, geef je dan op voor een bardienst.

Je bent bij toerbeurt eens in de 9 weken aan de beurt dus dat moet op te brengen zijn.

Aanmelden kan bij mij persoonlijk of via e-mail: info@vervaart.nl



Aad Vervaart

lets leuks

Al een tijd liepen er een aantal leden van groep 4 met het plan rond om iets gezelligs met de groep te gaan doen.

Plannen genoeg: steile wand klimmen, skiën, wildwater varen of een survival.

Zoveel plannen, en zoveel tegenwerpingen. Van „Ik laat me niet zomaar door persoon A zekeren“, tot „Ik heb te zwakke knieën voor het skiën!“. Nou wat gaan we dan doen: BOWLEN, eten en dansen natuurlijk, en wel bij Dekker Sport. Heerlijk oubollig, maar de meesten hadden het al jaren niet meer gedaan, dus dan wordt het vanzelf weer leuk. De topper met het bowlen was duidelijk Peter. Wat gooide die jongen walgelijk goed zeg. Ikzelf stond lange tijd één na laatste, een positie die mij best bevredigde, maar helaas gooide Cok op het laatst net iets beter, erg jammer. Gelukkig is het maar een spelletje.

Hierna gingen we eten. Nou, dat was erg goed verzorgd. We zaten in een gezellige

zaal, met naar wat later bleek een personeelsfeest van het bedrijf Dekker hout. De sfeer was prima en het grillen ging iedereen goed af. Er was een heerlijke saladebar, zodat iedereen aan zijn 2 ons groente kon komen.

Na afloop werd er nog volop gedanst. Conclusie: Idius en Paul kunnen zeer goed stijldansen, zelf de linkse draai gaat hen zeer goed af.

Hans, Dick, Celine, Cok, Ingeborg, Peter, Henk, Klaas, Bianca, Idius, Theo, Wouter, Frank, Paul, Cris, Edwin, allemaal bedankt voor het zeer geslaagde uitje.

Misschien volgende keer iets spannender!

Esther Smit

PS De afterparty was de volgende dag om 9 uur, gewoon in ons eigen clubhuis. We hebben weer lekker getraind.

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

De magie van de lente

Het is een bijzonder jaar. De zachte winter lijkt vloeiend over te gaan in de zomer. De BBQ aan, in het bootje de Noord AA op, de hogedrukreinigers worden op vol vermogen op de gewassen grinttegels gericht of we gaan lekker de hele dag naar buiten. De maand april brengt ons in ieder geval een heel zomerse variant van het voorjaar. Het is altijd een heerlijke periode. Rondspringende lammetje, heen en weer vliegende regenwulpen, kwakende kikkers, kuit schietende karpers, ooievaars op het nest en nog veel meer dierenactiviteit. Ook in de plantenwereld ziet alles er beeldschoon uit nu bijna alles in bloei staat. Je kijkt je ogen uit in deze tijd van het jaar als je de polder ingaat. Er is niet alleen veel te zien. Je voelt, ruikt, proeft en hoort het voorjaar. Het wordt weer lekker lang licht, de zweterige hesjes mogen weer opgeborgen worden en het is de tijd van het heerlijke genieten. Voor de dames in het bijzonder wordt het nu ook weer makkelijker om een schuilplaats te vinden als er onderweg een sanitaire stop gemaakt moet worden. Het struikgewas wordt dichter en een prettige bijkomstigheid is dat de bladeren weer wat zachter aanvoelen dan de verdorde troep die er tijdens de winter voorhanden is. Niets dan lof over het voorjaar.

Drukke

Toch wil ik wel een paar kanttekeningen plaatsen over de lente. Het zijn niet uitsluitend de lüstige lentekriebels die de boventoon voeren. Een groot nadeel is toch wel dat bij de eerste warme dagen, iedereen tegelijkertijd er op uit trekt. Fietzers, skeelers, brommers, heel veel joggers en hordes wandelaars met en zonder stokken. Het is een drukte van jewelste vooral rondom de Noord AA waar wij met onze loopgroepen actief zijn. In deze periode zouden we exclusief bepaalde paden mogen gebruiken zodat we met de blik op oneindig onze training kunnen draaien.

Kippenvel of oververhit

Een ander nadeel is dat het niet duidelijk is wat je nu aan moet trekken. Het ene moment kun je de kortste broek aan met een mouwloos T-shirt. De andere keer sta je met die outfit strak in het kippenvel. Andersom gebeurt natuurlijk ook. Je denkt dat het nog een beetje frisjes is en je kiest veilig voor de lange broek en de thermolaagjes. Maar na 10

minuten blijkt dat de temperatuur verraderlijk snel omhoog gaat. Je merkt dat bij 15 graden die outfit toch echt iets te broeierig is. Kortom de kans is groot dat je verkeerd gokt qua kledingkeuze.

Witte, behaarde benen

Daar komt nog eens bij dat sowieso de overgang van lange naar korte broek altijd een bijzonder gevoelig moment is. Het eeuwige dilemma speelt op: zal ik nu de korte broek aan doen in de hoop dat de benen bruin worden of zorg ik er eerst voor dat de benen bruin zijn voordat de korte broek aangaat?? Dit jaar leek DE oplossing voorhanden te zijn. Er is weer een nieuwe zelfbruiningscrème met verbeterde formule, voor een nog bruiner resultaat. Mijn ervaringen met deze smeersels zijn hopeloos. Ik weet niet hoe ik het voor elkaar krijg maar bij mij is het effect alsof een amateur schilder bezig is geweest die niet meer genoeg verf had. Hele plekken zijn onbedekt en je ziet precies het patroon van het opbrengen. Daarnaast ben ik ook niet helemaal te spreken over de juiste kleurschakering. Deze komt iets te veel in de buurt van worteltjesoranje.

Niet alleen de kleur van de benen is een afweging om de korte broek aan te trekken. Ook de mate van beharing kan een beslissende factor zijn om toch nog even langer door te lopen met die veel te warme lange broek. In mijn geval is zelfs het volledige beenmodel niet geschikt voor de korte broek maar daar heb ik me in de loop der jaren met hulp van buitenaf over heen kunnen zetten. Die kleding houdt me echt bezig in het voorjaar. Je ziet direct of het nu wel of niet gelukt is met Sonja Bakker. Er is geen mogelijkheid voor een bedekkend jasje over dat ene in de weg zittende vetrolletje. Alles wordt helder en transparant in beeld gebracht. Dat kan soms even wennen zijn. Maar zoals met veel dingen in het leven. Alles went en voor je het weet is alles weer gewoon en sta je er niet meer bij stil en kun je jezelf geheel storten op de lentekriebels.

