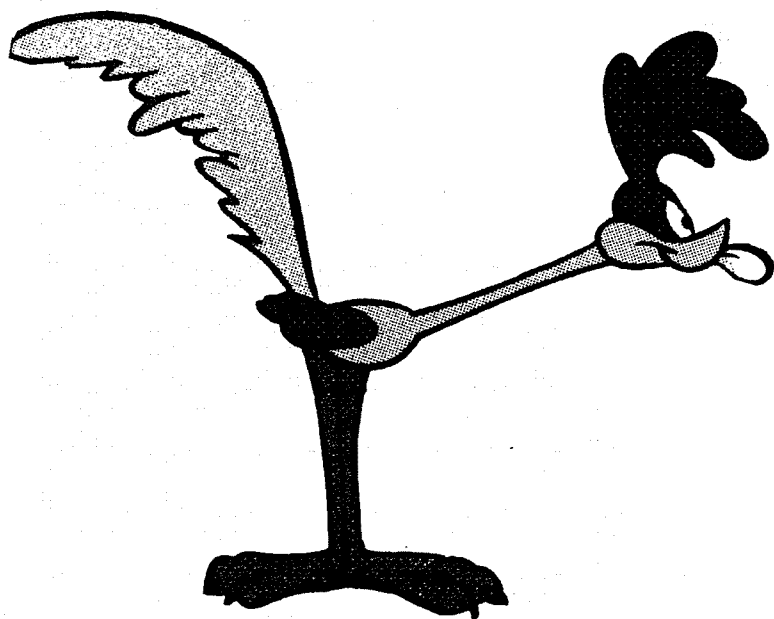


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **3**
jun - aug
2007



Nieuw clubhuis stapje dichterbij

ALV 13 juni 2007

Club van 100



Starshoe Testcentrum

Starshoe Voet Medisch Adviescentrum

Cobaltstraat 20

2718 RM Zoetermeer

Tel. (079) 361 01 10

Fax. (079) 361 47 46

Juli/augustus: 25% kortingmaanden:

**25% korting op een deel van de functionele
runningkleding van ASICS, BROOKS, CRAFT,**

NEWLINE, ODLO EN SAUCONY

De originele STARSHOE- runningsok

Normale prijs € 11,95

Ter kennismaking drie paar voor € 28,00

**Nieuw assortiment hartslag- en afstandmeters
van het merk SUUNTO**

**RRZ-leden krijgen bij Starshoe Zoetermeer op het gehele
assortiment 10% korting**

(uitgezonderd op aanbiedingen)

www.starshoe.nl

Inhoud

Blz	5	Voorwoord
	6	Vreugde- en leedcommissie
	7	Roadactioneel
	8	Belangrijke beslispunten Algemene Ledenvergadering de dato 13 juni 2007
	10	Nieuw clubhuis stapje dichterbij
	12	Waar is Frits?
	14	Rad van avontuur groot succes dankzij winkeliers
	15	Algemene informatie Autoloosloop
	16	Onderbroekenlol
	17	6 Uurs estafette 16 juni 2007
	18	Verslage Algemene Ledenvergadering
	24	Gedragcode Road Runners Zoetermeer
	25	Loopschoenen
	26	Huishoudelijk Reglement Road Runners Zoetermeer
	28	Financieel overzicht
	29	(Niet) bezorgen Roadies
	30	RRZ Club van 100
	32	De Marikenloop
	33	Ode aan de Sok (en Kous)
	34	Drielandenomloop in Kelmis
	35	Schoenen poetsen
	36	Duursportwinkel
	37	Hardlopen in de zomer
	38	Zuster-hardloopgroep in Marokko
	40	Leiden 10 juni 2007
	41	Heerlijk een degelijke zomervakantie
	42	Nieuwsbrief Autoloosloop
	44	Waar doe ik het voor
	45	Massagewerk
	46	Uitslagen

Colofon

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

Adres

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

Bestuur

Astrid Bakker, voorzitter, algemene zaken, looptechnische zaken a.i.
Wilma Coenen, secretaris, vice voorzitter
Jack van de Pol, penningmeester
Herman Roosenboom, clubhuizaken, PR, communicatie en sponsoring a.i.
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

Trainingen

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

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Windy van Zwam (079) 331 34 60

Kinderopvang

Jojanneke Wagenaar 06 - 186 40 057

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 - 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Gert van der Houwen, voorzitter (079) 331 81 61
Ed Jacobs, secretaris (079) 341 75 30

- 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 •
Frans van der Werf (079) 316 76 40

- groep 2 •
Frans van der Werf (079) 316 76 40

- groep 3 •
Hans Rolff (079) 341 37 38

- groep 4 •
Frans van den Hengel (079) 341 58 61
(079) 341 75 30

- groep 5 •
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

- groep 6 •
Wim Bras (za), (079) 351 81 37
Aad Zoutenbier (ma & wo) (079) 362 01 23

- woensdagochtendgroep •
Cindy van den Hengel, (079) 341 58 61
Wim Bras (079) 351 81 37

- beginnersgroep •
Ed Jacobs (079) 341 75 30

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 16 september.

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.

Voorwoord

Beste Roadrunners,

Deze Roadie staat, hoe kan het anders, in het teken van de nieuwbouw. Afgelopen woensdag 13 juni hebben ruim 60 leden met het bestuur meegedacht over de nieuwbouw van ons clubhuis. Bedankt voor deze actieve rol. Voor het bestuur een broodnodige opsteker na heel wat uren vergaderen, bijna dagelijks e-mailcontact, frustraties over procedures bij de gemeente, oplopende hypotheekrente, offertes die ver boven ons budget liggen. Om maar eens wat te noemen.

Maar we kunnen gelukkig nog lachen. De sfeer in het bestuur is prima en de resultaten zijn ernaar.

Na afsluiting van het financiële jaar 2006 zijn we onder de bezielende leiding van Herman en Jack in gesprek gegaan over de plannen en de financiële onderbouwing. Het is een complex verhaal dat we toch helder aan de leden wilden presenteren. Dat was wel even zweten dus. Na anderhalf uur kon ik het sein „brand meester” geven. De ALV heeft alle voorgelegde besluiten aanvaard en daarmee haar volle vertrouwen uitgesproken in de plannen en cijfers van het bestuur.

Als alles volgens plan loopt kunnen we in het late najaar bouwen en zitten we er in 2008 weer keurig bij. Daar word ik nou echt vrolijk van!

Waar het bestuur niet vrolijk van wordt is het uitblijven van initiatieven van leden om het bekende financiële gat te dichten. Door de BTW over de bouw terug te vragen is het bedrag van 50.000 al gereduceerd tot 25.000, maar het blijft natuurlijk toch een bedrag om wakker van te liggen. De Oranjebraderie en de Club van 100 zijn de enige acties die geld in het laatje hebben gebracht; met dank aan Dianne & Esther en Ruud & George.

Dat betekent dat het uur U nu toch echt geslagen heeft. Er moet echt wat gebeuren. En dat moet ook kunnen met zoveel leden, met zoveel ondernemers, met zoveel persoonlijke netwerken.

Wie pakt de handschoen op en organiseert een sponsorloop. Ieder lid laat zich sponsoren door partner, werkgever, kinderen, familie en burens voor een loop van 5 km over het

bekende Drie-Plassen parcours. Zak snoep toe. Dat is toch te doen.

Wie plukt de sponsorbrief van de site en vraagt zijn/haar werkgever om een eenmalige bijdrage voor een club die 4 maal per week traint tegen de collectieve vervetting.

Wie coördineert nu die „bakactie”: leden zorgen voor cake, koek, taart die na de trainingen verkocht kunnen worden.

Genoeg gezeurd. Initiatieven melden bij Peter van Zijp. Aan de slag dus!

Net zo actief als Rene van de Spek, die alweer volop in de weer is voor de Starshoe Autoloos Loop. En de Evenementencommissie die 7 juli een Beachparty organiseert. Komt allen. En de enthousiastelingen die voor de tweede maal naar Hellendoorn gaan lopen (ik heb me zelfs laten vertellen dat ze zich gaan laten sponsoren voor het clubhuis; kijk, dat bedoel ik dus...)

En natuurlijk de redactie van deze Roadie. Altijd weer een race tegen de klok om alles op tijd bij de drukker te hebben. Vooral als de voorzitter te laat is met haar stukje....

Julie begrijpen het al: ik ga afronden en Ruud blij maken.

Neem vooral kennis van de notulen en besluiten van ALV; dan loop je niet achter.

Want dat moet een Roadrunner ten alle tijden zien te voorkomen!

Fijne zomermaanden!
Astrid Bakker, voorzitter RRZ.

Vreugde- en leedcommissie

- Bert Kuiper en Paul van Vliet hebben een **beterschapswens** ontvangen.
- Wij **verwelkomen**: Harm de Wit, Jack Pronk, Fred Fokken, Inge Hulsen.
- De volgende leden hebben helaas **afscheid** van de RRZ genomen:
Nicole van Keekem, Taco den Iseger, Gienke Offerman, Richard Koestel, Nicky van Gulik, Koos van Woerkom, Regina Felix, Brigitte Chalghaf, Petra Post, Marja van Beijeren-Vessies, Jacqueline van Havelmonde.

Verjaardagen

Juli

1 Philip Bras
3 Ab de Groot
4 Ad Peltenburg
11 Henny Elsendoorn
15 Tom Maessen
16 Robert van der Linden
16 Sherida van Beek-Stenhuys
17 Marja Zonderop-Langelaan
20 Ruud van Zon
21 Jaap Visser
21 Joke Gvozdenovic
22 Jan Moggré
23 Annelies Alblas
24 Ron Verschuren
26 Piet Schoonen
26 Herman Roosenboom
26 Wim Lootens
27 Aline de Best-Pronk
28 Hans Meijer
28 Divera Horjus
28 Laurens Vos
30 Toos Koevoets
30 Peter Hazebroek
31 Ruud Verzijde
31 Sandra Kruijthoff

Augustus

2 Germain van der Horst
3 Joyce Dijkhuizen-van Veen
4 Willem Hogendoorn
4 Gita Jeremic
4 Doreen Vergne-IJst
5 Karel Slierendrecht
6 Rob Hardon
6 Roland Groustra
6 Roeland van Dijk
8 Lidy Nelissen
9 Kris Gharbaran
9 Esther Smit
9 Bram Mansveld
10 Wouter Sanders
11 Leny van den Hengel
11 André Vergne
12 Eric van Caspel
12 Celine Sira-de Voogd
12 Hilda Oostema
15 Mildred Roskamp-Dodebier
16 Liesbeth Edelbroek
16 Astrid Bakker
16 Jan van Noordt
20 Marjolijn Dolk
22 Ronald Werkman
22 Chris van Gulik
22 Theun Hoff
24 Kees de Brabander
25 Ineke van Houwelingen
25 Ria van Caspel-van der Wel
26 Giovanni Delogu
27 Herma van der Starre
27 Anton-Fokke Klijnsma
27 Mark Bakelaar
29 Jasper Hartevelt
29 Marcel den Hollander

September

2 Wim Heidinga
3 Elly Kooperberg-Taal
4 Els van Suffelen
5 Ton Reedijk
5 Hans van Zonneveld
5 Hans Jansen
5 Nicole de Groot
6 Ernest van Soest
7 Rens Veltman
9 Lia El Fellahi-van Lieshout
9 Piet Roestenburg
10 Gideon Bouwman
10 Elly van der Kooy
13 Martin Grootscholte
13 Jack Pronk
14 Theo Houtman
14 Sharon van Geijlswijk-Smit
15 Henk Hummeling
16 Hans Feelders
16 Ben van Sommeren
16 Diana van Rossum
17 Frans van Haaster
18 Wim Bras
20 Co van Beijeren
20 Klaas de Vries
21 Hans Scheffelaar
23 Judith Rietveld
24 Pim Linschoten
27 Marcel Andeweg
29 Lili Oud
30 Ed Jacobs
30 Frits van der Lubben
30 Marjoleine Peters

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

Roadactioneel

Speciaal voor de vakantie hebben we een lekkere dikke Roadie samengesteld. Hij puilt uit met informatie over de bouwplannen voor het nieuwe clubhuis. Er is een belangrijke ledenvergadering geweest waarbij tal van besluiten zijn genomen. Het volledige verslag van deze vergadering met de bijbehorende documenten zijn opgenomen. Een Roadie met een zakelijk karakter. Voor de beeldvorming is een ruwe bouwtekening opgenomen met een foto van een vergelijkbaar clubhuis.

Naast het voorbereiden van de bouwplannen wordt er ook nog gelopen door de leden. Marokko, Leiden, Nijmegen, Den Haag en Kelmis. Er zijn weer behoorlijk wat kilometers afgelegd. Het markeren van kilometers is trouwens ook een bijzondere gebeurtenis waar het van belang is om de juiste contacten te hebben binnen de gemeente. Ed Jacobs vertelt daarover in zijn vaste rubriek.

In dit nummer speciale aandacht voor schoeisel en de sok. Er zijn gebieden waar niet iedereen zich dure loopschoenen kan permitteren. Het is ongelofelijk om te zien waar sommigen mensen op kunnen lopen en waarschijnlijk gaan ze nog sneller ook dan de gemiddelde hardloper. Er wordt verteld hoe je de schoen moet verzorgen. Machinewas is uit den boze. Een voorzichtig handwasje kan net. We lezen ook dat de sok een steeds prominentere rol gaat innemen in de hardloopgarderobe. Tenslotte kunt u lezen hoe het onderwerp broek de rode draad vormde tijdens een willekeurige woensdagochtend training en leidde tot een dosis onderbroekenlol.

We kijken nog even terug naar 30 april en zien een gigantische waslijst van winkelier die deze goede actie hebben mogelijk gemaakt. Dat vraagt om meer acties die geld in het laatje brengen voor ons nieuwe clubhuis. U kunt trouwens nog lid worden van de club van honderd, die al ruim 50 mensen heeft aangetrokken.

Natuurlijk ontbreken de uitslagenlijsten niet. Ruud heeft alle uitslagenlijsten op het internet afgespeurd of er nog ergens verdwaalde Roadrunners hebben gelopen. Dit is altijd een behoorlijke klus.

Gedurende de zomermaanden zal het wat

rustiger worden op de Zoetermeerse wegen. Noteer alvast 18 september Starshoe Autoloosloop in uw agenda. Een mooie start om het lopen weer helemaal op te pakken na de vakantieperiode. Het is natuurlijk ook mogelijk om actief te zijn binnen het team van vrijwilligers dat voor deze loop nodig is.

De redactie wenst iedereen een heel lekkere vakantie.

Samenvatting ALV

Belangrijke besispunten Algemene Ledenvergadering de dato 13 juni 2007

Woensdag 13 juni 2007 heeft de Algemene Ledenvergadering plaatsgevonden. Dat het een belangrijke ledenvergadering was, valt op te maken uit het aantal beslissingen dat de ledenvergadering heeft moeten nemen.

Onderstaand een samenvatting van de beslissingen die zijn genomen. Elders in deze Roadie staat het volledige concept verslag van de Algemene Ledenvergadering.

Meijering, Idius Felix en Gert van Leeuwen.

10. Het Huishoudelijk Reglement, zoals dit al enige tijd op de website staat, wordt vastgesteld.
11. De Gedragscode, zoals deze al enige tijd op de webiste staat, wordt vastgesteld.

Opgemaakt door Wilma Coenen, secretaris

1. Benoeming nieuwe kascontrolecommissie: Paul van Heukelem en Hans Meijering nemen plaats in de kascontrolecommissie.
2. Er wordt bij de leden een bedrag geïnd, gebaseerd op W 25.000,00 verminderd tot hetgeen overblijft na ontvangst van de gelden verkregen uit de (financiële) initiatieven van de leden. Het bedrag dat overblijft wordt hoofdelijk over het totale aantal leden verdeeld en geïncasseerd.
3. Er wordt een stichting opgericht, Stichting Wegatletiek Zoetermeer. Dit is financieel interessant in verband met de terugvordering van de btw over de nieuwbouw.
4. Als bestuurders van de stichting worden gekozen: Bert Bos, Ad Smits en Jack van de Pol.
5. De stichting krijgt van de Ledenvergadering toestemming om alle rechtshandelingen te verrichten die met het nieuwe clubhuis te maken hebben, zoals, het aanvragen van een sloop- en bouwvergunning, aanvragen financiering, aanvragen van subsidie en gemeentegarantie, vestiging opstalrecht, geven van opdracht aan de aannemer.
6. Door de vereniging RRZ zal een achtergestelde lening aan de stichting worden verstrekt.
7. Tussen de vereniging RRZ en de stichting zal een gebruikersovereenkomst voor het clubhuis worden gesloten.
8. De statuten, zoals deze al enige tijd op de website staan worden aangenomen.
9. De bevoegdheid van de ALV als beroepsorgaan van een lid die is geschorst/ontzet/ontzegd of niet-toegelaten tot de vereniging, wordt gedelegeerd aan een commissie bestaande uit: Ingrid Hendrikse, Hans



De Duursportwinkel.