Ellen Bominaar

Parcoursrecord

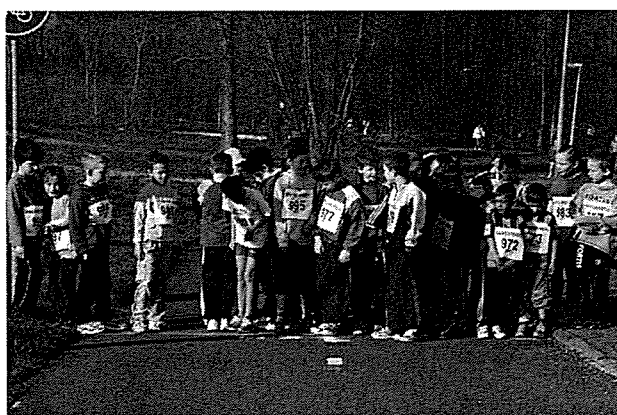
Ellen Duijzer liep 25 maart een parcoursrecord tijdens de 3 Plassenloop. Deze alweer 33^e editie van de 3 Plassenloop werd afgewerkt onder welhaast ideale omstandigheden. Er werden door de 84 gestarte lopers en loopsters dan ook snelle tijden gelopen.



Ellen op weg naar parcoursrecord

Bij de vrouwen verbeterde Ellen Duijzer uit groep 2 het parcoursrecord van Emilia Gvozdenovic met meer dan 21 seconden. Ellen kwam uit op 20.25. Bij de mannen werd Johan Verburg eerste in een knappe 17.02.

Er stonden ook weer diverse jonge lopers aan de start. Het is altijd een feest om die gespannen gezichten te zien aan de start.



Spanning voor de start

Zodra de finish is bereikt, barst de ontlading los en storten ze zich op een lekker zakje chips of iets dergelijks. Heel bijzonder is dat er drie lopers zijn die al 27 keer hebben meegedaan. Dat zijn nog eens trouwe klanten. Het zijn Wim Holleman van veteranen Nederland (alias de walrus), Peter Zoetmulder (vereniging niet bekend) en Jaap Visser van de Roadrunners.

De 3 Plassenloop vindt elke maand plaats op de laatste zondag van de maand. Met uitzondering van die van mei in verband met Pinksteren.

Zondag 20 mei (i.v.m. Pinksteren een week vroeger dan normaal)

Zondag 24 juni

Zondag 29 juli

Zondag 26 augustus

Zondag 30 september

Zondag 28 oktober (40^e editie)

Zondag 25 november

Zondag 30 december

Afstanden: Kinderloop 1 km en Trimloop 5 km

Start Kinderloop om 10.00 uur, trimloop 10.30 uur bij het clubhuis

Kinderloop is gratis

Prestatieloop € 2,00

Test je tijd op de 5 kilometer en doe mee aan deze gezellige loop die maandelijks wordt georganiseerd op het snelle autovrije parcours.

RRZ-toerrit

en toen waren er nog maar.....

Op zondag 22 april jl. stonden er in totaal 14 motorfietsen voor het clubgebouw op een rijtje, klaar voor de start van de 1e RRZ-toerrit. Een mooi rijtje wel: 5 x Honda, 3 x Yamaha, 3 x BMW, 2 x Kawasaki en 1 x een Ducati. Iedereen een volle tank en een lekker zonnetje erbij, dus dat was prima gepland.

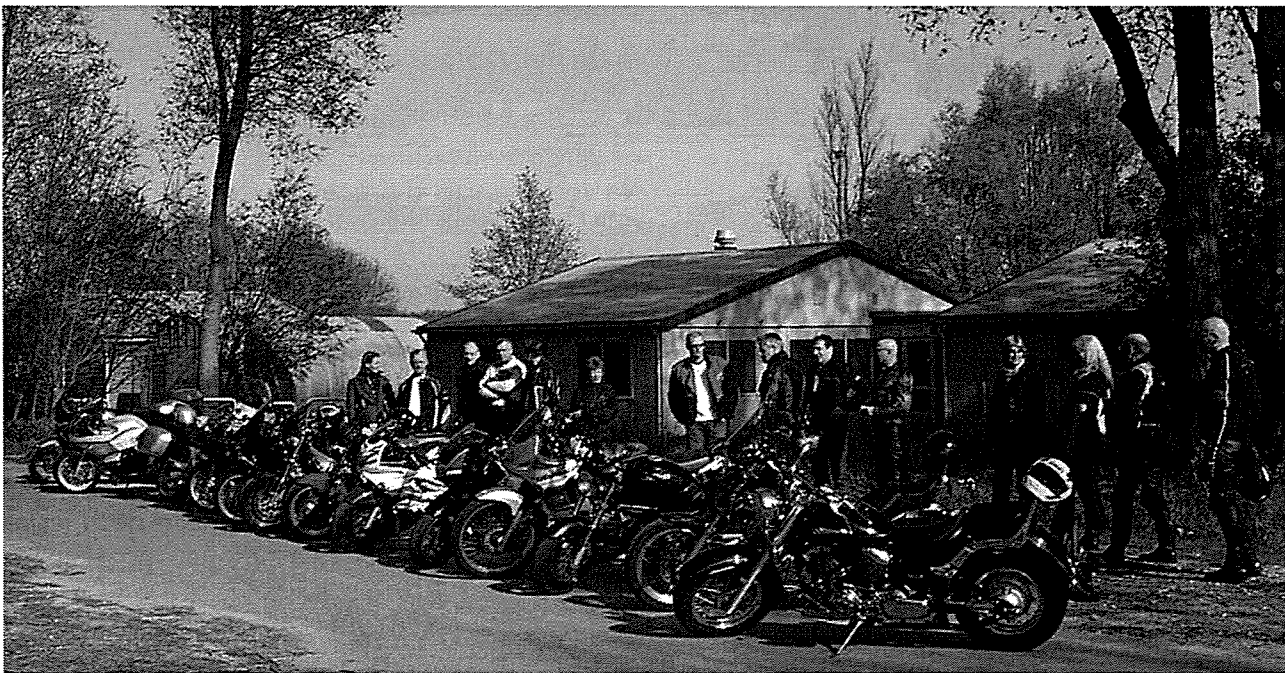
Ik had een route uitgestippeld die ons via Gouda en Schoonhoven naar het begin van de Lekdijk leidde. Voor wie de Lekdijk niet kent; dit is een voor fietsers en vooral voor motorfietsers heerlijke, soms wat smalle dijk met links (of rechts als je terugkomt...) mooie boederijen en rechts de Lek. En met een heleboel lekkere bochten!! Sommige van ons kwamen hier op deze mooie dag voor het eerst op de motor en dan is het wel even wennen met al die bochten. En voor ondergetekende was het als voorrijder best wel lastig om 14 motoren een beetje bij elkaar te houden. Voorin de groep lag het tempo iets hoger dan achterin (hoewel ik me toch behoorlijk heb ingehouden) en toen er dan toch een keer een wel erg langzame auto ingehaald werd, ontstond er meteen een behoorlijk gat. Als ervaren hardloper denk je dat natuurlijk meteen aan stofzuigen, maar daar is die dijk een beetje te smal voor. Dus af en toe van het gas af en even wachten tot de

groep weer compleet was. Dat ging goed, tot aan Nieuwegein. Daar houdt de dijk even op en moet je door een woonwijk en over de sluis naar het volgende stuk. Dat binnendoorstuk moet je kennen, want anders mis je het vervolg. En daar ging het dus helaas een beetje mis. Er bleken toch nog 4 motoren achter een auto te rijden op de dijk en een stoplicht ging weer op rood. En de groep kwam daar pas achter toen we weer uit die woonwijk en over de sluis heen waren. Ik ben nog teruggeden naar het punt waar we Trude, ErnstJan Bosman en vrouw, Eddie en Remco kwijt waren geraakt, maar daar was natuurlijk geen motor meer te bekennen. Jammer.

En toen waren er nog maar 10....

Weer verder over de Lekdijk en via Wijk bij Duurstede naar Amerongen voor koffie met appelgebak. Roeland had toen wel genoeg van al die bochten en ook een beetje van het tempo. En dat terwijl je op een Ducati toch „Monsterlijk” hard over die dijk kan gaan....

Even gebeld met één van de achterblijvers en twee daarvan bleken in Soesterberg te zitten en twee waren al weer teruggedaan. Ik had via de mail wel ongeveer doorgegeven wat de route zou worden, maar had daar verder geen details over verstrekt; die stonden in de TomTom.



Inderdaad een TomTom voor op de motor. Je kunt daarop van te voren een route bepalen en dan kan je ook aangeven of je via de kortste route naar het eindpunt wilt of via de snelste route of over een vermijd snelwegen-route. Ik had de kortste route gekozen. En zo'n apparaat weet echt enorm goed wat de kortste route is; zelfs zandpaden worden daarbij niet over het hoofd gezien. Enorm handig als een dame in je oor verteld waar je links of rechts moet, maar toch met de motor minder handig als je ineens een zandpad wordt opgestuurd. Dat werd dus keren met 10 motoren in het zand. De Honda Transalp van Hans en de Varadero van Helène voelden zich kiplekker in het zand, maar keren met 2 personen op een grote BMW is wat lastiger. En met z'n tweeën keren met een Yamaha R1 valt ook niet mee in het zand....

Een andere weg gekozen, maar dat vindt die dame van TomTom niet goed; je wordt vriendelijk doch dringend verzocht om om te keren want je hebt het apparaat verteld dat er ergens een tussenpunt ligt en daar zal je hoe dan ook langs gaan! Pas nadat je zo'n tussenpunt hebt verwijderd, is ze bereid om weer mee te denken over de vervolgroute. En die leidde ons naar Garderen en naar een terras in de zon. En naar een ober die niet veel zin had om ons te helpen. Het duurde dan ook even voordat de uitsmijters en pannenkoeken op tafel stonden. Vlak voor die pannenkoeken hadden we al afscheid genomen van Nico en Elly v.d. Kooij want die hadden vanaf 16.00 uur een bruiloft. En na de pannenkoek moest Jochem naar een verjaardag.

En toen waren er nog maar 8.....

Na de wat verlate lunch door naar Vierhouten, midden op de Veluwe. En dan kom je door een heel mooi stuk van Nederland, langs heidevelden (moet je eigenlijk in augustus langs gaan, dan is alles paars) en door mooie bossen. En dankzij de TomTom over leuke kleine weggetjes en nee, gelukkig geen zand meer gezien. Was beter voor Nick want die wilde zijn laarzen graag schoon houden.

Ondertussen hadden wel al iets van 170 kilometer achter de kiezen, was het al een uur of vier geworden en hadden we nog zo'n 130 kilometer te gaan weer terug naar Zoetermeer. En daar zouden we om ongeveer 17.00 op verjaardagsvisite gaan bij Ab. Dat zou dus niet gaan lukken.

Via Apeldoorn langs Paleis het Loo en de Toren van Juliana over de weg die de hardlopers en fietsers die naar Hellendoorn zijn geweest vorig jaar zich nog goed wisten te herinneren. In ons geval nu een mooie lange weg die naar beneden loopt en voor de hardlopers toen omhoog, de andere kant op dus.

Na een korte stop bij een tankstation (iemand wilde graag even zijn benen strekken; dat heb je ervan met zo'n laag R1-racing), uiteindelijk bij Maarn gekozen voor de snelweg, want we wilden toch wel voor 18.00 uur dat biertje bij Ab gaan halen. Afgesproken dat we met 180 km per uur over de snelweg zouden gaan, maar dat vond Willem niet goed; die vond 170 wel genoeg. Geen zorgen, het werden er niet meer dan 130 per uur. En daar nog even gebeld met de kwijtgeraakte Eddie en Remco, maar die bleken in Harderwijk te zijn.

In Zoetermeer aangekomen afscheid genomen van Gijs, Nick en van Vincent en Jantien. Jammer trouwens dat Jantien achterop moest bij Vincent op die lage R1 want het eigen motorrijexamen stond gepland voor net de vrijdag erna. En de eigen Kawasaki stond ook al klaar. Volgende keer dus zelf rijden.

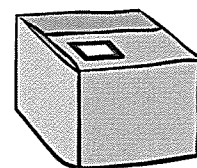
En toen waren er nog maar 5.....



De doos

In de hal van ons clubhuis staat „de doos”.

Deze doos bevat gevonden en/of vergeten kledingstukken. Na verloop van tijd gaat de doos een eigen leven leiden en als het meezit, komt er dan vanzelf beweging in en wandelt „de doos” op eigen kracht naar de vuilcontainer. Om te vermijden dat er iemand over de wandelende doos struikelt wordt verzocht om in de doos te kijken of er nog iets in zit wat je al een tijd kwijt bent.



Over een week of drie verdwijnt de doos, al of niet geholpen, in de container.

Clubhuiscommissie

Op de Oostweg in Zoetermeer hebben Willem en ik nog met 160 km per uur (jammer dat toen de weg al ophield...) geprobeerd om de andere drie overgeblevenen van ons af te schudden, maar die bleken het adres van Ab toch onthouden te hebben. Dus om 18.00 uur meldden Helène, Hans (van Zijl), Roeland, Willem en ik ons bij Ab en konden we een heerlijk koud biertje in de tuin gaan nuttigen. Ferry en Joke, Hans (de Haan) en Yvette waren daar al en het duurde niet lang of de CD met après-ski muziek ging aan. En dan is Ab niet meer te houden, vooral niet als „du hast die Hare schön“ uit de luidspeakers schalt. En ondertussen ook nog zorgen voor een fikkie in de bbq, ja dat kan je een brandweerman wel toevertrouwen. Het is uiteindelijk nog laat geworden op die zondagavond bij de vuurkorf.

Al met al een prima dag met mooi weer en een mooie route van 304 km en een leuke afsluiter.

Jammer dan het aan het begin even niet goed ging en dat betekent dan ook dat er een vervolg c.q. herkansing komt: in de eerste helft van september de 2^e RRZ-toerrit.

Misschien is een weekendje Zuid-Limburg een idee, daar kan je elkaar ook uitstekend kwijtraken..... Ik zal dan in ieder geval de route vooraf rondsturen, misschien helpt dat.

Bart Schippers.