Uw online specialist op het gebied van triatlon, duatlon, hardlopen, fietsen en wandelen.

Onze showroom is elke vrijdag en tevens elke laatste zaterdag van de maand geopend.

Kijk snel op www.duursportwinkel.nl en laat U verrassen door ons uitgebreide assortiment.

Aanbieding voor Juli:

Fusion runningshirt en short tight samen voor € 69,95

Rogelli Singlet voor € 14,95

De Duursportwinkel verkoopt onder andere kleding van de merken:

Odlo, IronMan, Fusion, NewLine en Rogelli.

Daarnaast verkopen wij Trailrun schoenen van Inov-8 en sokken van X-Socks.

De Duursportwinkel
Stephensonstraat 8c
2723 RN Zoetermeer
079-3313220
info@duursportwinkel.nl

Nieuw clubhuis stapje dichterbij

Het is iedereen inmiddels wel bekend dat we toe zijn aan een nieuw clubhuis. Je hoeft geen bouwkundige te zijn om te zien dat de staat van ons clubhuis niet helemaal optimaal is. Vloeren staan op instorten, het ongedierte kan moeiteloos de weg naar binnen vinden en hier en daar is sprake van rottend hout. Een bouwval op een toplocatie.

Het bestuur is druk bezig om alle voorbereidingen te treffen om nieuw mogelijk te maken. En er gebeurt heel veel achter de schermen. Overleg met de gemeente, aannemers, fiscalisten, financiers en architecten. Tijdens de laatste algemene ledenvergadering werd duidelijk waartoe dit allemaal heeft geleid. In 2006 leek het erop dat er door de leden nog 50.000 euri's opgebracht moeten worden. Nu is de noodzakelijke bijdrage van de leden teruggebracht tot 25.000. Dit is mogelijk geworden door een oprichten van een stichting boven de RRZ die zorgdraagt voor exploitatie en beheer: De Stichting Wegatletiek Zoetermeer. Met deze slimme constructie is het mogelijk om alle BTW over de nieuwbouw terug te vorderen. Het is goed om te horen dat de oprichter van de roadrunners Bert Bos, in het bestuur van deze stichting zit, samen met Ad Smits en onze penningmeester Jack van de Pol.

Tijdens de ALV werd Bonne Dijksta geïntroduceerd, loper in groep 7. Deze held gaat de zelfwerkzaamheid onder leden coördineren. Er kan heel wat werk uit handen genomen worden zoals sloopwerk, terrein, inrichting, schilderwerk en vloeren. Acties die veel geld kunnen besparen maar die wel om een goede begeleiding vragen. Bonne Dijkstra lijkt de aangewezen persoon om dit te organiseren. Hij zal zelf mensen gaan benaderen maar dit mag je natuurlijk niet weerhouden om zelf met hem contact op te nemen. Dit geldt zeker voor de mensen die in het bezit zijn van twee rechterhanden.

Tijdens de ALV is de vergadering akkoord gegaan dat er door de leden een bedrag geïnd mag worden. Dit bedrag is gebaseerd op € 25.000,00 verminderd met de gelden die verkregen worden via acties door leden. Het bedrag dat overblijft wordt hoofdelijk over het totale aantal leden verdeeld en geïncasseerd.

Het komt er simpelweg op neer dat hoe meer acties er ontplooid worden door de leden hoe kleiner het bedrag is dat bij de leden geïnd moet worden. Een van de acties is de club van honderd. Ruim 50 leden hebben zich aangemeld. Iedereen die zich aanmeldt krijgt een kledinghaakje op naam en natuurlijk vermelding op de website (zie www.roadrunners-zoetermeet.nl onder nieuws) en in deze roadie. Alle nieuwe initiatieven en het organiseren ervan worden met open armen ontvangen.

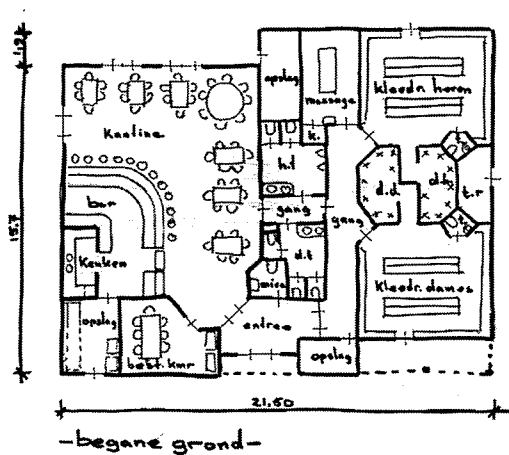
Er komt nog een spannende tijd aan want ondanks het feit dat er een belangrijke stap gemaakt is met de goedkeuring van het innen van de ontbrekende 25.000 moeten er nog de nodige formaliteiten plaatsvinden: aanvragen subsidie, vergunning, hypotheek en het oprichten van de stichting. Als alles mee zit, dan is de planning dat er in het najaar begonnen kan worden met sloop en bouw. Een optimistische planning gaat uit van oplevering in december 2007.

Bijgevoegd is een ruwe schets van de nieuwbouwplannen. Ook hier geldt een verandering ten opzichte van de tekeningen die in 2006 zijn gepresenteerd. De welstand-commissie ging niet akkoord met de beoogde twee verdiepingen. Het nieuwe clubhuis wordt nu gelijkvloers. De voorbeeldfoto geeft een beeld hoe het er ongeveer uit komt te zien. De foto is van een soortgelijk bestaand gebouw. Voor alle duidelijkheid: het is niet helemaal zoals het clubhuis qua vorm eruit gaat zien. Het geeft wel een goed beeld van de uitstraling en de kwaliteit zoals de onderhoudsvrije gevelbekleding.

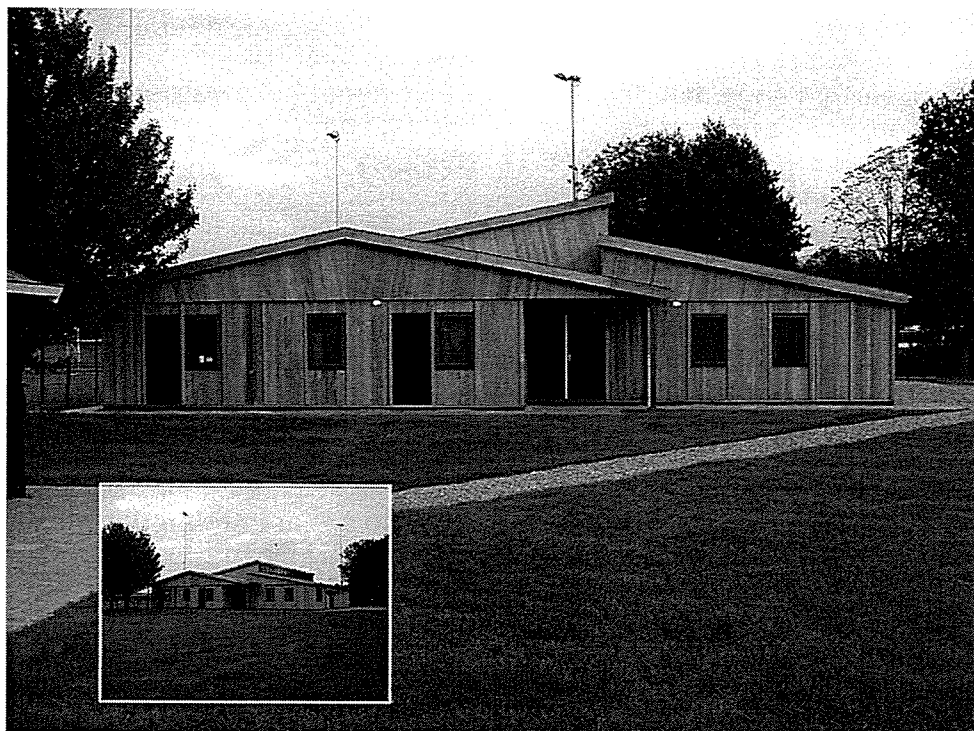
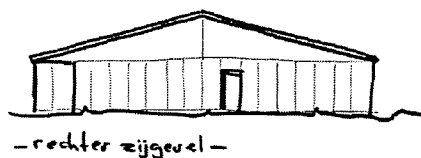
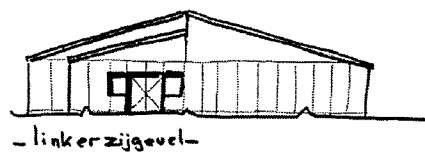
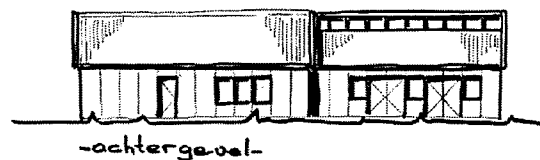
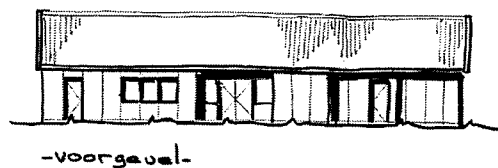
Kortom, een spannende tijd, met een fantastisch vooruitzicht.

Namens de redactie

-Nieuwbouw plannen -



Afmetingen	
kleedruimte	120 m2
entree/ facilitaire ruimten	80 m2
kantine	140 m2
totaal	340m2
terrein	525 m2



Voorbeeldfoto nieuwe clubhuis

Waar is Frits?

De Natuur marathon in La Roche staat op ons programma en die nadert al snel, nog 3 weken en dan is het zover. Nog een trainingsloop van 30km om het gevoel te houden. Trimloopboekje erbij en we vinden in Leiden de Henk Hakker Memorial loop. Vorig jaar hebben we deze ook gedaan, kleine loop, gezellige sfeer en een mooi parcours!

Er zijn meer Roadies die voor deze wedstrijd kiezen en allemaal gaan ze voor een trainingsloop. Bob wil het rustig aan doen, Ron wil kijken hoe het staat met zijn kuit, Theo gaat op hartslag lopen, Martine en ik willen in een tempo van ongeveer 5:30 per km lopen en Frits, waar is Frits?

Bij de start is het wachten en wachten op de wethouder die het startschot zal geven. Waar blijft hij? De tijd wordt lekker aan elkaar gepraat en gepraat en gepraat. De aandacht bij de lopers verwaterd en al snel is iedereen met andere onderwerpen bezig. Het hele verhaal zal ik jullie besparen (eerlijk gezegd heb ik ook niet al die tijd geluisterd) maar de kern lag bij Henk Hakker.

De wethouder arriveert en als je dan denkt dat we kunnen lopen, heb je het mis de wethouder houdt ook nog een toespraak en heeft het over de geijkte kilometers die in Leiden liggen, allemaal heeeeeeel interessant!

Eindelijk mogen we van start. Bob is al snel gevlogen, Theo loopt langzaam bij ons weg, Ron wil rustig starten en blijft de eerste 300m bij ons lopen, Martine en ik gaan op een rustige hartslag weg en waar blijft Frits?

Martine en ik trainen onze kaakspieren goed en ongemerkt gaat ons tempo omhoog. We halen een man in met een zwart mutsje die het niet goed kan hebben door 2 vrouwen te worden in gehaald en hij gaat versnellen. Theo zien we voor ons lopen en hij komt langzaam dichterbij, we sluiten bij hem aan en besluiten de volgende ca. 25km met zijn drieën te lopen. De man met het zwarte mutsje loopt zo onregelmatig dat we steeds weer bij hem komen, hij gaat dan weer versnellen en wij komen weer bij hem enz, enz.

De eerste drankpost staat rond een km of 9. Even stoppen, lekker bakkie thee en een

stukje banaan en we kunnen er weer tegen. De man met mutsje denkt: niet stoppen maar doorlopen dan kan ik het gat maken.

Martine's hartslag slaat op hol, van Theo is een hartslag van 245 heel normaal. Kom Theo, ga eens weg bij Martine en kom naast mij lopen. Soms moeten we Theo even tot de orde roepen maar uiteindelijk doet hij zijn best om mij tussen hem en Martine in te laten lopen.

Het bordje van de 10km hangt volgens ons niet goed, want als we rekenen lopen op een eindtijd van rond de 2:40 en ja, dat is harder dan 5:30 per km.

Al kletsend vliegen de km voorbij! Het flauwe zonnetje wat scheen verstopt zich achter de wolken en het gaat een beetje miezelen. Ik vind de miezel lekker. Weer een drankpost en ik krijg een Belgisch gevoel, hier staan niet alleen drinken en bananen maar ook stroopwafels en cake. ! De 20km lopen we in 1:46:?? Als ik dan reken lopen we nu op een tijd van iets onder de 2:40. Misschien kunnen we het tempo vasthouden?

De man met het zwarte mutsje gaan we nu voorbij en nu zien we hem echt niet meer terug.

Rond 22 staat een fotograaf, met zijn drieën lachend en zwaaiend naast elkaar worden we vereeuwigd! Theo zegt dat zijn hartslag omhoog gaat en wil tempo wat laten zakken. Ja daag, samen uit, samen thuis!

De 25km en we lopen 2:13:45, even rekenen om onder de 2:40 te blijven mogen we de laatste 5km in 26 min lopen. De brug weer over, op dat moment is dat toch een lastige kuitbijter! De finish komt in zicht. Dat betekent dat wij nog een rondje van ongeveer 2,7km moeten lopen. Als wij zicht op de finish hebben zien we Ron finishen, Bob staat waarschijnlijk al onder de douche en Frits is nog steeds niet gesignaleerd.

We komen onder de finish door en de speaker roept om: daar komen 3 dames? Ik kijk even om, zijn we Theo verloren? Nee, het is toch echt Theo die achter ons loopt en hij heeft geen jurk aan!

Theo neemt nog even zijn gemak en drinkt nog een bekertje water, maar afspraak is afspraak we wachten en lopen zo met zijn drieën verder. Nog 2km mijn benen worden nu toch wel moe en ik word wat stiller! Martine loopt lekker door en zet het tempo nog even aan. Als Theo en ik zeggen dat we niet harder willen (kunnen) laat ze het tempo zakken en zegt tot ons geluk dat ook haar benen moe worden.

Theo roept: „mijn hartslag is 180“. Ja, die van mij is nu ook 172 en dat mag best in de laatste km, we zien dat we moe worden! Als we de laatste bocht hebben roept Theo „hij is nu 182“, kom op Theo we zijn er bijna, we gaan ruim onder 2:40! Met z'n drieën naast elkaar komen we over de finish 2:38:25.

Onze trouwe fans (Ron en Bob) staan, ons aan te moedigen. Bob een pr, Ron geen last van zijn kuit, Frits is nog steeds in geen velden of wegen te zien (zou hij toch geen zin gehad hebben?) en wij, ja eigenlijk te hard gelopen.

De speaker zegt dat wij maar moeten uitvechten wie 2^e dame wordt. Nee, daar vechten wij niet om, wij gaan voor een gedeelde 2^e plaats. Wat zou onze prijs zijn? Een eervolle vermelding.

Martine en ik gaan zitten in de kleedkamer, nemen de tijd om lekker uit te puffen en wat de meesten niet zal verbazen, we gaan gewoon door met ons gesprek waar we bij 28 km waren geëindigd. Als ik dan over het muurtje kijk zie ik daar Frits? Nee, dat kan niet! Voor ik mijn vermoeden uitspreek verschijnt Frits met handdoek achter het muurtje vandaan want ja, zijn tas staat tegenover Martine.

Hij stond te douchen en hoorde (zoals hij zei) een paar mutsen praten en begreep dat hij in de verkeerde kleedkamer zat. Ja, wat doe je dan Frits? Hopen dat die mutsen weggaan en dat je zonder dat iemand het ziet de kleedkamer kan verlaten? Hopen dat het een stel mutsen zijn die je niet kent? Maar helaas het zijn Martine en Joyce van de Road Runners Zoetermeer en dan ook nog uit de zelfde groep! Die lekker op hun gemak zitten te kletsen en nog lang niet van plan zijn om weg te gaan. Wedstrijd doorpraten, wat drinken en op het gemak uitpuffen!

Of zou het onze prijs zijn voor de gedeelde 2^e plaats een stripper in de dameskleedkamer!

's Avonds krijg ik een mail van Theo en hij vind dat hij een wereldprestatie heeft neergezet! Hij heeft sinds 1995 niet meer zo hard gelopen op een 30km. Ik begin te denken, wat is mijn snelste tijd? De meeste 30 km heb ik gelopen in de voorbereiding op Texel. Wat blijkt, al kletsend ben ik naar een pr gelopen, ik was nog nooit onder de 2:41 geweest!