Mijn eerste ultraloop, de 60 van Texel

Na alle trainingen begin ik aan de rustweek. Ron gaat op zondag 1 april (geen mop) nog naar Delft om daar een wedstrijdje van 14 km te lopen. Als hij thuis komt zie ik dat er iets niet goed is, hij komt mank binnen lopen. Hij vertelt dat hij lekker liep en dat het goed ging. Hij liep met een man op de 2^e / 3^e plek en in de laatste km gaan ze de strijd aan. De man wijkt van zijn lijn af en Ron moet uitwijken en voelt iets in zijn kuit gebeuren. Helaas, wordt hij op 1 seconde 3^e!

Hoe moet dat nu op 9 april? Hij zou met mij meelopen tijdens mijn eerste ultraloop.

Veel vragen

Met een paar rustige dl's van een half uurtje, veel koolhydraten eten en de nodige extra uurtjes slapen kom ik de week door. Na een half uurtje lopen voel ik me al onrustig, mijn lichaam vindt die rust maar niets. De week kruipt voorbij! Als ik dan zo'n half uurtje langs het Noord Aa loop bekruipt me soms even de angst, heb ik wel genoeg getraind? Weet ik wel waar ik aan begin? Stapel ik wel genoeg koolhydraten? Zo'n eerste Ultra loop is wel heel spannend, wat doet je lichaam na de Marathon?

Maandag 9 april het is zover! De grote dag! Om 5 uur loopt de wekker af en zodra ik opsta voel ik dat de zenuwen ook wakker zijn. Na het ontbijt gaat Ron een blokje rennen, hoe voelt zijn kuit? Geen pijn! Dubben,

dubben en nog eens dubben wat is verstandig? Hij besluit om niet te lopen, durft de gok niet te nemen. 60 km is ver! Hij zou het heel erg vinden als hij bij 30 km last van zijn kuit zou krijgen en moet opgeven. Niet dat hij dan moet opgeven vindt hij erg, maar dat ik dan de laatste / zwaarste 30 km alleen moet lopen. Ron besluit de mountainbike mee te nemen en mij op de fiets te begeleiden.

Om iets over zessen rijden wij naar Den Helder om de boot van 8:30 te nemen. Het gaat allemaal heel voorspoedig, we kunnen aan één stuk doorrijden en we kunnen de auto vlakbij parkeren. Ik kon om 5 uur niet zo veel eten, dus op de boot haal ik mijn krentenbollen tevoorschijn. De zenuwen lopen aardig op en het eten gaat niet van harte. Ik heb geen trek! Met moeite worstel ik hapje voor hapje naar binnen.

Er volgt een zenuwslopend uurtje, waar ik met regelmaat het toilet bezoek, hier en daar een praatje maak en twijfel of ik wel de juiste kledingkeuze heb gemaakt. Ron heeft een rugtas met plakspullen, wat reepjes, squeezy en drinken. Daar kan vast nog wel wat kleding in! Ik ga inlopen, ik heb het koud. Zou ik toch nog even wat anders aan doen? De zon die vanmorgen volop scheen is nu achter een wolkendek gekropen, misschien komt hij in de loop van de dag weer tevoorschijn? Ik word gek van dat getob!

Nee, ik kleeft me niet meer om, ik hou het op kort.

Om 10:30 uur gaan we van start, zodra ik loop word ik de zenuwen de baas! De groep valt al snel uiteen, er staat een stevige tegenwind dus ik ga op zoek naar iemand met wie ik samen op kan lopen. Al snel heb ik een brede man gevonden en niet veel later komt Ron bij ons fietsen en breekt zo aardig de wind voor ons. De eerste 5 km zit erop! Ron geeft mij de bidon cola aan en tovert een squeeze tevoorschijn. Ik attendeer hem er nog even op dat we zo het strand op gaan en dat de organisatie adviseert als begeleidende fietser NIET het strand op te gaan! Hij heeft een geplastificeerd kaartje van Texel dus dat gaat helemaal goed komen!

Zwaar!

Op het strand moeten we eerst een heel stuk door mul zand, daar haal ik de eerste mountainbikers in die zo eigenwijs waren om toch het strand op te gaan. Ik denk op dat moment: „Gelukkig is Ron verstandig!” Een mens kan zich vergissen! Ik had gelukkig niet achterom gekeken, anders had ik niet meer kunnen lopen van het lachen. Hij was toch niet zo verstandig en strandt ook in het mulle zand. Hij kan mij niet bijhouden! Zakt weg in het mulle zand en fietsen is onmogelijk.

Als we eindelijk de zee bereiken denk ik: „Há fijn, er komt hard zand aan.” Dit was een illusie, het zand is zuigend en plakkend. Ik heb het gevoel of er een kilo zand aan mijn schoenen blijft plakken. In de flinke schuimranden is het zand wel hard maar daar dreigt een ander gevaar! Je weet niet wat er onder ligt, er is één loper die er wel voor kiest in het schuim te lopen maar hij stapt op een stuk hout, verzwikt zijn enkel en het is over en uit! Ook hier is fietsen onmogelijk en Ron komt opnieuw vast te zitten! Er is nog een strandafgang eerder en hij kiest ervoor om die te nemen. Zo kan hij op tijd bij mij zijn.

Ik ga het strand af en het is druk! Allemaal fietsers die op hun loper wachten. Waar is mijn begeleider? In geen velden of wegen is hij te bekennen! Gelukkig had ik zelf ook een flesje drinken meegenomen. Had ik een voor-gevoel? Als ik halverwege op het volgende stuk strand ben, zie ik in verte een gele haarband, dat moet hij zijn. Hij was verdwaald! Hoe is dat mogelijk, met een mooi geplastificeerd kaartje van Texel op zak! Hij zat vlak bij Den Burg en moest richting de Koog zo'n 12 km verder! Met de wind op kop heeft hij zich

gek gefietst om me nog op het strand bij de Koog te kunnen zien. Hij heeft snel geleerd, hij was nu lopend en de fiets stond in de duinen te wachten.

Het is zwaar! Mijn benen voelen zwaar maar het strand zit er bijna op.

Na het strand nog een paar km onverhard, nog een flinke steile bult waar de meeste wandelend opgaan. Ik volg het voorbeeld, moet er eigenlijk niet aan denken hier te hollen. Er zit nu 28 km op, nu alleen nog maar schelpenpaden door de duinen en fietspaden. Zo rond de 30 km heb ik even een dipje, ik voel me moe! Wel heb ik nog steeds zin om te hollen en heb alle vertrouwen dat ik het ga halen! Ik heb het gevoel dat ik nog steeds wind tegen heb, gelukkig fiets Ron naast me die de wind wat voor me tegen houdt. Bij de volgende drankpost stop ik even om de tijd te nemen om rustig te drinken, iets te eten en dan op weg naar de volgende drankpost! De dip ben ik weer eigenlijk weer snel te boven en geniet van alles!