Joyce Dijkhuizen

Rad van avontuur groot succes dankzij winkeliers

Het was een mooie Koninginnedag op 30 april. De loten voor het rad van avontuur waren iedere keer in een mum van tijd verkocht. Er was dan ook een gigantische hoeveelheid prijzen te winnen. Geen rotzooi maar allemaal nieuwe, handzame, ongebruikte artikelen. Alle prijzen zijn gratis beschikbaar gesteld door winkeliers in Zoetermeer. De opbrengst van € 2100 die

deze actie heeft opgebracht komt geheel ten goede aan ons nieuwe clubhuis. Wij zijn zeer dankbaar voor de steun die we hebben gekregen van de winkeliers. Het nieuwe clubhuis is daarmee weer een stukje dichterbij gekomen.

Esther en Dianne

MET DANK AAN:

Aegon
AH De Leyens
AH Noordhove
AH Rokkeveen
Bakkerij Meerzicht
Bakkerij Pieterse
Bloemsierkunst David Nieuwenburg
Bloemsierkunst Van Baar
Bloemsierkunst Aqua-Flor
Boonekamp Drankenhandel
Branello en Hobby
Brasserie Meerzicht
Brasserie Rokkeveen
Cafetaria De Smulhut
Corpus Activum
Color Collection
De Bakkerswinkel
De Kaas Specialist
Dio Drogisterij De Koning
Favoriet
First Lady
First Man
Foto Huub Bos
Hengelsport Zoetermeer
Het Witte Huis
Juwelier Den Houter
Kapsalon De Knipperij
Kapsalon Dunkies Kappers
Kapsalon Enfin Haarmode
Kapsalon Mario's Hair Club
Kapsalon Yil en Jul
Kapsalon Yours and Mine
Keurslagerij Reas
Kroonpart
Lapaja
Lekkers
Levis
Lotus Garden Chinees Rest.

Lunchroom Bar Adio
Mac Donalds
Nivelcon Business Consultancy B.V.
Parfumerie Douglas
Pet's Place
Pizzeria Bella Donna
Praxis
Robert's Flowers
Roos Kantoorboekhandel
SBZ Stomerij
Scholte Verhuysgroep
Siemens
Shoeby Fashion
Slijterij The Bottleshop
Snackbar New Happy Vita
't Soetermeerse Koffiehuys
Sonneveld Speelgoed
Sport Budget Store
Sunday's Zonnestudio
Sylvester Kinder- en Jeugdboeken
't Knussehuys Bloemen en Meubels
Terry Kado's en Accessoires
Thijs Brand Biketotaal
Top 1 Toys
Triple Wear
Tweewielercentrum Zoetermeer
Van Es Juweliers
Veenstra Juweliers
Videotheek Filmstation Down Town
Videotheek Megavideo
Zuivelland Meerzicht



ALGEMENE WEDSTRIJDINFORMATIE

STARSHOE Autoloos-loop 2007



Organisatie: Road Runners Zoetermeer (RRZ)

i.s.m. Gemeente Zoetermeer en de Stichting Floravontuur

Datum: 16 september 2007

Start/finish: Stadhuisplein te Zoetermeer (Stadshart)

Afstanden:	5, 10 en 21,1 km	start: 12.00 uur
	5 km Fitwalk	start: 12.00 uur
	5 km Businessloop	start: 12.00 uur
	1½ km Kinderloop	start: 11.15 uur

Prijzen: 5, 10 en 21,1 km: de nummers 1, 2 en 3 (da. en he.):
kledingbonnen firma Starshoe+ geldbedrag

Daarnaast is er voor de snelste atleet (da. en he.) op de 21,1 km die het parcoursrecord verbetert, een geldbedrag van € 100,- te winnen.

Eveneens op de 21,1 km zijn er voor de drie snelste veteranen (da. en he.) gratis startbewijzen te verdienen voor de Starshoe Autoloos-loop 2008!!

Prijzen: 5 km Fitwalk: de nummers 1 (da. en he.) krijgen een waardebon.

Prijzen Businessloop: bekertjes voor de nummers 1, 2 en 3.

Daarnaast krijgt het winnende team ook een wisselbeker.

Prijzen 1 ½ km. Kinderloop: de nummers 1, 2 en 3 (meisjes en jongens) krijgen een waardebon van de firma Intertoys.

Inschrijfkosten:

Afstand	voorinschrijving	inschrijving wedstrijddag
Kinderloop 1½ km	€ 2,50	€ 3,00
Fitwalk 5 km	€ 5,50	€ 7,00
5 km	€ 5,50	€ 7,00
10 km	€ 6,50	€ 8,00
21,1 km	€ 8,50	€ 10,00

Let op: alle prijzen zijn inclusief chip (Gateway), een herinnering (medaille) en sportdrank na afloop!!

IEDERE DEELNEMER, ONGEACHT HET ONDERDEEL, LOOPT MET EEN CHIP VAN GATEWAY!!

Onderbroekenlol

Lopen is een zeer gezonde activiteit die door allerlei instanties wordt aangeprezen en gestimuleerd. Zelfs zorgverzekeraars en winkelketens bieden beginnerscursussen aan. Ik ben dan ook zeer verheugd dat ik al lid ben van een gezelschap waar deze activiteit in een gezellige ambiance wordt aangeboden.

Lopen is niet alleen gezond en noodzakelijk om een beetje in vorm te blijven, het is gewoon ook erg ontspannend. Er komen echter momenten voor dat deze ontspanning uitmondt in onderbroekenlol in de meest zuivere vorm. Ik heb een training meegemaakt tijdens de alom bekende woensdagmorgen training waar het onderwerp „broek” de rode draad vormde. Het begon allemaal met de trainer Wim Bras die iedereen achter de broek aanzat om een klein beetje tempo in de groep te krijgen. Op sommige dagen is dit wel eens nodig. Wim heeft daar eigenlijk nooit zo’n moeite mee maar deze keer was hij lichtelijk geblesseerd en hij begeleidde de groep op de fiets. Het opjagen van de groep is echt een stuk lastiger op de fiets. Je bent minder wendbaar en bij lage snelheden bestaat de kans op omvallen. Kortom, hilarische toestanden.



Halverwege de training was er sprake van een vermiste loper. Het team van opsporing verzocht hoefde gelukkig niet in actie te komen want na een minuut of drie vier werd de vermiste loper al weer in de groep gesignaleerd. Zonder de leiding op de hoogte te stellen was deze deugniet de bosjes ingekropen om ongezien en discreet de broek te laten zakken. Een andere loper, die wilde voorkomen dat er weer onrust zou komen door vermiste lopers die zich verschuilen achter bosjes, besloot gewoon om in de berm direct zonder gene naast het pad de broek te laten zakken. Full Monty bij de Noordhovensse plas.

Na de training ging men nog even door op het thema broek. De hedendaagse look onder de jeugd waarbij de band van de broek ongeveer onder de billen gedragen wordt, werd gedemonstreerd. Duidelijk werd dat het gepaster is om deze look onder de jeugd te houden en niet helemaal geschikt is voor ons oudere jongeren. Het leek erop of de lopers geen broek aan de kont hebben want tijdens

de koffiebreek werd er een kobaltblauw skibroek aangeboden voor de liefhebber. Een restant van het rad van Fortuin. Het model was niet helemaal 2007 maar kwaliteit verhult zich niet. Er bleek een aantal geïnteresseerden voor dit model te zijn. Ter plaatse werd er onverwacht nog een leuk prijsje geboden voor deze broek. Het leek wel een echte veiling want als klap op de vuurpijl werd er ook nog een (schoon) onderbroekje aangeboden, model string. Geen lederen string maar een charmant kanten gevalletje. Dit brengt me ineens op het feit dat ik hoorde dat een lederen string ook wel Holleeder genoemd wordt. Dit even terzijde. Ik weet niet meer precies hoe die string nu in de groep belandde en wat er uiteindelijk mee gebeurd is. Volgens mij is zij in de prullenbak beland. Zonde hoor, ze was best mooi. Een beetje aan de kleine kant voor ons soort mensen.

Ik ben weer getuige geweest van een bijzondere sessie op de woensdagmorgen waar de broek het hoofdonderwerp vormde en resulteerde in een gezonde dosis letterlijke onderbroekenlol.

Ellen Bominaar

6 Uurs estafette 16 juni 2007

Ook dit jaar organiseerde Haag atletiek weer een 6 en een 12 uurs estafette. Hadden we verleden jaar nog 9 deelnemende kwartetten, dit jaar waren er het er maar 4. Gelukkig was het enthousiasme er niet minder om!

Cok Vis had weer voor allerlei dingen zorggedragen zoals de partytent van de club die al snel zijn nut bewees. Om drie uur moesten we aan de start verschijnen. Yvonne Vis was echter al eerder begonnen als solist. Zij had er al menig rondje opzitten voordat wij onze schoenen vastmaakten en ons naar het parcours begaven. Vanuit de partytent waar een gezellig grote hoeveelheid aan strandstoelen stond opgesteld hadden we prima zicht op de sintelbaan.

Tot een kwartier voor aanvang zag de lucht er onbewolkt uit, om 3 uur was dat helaas anders en om 5 over drie braken de buien los. Dat was even balen! Ik riep nog even: „het zijn maar kleine buitjes“ maar dat viel tegen. Qua duur misschien wel maar qua hevigheid.... Toen ik als hekkensluis startte om half 4 voor de 1^e ronde was het weliswaar vrijwel droog maar overal hadden zich diepe plassen en poelen gevormd waardoor het onmogelijk bleek de voeten droog te houden. Het parcours leidde ons evenals verleden jaar via de sintelbaan en de achterliggende straat langs een met bomen omzoomd pad dat flink wat oneffenheden vertoonde waarna het pad weer over ging in een recht stuk weg om ons uiteindelijk opnieuw te doen eindigen op de sintelbaan. Het aantal deelnemers schatte ik op een derde van verleden jaar en ik zag teams met de meest uiteen lopende namen waarvan ik „ich bin wie du“ het meest opvallend vond. Deze mensen droegen een rood shirt met een nostalgische afbeelding van Marianne Rosenberg. Onze „tot zo“ sprak kennelijk anderen weer tot de verbeelding want menig keer hoorde ik dit achter mij roepen.

Ondanks de zich snel veranderende weersomstandigheden, onweer, regen, wind maar ook aardige hoeveelheden zon, was er toch een lekkere atmosfeer om in te lopen en de eerste vier keren ging mij dat dan ook wel aardig af. Doordat ik deze keer in een groepje zat dat wat rapper van tempo was, bleek ik vaker aan de beurt te komen dan één keer in de 40 tot 42 minuten waar ik op gerekend had en moest ik al na 30 minuten

iedere keer aan de start verschijnen wat heus wel wat tegen viel, zeker toen de middag overgegaan was in de avond!

Toen ik voor de 7^e keer probeerde om elegant – want in zicht – van de sintelbaan weg te lopen, stortte ik psychisch lichtelijk in. En toen verscheen achter mij een bewoner uit de buurt die juist zijn dagelijkse rondjes liep en net gestart was om zijn conditie op peil te houden. Hij vertelde hele verhalen waardoor ik mijn algehele gevoel van misère gauw achter mij liet.

Ook bij rondje 8 was hij weer van de partij en konden wij ons interessante gesprek over van alles en vooral van nog wat vervolgen. Het bleek mijn laatste rondje te zijn wat ik achteraf zeker niet jammer vond. Wilma en Ellen, onze nummers 1 en 2 kregen ieder nog de kans om zich een 9^e keer uit te leven. Ingrid was ongeveer 50 meter verwijderd voor de finish toen de slotknaal klonk! Jammer!

Onder het wachten 's middags had Cok al een lijst van allerlei heerlijkheden rond doen gaan die we bij de plaatselijke Chinees konden bestellen en die spullen werden door twee behulpzame mede hongerleiders afgehaald. Wat smaakte dat zalig vooral met een gekoeld biertje erbij! Er werd weinig gesproken alleen gesmikkeld.

Rond half 11 's avonds was de tent afgebroken en togen we allemaal „moe maar voldaan“ huiswaarts. En tja.... Die spierpijn de dag erna, die was gelukkig zo weg! Volgend jaar hoop ik er weer bij te mogen zijn.

Andrea Kiekens

Algemene ledenvergadering

CONCEPT VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING ROAD-RUNNERS ZOETERMEER

Datum: 13 juni 2007

Aanwezig: 56 leden

Afwezig m.k.: 9 leden (George Jeremic, Ruud van der Maaten, Aad Vervaart, Jan Jongeneel, Andrea Kiekens, Ruud Verzijde, Dick den Dulk, Irene van der Lubbe en Els van Suffelen)

Agenda:

1. Welkom/vaststellen agenda/mededelingen;
2. Vaststellen verslag ALV 18 oktober 2006;
3. Voortgang nieuwbouw en bijbehorende besluitvorming;
4. Resultaat 2006, resultatenrekening en balans;
5. Begroting 2007;
6. Statutenwijziging;
7. Vaststelling Huishoudelijk Reglement;
8. Vaststelling Gedragscode;
9. Rondvraag en sluiting.

Welkom/Mededelingen/Vaststellen agenda.

Astrid heet als voorzitter iedereen welkom. Agenda wordt iets aangepast. In verband met een overlap ten aanzien van de begroting 2007 en de nieuwbouw, zal eerst het resultaat 2006 worden behandeld, vervolgens zal de begroting voor het jaar 2007 worden vastgesteld en daarna zullen de nieuwbouwplannen worden toegelicht.

Voor het overige zijn er geen aanvullingen/wijzigingen. Er zijn geen mededelingen.

Vaststellen verslag ALV 18 oktober 2006

Het verslag wordt zonder wijzigingen vastgesteld. Dank aan Wilma.

Philip Kooperberg wordt voorgesteld aan de ALV. Hij zal zich inwerken om de openstaande bestuursfunctie Communicatie en PR te vervullen.

Philip roept de leden op om mee te helpen de PR, communicatie en sponsoring een succes te maken.

Er zijn mogelijkheden om mee te doen bij de organisatie van evenementen, pr en andere vormen van communicatie. Dat is niet alleen leuk om te doen, maar ook een leuke gelegenheid om andere mensen van de vereniging wat beter te leren kennen.

Een van de actuele onderwerpen is de organisatie rond de opening van het nieuwe gebouw van de RRZ, eind 2007/begin 2008.

Naar aanleiding van een marketing- en communicatieplan waaraan Philip samen met het bestuur en een aantal leden momenteel werkt, zullen er nog meer onderwerpen volgen.

Belangstellenden kunnen via email koopberg@ogive.nl dat ze belangstelling hebben om mee te doen. Philip neemt dan met de aanmelders contact op wanneer de actie gaat starten.

Gert van der Houwen wordt voorgesteld als nieuwe voorzitter van de TC.

Resultaat 2006

Jack licht de cijfers toe.

De baropbrengsten zijn wederom goed.

De contributie blijft iets achter ten opzichte van de begroting. Dit komt doordat vanuit de kennismakingscursus minder leden zijn blijven hangen dan verwacht.

De loopjes (NPL, SALL en de 3-Plassenloop) doen het goed.

Ook dit jaar is weer bespaard op groot onderhoud.

De post „Onvoorzien” betreft drukkosten.

De post „Bestuur” betreft de advertentie inzake de obligatielening (dit is overigens een succes

geweest. Op de balans stond een schuld van € 8.000,00, er is maar € 750,00 uitbetaald. In oktober 2006 heeft de ALV toestemming gegeven voor het maken van kosten m.b.t. de nieuwbouw. Deze kosten zijn in 2006 uitgegeven, dus drukken op het jaar 2006, maar waren toen nog niet in de begroting opgenomen.

Vraag: wat zijn de rente-kosten?

Antw.: dat is de betaalde hypotheekrente (4,7% over een restschuld van (thans nog) € 36.000,00).

Begroting 2007

Hierop wordt deels teruggekomen bij de toelichting van de nieuwbouwplannen.

Het woord wordt gegeven aan de kascontrolecommissie. Paul van Heukelum leest de afgelegde verklaring voor aan de ALV.

Deze commissie stelt de ALV voor de penningmeester kwijting over het jaar 2006 te geven. Stemming: het voorstel wordt aangenomen.

Astrid vraagt de ALV voor een nieuw kascommissie. Hans Meijering en Ab Leeftang melden zich. Na overleg wordt besloten om de ALV te vragen Hans Meijering en Paul van Heukelem als kascontrolecommissie aan te stellen.

Stemming: voorstel wordt aangenomen.

Nieuwbouwplannen clubhuis

Herman licht de nieuwbouwplannen toe. Het gebouw is enigszins gewijzigd ten opzichte van hetgeen in oktober 2006 ter inzage lag. Er komt geen tweede laag op, wel een vliering. Alle ruimten worden voorzien van een plafond. Alles is netjes afgewerkt. In het dak komt een lichtstrook. Dit zijn geen ramen, slechts glas dat wel licht maar geen zon doorlaat doordat ze op de noordzijde gesitueerd zijn.

Ook de kosten van het nieuwe clubhuis worden doorgenomen.

Bouwbijdrage van de leden komt aan de orde. Er dient nog een gat gevuld te worden van € 25.000,00.

Op dit moment staat er € 2.600,00 op de nieuwbouwkalkulatie.

Er bestaat tevens de mogelijkheid een aantal kleine werkzaamheden in eigen beheer uit te voeren. Hiermee kan ca € 8.500,00 „bespaard” worden. Bonne Dijkstra wordt voorgesteld als coördinator van deze eigen werkzaamheid van de leden. Bonne geeft aan zelf actief mensen voor hulp te gaan benaderen.

Club van 100: er hebben zich 44 personen gemeld voor de club van 100. Dit geld is nog niet helemaal geïnd. Pas wanneer de gelden op de nieuwbouwkalkulatie staan is het voor het bestuur zeker dat het geld er is. Wij hebben de zekerheid nodig richting de gemeente.

Vraag: hoe zit het met de mogelijkheid om belastingvrij te schenken?

Antw.: daar hebben wij geen kennis van. Het is bekend dat bedrijven belastingvrij kunnen schenken, maar dan moet het gaan om bepaalde instellingen.

Vraag: is de opbrengst van de Oranjebraderie er al in verwerkt?

Antw.: Ja, hier is al rekening mee gehouden.

Er wordt opgemerkt dat de leden weliswaar de initiatieven moeten ontplooien teneinde geld te genereren, maar van hogerhand moet hierop toegezien worden. Eventueel kan het bestuur een projectgroep benoemen.

Hierop wordt door Herman namens het bestuur aangegeven dat het bestuur de leden heeft gevraagd initiatieven te ontwikkelen en verder uit te werken. Als het bestuur dit er ook nog bij moet doen wordt het te veel. Ook het benoemen van een projectgroep ziet het bestuur niet als haar taak.

Vraag: Wanneer de club van 100 niet loopt, waarom spreekt het bestuur de initiatiefnemers hierop niet aan.

Antw.: Dit is gebeurd. Peter van Zijp heeft zich aangemeld als aanspreekpunt.

Vraag: Er is geen ruchtbaarheid gegeven aan de acties en de dringende noodzakelijkheid van het genereren van geld.

Antw.: In de Roadie is twee maal in het voorwoord een oproep aan de leden gedaan.

Er wordt opgemerkt dat het fijn zou zijn wanneer iemand zich als projectleider voor het nog binnen te halen bedrag zou melden.

Er wordt afgesproken dat de club van 100 binnen 2 weken het bedrag overmaakt naar de nieuwbouwrekening.

Oprichting stichting

Het plan om een stichting op te richten wordt toegelicht. Als gevolg van deze constructie kunnen we alle btw over de nieuwbouw (ca € 71.000,00) terugvorderen. Een fiscalist van Deloitte en Touche heeft ons hierop gewezen. Met hem zijn de betreffende plannen uitgewerkt.

Voorwaarde voor de stichting is dat de stichting een brede maatschappelijke doelstelling moet hebben en een onafhankelijk bestuur.

Daarnaast zal het nieuwe clubhuis professioneler geëxploiteerd worden.

Vraag: waarom wordt de doelstelling van de stichting niet nog breder getrokken bijv. ook nog ten behoeve van andere verenigingen/activiteiten.

Antw.: we hebben zelf meer leden te huisvesten. Daarnaast is het mogelijk dat eventueel in de toekomst op meer avonden training gegeven gaat worden.

Maar samenwerking met andere verenigingen/activiteiten wordt niet uitgesloten.

Er wordt opgemerkt dat het stichtingsbestuur de opdracht zoals die in de doelsomschrijving van de stichting staat, moet uitvoeren. Indien het te breed wordt, kan dit een onwenselijke situatie opleveren. Het stichtingsbestuur moet nl. primair het belang van onze hardloopvereniging behartigen.

Vraag: Kan het bestuur van de stichting zelf de statuten wijzigen?

Antw.: Dat is mogelijk. Maar, leden van de vereniging kunnen ook zitting nemen in het bestuur van de stichting. Daarnaast dienen onze belangen behartigd te worden. Dit zal ook nog in de gebruikersovereenkomst worden opgenomen.

Financiën van de stichting worden doorgenomen.

Er zal in de toekomst een aparte begroting voor de stichting en voor de vereniging komen.

Vraag: hoeveel kost de oprichtingsakte van de stichting?

Antw.: een paar honderd euro (€ 425,00).

Vraag: wordt er rekening gehouden met het verschil in termijn wanneer btw betaald wordt en wanneer deze teruggevorderd wordt.

Antw.: Daar zit weinig tijd tussen.

Vraag: Is de beheerder van het nieuwe clubhuis een vrijwilliger?

Antw.: Ja, er zal slechts een kleine vergoeding tegenover staan. Deze persoon komt niet in loondienst.

Vraag: Waar is de aflossing terug te vinden op de begroting?

Antw.: rente en aflossing bedragen € 23.500,00 per jaar (Ann. 5,2%, 15 jaar).

15 jaar is de maximale termijn dat we kunnen lenen. Na 15 jaar moet de lening afgelost zijn.

Aangezien de rente stijgt, zal er aandacht aan worden besteed dat deze zo laag mogelijk blijft.

Vraag: Hoe lang mogen we op deze locatie blijven zitten van de gemeente?

Antw.: We hebben een opstalrecht tot 2027.

Vervolgens wordt het tijdsbeeld (sloop, bouw) toegelicht.

Vraag: wat doen we na de sloop met de kleedruimtes en de materialen?

Antw.: Hebben we nog niet over nagedacht.

Ferry van Velzen geeft aan dat er zeecontainers geplaatst kunnen worden.

Bonne geeft vervolgens aan dat hij dit ook zal coördineren.

Vraag: We gaan dan ook 3 maanden baropbrengsten missen?

Antw.: Dat klopt. Dit is echter moeilijk te plannen, vandaar dat we extra liquide middelen nodig hebben (in de vorm van een extra eigen bijdrage?).

Vraag: Wie bewaakt de bouwtechnische aspecten?

Antw.: Bonne geeft aan dat hij dit ook zal coördineren.

Vraag: Wanneer moet het bedrag van € 25.000,00 er zijn?

Antw.: Wanneer we met de bouw starten. We hebben wel een bewijs nodig dat het geld er komt. Anders zal er geen subsidie en gemeentegarantie worden verstrekt.

Vraag: Is contributieverhoging van € 12,50 per kwartaal een optie. Het gebouw is immers van ons allen. Indien mogelijk zal het geld terugvallen aan de leden.

Opm.: Contributieverhoging is geen optie. Onze vereniging kent al een relatief hoge contributie. Een eenmalige bijdrage is beter.

Daarbij hebben we het geld nodig wanneer we gaan bouwen. Gespreide inning is dan ook geen optie.

Vraag: Stel dat de ALV vanavond beslist om een eenmalige bijdrage te laten betalen, wat gebeurt er met de leden die er vanavond niet zijn en niet willen betalen. Gaan we dan echt het geld incasseren?

Het is nl. mogelijk dat een aantal leden dan opzegt.

Antw.: Daar zijn we ons van bewust, maar we hebben het geld nodig. Als de ALV vanavond beslist dan bindt dit in principe iedereen. Daarnaast hebben we in het verleden ook een keer een noodzakelijke contributieverhoging moeten doorvoeren. Het aantal leden dat daadwerkelijk het lidmaatschap heeft opgezegd, valt mee.

Vraag: Is dit probleem te ondervangen door de trainers de leden voor of na de training te informeren omtrent de inning van de eenmalige bijdrage?

Opm.: dat dient niet door de trainers te gebeuren, maar door het bestuur.

Antw.: We willen dit wel aan de leden vertellen, maar we gaan geen nieuwe ALV organiseren.

Vraag: zijn er bezuinigingsopties?

Antw.: Nee, kwaliteit is heel belangrijk. Mede door vochtproblemen is vloerverwarming in de kleedruimtes nodig.

Er ontstaat vervolgens discussie omtrent welke beslissing in stemming gebracht moet worden.
Optie 1: incasseren van een eenmalige bijdrage bij de start van de bouw, gebaseerd op een bedrag van € 20.000,00;

Optie 2: we gaan uit van een bedrag van € 25.000,00, maar we innen een bedrag dat overblijft na ontvangst van de gelden verkregen uit initiatieven van de leden. Het bedrag dat overblijft zal hoofdelijk over het aantal leden worden verdeeld en worden geïncasseerd.

Stemming: Er wordt voor optie 2 gekozen.

Er wordt direct doorgeslagen met de volgende beslispunten voor de ALV.

Er wordt akkoord gevraagd aan de ALV voor de oprichting van de stichting met benoeming van

Ad Smits, Jack van de Pol en Bert Bos als bestuursleden.
Stemming: aangenomen.

Er wordt akkoord gevraagd aan de ALV dat de stichting rechtshandelingen kan verrichten die met het nieuwe clubhuis te maken hebben zoals het aanvragen van een sloop- en bouwvergunning, akte vestiging erfpacht, aanvragen financiering, aanvragen subsidie en gemeentegarantie en voor het geven van de bouwopdracht aan de aannemer voor een bedrag van € 320.000,00 exclusief btw.
Stemming: aangenomen.

Er wordt akkoord gevraagd aan de ALV voor het verstrekken van een achtergestelde lening door RRZ aan de stichting.
Stemming: aangenomen.

Er wordt akkoord gevraagd aan de ALV voor het sluiten van een gebruikersovereenkomst RRZ met de stichting.
Stemming: aangenomen.

Er wordt akkoord gevraagd voor doorlooptijd nieuwbouw juni 2007 – december 2007.
Vraag stemmen we dan in dat in december 2007 alles gereed moet zijn.
Antw.: Neen, wel dat we er zo hard mogelijk aan werken.
Stemming: aangenomen.

Bert Bos stelt zich vervolgens zelf voor en schetst een kort beeld van de historie van de vereniging en geeft aan dat het bestuur van de stichting zich volledig zal inzetten.

Tijd voor een **korte pauze**.

Statutenwijziging

De statuten staan al geruime tijd op de site. Wilma geeft nog even een korte toelichting over de belangrijkste wijziging van de statuten. Tevens geeft Wilma aan dat het slagvaardiger is een speciale commissie in het leven te roepen die, in geval het feit zich voordoet, het ingestelde beroep van een geschorst/ontzet lid kan behandelen.

Er wordt akkoord gevraagd aan de ALV voor de statutenwijziging zoals deze ter inzage heeft gelegen/gestaan op de site.
Stemming: akkoord.

Er wordt tevens akkoord gevraagd aan de ALV voor het delegeren van de bevoegdheid van de ALV inzake de beroepsmogelijkheid van een geschorst/ontzet lid aan de commissie, bestaande uit Hans Meijering, Idius Felix en Gert van Leeuwen.

Vraag: waarom zit er geen vrouw in deze commissie.

Antw.: Een goede vraag.

Vervolgens meldt Ingrid Hendrikse dat zij ook graag zitting wil nemen in de commissie.

Stemming: akkoord delegeren bevoegdheid en Hans, Idius, Gert en Ingrid in commissie.

Huishoudelijk Reglement

Ook het Huishoudelijk Reglement staat al enige tijd op de site.

Er wordt akkoord gevraagd aan de ALV tot het vaststellen van het Huishoudelijk Reglement zoals dat ter inzage heeft gelegen/gestaan.

Stemming: akkoord.

Gedragscode

Ook de Gedragscode heeft op de site ter inzage gestaan.

Er wordt akkoord gevraagd aan de ALV tot het vaststellen van de Gedragscode.

Stemming: akkoord.

Vraag: Kan in de trainingen aandacht worden gegeven aan de inhoud van de Gedragscode?
Antw.: dat kan gebeuren.

Rondvraag

Er is een klacht uit de wijk dat we met onze loopgroepen toch wel lawaai maken.
Gaarne hieraan aandacht besteden tijdens de trainingen.

Astrid dankt alle overige bestuursleden voor hun inzet, bedankt de leden voor hun aanwezigheid en sluit de vergadering.

Opgemaakt te Zoetermeer op 14 juni 2007 door Wilma Coenen, secretaris.

Gedragscode Road Runners Zoetermeer

Uitgangspunt:

Bij de Road Runners Zoetermeer gedraagt elk lid zich overeenkomstig de gebruikelijke fatsoensregels. Respect, begrip en elkaar stimuleren zijn daarbij kernwaarden.

Om misverstanden te voorkomen, onderstaand toch een aantal gedragsregels, in aanvulling op de statuten en het huishoudelijk reglement.

1. Pas je taalgebruik aan zodat anderen er zich niet aan storen: niet vloeken, geen schuttingtaal, geen seksistische opmerkingen, geen discriminerende grappen etc.
2. Tijdens een training is de trainer „de baas“. Die geeft aanwijzingen over de route, het looptempo en de inhoud van de oefeningen. Tijdens een training wordt daarover NIET in discussie gegaan, niet onderling en niet met de trainer. Als er iets gebeurt dat je niet bevalt, stel dat dan na afloop onder vier ogen bij de trainer aan de orde.
3. Houd je aan de opgegeven route, tempo's en oefeningen. Verlaat de groep niet zonder toestemming van de trainer, snij geen routes af en haak niet voortijdig af. Doe mee met alle oefeningen tijdens de warming up, de training en de cooling down; kan je om bepaalde redenen een oefening niet (geheel) doen, zeg dat dan tevoren tegen de trainer.
4. Bij onze vereniging hechten we zeer aan de onderlinge sociale contacten. Enkele uitingen daarvan zijn: „samen uit en samen thuis“ en „de sterken stimuleren de zwakken“. Op verzoek van de trainer wordt er „gestofzuigd“: de voorste lopers sluiten dan achter de laatste lopers aan, zodat zoveel als mogelijk als één groep wordt gelopen. Het getuigt van sociaal gevoel en solidariteit om ook écht achteraan te sluiten en niet halverwege of om even pas op de plaats te maken, juist de langzame lopers hebben eigenlijk even rust nodig en krijgen die anders juist niet.
5. We houden ons aan de verkeersvoorschriften; we lopen niet hinderlijk en bij voorkeur twee aan twee, wachten voor rood licht, dragen na zonsondergang tenminste een reflecterend vest etc. We lopen als groep in beginsel altijd RECHTS op de weg/ fietspad/trottoir. Als je individueel loopt, kan je beter links lopen zodat je kunt anticiperen op het tegemoetkomend verkeer.
6. De trainers zijn verantwoordelijk om op kruispunten etc. het verkeer zodanig te regelen dat een groep kan doorlopen of juist even wacht; bij vooruitlopen worden geen kruispunten overgestoken anders dan nadat de trainer dit heeft aangegeven: in overleg met de trainer kunnen lopers ook als verkeersgeleider optreden. Als medeweggebruikers toch doorrijden of zich anderszins niet fatsoenlijk gedragen, ga dan niet met ze in discussie of erger. Indien je van mening bent dat een andere weggebruiker een ernstige overtreding heeft begaan of zelfs een misdrijf (zoals jou en anderen in gevaar brengen door op je in te rijden etc.) dan kan na afloop van de training in overleg met de trainer en tenminste één bestuurslid aangifte bij de politie worden gedaan. Onthoud het kenteken, verzamel getuigen etc..
7. Waarschuw je collega lopers voor obstakels zoals roosters, takken, poep, paaltjes, vluchtheuvels en voor achteropkomend of tegemoetkomend verkeer.
8. Indien er problemen zijn in een loopgroep, worden die als eerste bij de trainer gemeld en met hem/haar besproken; leidt dat niet tot een oplossing dan kan je het probleem voorleggen aan de voorzitter van de technische commissie. In het uiterste geval kan je je wenden tot de voorzitter van de vereniging.
9. Ook in de kantine gedraagt een loper zich correct. Er wordt daar niet gerookt, en er wordt geen overdadig gebruik van alcoholhoudende dranken toegestaan, er wordt niet om geld gespeeld etc. Aanwijzingen van de barmedewerkers moeten worden opgevolgd. Dit geldt het gedrag maar zeker ook de sluitingsregels. Op trainingsavonden sluit het clubhuis op maandagen om 22.30 uur, op woensdagen om 23.30 uur en op zaterdag om 12.00 uur. Na deze tijden wordt er geen drank meer verkocht. Besef dat het barpersoneel bestaat uit vrijwilligers die nog moeten opruimen en de volgende dag weer moeten werken.