De km bordjes tellen per 5 km af, dat is prettig. Ik kom bij het bordje 20 km, ik heb er nu 40 gehad. Ik blijf doorhollen tot de volgende drankpost. Ik had gehoopt dat ik de eerste 42 km zonder veel moeite zou doorkomen maar de zware omstandigheden van het strand en de wind zorgen er voor dat de spieren al wat stram / pijnlijk voelen. Ik ben blij als ik de volgende drankpost zie en weer even rustig wat kan drinken, eten, stukje wandelen en weer verder naar het bordje 15 km.

45 km, JOEHOE!!!! Nog nooit zo ver gelopen! Nog 500meter en weer even een rustmoment. Ik vind het nog steeds leuk! Elke km die ik nu loop is verder dan ooit, wat een geweldig gevoel geeft dat! In een groep kan ik niet lopen, soms haal ik mensen in, soms word ik ingehaald. Aan het startnummer kan je zien of het een 120 km, 60 km of estafetteloper is. Over het algemeen haal ik lopers van de 120 km of 60 km in en word ik ingehaald door estafettelopers. 120 km, nee daar zou ik niet aan moeten denken! Ron blijft me trouw zoveel mogelijk uit de wind rijden en is vol lof over mijn prestatie. Ik ben op het punt gekomen dat alle spieren pijn gaan doen maar het is toch fantastisch dat mijn lichaam dit kan!

Op alle wisselpunten van de estafette staat veel publiek, iedereen staat te klappen en te

roepen, euforisch gevoel! 10 km, ik ben vol vertrouwen ik heb nog ongeveer 1:46 om binnen de limiet te finishen. Ik ben wel heel blij met de drankposten, kan even stoppen wat eten en drinken. Na de drankpost wandel ik een stukje om dan weer te gaan rennen. Even die andere beweging voelt goed. Als ik weer ga rennen, doen mijn benen pijn! Maar ik vind het zo mooi dat ik al bijna stiekem denk aan een volgende Ultraloop.

Het einde in zicht

Ik word ingehaald door een estafetteloopster in een flink tempo, niet veel verder moet ze wandelen en ga ik haar weer voorbij. Ja, ook op 15 km kun je de man met de hamer tegenkomen. Eigenlijk ben ik wel blij dat de man met de hamer haar lastig valt en mij met rust laat! 55 km (de laatste 5 gingen in 35:16) en nog 1:11 om bij de finish te komen. Ik weet dat ik het ga redden! Ron kent het parcours en vertelt dat ik nog één lastig stuk krijgt, de hoge berg. Hij zegt dat het goed gaat. Je gaat zelfs weer versnellen! Versnellen? Ik denk dat hij na zo'n 80 km fietsen moe wordt, want in een versnelling na ruim 55 km daar geloof ik niet in. De hoge berg komt in zicht, niet steil maar wel lastig na de vele kilometers. Als ik op de hoge berg loop hoor ik de finish en loop verder in een roes. De pijn? Die lijkt ik niet meer te voelen, ik kan alleen maar denken:

**„IK GA HET HALEN! IK GA HET HALEN!
FANTASTISCH DAT IK DIT KAN!”**

JOEPIE! IK HEB HET GEHAALD! Ik loop de laatste 5 km in 33:34 (had Ron toch gelijk met de versnelling) en daarmee finish ik in 6:22:28. Ik voel me goed, natuurlijk doen mijn benen pijn en ben ik moe, maar ik ben niet kapot. Het eerste wat ik tegen Ron zeg: over twee jaar doe ik het weer! Ik ben trots op mezelf maar misschien is Ron nog wel trotser op mijn prestatie dan ik zelf!

Na de finish wordt er een folie over je heen gedaan, houden ze je goed in de gaten, er staat volop drinken, fruit en een heerlijke soep!

Lopend naar de sporthal kom ik de jongen tegen waar ik de eerste 5km mee heb gelopen, hij feliciteert me. Helaas heeft hij na het eerste stuk strand moeten opgeven, hij vond het te zwaar. De douche is heerlijk maar dan voel ik dat niet alleen mijn benen pijn doen. Mijn armen doen pijn, heb moeite om ze op te tillen en mijn rug af te drogen.

Ik laat me nog lekker masseren, de masseuse zegt dat mijn spieren nog soepel zijn. Nou zo voelt het niet maar het geeft me een goed gevoel en denk dat ik verstandig heb gelopen.

Met Ron beladen als een pakezel gaan we naar ons pension! Ik kies ervoor om met fiets gezellig mee te lopen, ik moet tenslotte uitlopen.

Als we 's avonds in Bruintje Beer lekker zitten te eten met een Texels biertje zien we Marc Papankitas (winnaar van de 60 km twee jaar geleden) buiten lopen. Marc komt even naar binnen om ons gedag te zeggen. Marc kennen we van de loopjes in België. Hij was weggegaan op het parcoursrecord maar helaas heeft hij zijn strijd moeten opgeven. Zijn fietser was ook vast komen te zitten op het strand en had ook nog pech. Marc miste hierdoor zijn eigen drank en liep 20 km zonder iets te drinken. Nu behoort elke loper te weten dat je dat niet ongestraft kan doen! Dit is vragen om problemen! Nu had hij gewoon drinken kunnen nemen van de organisatie maar door dit niet te doen heeft hij zijn wedstrijd voortijdig moeten beëindigen en kan hij over twee jaar weer een poging doen om het parcoursrecord te verbeteren.

Rond 20:00 uur zoek ik mijn bedje op, ik ben moe en alles doet pijn. Nog even op de plaatselijke TV zender kijken of er iets te zien is van de wedstrijd en dan een poging doen om te slapen. Ron heeft er in ieder geval geen moeite mee voordat hij zijn hoofd heeft neergelegd is hij in dromenland. Ik kan de slaap niet vatten, beleef de wedstrijd steeds weer opnieuw en weet niet hoe ik moet liggen. Ja, zelf liggen doet pijn. Soms val ik even in slaap maar zodra ik beweeg word ik weer wakker.

De volgende dag zie ik als een berg op om de steile trap van het pension naar beneden te gaan. Van Ron krijg ik het advies achterste voren naar beneden te gaan en wonderbaarlijk is dit een heel stuk minder pijnlijk!

Ik zie nu al uit naar mijn volgende Ultraloop!

Joyce Dijkhuizen

Sporten in de zomer

Velen van ons kijken reikhalzend uit naar de zomer. Zonnige zwoele avonden en lang licht. Ideaal weer om te sporten. Dit jaar lijkt het er op of die zomer eerder begint dan ooit.

Alternatieve sport

Om in de zomermaanden eens iets anders te doen dan hardlopen, kun je gaan fietsen of mountainbiken. Ook op vakantie een plezierige bezigheid die makkelijk te doen is. Wil je je conditie behouden, dan kun je kiezen voor variabele fietstrainingen, te vergelijken met de hardloopschema's: duurtraining, interval en hersteltraining. Deze laatste vorm is goed na een marathonprestatie. Uiteraard zijn er nog genoeg andere sporten te bedenken voor in de zomer, zoals: zwemmen, (berg) wandelen, kanoën, klimmen etc.

Actieve rust geeft weer voldoende energie: dit betekent niet of weinig hardlopen en actief met een andere sport bezig zijn.

Kies je niet voor trainingsrust omdat je in het vroege najaar wedstrijden hebt gepland, dan zul je rekening moeten houden met de specifieke loopomstandigheden die de zomer met zich meebrengt: (extreme) warmte, zeer wisselvallig weer (met kans op verkoudheid en kouvatsten), zomersmog, onweerskansen, onbekende parkoersen en wisselende ondergrond (op vakantieadres).

Kleding

Een belangrijk punt bij het hardlopen is de kleding: pas je kleding aan het weer aan; een hemdje bij warm weer, een shirt bij felle zonneschijn, anders heb je kans op verbranding van nek en schouders, kort loopbroekje zodat je benen kunnen „uitdampen“. Het beste materiaal is nog steeds thermo-textiel, waardoor de huid droog blijft en het overvloedige zweet via de kleding wordt afgevoerd. Vergeet ook niet bij extreme zon een petje of een hoofddoekje.

Drinken

Bij overmatige transpiratie en bij hoge temperaturen is het belangrijk om goed te drinken. De deelnemers aan de marathon van Rotterdam weten hier alles van. Dit voorkomt uitdroging en dus prestatiedaling. Neem altijd water mee en vul zonodig je bidon bij onderweg. Als je lange duurlopen gaat doen

(meer dan 2 uur), dan is water alleen niet meer toereikend. Aanvulling met sportdrank wordt noodzakelijk, want sportdrank bevat ook mineralen en koolhydraten. Bij overmatig transpireren verlies je ook zout en andere mineralen. Een te groot zoutverlies is zeer schadelijk voor de gezondheid, men kan verward raken, bewusteloosheid treedt op, men reageert niet meer adequaat en als er geen medische behandeling volgt, kan men zelfs overlijden. Dit verschijnsel heet in de medische wetenschap: hyponatriëmie.

Gelukkig is dit allemaal heel simpel te voorkomen door behalve water, ook voldoende sportdrank (met mineralen) te drinken tijdens het hardlopen. Gebruik GEEN ZOUTTABLETTEN!! Zorg dat de vochtinname in evenwicht is met de vochtafgifte (transpiratie).

Dorst

Als je dan toch van plan bent om te drinken tijdens de training of wedstrijd en het is warm weer, begin dan al van tevoren met extra water te drinken. De dagelijkse voeding zorgt wel voor voldoende mineralentoevoer. Belangrijk is om tijdens het lopen niet te wachten met drinken tot je dorst hebt want dan ben je eigenlijk al te laat. De maag en de darmen kunnen dan al niet meer goed werken vanwege verminderde zuurstoftoevoer. Als je dan ineens begint te drinken kunnen ze dit niet meer goed verwerken. Het vocht blijft in de maag staan en gaat klotsen. Komt het uiteindelijk in de darmen dan veroorzaakt dit krampen. Heel makkelijk te voorkomen door te beginnen met drinken alvorens men dorst heeft.

Zomersmog

Deze vorm van smog komt voor bij hoge temperaturen, flinke zonneschijn en een zwakke zuidoostenwind. Als de uitgestoten gassen van verkeer en industrie behoorlijk worden opgewarmd door de felle zon, ontstaat er een chemische reactie waaruit ozon vrijkomt.

Ozon is schadelijk voor de gezondheid en geeft klachten aan de luchtwegen zoals: droge keel, hoesten, benauwdheid, pijn bij diepe ademhaling en verminderde werking van de longen. De mate waarin men deze klachten kan krijgen hangt af van de gezondheidstoestand. Verhoogd risico lopen CARA- patiënten, mensen met allergie en

ieder die buitenshuis een langdurige zware inspanning levert op het heetst van de dag. Dit risico kan men vermijden door tussen 12.00 en 20.00 uur buitenshuis geen zware inspanning te verrichten. De ochtend en de avond zijn de beste perioden om duurlopen te verrichten omdat het dan niet (meer) zo warm is en de hoeveelheid ozon lager is.

Genieten

De zomer kan heerlijk zijn om lang buiten te vertoeven. Op vakantie gaan, een hapje en drankje op een terras is het echte genieten. 's Morgens vroeg of in de koele avond een beetje sporten doet een mens goed. Uitrusten en leuke dingen doen geeft je weer voldoende energie om in september lekker te kunnen starten met de najaarstrainingen bij de Road Runners.

De redactie wenst iedereen prettige zomerse dagen.

Hallo RRZ,

Ik zal me even voorstellen. Ik ben Shanna Deirdre Hansen, geboren op 2 december 1965 te Aruba (Oranjestad). Aruba ligt in het Caribische Gebied. Sinds 1986 ben ik woonachtig in Nederland. Sinds april 2007 versterk ik het massageteam, wat mij goed bevalt. RRZ lijkt me een gezellige vereniging om als sportmasseur de diensten te kunnen draaien.



Shanna Hansen

Ik sta er niet bij?

„Mijn tijd stond er niet bij in de Roadie?“

Een vaak gehoorde opmerking. Als je gelopen hebt is het leuk om je tijd vermeld te zien staan bij de uitslagen. De tijden die in de Roadie verschijnen worden door mij van de RRZ site geplukt als ze ingevuld zijn bij wedstrijden. Daar staat dan, als het goed is, ook vermeld of je een pr gelopen hebt. Het is bijna ondoenlijk om op het internet naar uitslagen te zoeken omdat ik nooit weet waar leden lopen. Bij de bekende lopen zoals de CPC probeer ik het toch maar dan stuit ik op de volgende problemen: niet iedere Roadrunner woont in Zoetermeer, niet iedere Zoetermeerder loopt bij de RRZ, niet alle Roadies vullen bij club RRZ in. Dus selecteren op plaats of vereniging geeft geen garanties dat ik alle Roadrunners gevonden heb.

Wil je jouw tijd toch in de Roadie? Stuur dan een e-mail naar rcm.van.zon@hccnet.nl met daarin de vermelding van de afstand, datum

en plaats waar je gelopen hebt, de tijd die je gelopen hebt en de opmerking of het een pr betrof. Mooier is het nog als je je eigen tijden invult op de site.

Ruud van Zon

Paasbrunch



Paasbeste tafel

De woensdagochtendgroep is een steeds groter wordend gezelschap waar serieus wordt getraind. Bij sommige mensen bestaat nog steeds het beeld dat dit een koffieleuten-groep is waar lopen van ondergeschikt belang is. Dit vooroordeel klopt niet. Er moet eerlijkheidshalve gezegd worden, dat er inderdaad door de woensdagochtend groep koffie geleuterd wordt. Het is nog erger, er wordt ook altijd een koekje of andere lekkernij geserveerd. Onderling is er een rooster opgesteld wie er voor de koek zorgt. Soms kan dit uit de hand lopen tot vette slagroomtaarten maar een boterbiesje wordt ook nog steeds gewaardeerd. Die „koffie met

koek” is dus wel een elementair onderdeel van deze groep maar deze komt altijd na afloop van een serieuze training die overeenkomt met de woensdagavondtraining van groep 5.