10. In geval van een verschil van mening over gedrag in het clubhuis wordt het verzoek van de barvrijwilliger per ommekeer opgevolgd. Achteraf kan je het gebeuren voorleggen aan de voorzitter van de clubhuiscommissie, die op basis van een gesprek met de loper en de vrijwilliger een uitspraak doet over het gebeuren. In het uiterste geval kun je je wenden tot de voorzitter van de vereniging.
11. Na een ernstige misdraging kan het bestuur besluiten iemand voor een bepaalde periode de toegang tot het clubgebouw te ontfemen.
12. Maak geen rommel in het clubgebouw: papier en lege plastic flesjes etc. in de prullenbak, bekertjes in de kokers, lege kopjes, glazen en glazen flesjes terugzetten op de bar etc.
13. Het gebruik van de douches is gratis; maak er geen misbruik van. Laat de doucheruimte en de kleedruimte schoon achter, verwijder even met een trekker het water, pas op dat collega-lopers niet uitglijden. Gooi afval etc. in de prullenbak.
14. Gelukkig hebben we nagenoeg nooit klachten over seksuele intimidatie etc. Mocht je toch klachten op dit gebied hebben, dan kan je die strikt vertrouwelijk melden bij de voorzitter in de rol van „aanspreekpunt ongewenste intimiteiten“. In overleg zal naar een oplossing gezocht worden.
15. Besef steeds dat we een vereniging zijn die draait op vrijwilligers. Heb je kritiek, uit die dan bij de betreffende persoon/ personen en maak niet direct iedereen deelgenoot daarvan. Je kunt zaken aan de orde stellen bij de commissies of bij het bestuur en uiteindelijk ook in de Algemene Ledenvergadering. Geef ook gerust je mening in de Roadie of op de internetsite. De site bevat juist een discussieforum om meningen uit te wisselen. Neem echter ook daarbij de fatsoenregels in acht.
16. Deze gedragsregels zijn niet uitputtend. Veel doe of laat je op basis van gezond verstand. Juist persoonlijke bejegening laat zich niet geheel vervatten in een reglement. Wij zijn SAMEN de vereniging en samen vormen wij de cultuur van onze club en het plezier waarmee wij sporten.
17. In de statuten en het huishoudelijk reglement is geregeld in welke gevallen en op welke wijze leden die zich misdragen gestraft kunnen worden of in het uiterste geval kunnen worden geroyeerd.

Vastgesteld door de Algemene Ledenvergadering van RRZ op 13-06-2007.

Loopschoenen

We besteden veel aandacht aan de kwaliteit en techniek van onze loopschoenen. Kijken vaak niet op een paar centen. Je bent pakweg al 100 tot 150 euro kwijt. Afwikkeling, pronatie, steunzolen, hakverhoging, van alles is mogelijk. Onlangs kreeg ik van een vriend bijgaande foto toegezonden.

Het stemde mij tot nadenken en ik werd er niet vrolijk van.

Frans van der Werf.



Huishoudelijk reglement RRZ

Artikel 1. Lidmaatschap

1. Het lidmaatschap van Road Runners Zoetermeer, hierna verder te noemen: RRZ, is voorbehouden aan personen vanaf 18 jaar.
2. Het lidmaatschap voor personen vanaf 16 jaar geschiedt na toestemming van de Technische Commissie.
3. Wie toelating wenst tot RRZ dient zich schriftelijk te melden bij het bestuur.
4. Bij deze aanmelding dient gebruik gemaakt te worden van het inschrijfformulier van RRZ.
5. Het bestuur beslist over de toelating. In overleg met de Technische Commissie wordt bepaald in welke loopgroep het nieuwe lid wordt geplaatst. In geval van niet-toelating als lid door het bestuur geldt hetgeen hieromtrent in de statuten van RRZ is bepaald.
6. Een lid heeft zich te allen tijde te houden aan de Gedragscode van RRZ. Deze Gedragscode is als bijlage bij dit Huishoudelijk Reglement gevoegd.
7. Aan alle leden wordt, bij de aanvang van het lidmaatschap, een exemplaar van het Huishoudelijk Reglement alsmede een exemplaar van de Gedragscode verstrekt. Een afschrift van de statuten wordt op aanvraag ter beschikking gesteld.
8. Het lidmaatschap van de vereniging wordt aangegaan voor onbepaalde tijd. Een uitzondering hierop is het lidmaatschap voor cursisten van de kennismakingscursus. Deze cursisten hebben de mogelijkheid een lidmaatschap aan te gaan voor de periode van een half jaar, een en ander zoals in de statuten is bepaald.

Artikel 2. Lidmaatschap KNAU

1. Alle leden worden, nadat hun eerste contributie door RRZ is ontvangen, automatisch lid van de KNAU.
2. De KNAU verstrekt een bewijs van lidmaatschap.

Artikel 3. Activiteiten door leden.

De vereniging heeft het beleid om vrijwilligerswerk niet te verplichten, maar een dusdanige sfeer binnen de vereniging te creëren, die het verrichten van vrijwilligerswerk stimuleert.

Artikel 4. Opzegging lidmaatschap door het lid

1. Met inachtneming van hetgeen hieromtrent met betrekking tot termijnen in de statuten is bepaald, dient opzegging door het lid schriftelijk te geschieden aan het bestuur.
2. Van de opzegging wordt een schriftelijke bevestiging verzonden.

Artikel 5. Commissie Lidmaatschapszaken

In opdracht van de algemene vergadering en namens het bestuur beslist een commissie, bestaande uit drie personen welke geen deel uitmaken van het bestuur van RRZ, omtrent het aangaan en het beëindigen van het lidmaatschap, alsmede over de schorsing van een lid.

Deze commissie beslist met een meerderheid van stemmen.

De schorsingstermijn bedraagt drie maanden, tenzij deze commissie binnen gemelde termijn van drie maanden de schorsing ongegrond verklaart.

Artikel 6. Donateurs

1. Met inachtneming van hetgeen in de statuten staat vermeld omtrent de toelating tot de algemene ledenvergadering en het uitoefenen van het stemrecht, hebben donateurs toegang tot alle verenigingsactiviteiten, met uitzondering van door RRZ gegeven trainingen.
2. De jaarlijkse minimale bijdrage van de donateurs wordt door de algemene vergadering vastgesteld.

Artikel 7. Contributie

Leden zijn verplicht de contributie te betalen zoals deze in de algemene ledenvergadering is vastgesteld.

Daarnaast zijn de leden verplicht de door de KNAU jaarlijks vastgestelde bijdrage te betalen.

Het is mogelijk, tegen betaling, een wedstrijdlicentie te verkrijgen.

Artikel 8. Betaling contributie

1. De contributie wordt jaarlijks door het bestuur vastgesteld en ter goedkeuring voorgelegd aan de algemene vergadering.
2. De jaarlijkse contributie dient in 4 termijnen betaald te worden. De contributie wordt middels een

- automatische incasso geïncasseerd.
3. Leden die geen gebruik wensen te maken van de automatische incasso, zijn verplicht de gehele jaarcontributie in januari van het betreffende jaar te betalen.
 4. Indien een lid niet tijdig heeft voldaan aan de contributieverplichting dan is het bestuur gerechtigd om het lid te schorsen.

Artikel 9. Deelname aan de trainingen

1. Deelname aan trainingen geschiedt op eigen risico. Het bestuur raadt de leden aan om zelf goed verzekerd te zijn en, in ieder geval, een aansprakelijkheidsverzekering af te sluiten. De vereniging en haar leden zijn via de KNAU verzekerd voor aansprakelijkheid van derden. Deze verzekering werkt echter slechts in die gevallen dat geen eigen aansprakelijkheidsverzekering de risico's dekt.
2. Wanneer een lid of een introducté deelneemt aan een training en in deze trainingsperiode vooraf te voorspellen is dat de schemering zal intreden voordat de training ten einde is, of de schemering reeds ingetreden is voordat de training aanvangt, is het lid verplicht minimaal een reflecterend hesje te dragen om de veiligheid tijdens het lopen te vergroten. RRZ zal erop toezien dat deze regel wordt nageleefd, echter, zij is niet aansprakelijk wanneer een lid nalatig is.
3. Indien een lid of een introducté deelneemt aan een training in de hiervoor in lid 2 gemelde situatie, en geen reflecterend hesje draagt, kan hem deelname aan de training ontzegd worden.

Artikel 10. Algemene Vergadering

1. Van de aanwezigheid van de leden op de algemene vergadering wordt door de secretaris of, bij diens ontstentenis, door zijn plaatsvervanger, een presentielijst bijgehouden.
De presentielijst wordt door de aanwezige leden bij binnenkomst getekend. Indien een lid niet zelf ter vergadering aanwezig is, maar zich laat vertegenwoordigen, dient de schriftelijke volmacht vóór de aanvang van de vergadering aan de secretaris, of bij diens ontstentenis, aan zijn plaatsvervanger, te worden overhandigd.
2. Het bestuur zorgt voor de agenda van de algemene vergadering.
3. Elk lid kan, tot uiterlijk twee weken voor

- de vergadering, agendapunten voorstellen. In zeer spoedeisende gevallen kan van deze termijn worden afgeweken.
4. Amendementen op voorstellen, die door het bestuur op de agenda zijn geplaatst, kunnen staande de vergadering worden ingediend. Zij kunnen echter slechts met instemming van de algemene vergadering worden behandeld. Het voorstel wordt gedaan aan de secretaris of, bij diens ontstentenis, bij zijn plaatsvervanger. Indien het voorgestelde punt niet op de agenda wordt geplaatst, wordt het, als de voorsteller dit wenst, op de agenda van de eerstvolgende vergadering geplaatst.
 5. Een voorstel is aangenomen indien daarop met een volstreekte meerderheid van het aantal geldig uitgebrachte stemmen is beslist.
Blanco en ongeldige stemmen tellen niet mee in de besluitvorming.

Artikel 11. Algemeen

De vereniging is niet aansprakelijk voor het zoekraken of beschadigen van eigendommen van leden of derden.

Artikel 12. Commissies

Voor het realiseren van de in de statuten vermelde doelstelling is een aantal commissies in het leven geroepen, zoals de Technische Commissie (TC), de Sport Massage Commissie (SMC) en de Clubhuiscommissie. Deze commissies hebben alle hun eigen beleidsplan en zijn verantwoording verschuldigd aan het bestuur.

Artikel 13. Statuten en Reglementen

1. Alle leden erkennen door toetreding tot RRZ kennis te dragen van de statuten, de reglementen en de Gedragscode en zich daaraan te onderwerpen.
2. Met betrekking tot de in het clubgebouw aanwezige kantine, is het Bestuursreglement „Alcohol in Sportkantines“ van toepassing.

Dit Huishoudelijk Reglement is vastgesteld door de Algemene Ledenvergadering de dato 13 juni 2007.

Financieel overzicht

Tijdens de Algemene Leden Vergadering zijn de cijfers over 2006 gepresenteerd door de penningmeester Jack van der Pol. Zie het bijgevoegde overzicht, 3^e kolom. Het jaar 2006 is nu definitief financieel afgesloten en wel met een gunstig resultaat. Er is meer geld binnengekomen dan dat er is uitgegaan. De kascommissie heeft de administratie gecontroleerd en alles ziet er betrouwbaar

uit. Er is ook gesproken over de begroting van 2007. Zie de eerste kolom in het overzicht. De begroting is gebaseerd op een situatie met nieuwbouw waardoor er wat verschuivingen plaatsvinden in de verschillende posten. Doelstelling blijft om onder de streep een positief resultaat te hebben. Een nieuw gebouw in een gezond financieel klimaat.

BATEN	begroting 2007	begroting 2006	realisatie 2006	realisatie 2005	realisatie 2004	realisatie 2003	realisatie 2002
Contributies	48.000	48.600	46.274	43.331	43.074	34.363	26.727
inschrijfgelden	150	150	95	200		350	863
knau-bijdrage	6.000	6.000	5.423	5.116	5.782	4.280	6.163
huur RRZ-gebouw	14.000	14.000	14.000	11.800	11.981	9.000	9.983
resultaat Clubhuis	14.000	14.000	16.706	16.243	16.441	9.129	11.921
Kennismakingscursus	1.000	1.000	1.975	1.550	1.373	0	1.094
Rente	100	100	355	38	49	319	457
Fitwalking	0	500		135	0	0	686
advertenties	700	700	540	710	625	0	1.937
Sponsors	3.500	1.500	0	150	6.670	0	0
NPL	1.000	0	1.247	737	289	1.034	
autoloosloop	1.500	0	1.603	1.462			
5K trimloop	1.200	0	1.853	545			
nieuwbouw + div			718				
Totaal	91.150	86.550	90.789	82.017	86.284	58.476	59.831

LASTEN	begroting 2007	begroting 2006	realisatie 2006	realisatie 2005	realisatie 2004	realisatie 2003	realisatie 2002
huur RRZ-gebouw	14.000	14.000	14.000	11.800	11.981	9.000	9.983
afschrijving gebouw		8.395	8.395	8.395	8.395	8.395	8.395
afschrijving inventaris	500	475	475	475	136	207	1.912
afschr. Wedstrijdklokken	390	386	386	386	386	386	386
rente kosten	23.150	2.500	1.989	2.194	2.281	2.875	4.172
energie & water	4.800	4.800	4.642	4.735	4.515	4.301	4.358
huisvestingkosten	3.000	3.000	4.446	5.098	5.358	5.959	8.541
	7.000	8.000	5.361	7.291	10.952	9.627	
groot onderhoud	2.200	2.000		0	0	9.656	462
klein onderhoud	500	1.000	1.327	356	0	680	400
diversen kst clubhuis	100	100		68	0	0	-154
technische commissie	11.000	10.500	11.006	9.553	8.620	7.799	8.450
bestuur	1.000	1.000	959	728	700	677	1.419
secretariaat	500	500	571	822	0	0	456
sportmassagecommissie	2.500	2.200	1.962	1.818	2.337	1.770	1.869
leed	200	400	200	462	393	300	307
ontspanning	500	500		0			115
PR & communicatie	1.200	1.000	611	580	433	231	2.110
clubblad	4.100	4.000	3.557	3.746	3.590	4.325	3.231
kinderopvang	100	100		0	0	0	168
prestatielopen	500	500				0	147
kosten knau	6.500	6.000	6.642	5.675	6.860	6.252	6.163
onvoorzien	1.000	1.000	1.010	0	217		0
vrijwilligers	500	500	0	600			
kosten nieuwbouw			5.735				
Totaal	85.240	72.856	73.274	64.780	67.154	72.440	62.890
resultaat	5.910	13.694	17.515	17.237	19.130	-13.965	-3.059

(Niet) Bezorgen Roadies

Als de Roadie in het clubhuis verschijnt, is het de bedoeling dat een ieder zijn of haar gestickerde en op volgorde van postcode in de dozen gezette Roadie uit de doos pakt en meeneemt om er vervolgens thuis van te genieten.

Om portokosten te sparen is er al lang geleden voor deze opzet gekozen.

Het zou prettig zijn als je dan gelijk de Roadie voor mensen uit jouw wijk meeneemt en deze dan in zijn of haar brievenbus deponeert. Dit laatste nu blijkt heel moeilijk te zijn,

er blijven de laatste tijd veel Roadies over. Vaak gaat het ook om dezelfde adressen die blijven staan. Ook zie ik geadresseerden die wel degelijk op de club komen maar die hun Roadie toch niet meenemen.



De redactie doet haar uiterste best om iedereen in het bezit te laten komen van de Roadie en heeft een paar onbezoldigde „postbodes” in dienst die de tijd en moeite nemen om de resterende Roadies te bezorgen. Deze mensen zijn onbetaalbaar en onze dank is groot.

Helaas gaat het om een handjevol mensen en uiteindelijk neem ik dan vaak zelf de fiets en cross door de Zoetermeerse dreven om ook de laatste Roadies aan de man te brengen.

Ik heb er echter geen zin meer in!

Steeds meer bekruipt mij het gevoel: „waar doe ik het voor”! Deze bekende leus van Ed begint langzaam de boventoon in mijn hoofd te voeren. Roadie nr. 3 zal nog bij iedereen in de bus vallen maar de volgende overblijvers gooi ik bij het oude papier.

Of....., zijn er nog een paar vrijwilligers die eens in de drie maanden een uurtje door hun wijk willen fietsen om ook de laatste Roadies te bezorgen?

Ruud van Zon



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen**

*** Lunch * Diner * Catering**

Woensdag buffetdag

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

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

openingstijden: 14.00 t/m 22.00 uur; dinsdag gesloten

RRZ Club van Honderd

Zoetermeer, 15 juni 2007

Beste clubleden,



Het is al weer een tijd geleden dat de bouw van een nieuw clubhuis een droom leek, maar het gaat nu toch echt werkelijkheid worden.

Tijdens de ALV is door de leden groen licht gegeven voor de bouw van een schitterend nieuw clubhuis.

De financiering is echter nog niet rond. Er is een gat van 25.000 euro te overbruggen dat door initiatieven van leden moet worden gedicht.

Een van de spontane initiatieven om tot voldoende financiële middelen te komen is de oprichting van de CLUB van 100 geweest. Zonder veel inspanning hebben vele leden zich hier al enthousiast voor aangemeld waardoor we nu op 51 leden zitten. Maar we zitten nog lang niet op de 100....