Vlak voor de Pasen is er met deze groep weer de jaarlijkse Paasbrunch georganiseerd. Ook hiervoor geldt, eerst lopen, daarna aan tafel. Het is werkelijk ongelooflijk om te zien wat er allemaal door de lopers bijeen gebracht wordt aan lekkernijen. De formule is simpel. Vooraf wordt er een lijst gemaakt en ieder schrijft hierop wat hij of zij kookt, bakt of koopt. Van potten pindakaas tot luxe toastjes met zalm. De groep bestond uit 30 brunchers. Al die 30 mensen nemen iets mee dat genoeg is voor een groep van 30 mensen. Je kunt dan wel nagaan dat er sprake is van een rijk gevulde tafel. Ondanks de hoeveelheid was er wel sprake van klasse en grandeur. Enkele heren in stropdas en dames in vrolijke dessins zorgden voor de juiste feestelijke stemming. De tafel geheel in het paasgeel gedekt en de champagneglazen maakten het plaatje compleet.

Ik heb heerlijk gegeten, die woensdagochtendgroep is zo gek nog niet!

Ellen Bominaar



NK veldloop 2007 in Zutphen



Tussen gemeenten onderling wordt er jaarlijks een veldloop georganiseerd voor ambtenaren. Niet zomaar een loopje, maar een heus Nederland kampioenschap op volledig onverhard terrein. Deze happening tussen gemeenten wordt al 20 jaar georganiseerd. Het is met recht een evenement met traditie. Er zijn drie afstanden en elke afstand heeft twee leeftijdscategorieën.

Dit jaar ben ik uitgenodigd om mee te lopen met een afvaardiging van de gemeente Zoetermeer. Ik werk zelf niet bij de gemeente maar er was nog een plekje vrij. Ik kreeg een mooi kobaltblauw shirt aan in de kleuren van Zoetermeer en een fantastische Asics pet, die helaas na afloop moest worden ingeleverd. Mijn vermomming als ambtenaar van de gemeente Zoetermeer was volledig gelukt. Bij de gemeente werken behoorlijk wat Roadrunners en ik voelde mij meteen thuis in de groep.

Dit jaar was de veldloop georganiseerd in Zutphen op 28 maart. We vertrokken met zijn allen in een grote bus. Het evenement voltrok zich bij een groot sportpark waar grote groepen ambtenaren zich schuil hielden in de verschillende sportaccommodaties. In totaal deden er 4500 ambtenaren mee. In heel Nederland is op die bewuste dag geen paspoort uitgegeven en geen rijbewijs verlengd! Het hele apparaat was present in Zutphen. In het centrum van het sportpark stond een grote tent opgezet waar allerlei kraampjes stonden van de vele sponsors die dit evenement heeft. Er was van alles te halen: petjes, pennen, kaarten, boekjes, muntjes voor winkelkarretjes en allerlei andere overbodige dingen. Met volle tassen zijn we naar huis gegaan.

Het parcours was prachtig, door de groene omgeving van de stad met een stukje langs

de IJssel waar je een fraai uitzicht had. Het parcours kende enkele zeer uitdagende stukken! De grootste hobbel in het parcours was de speciaal voor deze gelegenheid aangelegde noodbrug over een ontsluitingsweg van Zutphen. We moesten over 20 meter een hoogteverschil van 5 meter overbruggen. Deze hindernis zorgde voor enkele opstoppen. Verder was het parcours volledig onverhard en er zaten behoorlijk wat hobbels en bobbels in. Met de warme temperatuur werd het bijna door iedereen als een zwaar parcours beschouwd.

Den Haag had dit jaar de snelste ambtenaren. Dat werd mede veroorzaakt door de aanwezigheid van drie Roadrunners in dit team. Zoetermeer zat helaas niet bij de winnende gemeente. Op individueel niveau was er wel een Zoetermeerder (geen roadrunner) in de prijzen gevallen. Jan Cammeraat was dit keer weer de snelste, een kunstje dat hij ook bij de Autoloosloop regelmatig laat zien.

Met schitterend weer en een geweldig mooi parcours werd het een onvergetelijke lange dag. Volgend jaar komen de ambtenaren bijeen in de gemeente Katwijk. Ik hoop dat ik dan weer mee mag.

Ellen Bominaar

34

Resultatenrekening 2006

[illegible]

Uitslagen

Zegerplasloop, Alphen, 17 februari

15 km
Rene Klein 1:01:57 pr

30 km
Ron Dijkhuizen 2:11:32
Joyce Dijkhuizen 2:41:18

Heinenoordtunnelloop, Oud Beijerland

21,1 km 17 februari
Elly Burgering 1:38:47 pr

Stadsparkloop, Groningen, 18 februari

10 EM (16,1 km)
Ad Peltenburg 1:10:56

Delftse Houtloop, Delft, 18 februari

15 km
Dolf Strikwerda 1:05:58

Marathonloop, Vlaardingen, 24 februari

5 km
Sonja den Dulk 30:13

10 km
Dick den Dulk 50:37

15 km
Peter van Zijp 1:26:12

20 km
Robert van der Linden 1:50:01

25 km
Klaas de Vries 2:18:54

30 km
Ron Dijkhuizen 2:14:30
Jaqueline Veth 2:23:37 pr
Martine Lemson 2:28:14 pr
Frits van der Lubben 2:35:37
Joyce Dijkhuizen 2:46:30
Theo Aanen 2:48:06

3 Plassenloop, Zoetermeer, 25 februari

5 km
Wijnand Bavius 19:02
Paul van Vliet 20:24
Bob Verbrugge 20:27
Anton van der Lubbe 20:38
Ricky Martens 20:43
Ruud van Zon 21:31
Ed Helsloot 21:47
Robert Heidinga 23:16
Ronald Groehout 23:50
Joke Gvozdenovic 27:01

Truda Blokland 28:37
Yvonne Vis 28:56
Elleke Visser 30:28
Hans Scheffelaar 30:43
Jaap Visser 32:27

Bruggenloop, Rotterdam, 25 februari

15 km
Ton de Veen 1:11:56
Johan Gharbaran 1:13:56
Kris Gharbaran 1:16:31
Robert van der Linden 1:18:16
Taco den Iseger 1:26:00

Bosloop, Leiden, 4 maart

10 km
Bob Verbrugge 41:11

Brielse Maasloop, Brielle, 4 maart

25 km
Cok Vis 2:31:42
Yvonne Vis 2:45:13

30 km
Ron Dijkhuizen 2:07:34
Anton van der Lubbe 2:22:11 pr
Martine Lemson 2:25:09 pr
Theo Aanen 2:29:15
Peter van Zijp 2:46:13
Joyce Dijkhuizen 2:46:41
Robert van der Linden 2:48:00

Trias halve, Dordrecht, 10 maart

21,1 km
Theo Aanen 1:46:24
Peter van Zijp 1:53:38

Woldmarathon, Diever, 10 maart

42,2 km
Ron Dijkhuizen 3:25:55
Bob Verbrugge 3:41:06
Ad Peltenburg 3:45:52
Tom Maessen 3:46:31
Joyce Dijkhuizen 4:10:32