Inmiddels ligt er een verzoek bij de bouwcommissie om ieder lid dat zich aanmeldt te memoreren middels -één kledinghaakje per lid en op naam- in de nieuwe kleedkamers. De kledinghaakjes worden toegewezen op volgorde van aanmelding (en betaling) bij de club van 100.

Dus, wil je ook bijdragen aan de totstandkoming van het nieuwe clubhuis en recht hebben op een kledinghaakje op naam?

Meld je dan nu aan bij Ruud van der Maaten of George Jeremic ruudvdrmaaten@planet.nl of george-jeremic@orange.nl en stort een bedrag van 100 euro op rekeningnummer 98.14.97.101 ten name van RRZ Nieuwbouw te Zoetermeer, onder vermelding van „Club van Honderd” en je naam.

De leden die op bijgaande lijst staan worden verzocht het bedrag zo spoedig mogelijk (voor 1 juli 2007) over te maken.

Namens de club van 100

George en Ruud

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

RRZ Club van 100

Leden	Leden	Leden
1 Ruud van der Maaten	34 Jan van Rijn	67
2 George Jeremic	35 Lex van Wijk 1x	68
3 Aad Vervaart	36 Lex van Wijk 2X	69
4 Jasper Hartevelde	37 Andre Bult	70
5 Sandra Smits	38 Wilma Coenen	71
6 Ad Smits	39 Edwin Adams	72
7 Annemieke den Haan	40 Ron Dijkhuizen	73
8 Bianca Hesselius	41 Dolf Strikwerda	74
9 Jaap Visser	42 Els van Suffelen	75
10 Elleke Visser	43 Toos CM de Groot	76
11 Peter van Zijp	44 Johan Hofland	77
12 Terry van Velzen	45 Trudy en Sjef van Woensel	78
13 Jan Willem Weehuizen	46 Jacqueline Veth	79
14 Jack van de Pol	47 Fokke Klijnsma	80
15 Elly Burgering	48 Hassan al Ghazi	81
16 Herman Roozenboom	49 Frans vd Hengel	82
17 Jan Moggre	50 Cindy vd Hengel	83
18 Ad Peltenburg	51 Bert Bos	84
19 Astrid Bakker	52 Hans Zonneveld	85
20 Hans Hortensius	53 Ellen Duijzer	86
21 Wim Heidinga	54	87
22 Bart Schippers	55	88
23 Frans van Haaster	56	89
24 Yvette Spiering	57	90
25 Dick den Dulk	58	91
26 Anton vd Lubbe	59	92
27 Karel Slierendrecht	60	93
28 Cock Vis	61	94
29 Aad Zoutenbier	62	95
30 Arie Perfors	63	96
31 Roeland van Dijck	64	97
32 Mike van Wichen	65	98
33 Ab Leeftang	66	99
		100 Etienne den Toom*

* deze heer doet mee onder de voorwaarde dat de lijst met 99 leden vol is

De Marikenloop



Veel trein

Zondag 20 mei gingen we met zes vrouwen van ons cluppie richting Nijmegen om de Marikenloop te „rennen“. De trein werd gepromoot omdat je dan ook al van te voren lekker kon kletsen en je je niet hoeft te concentreren op de weg. Dat is, ondanks de TomTom, toch niet verkeerd. Het was gezellig maar het werd wel een hele onderneming. Wilma, Mildred, Cindy en ik gingen om te beginnen met de auto naar het station Zoetermeer bij de Mandelabrug. Daar stonden Yvette en Yvonne ons op te wachten. Daarna met de trein naar Gouda, overstappen richting Utrecht, in Utrecht richting Nijmegen, in Nijmegen nog met een boemeltreintje naar station Heyendaal en daarna nog 10 minuten lopen. Jammer genoeg was er na de treinreis van 2,5 uur niemand meer in topconditie, maar dat mocht de pret niet drukken. Bijgekletst hebben we zeker, dat kun je wel aan zes vrouwen overlaten.

Veel vrouwen

Aangekomen schrokken we wel van al die vrouwen en de daarbij behorende herrie. Het was perfect georganiseerd maar het was druk en de temperatuur liep behoorlijk op. We kleedden ons om in de sporthal, de flesjes werden gevuld met water en snel nog even een sanitaire stop. We waren er dus helemaal klaar voor. De warming-up werd verzorgd door Marieke zelf. Een groot veld met alleen vrouwen, je wilt het niet weten. Het duurde lang en ik werd een beetje panisch van al de vrouwen. Nadat iedereen wat bewogen had hoorden we in de verte het startschot. Eindelijk voorwaarts bewegen. Voordat we op gang kwamen waren er al een aantal minuten voorbij. De eerste kilometer was het superdruk en liepen we door de straten rond het sportcomplex, maar daarna kwamen we in het bos. Een heel mooie route van wel een kilometer of 7. De laatste 2 weer rond het complex.

Veel drukte

Druk bleef het van het begin tot het einde. Veel inhouden, inhalen, rond boomstronken en plassen maar dat hoort allemaal bij een

loop door het bos en de drukte? Ach ja, het is nu eenmaal een populaire loop. Mildred en Wilma namen vanaf het begin een spurt. Ondanks de drukte hoopten ze toch een goeie tijd neer te zetten. Marjoleine liep daarachter en Cindy bleef bij Yvette, die gelukkig toch tijd vrij gemaakt had om mee te gaan maar blij was met de mentale coach. Yvonne, die meestal langere afstanden loopt, gaf aan dat wij onze eigen race moesten lopen. We zouden wachten in de sporthal. Ondanks de drukte hebben we er alle zes van genoten. Een PR zat er voor niemand in (alhoewel misschien voor Yvonne) maar dat mocht de pret niet drukken. Die lopen we wel weer in ons eigen polderlandschap. Na de wedstrijd gingen we weer snel richting Zoetermeer. Aline, Windy en Anneke gingen ook met ons mee naar de Dorpsstraat waar we heerlijk Italiaans hebben gegeten met onze groep.

We hebben als groep weer een heel leuke dag gehad maar eerlijk gezegd is deze loop voor mij leuk om een keer mee te maken, maar geef mij maar een iets rustiger loop, wat meer in de buurt en met mannen erbij. Ik heb ze voor het eerst in mijn leven gemist!

Marjoleine Peters
Groep 4

Ode aan de Sok (en Kous)

Voor Ellen Bominaar

De **sok** is het meest ondergewaardeerde onderdeel van onze garderobe. We besteden er zo min mogelijk geld aan en dragen onze **sokken** tot ze compleet versleten zijn.

De **sok** is het saaiste item dat er is. Er gebeurt niets creatiefs mee. Behalve de stripfiguren, waar niemand mee wil worden gezien. Het is wel praktisch om alleen maar zwarte **sokken** te dragen. Dat voorkomt dat je op een ochtend met je slaperige kop twee verschillende kleuren **sokken** aantrekt.

Gaten in je **sokken** kunnen in de multicultu-rele samenleving funest zijn voor het landsbe-lang. Tijdens een bezoek aan een Turkse moskee, bleek Wolfowitz (Wereld bank) gaten in zijn **sokken** te hebben. Zowel links als rechts piepte zijn grote teen naar buiten. Dat een bankier een gat in zijn hand heeft, kan voor sommige cliënten prettig zijn, maar een gat in zijn **sok**, zelfs in twee **sokken**.... Shaha (je weet wel, z'n vriendin, ook van de Wereld bank) is te geëmancipeerd, die gaat voor 60.000 dollar geen **sokken** stoppen of langs de Hema om zes paar te scoren. Het is wel een eye-opener voor Jan Peter en Wouter. Het barst in Nederland van de mos-keeën. Daar moeten zij om de lieve vrede te bewaren regelmatig op bezoek. Ik heb het zelfde in Japan en Zuid-Korea ervaren waar je voor het eten in een restaurant ook je schoe-nen moet uitdoen. Niet leuk als je **sokken** wat versleten zijn.

De **sportsok** staat in opzicht van onderwaar-dering wel bovenaan. Die wordt verafschuwd. Dat heb ik nooit begrepen. Witte **sokken** onder een licht pak kunnen heel mooi staan.

De **sportsok** was voor mij altijd de tennissok, die je lekker makkelijk in pakketten van tien paar bij de HEMA kon kopen. Was je er jaren vanaf, kon je gebruiken met fietsen, in de sportschool en met hardlopen. Maar helaas, die tijd is voorbij. Experts weten ons nu aan te praten dat **sokken** een essentieel onderdeel zijn van de uitrusting van hardlopers.

Een goede hardloop **sok** is zeer belangrijk om blessures voor te blijven. Wie hardloopt heeft vast wel gehoord dat je bij elke pas zo'n drie keer je lichaamsgewicht opvangt. Van je „onderdanen“ wordt dus heel wat verlangd.

Soms ontstaan er door deze klappen blessures zoals shin splints, verkrampingen of bloedit-storingen. Deze spierschade geeft pijn en belemmert het optimaal functioneren van de spier bij een volgende training.

De elastische compressiekous voor de sport: een jaar geleden vrijwel onbekend, inmiddels omarmt door de sportwereld.

Die kniekous trekt aandacht. Normaal zal niemand iets van je **sokken** zeggen (behalve als ze wel erg stinken; het wordt aanbevolen om ze na gebruik warm te wassen). Maar, draag je kniekousen, succes gegarandeerd, iedereen heeft wel wat „positieve“ woorden voor je over.

Waarom toch deze wat minder elegante kniekousen dragen? Het afgelopen half jaar testten verschillende topatleten de sport-kousen met zeer positieve reacties. Atleten ervaren de voordelen van de sportkousen en noemen „een beter herstel“ en „minder kuitklachten“ als de belangrijkste voordelen.

En waarom deze ode aan de **Sok**? Tijdens de zes uren estafette loop van Haag Atletiek op zaterdag 16 juni 2007, liepen ook dit jaar weer vier (4) enthousiaste roadrunner teams (vier personen per team) mee. Precies op het moment van de start begon het te plenzen. Gedurende de eerste anderhalf uur leek het parcours op verscheidene plaatsen meer op een zwembad. Toen het droog werd, trok collega loper Tom Maessen droge sokken aan, mooie kniekousen dus. Met jaloezie keek ik hiernaar, mede omdat ik m'n kuiten begon te voelen. Gelukkig hoorde Ellen Bominaar dit en had toevallig een paar droge kniekousen te leen, ik blij, en liep ineens weer als een speer.

Helaas m'n plezier duurde maar kort, want na de zevende ronde maakte Ellen haar voor-waarde voor de gunst bekend: Een ode aan de **Sok**. Ellen, Bedankt!!!!

PS: Mede dankzij de **sokken** van Ellen is het Roadie2 team met de tweede prijs thuisgekomen (met z'n vieren, Tom Maessen, Mervyn Eversteijn, Anton van der Lubbe en Theo Houtman, ruim 83 km in 6 uur)

Drielandenomloop in Kelmis

Na alle trainingen en het lopen van de 60 van Texel werd het tijd voor rust. Tijd voor vakantie! Met de caravan richting Limburg. Op onze oude vertrouwde camping in Gulpen wordt het drukker en drukker dus strijken we neer op een boerencamping. Een oude boerderij uit 1760 die oorspronkelijk in gebruik was als bierbrouwerij. Ieder die ons kent, zal begrijpen dat het niet 1½ week volledige rust werd!

Zondags op de fiets om de Amstel Gold Race op verschillende plekken te zien. De rest van de week plannen we 2 duurloopjes en gaan we elke dag mountainbiken. De duurloopjes doen we in het Vijlerbos, lekker in de schaduw van de bomen. Het tempo houden we rustig met hier en daar een stevige klim. Mountainbiken doen we door het Limburgse heuvelland en door Belgische dorpjes.

Met de duurloopjes en fietsen voelen mijn benen nog niet zoals ze moeten voelen. Niet gek natuurlijk, ik moet toch herstellen van de 60 km. Maar elke dag voelen de benen wel weer iets beter aan, het gaat de goede kant op.

Zaterdag 28 april hebben we de Drielandenomloop in Kelmis gepland. Vorig jaar heb ik deze wedstrijd niet kunnen lopen door een blessure en heb ik met Ron meegefietst. Ik weet dus wat ik voor mijn kiezen krijg. Mijn eerste wedstrijd na Texel, ik zie wel hoe het gaat. Tijd is niet belangrijk, lekker lopen des te meer!

Als we in Kelmis komen is het al een drukte van jewelste. Er zijn verschillende afstanden die allemaal ná elkaar gelopen worden. Wij gaan voor de 15,4 km die als laatste afstand om 16:30 uur van start gaat. De temperatuur is die dag rond de 28 graden dus we zijn wel blij dat we zo laat van start gaan. De meeste lopers eten eerst een groot stuk taart, dat vinden wij ook een goed idee en we volgen hun voorbeeld. Het bier laten wij nog even staan.

Even een stukje inlopen, rekken, strekken en het zweet komt al uit al je poriën. We zijn er klaar voor! Als we van start gaan lijkt de eerste 150 / 200 meter vlak te zijn, je ademhaling, hartslag en bloedcirculatie zijn amper aangepast en je begint al aan de eerste beklimming. Mijn tong hangt op mijn

schoenen! Hebben die Belgen daar geen last van? Ik word aan alle kanten voorbij gezoefd! Ook Duitsers schijnen daar geen last van te hebben, ik word ingehaald door een dikke Duitser. Aan zijn buik te zien heeft hij veel, heel veel, Duitse biertjes achter de kiezen.

Na 2 km zijn we bijna boven. Niet dat het vlak is, maar het word iets minder steil. We gaan een bocht om en dan gaat het weer steil omhoog. Bij ongeveer 3,5 km is de 1^e drankpost. De dikke Duitser staat zich daar op zijn gemak vol te gieten. Het is de laatste keer dat ik hem zie. Ik drink lopend een bekertje water en gooi er 2 over me heen. Nu valt bij veel lopers het tempo terug en ik ga inhalen. Ik zie een aantal dames die me in de 1^e km voorbij zoefden, hun tempo is flink terug gezakt of ze zijn aan het wandelen. Mijn benen voelen wel goed en ik wil de competitie aangaan.

Na 5 km zijn we op de Vaalserberg, lopen nu op de Nederlandse grens en lopen zo Duitsland in. We beginnen gaan aan de lange afdaling. De dames zoefden me weer voorbij. Ik probeer de dames te volgen maar ga bijna galopperen. Ik loop nu kilometers van 4:34 en 4:24. Dit is toch niet echt langzaam maar ik zie ze zo bij me weggelopen, maar ik houd ze nog wel in het zicht.

De 1^e drankpost stond bij 3,5 km maar het volgende laat wel erg lang op zich wachten, bij 8 km nog in geen velden of wegen een drankpost te zien. Of ik het wist, ik had één flesje in mijn belt meegenomen en daar ben ik nu heel erg blij mee! We gaan weer klimmen. Al snel zie ik de eerste dame wandelen en ook de anderen vallen nu flink in tempo terug. Mijn benen voelen nog steeds goed, ik kan mijn tempo vasthouden. Op het steilste stuk moet ik natuurlijk ook even een tempo terug, achterom kijkend zie ik dat alle dames aan het wandelen zijn. Dit is mijn kans! Nu moet ik natuurlijk wel proberen om het gat zo groot mogelijk te maken zodat ik mijn voorsprong in de afdaling kan behouden. Zodra het iets minder steil word gooi ik het tempo weer omhoog en hoop dat ik de goede beslissing neem. Voor we aan de afdaling beginnen staat er een drankpost en worden er sponzen uitgereikt. De verkoeling is HEERLIJK! Nu dacht ik dat de laatste 3 km alleen naar beneden ging, dit is namelijk het zelfde stuk als de eerst 3 km. De

eerste 3 km voelde als 1 lange klim maar nu merk ik dat er nog venijnige stukjes zijn waar we moeten klimmen. Ik kijk nog één keer achterom en zie dat het gat groot genoeg is.

Ondanks dat het tegen zessen loopt schijnt de zon nog fel op je huid. Ik hoor sirenes en met nog 2 km te gaan zie ik iemand op de grond liggen. Hij is bij kennis, misschien te weinig gedronken? We lopen naar het laatste stukje klimmen. Voor me zie ik nog 2 dames die het zwaar hebben. Tot mijn verbazing loop ik vrij gemakkelijk naar ze toe. De eerste wordt ondersteund door een man en krijgt de opdracht om aan te klampen maar dit lukt haar niet meer. Nog een klein stukje en ik ben bij de 2^e dame, loop een km van 4:50! Het gaat goed. Bij 15 km ben ik bij haar maar dan gaan we dalen en zij laat zich letterlijk naar beneden vallen. Nee, dat lukt me niet, ik moet haar laten gaan. Later blijkt dat ze geen directe concurrent was. Zij wordt 4^e in de categorie V30 en ik word 3^e in de categorie V40. Ron heeft behoudend gelopen omdat hij nog geen enkel risico wilde nemen na zijn blessure in de week voor Texel. Het parcours

is overwegend onverhard en dan loop je toch wat meer risico. Na afloop de Belgische gewoonte met zijn allen gezellig aan het bier!