20 van Alphen, 11 maart

20 km
Ricky Martens 1:28:03
Ton de Veen 1:37:11
Johan Gharbaran 1:42:03
Kris Gharbaran 1:47:20
Ed Helsloot 1:50:29

Plassenloop, Reeuwijk, 17 maart*15 km*

Elly Burgering	1:10:58
Gideon Bouwman	1:17:40
Peter van Zijp	1:18:56

City Pier City, Den Haag, 17 maart*5 km*

Carla Tabbers	31:35 pr
---------------	----------

10 km

Wijnand Bavius	39:57
Hans Meijering	52:06
Herman Roosenboom	52:20
Yvette Huurman-Hooft	55:38
Marjoleine Peters	55:48 pr
Giovanni Delogu	56:30
Ingrid Hendrikse	57:04
Jos Meijer	58:44
Frans Kamsteeg	59:31
Eugenie Hofwijks	1:00:24
Herman Middendorp	1:02:02
Laurens van der Splinter	1:02:37 pr
Aad Zoutenbier	1:05:13
Elleke Visser	1:05:20
Elisabeth Kuiper	1:07:38
Willy Lameijer	1:07:48
Lidy Nelissen	1:08:43
Diana van Rossum	1:11:16
Jaap Visser	1:11:46
Joyce Looije-Hommels	1:13:04

21,1 km

René Klein	1:27:32 pr
Tom Maessen	1:30:50
Frans van Haaster	1:32:05
Ellen Duijzer	1:32:21
Jacqueline Veth	1:33:23 pr
Ricky Martens	1:34:53
Ruud van Zon	1:35:50
Mike van Wichen	1:36:09
René van der Spek	1:37:32
Ton de Veen	1:39:34
Klaas de Vries	1:41:06
Ingmar de Groot	1:42:32
Bert Kuiper	1:41:49
Willem Hogendoorn	1:42:06
Frans van der Werrf	1:42:17
Rob van Hees	1:42:53
Wouter Sanders	1:42:55
Frits van der Lubben	1:46:21
Johan Gharbaran	1:46:38
Peter Hazebroek	1:46:42 pr
Arie Perfors	1:47:40
Theo Aanen	1:47:40
Edwin Adams	1:48:05
Remko Hartjesveld	1:48:37 pr
Hans van Tol	1:50:13
Diederik Post	1:50:17

Céline Sira-de Voogd	1:51:22 pr
Robert van der Linden	1:53:59
Mildred Roskamp	1:56:02 pr
Martin Mets	1:56:40
Dianne Roosenboom	1:56:57
Ed Helsloot	1:58:20
Esther Smit	1:59:12
Bianca Hesselius	1:59:33
Gert van Leeuwen	2:02:39
Taco den Iseger	2:13:45
Hans Stikkelman	2:13:45 pr
Hilda van den Berg	2:13:53 pr
Eric van Caspel	2:14:39

Trainingslopen, Nieuwegein, 18 maart*30 km*

Bob Verbrugge	2:20:07
---------------	---------

Bijl & Bezemer loop, Amsterdam, 24 maart*35 km*

Anton van der Lubbe	3:09:36 pr
---------------------	------------

Marathontraining, Lisse, 24 maart*35 km*

Theo Aanen	3:05:28
------------	---------

Bijl & Bezemerloop, Spijkenisse, 25 maart*35 km*

Jacqueline Veth	3:11:40
Ton de Veen	3:11:40
Frits van der Lubben	3:11:40

Polderloop, Hazerswoude, 25 maart*21,1 km*

Ron Dijkhuizen	1:27:40
Joyce Dijkhuizen	1:42:24

3 Plassenloop, Zoetermeer, 25 maart*5 km*

Frans van Haaster	19:09
Etienne den Toom	19:30
Paul van Vliet	19:59
Ellen Duijzer	20:25
Ricky Martens	20:28
Ruud van Zon	21:09
Jan Moggre	21:17
Peter Hazebroek	21:39
Klaas de Vries	21:46
Ingmar de Groot	22:02
Roeland van Dijck	24:31
Hans Stikkelman	24:51 pr
Andre Vergne	28:51
Philip Kooperberg	29:03
Ron Verschuren	29:08
Nicole van Keekem	30:55
Jaap Visser	32:40
Wim Albers	32:48
Catharina de Bruin	33:11

**Ambtenarenkampioenschap, Zutphen,
28 maart**

6 km

Marjoleine Peters	35:30
Martin Khouw	40:07
Andrea Kiekens	44:12

9 km

Frits van der Lubben	42:15
Hans Hortensius	49:18
Frans van den Hengel	49:20
Cindy van den Hengel	52:02
Wilma Coenen	53:06
Ellen Bominaar	53:22
Ad de Bruin	56:04

12 km

Jan Vaneman	1:01:44
Hassan Al-Ghazi	1:02:49
Ruud Verzeijde	1:14:30

CAIWestland, Naaldwijk, 31 maart

21,1 km

Ricky Martens	1:34:57
Martin Grootsholte	1:46:22

Midden Holland Loop, Bodegraven, 31 maart

21,1 km

Theo Aanen	1:46:20
Cok Vis	1:59:00
Yvonne vis	2:25:20

Dwars door Dordrecht, 1 april

10 km

Elly Burgering	46:36
----------------	-------

Delftse Houtloop, Delft, 1 april

14 km

Ron Dijkhuizen	56:48
----------------	-------

Paasloop, Pijnacker, 9 april

5 EM

Jan Moggre	35:40
------------	-------

60 van Texel, Texel, 9 april

60 km

Ad Peltenburg	5:48:24
Bob Verbrugge	5:54:24
Joyce Dijkhuizen	6:22:28 pr

Fortis Marathon, Utrecht, 9 april

42,2 km

Ruud van Zon	3:28:43
Martine Lemson	3:36:22

Fortis Marathon Rotterdam, 15 april

42,2 km

Jacqueline Veth	3:38:43 pr
Tom Maessen	3:47:42

Anton van der Lubbe	4:13:39 pr
Ton de Veen	4:15:45
Frits van der Lubben	4:46:16

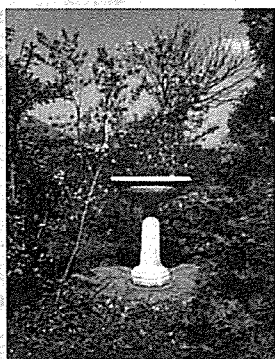
Mis je jouw uitslag in deze lijst?

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

20 mei
24 juni
29 juli
26 augustus
30 september
28 oktober
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

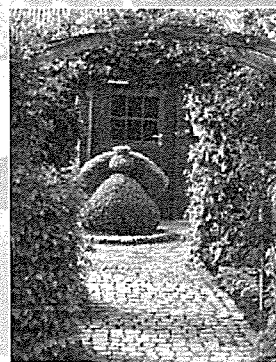
Groenkeur, geeft kwaliteit een gezicht

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