Maandag 30 april doen we nog een mountainbike parcours in Margraten om af te kicken. Ron weet te vertellen dat dit niet zo'n zwaar / moeilijk parcours is. Toch blijken er lastige klimmen en afdalingen in te zitten maar we fietsen lekker. We zijn bijna weer in Margraten en krijgen nog één vervelend heuveltje. Ron voorop! Terwijl ik nog een stukje moet klimmen, begint hij aan de afdaling en dan zie ik iets geels de lucht in vliegen. Ik denk: „Is dat is zijn fiets?” Ik ga op mijn trappers staan en ja, dan zie ik hem nog net een flinke duikeling maken. Nee, ik lach niet gelijk! Ik zie hem opklauteren en vraag hoe het gaat, op wat schrammen op armen, benen en de kleding onder het stof na is er niets ernstigs. Ach, hij zal best wat blauwe plekken eraan overhouden. En ja, dan moet ik toch nog wel even lachen!

Joyce Dijkhuizen.

Schoenen poetsen

Nieuwe loopschoenen komen fraai en glimmend uit de doos, maar kunnen na een eerste training hun glans verliezen. Wie niet graag in vieze schoenen rondloopt, is vast geïnteresseerd in deze tips.

Loop ten eerste met uw nieuwe schoenen met een grote boog om uw „wasmachine” heen. De warmte van het water zal de verlijming van de diverse delen van de schoenen geen goed doen. Bovendien kunnen sommige bestanddelen uit het waspoeder spontaan reageren met andere chemische stoffen, die zomaar in uw loopschoenen verstopt blijken te zitten. Met vanzelfsprekend desastreuze gevolgen voor uw schoeisel, dat (veel) eerder dan verwacht ouderdomsverschijnselen begint te vertonen.

Een koude trommelwas, zonder wasmiddel, is dan nog een optie, maar stel uw schoenen liever op een andere manier op de proef. Zoals met een handwas in een emmer koud water. Gebruik daarbij een onschuldige, al wat oudere en daardoor zachte borstel en

een milde zeep. Beter nog helemaal geen zeep.

Een misschien nog belangrijker onderwerp in dit verband is het drogen, dat een prominente rol speelt na bijvoorbeeld gelopen in natte omstandigheden. Ditmaal is de „wasdroger” uit den boze. Door hitte zijn de tussenzolen een minder lang leven beschoren en boven de 50 graden zal de lijm in de schoenen zelfs kunnen gaan smelten. Drogen op kamertemperatuur, met in de schoenen wat kranten, is nog altijd de beste methode.

Ook belangrijk: start uw schoonmaakarbeid zo snel mogelijk na het ontstane leed.

Bron; Runnersworld april 2006.



Sinds een jaar kunt U voor uw sportkleding, sportschoenen en accessoires ook terecht bij de Duursportwinkel. De duursportwinkel is een sportspecialzaak op het gebied van triatlon, duatlon, zwemmen, fietsen en hardlopen. De Duursportwinkel is een internetwinkel maar beschikt over een showroom alwaar de kleding gepast en ook gekocht kan worden.

De duursportwinkel voert een breed assortiment van artikelen. Hierbij zijn de functionaliteit en prijs / kwaliteit verhouding van de artikelen de belangrijkste argumenten om de producten te voeren. Op hardlooplegebied verkopen wij kleding van Odlo, Rogelli, Fusion, Iron Man en Newline.

Wij verkopen ook trailrandschoenen van het merk Inov8. Deze superlichte hardlooplechoenen zijn geschikt voor hardlopen op alle ondergronden, maar speciaal gemaakt om juist van het asfalt af te gaan. Voor mensen die regelmatig in het Buytenpark, in de bossen of op het strand te vinden zijn, zijn deze schoenen een absolute aanrader. De schoenen zijn multifunctioneel en zijn ook zeer geschikt om te wandelen, oriëntatie- en survivaltochten te doen en om te mountainbiken of te fietsen.

Naast hardlooplekleding en schoenen kunt U bij ons ook terecht voor Spenco gel zooltjes en heclusions (ter voorkoming van hiel-spoor), sporthorloges met en zonder hartslagmeter van Timex en Sigma en sportvoeding van Vitargo, Squeazy en Tri Sport. Ook verkopen wij boeken, waaronder Loop! Een boek geschreven door Gerard Nijboer met instructie DVD.

Daarnaast zijn wij gespecialiseerd in team- en verenigingskleding waarbij echt alles kan. De duursportwinkel werkt samen met een bedrijf dat gespecialiseerd is in sublimatie bedrukkingen van sportkleding. Bij sublimatie wordt de het ontwerp als het ware op de stof gefotokopieerd, zodat het nooit kan loslaten. Wij ontwikkelen samen met U een uniek shirt Leveringen vanaf 1 stuks is, hoewel relatief

kostbaar, mogelijk. Wij kunnen de sublimatiekleding snel leveren. De gemiddelde levertijd bedraagt slechts 3 tot 4 weken.

Ook kunnen wij bestaande shirts laten bedrukken middels zeefdruk. Bij deze techniek wordt de print op het shirt geplakt. Voor kleinere aantallen is dit een goedkoper alternatief dan met sublimatie. Ook de levertijd is, met gemiddeld een week aanzienlijk korter.

In ons ruime assortiment bieden we ook de nieuwste gadgets aan. Zoals een SwiMP3 speler, waarmee je tijdens het zwemmen naar muziek kan luisteren. Wat deze zomer echt niet mag ontbreken is een zonnebril met MP3 speler en blue tooth. Met deze lichtgewicht zonnebril kun je tijdens het sporten naar muziek luisteren en handsfree en draadloos telefoneren.

Regelmatig hebben we leuke aanbiedingen. Op dit moment hebben wij de fusion tight en shirt als set in de aanbieding. Voor de wielrenliefhebbers start binnenkort de Tour de France weken met fantastische aanbiedingen.

Daarnaast kunnen wij U veel meer aanbieden dan op de website en onze showroom te zien is. Wij bestellen voor U gewoon uit de folders van onze toeleveranciers en bovendien zolang het product niet branche vreemd is heeft U geen afname verplichting. Voor de wielrenliefhebbers start binnenkort de Tour de France weken met fantastische aanbiedingen.

Leden van de Road Runners krijgen 10% korting op het gehele assortiment met uitzondering van fietstrainers en fitnessapparaten en artikelen die voor meer dan 20% zijn afgeprijsd.

Nieuwsgierig geworden neem dan een kijkje op onze website of kom eens langs in onze showroom. Onze showroom is gevestigd op de Stephensonstraat 8c (rechts achter ACI computers) in Zoetermeer. We zijn in ieder geval elke vrijdagmiddag en elke laatste zaterdagmiddag van de maand geopend. Tijdens de uren dat wij telefonisch bereikbaar zijn, is er meestal iemand in de showroom aanwezig. Verder werken wij veelal op afspraak.

Hardlopen in de zomer

In het vroege voorjaar hebben we al een voorproefje gehad wat het effect kan zijn van warm weer op het hardlopen. Het lichaam is nog niet gewend aan de hitte en het gaat allemaal niet zo soepel. Na een tijdje merk je dat het alweer een stuk gemakkelijker gaat. Het lichaam past zich vrij snel aan. Zo gaan de huidporiën na een aantal trainingen een stuk gemakkelijker open. In de zomer bij temperaturen rond de 25° Celsius is het verstandig langzamer en korter te trainen en meer te drinken voor en na de training. Hardlopen bij 28° Celsius en hoger is onverstandig. De do's en don'ts van lopen in de zomer.

Drank

In het algemeen wordt aangeraden om minstens anderhalve liter per dag te drinken. Sporters moeten meer drinken. Tijdens zware inspanning of bij warme omstandigheden kan het vochtverlies oplopen tot een liter per uur. Bij een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht (dat is 1,5 liter voor iemand van 75 kg) neemt het prestatievermogen duidelijk af. Een vochtverlies van 5 % is slecht voor onze gezondheid. Drink daarom voor, tijdens (per kwartier 150-250 ml) en na het sporten (elk uur dat de aanvulling langer op zich laat wachten kan betekenen dat het herstel een dag langer duurt) voldoende. Meer drinken dan een liter per uur heeft geen zin omdat het lichaam niet meer vocht kan verwerken.

Wanneer is er voldoende gedronken?

Als je tenminste een liter lichtgele urine (dus niet donkergeel) per dag produceert en je hebt geen moeite met de stoelgang mag je aannemen dat je voldoende hebt. Tijdens wedstrijden is dorst een slechte raadgever. Het dorstgevoel ontstaat pas wanneer er al een vochttekort in de weefsels optreedt. Aanvulling tijdens de prestatie komt te laat.

Kleding

Draag bij warme omstandigheden dunnere en luchtigere sportkleding (bijvoorbeeld een singlet). Deze ventileert goed, zodat het lichaam de warmte gemakkelijk kwijt kan. Gebruik geen katoenen t-shirt, omdat deze te veel vocht opneemt. Bij niet al te warm weer kan je ook gebruik maken van dun thermoshirt. Draag geen zwarte kleding, omdat deze warmte absorbeert. Gebruik dus zo veel mogelijk witte kleding. Bij veel zon is het handig om een zonnebril te gebruiken.

Hartslag bij warmte

Tijdens het hardlopen hartje zomer kan je hartslag tussen de 5 en 15 slagen hoger zijn dan normaal. Door de hogere temperatuur moet je lichaam meer warmte zien kwijt te raken. Door de doorbloeding van de huid te verbeteren kan je lichaam via zweet de warmte kwijt. Omdat er in deze situatie minder bloed beschikbaar is voor de spieren wordt de hartslag hoger, zodat de hoeveelheid bloed dat per minuut wordt rondgepompt gelijk blijft.

Niet alleen de omgevingstemperatuur heeft invloed op de hartslag ook de luchtvochtigheid speelt een rol. Hoe hoger de luchtvochtigheid hoe slechter de afgifte van warmte via zweetproductie en hoe hoger de hartslag. Bij veel zweten wordt de hartslag tijdens de training hoger, omdat het bloed dikker wordt en daardoor het bloedvolume afneemt.

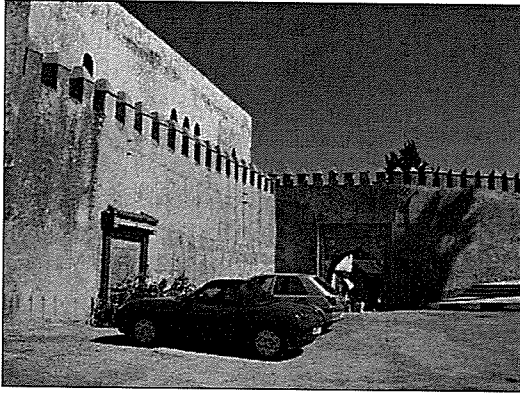
Tips

- In de vroege ochtend en late avond is het een stuk minder warm.
- Train in het bos, onder de verkoelende bomen.
- Vermijd warm asfalt. Asfalt kan veel warmte afscheiden.
- Blijf na het hardlopen niet te lang in natte kleren lopen maar trek snel wat anders aan.
- Beperk het gebruik van koffie, thee en alcohol op warme trainingdagen. Deze dranken zorgen er voor dat je meer urine produceert.
- Drink met een temperatuur van rond de 15° Celsius wordt het gemakkelijkst door het lichaam opgenomen.
- Als de lucht een hoge vochtigheidsgraad heeft kan het een stuk warmer zijn, omdat de afgifte van warmte via zweet moeilijker verloopt. Houdt rekening met deze extra warme omstandigheden.
- Als het te warm is heeft wel trainen waarschijnlijk een negatief effect. Bovendien verlies je niet al je conditie door het een tijdje rustig aan te doen.
- Je kunt natuurlijk ook gaan fietsen als het erg warm is of lekker gaan zwemmen. Hardlopers kunnen het beste op een licht (zo'n 100 omwentelingen per minuut) verzet gaan fietsen.

Bron: www.runinfo.nl

Zuster-hardloopgroep in Marokko

Er zijn gemeenten die elders op de wereld een zustergemeente hebben. Zo is de zustergemeente van Zoetermeer Jinotega in Nicaragua. Geheel in deze traditie lijkt het alsof de Roadrunners ook een soort zuster-hardloopgroep hebben in Marokko onder leiding van Hassan al-Ghazi. Onlangs is hij weer eens vertrokken naar de stad Sefrou in zijn geboorteland Marokko voor een aantal trainingen met zijn hardloopgroep daar. Een verslag van zijn ervaringen.



Blik op de stad Sefrou

Het is een bont gezelschap dat bestaat uit

ongeveer 40 man en een aantal vrouwen. De groep is samengesteld uit ambtenaren, gemeenteraadsleden, onderwijzers en winkeliers. Zij lopen vijf keer in de week in wisselende samenstelling. De trainingen starten 's morgens heel vroeg om vijf uur en duren tot 7.00 uur, waarvan de laatste 25 minuten cooling down met uitgebreide sessies rekoefeningen. Na de training gaat iedereen naar zijn werk. Omdat ik daar op vakantie ben, maak ik van de gelegenheid gebruik om een uitgebreid ontbijt klaar te maken om de verbrande calorieën er vervolgens weer aan te eten. Je zou verwachten dat het in Marokko lekker warm is en dat het om 5.00 uur 's ochtends goed uit te houden is. Helaas waren de weersomstandigheden eind april niet zo fantastisch. Het was werkelijk bitter koud met een temperatuur onder de 10 graden en het regende. Deze weersomstandigheden zijn daar niet gebruikelijk en dat blijkt wel uit de kleding die gedragen wordt. Dikke fleecetruien worden uit de kast getrokken om de strijd met de elementen aan te gaan. Het startpunt is een centraal gelegen locatie. De trainer maakt voor de training het parcours bekend. In de regel hebben zij elke zondag een duurloop van rond twee uur.



Lopen is plezier



Het Marokkaanse Buitenpark

Er wordt getraind in de heuvels in de omgeving van Sefrou. De gemiddelde snelheid is 33 sec per 100 meter. Sefrou is een kleine stad, niet ver van de bekende stad Fez in Marokko. Het ligt meer dan 900 meter boven zeeniveau. De stad wordt in tweeën verdeeld door de seizoenrivier Oued Aggaï, die zo mooi had kunnen zijn. Helaas is deze rivier nu een dumpplaats geworden voor huisvuil. De stad wordt door witte huizen gedomineerd en het is echt een heel charmante stad met diverse historische

monumenten. De omgeving is ook de moeite waarde. Er zijn meren, bossen, bronnen en grotten te vinden en een prachtige waterval. Lopen in Sefrou is een aangename afwisseling van de polders en het vlakke land in Zoetermeer. Wat beide groepen gemeen hebben is het plezier in lopen.

Hassan al-Ghazi

Wil je meer weten over Sefrou surf dan naar: www.sefrou.org.



Zuster-hardloopgroep in actie

Leiden 10 juni 2007

Wanneer plan je een hardloopwedstrijd in? Meestal gebeurt dat, in mijn geval, op emotie. Ik schrijf mij niet van te voren in om eventueel op het laatste moment nog te kunnen zeggen dat ik toch maar niet ga. Met deze wedstrijd is het anders. De laatste keer dat ik in Leiden echt voorbereid de halve marathon liep was in 2005. De afgelopen twee jaar was het vallen en opstaan. De laatste tijd gaat het gelukkig weer voor de wind en lijken alle fysieke problemen tot een goed einde te komen. De trainingen gaan lekker en ik ben na een mooie tijd in groep 3 (voorheen 4) weer enkele maanden in groep 2 aan het trainen. Dit was ook weer een thuiskom gevoel. Klinkt misschien wat dramatisch, maar het was prettig om weer terug te zijn in de „oude groep drie“.

Na een gedegen voorbereiding en een mooie 5 km (21.48) wedstrijd in het geheugen durfde ik het wel aan. De te verwachten warmte was ik niet bang voor, hier kon ik toch altijd wel tegen.

Wel dit bleek niet het geval.

Maar goed Leiden is dichtbij en dankzij een aanmoedigende mail van Ruud zijn we met een groep van 8 personen op de fiets naar Leiden gegaan. De temperatuur viel erg mee en onderweg werden we al vrolijk van de opgestelde muziekstands en ander soort vermaak door m.n. de bewoners van de Vrouwenweg. Nadat de fietsen goed aan elkaar waren gekoppeld gingen we de Pieterskerk in om de startnummers op te halen. Allemaal de halve marathon hadden we gedacht. Staan we wat ongeduldig op de laatste man te wachten komt hij eindelijk met, naar ons idee, een verkeerd startnummer. Verteld hij doodleuk dat de marathon zijn wedstrijd zal zijn vandaag. Theo blijft je verrassen.

De wedstrijd ging om 12.10 uur van start en ieder ging op zijn eigen wijze naar het juiste startvak. Daar aangekomen dacht ik waar zijn de w-tjes nu gebleven? Want ja natuurlijk moet ik, waarschijnlijk van de zenuwen, weer eens „ein piepie maken“. Blijken ze vlak voor de start te staan. Ik braaf de rij in en wat bleek de starter kon niet wachten totdat ik klaar was met mijn ding. Gelukkig wordt er gemeten met een netto tijd zodat ik op mijn gemak het klusje kon klaren. Als ik toen wist

hoe zwaar ik het zou krijgen had ik waarschijnlijk nog vééééél langer blijven staan.

Ik ben de wedstrijd ingegaan op twee en een halve minuut van het startschot. Wat doe je dan zo achter in het veld. Juist wat je eigenlijk helemaal niet moet doen, maar ik voelde mij sterk en liep gemakkelijk dus inhalen die hap. De hardslag controleerde ik natuurlijk geregeld en die gaf aan dat het allemaal wel binnen de marge bleef. (hoe verkokerd kan je blijkbaar zijn) na 5 kilometer (in 23.53) was ik zeer tevreden op naar de 10. In dit deel was een smal pad in de polder na Zoeterwoude. Ook hier liep ik volgens mijn meetgegevens prima volgens plan. De tweede vijf ging in 24.10. Nog steeds op schema ging ik aan de tweede helft beginnen. Onderweg genietend van de mensen en af en toe de muziek was het allemaal zo slecht nog niet. Wat na de 13 kilometer gebeurde weet ik niet precies meer te vertellen. Wel viel het mij op dat de luchtvochtigheid toenam en de temperatuur ook. De derde vijf kilometer ging dus wat moeizamer. Dit gebeurde in een tijd van 25.40. Mijn schema ging dus met twee minuten de mist in. Dit belooft wat! Ondanks de goede verzorging onderweg (heel dom een sinaasappel en bananenpost voorbij gelopen) begon ik tot overmaat van ramp honger te krijgen. Dat het niet zo goed meer ging was mij wel duidelijk. (Ik wist niet dat je door zoveel mensen ingehaald kan worden) De vierde vijf ging in 28.28. Nou dan weet je het wel. Ik was dus ondanks de gezelligheid van de mensen in Leiden in mineur. De laatste kilometer versnellen ging ook al niet meer. Mijn eindtijd was dus 1.48.03. Ik voelde mij totaal niet blij. Hoe gek dat ook mag klinken. Veel werd er goed gemaakt door de omgeving. Na de finish was de verzorging prima en kon er (gratis) bier worden gedronken.

Nadat de fietsgroep zich weer verzameld had gingen op een zeer gezellige manier weer terug naar Zoetermeer. De terugweg duurde alleen een uur of twee langer dan de heenweg. Bij café „De Vriendschap“ zaten meer roadies (o.a. Yvette Spiering, Ab Leeflang, Ad de Bruin) en was de muziek (Toon en de barbies deden erg hun best) wel erg goed verzorgd. Al zonnebadend gingen we ons vocht weer aanvullen. Natuurlijk dachten we aan die arme Theo bij het

volbrengen van zijn marathon. Dat hij dit binnen de vier uur heeft gedaan is een groot compliment waard. Theo, bij dezen krijg je ze van ons allemaal.

Van de halve marathon lopers heeft Tom ook een PR gelopen. Dit was onder de 1.30. Van ons fietsende hardlooptroep waren de meeste wel tevreden met het behaalde resultaat. Eerlijk gezegd was ik de enige die baalde. Gelukkig vervaagt dit gevoel gedurende ons zeer gezellig samenzijn. Op een gegeven moment besef je dat er toch weer verder gefietst moet worden. Dus gingen we weer richting Zoetermeer.

Al met al een prima dag en die hardloop resultaten van weleer zal ik koesteren en vooral genieten van de mooie momenten zoals deze dag in Leiden die alleen maar tot stand kon komen door het weer (bedankt voor diegene die dit heeft geregeld) en de ROADIES die er deze dag bij waren. Natuurlijk wil ik ook mijn trainer bedanken, ouders, enzovoort enzovoort.

Jan Vaneman.

Heerlijk een degelijke zomervakantie

Het vooruitzicht van de zomervakantie leek even ver weg. Maar zo tegen februari/maart krijgen we toch allemaal weer de kriebels, pakken de gidsen en struinen internet af. We bespreken met elkaar, heel democratisch waar we naar toe gaan. De boeking wordt gemaakt en we kunnen bijna niet wachten om op vakantie te gaan. De gedachte om heerlijk in de zon te genieten van al het mooie om ons heen. Weg de dagelijkse beslommingen en de stress. We gaan ons normale leventje vaarwel zeggen en vergeten alles wat anders zo goed is. Het pak gaat uit, de korte broek aan. De schoenen uit en de sandalen en slippers aan. Heerlijk wat een bevrijding.

Na de vakantie vol goede moed de draad weer oppakken. We gaan weer helemaal in het gareel. De nette of werkkleren komen weer aan en onze normale schoenen worden uit de kast gehaald en aangetrokken. Ook worden 's avonds de loopschoenen weer opgezocht en wordt voortvarend met de training begonnen. Allemaal niets aan de

hand zou je zeggen. Maar dat is dus even niet zo.

Meestal krijgen wij sporters bij ons, die last hebben van hiel-, voet- en kniepijn. Waarschijnlijk komt het door het dragen van slippers en/of sandalen. De voetbelasting en afwikkeling zijn heel anders dan bij het dragen van normaal schoeisel waarin de voet wordt gecorrigeerd. Een tijd zonder correctie en dan weer corrigeren kan de oorzaak zijn van deze pijnverschijnselen. Het zijn vaak ook geen blijvende blessures maar kunnen, mits niet tijdig onderkend en behandeld, wel lijden tot chronische blessures. Tijdens een bijeenkomst van het fysioforum van 22 augustus 2006 over de podoloog is hier een link gelegd. Men spreekt zich niet unaniem uit dat het zo is maar men constateert dat er mogelijk een verband is. Raadzaam is in ieder geval om tijdens vakanties niet alleen maar op slippers of sandalen te lopen, maar af te wisselen.

Bron: sportmassage Internationaal 9/2006
Fysioforum 22 augustus 2006



NIEUWSBRIEF

STARSHOE Autoloos-loop 2007



Editie: juni 2007

Atleten/belangstellenden,

Op het moment dat ik deze eerste nieuwsbrief schrijf, is de organisatie van de Starshoe Autoloos-loop al weer druk bezig met de voorbereiding van de wedstrijd op 16 september aanstaande. En het is er niet zo maar één: het eerste lustrum is bereikt, nl. die van de **vijfde** editie!!

Zoals in het beleidsplan is uitgesproken willen we uiteindelijk verder doorgroeien naar een middelgrote wedstrijd. Dit betekent dat we in het jaar 2010, dan wel eerder, 1.500 deelnemers hopen te begroeten.

Om de wedstrijd verder te professionaliseren is vorig jaar de 15 km geschrapt en daarvoor in de plaats is gekomen een echte halve marathon, de eerste van Zoetermeer. Door alle deelnemers werd deze als mooi en leuk ervaren. Daarnaast bleek het een snel parkoers te zijn; de winnaar Bas van Zijp finishte in een mooie tijd: 1:18:01.

Behalve de halve marathon is er dit jaar ook weer een 5 en een 10 kilometer. Op veler verzoek is het parkoers van de 10 km. één hele ronde en niet meer twee ronden van 5 km zoals voorheen! Uiteraard is er ook weer de traditionele 1½ km. kinderloop en een 5 km fitwalk!

Vorig jaar werd besloten om de tijdmeting professioneel te laten registreren. Daarvoor

werd het bedrijf Gateway Concepts ingehuurd.

Dit systeem is vernieuwend doordat de tijdmeting niet d.m.v. de traditionele (voet)chip wordt geregistreerd, maar door een chip die op de achterzijde van het startnummer wordt geplakt.

De werkelijke meting vindt dan plaats doordat bij de start- en finishplaats een tweetal bogen staan opgesteld waardoor een magnetisch veld loopt. Belangrijk bij dit systeem is wel dat het startnummer (met daarachter de chip) niet gevouwen mag worden! Doe je dit wel dan is de kans groot dat er geen tijdregistratie plaatsvindt!!



Omdat de tijdmeting tijdens de editie van 2006 naar volle tevredenheid verliep, is besloten om voor de komende drie jaar gebruik te maken van het Gateway Concepts systeem.

Om de wedstrijd voor de subtop van het Nederlandse atletiekveld nog aantrekkelijker te maken heeft de organisatie van de Starshoe Autoloos-loop besloten om naast de

hoofdprijzen die door de hoofdsponsor beschikbaar zijn gesteld (schoenen- en kledingbonnen), voor de eerste drie plaatsen (dames en heren) op de 5, 10 en 21,1 km, geldprijzen beschikbaar te stellen.

Ook zijn er voor de eerste drie plaatsen in de veteranenklasse (dames en heren) aparte prijsjes te winnen, te weten startbewijzen voor de editie van 2008!

Als klap op de vuurpijl is er een geldprijs te winnen voor degene die als snelste het parcoursrecord verbetert (dames en heren) op de hoofdafstand, de halve marathon. De diverse geldprijzen worden in de volgende Nieuwsbrief bekend gemaakt.

Ook nieuw dit jaar is de businessrun op de 5 km. Ieder bedrijf/vereniging/stichting etc. kan één of meerdere teams van 5 atleten inschrijven. Aan de hand van de eerste drie gefiniste atleten van ieder team wordt het eindklassement opgemaakt.

De eerste drie teams ontvangen een beker. Het winnende team ontvangt ook een wisselbeker.

Voor meer informatie en inschrijvingen van busnessteams kan contact worden opgenomen met Ingeborg de Bruyn, telefoon 06-24758007.

Voorinschrijving

Ook dit jaar is er weer een voorinschrijving via internet: www.roadrunners-zoetermeer.nl Vorig jaar was dat een succes. Dit levert niet alleen een forse tijd- en kostenbesparing op voor de lopers zelf, maar ook voor de organisatie betekent dit een forse lastenvermindering op de wedstrijddag zelf! Het inschrijfgeld van de voorinschrijving zal door middel van een éénmalige machtiging per incasso worden geïncasseerd. De planning is dat de voorinschrijving medio/eind augustus van start gaat. Ik kom daar later op terug.

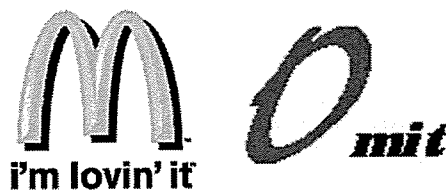
Tot slot de sponsors

Zoals de naam van de wedstrijd al aangeeft is onze hoofdsponsor:

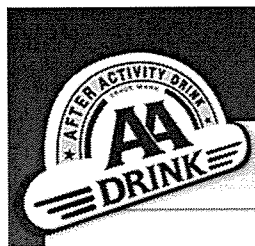


het beste adres voor al uw sportkleding en schoeisel in Zoetermeer en ver daarbuiten.

Daarnaast prijzen wij ons de komende editie gelukkig met de volgende sub- sponsors:



Administraties
Tel.: 06-54750884



Bedankt sponsors; mede dankzij jullie kan er iets moois ontstaan in Zoetermeer!

Uiteraard hopen wij nog meer sponsors aan te trekken om uiteindelijk een loopevenement van nog groter formaat neer te kunnen zetten!

Voor zover een eerste „kijkje in de keuken” van de Starshoe Autoloos-loop 2007.

Van nu af aan zal ik iedere maand een korte update geven van de stand van zaken en overige bijzonderheden.

Tot de nieuwsbrief van de maand juli.

Met sportieve groet,

René van der Spek
Coördinator Starshoe Autoloos-loop
06-12547922

Waar doe ik het voor

Pieter en de gemeente

Wie is Pieter en waarom doe ik het nu voor hem en de gemeente? Nou hierom.

Zoals jullie wel weten, organiseren wij sinds drie jaar iedere laatste zondag van de maand onze 3 Plassenloop. Voordat deze gehouden kan worden, moeten we iedere maand opnieuw start- en finishstrepen aanbrengen en moeten we kilometerbordjes plaatsen. Dat laatste heb ik sinds vorig jaar vervangen door een permanente geverfde markering over de volle breedte van het fietspad, maar dat is eigenlijk illegaal. Je mag namelijk helemaal niet verven op het fietspad. In onze vergunning voor de 3 Plassenloop staat dan ook, dat we nog steeds voor het begin van de loop kilometerpaaltjes in de berm zetten en deze na afloop ook weer weghalen.

Voor het oversteken van de Aziëweg en de Balthasarschans (de toegangsweg tot het wijkje „Blokland”) zijn we volgens dezelfde vergunning verplicht een gediplomeerde verkeersregelaar in te zetten. Daar hebben we er niet zoveel van in de vereniging (nl een paar beroepsagenten en een vrijwilliger, die bij met motorbegeleidingsteam Nederland heeft gezeten) en het opleiden van extra verkeersregelaars kost een hoop tijd en energie. Want daar moet je dus een cursus voor volgen (theoriegedeelte in Nieuwegein), die afgesloten wordt met een praktijktoets waarbij je het verkeer moet regelen in Den Haag op de kruising Parkstraat-Mauritskade. Dat is dus inclusief de daar rijdende trams! Een beetje teveel van het goede voor ons, want Randstadrail moet wel heel erg uit koers raken om op de Aziëweg of Balthasarschans terecht te komen (hoewel met Randstadrail weet je het maar nooit!).

Kortom een hoop gedoe.

Om van dit gedoe af te komen, zouden we eigenlijk een legale permanente oplossing moeten hebben. Ergo, een permanent parcours met veilige oversteekplaatsen. Maar ja, hoe krijg je dat voor elkaar? Dat leek mij dus echt onhaalbaar.

Totdat.

Ja, totdat na de laatste gemeenteraadsverkiezingen een oud-clubgenoot van ons, die

bovendien ook nog eens een aantal jaren in „mijn” groep heeft gelopen, wethouder werd. Ik heb het over Pieter Smit, die ooit met voorkeursstemmen (van onder andere een hoop Roadies) in de gemeenteraad is gekomen. Ik heb nooit een stemadvies aan „mijn” lopers gegeven, maar toen Pieter een jaar of wat geleden voor de eerste keer kandidaat raadslid was, heb ik wel gevraagd aan iedereen binnen RRZ om (als ze niet wisten op wie ze moesten stemmen dan toch maar op een bekende te stemmen waarvan je weet, dat hij een hart voor de loopsport en RRZ heeft). Hij kreeg bij de portefeuilleverdeling over de wethouders weliswaar niet de verantwoordelijkheid voor sport, maar in het huidige college van B&W heeft iedere wethouder een paar wijken als speciaal aandachtspunt. En ja hoor, Pieter is de wethouder voor Noordhove, Seghwaert en de Leijens.

Komt dat even goed uit!

Vervolgens heb ik dus de koe bij de horens gevat en de stoute schoenen (Nike) aange-trokken. Want niet waagt, blijft maagd.

Ik heb een brief aan Pieter geschreven, waarin ik hem heb gevraagd om een permanent 5 km-parcours voor onze 3 Plassenloop. Dat zou dan tevens op elk moment van de dag/week gebruikt kunnen worden door andere hardlopers, nordic walkers, sportief wandelaars, skeeleraars, enz.

En je voelt hem al komen: Pieter ondersteunde mijn vraag voor de volle honderd procent.

En zo is het gekomen, dat ik met een ambtenaar van de gemeente op een zonnige vrijdagmiddag het parcours heb afgefietst om aan te geven wat onze wensen nu precies zijn. En dan gaat het dus om de volgende zaken:

Start- en finishstrepen, kilometerpaaltjes, bewegwijzering en twee zebrapaden (eentje als oversteek van de Aziëweg en eentje over de Balthasarschans).

Nu kon die beste man alles toezeggen behalve de zebra's, want daar gaat een speciale commissie over. Er moet toch wat te vergaderen overblijven, nietwaar?

In die commissie is onze zebrawens inmiddels aan de orde geweest en die hebben positief beslist over de eerste zebra (Aziëweg), maar negatief over de tweede. Reden hiervoor is, dat een zebra frequent gebruikt moet worden en dat is bij de eerste wel het geval (omdat daar veel mensen wandelen met of zonder hun hond) en bij de tweede niet. Nou, daar kan ik wel vrede mee hebben. Ik heb ze alleen nog wel een brief gestuurd met de vraag of er dan misschien als alternatief een paar waarschuwborden (pas op voor overstekende voetgangers/hardlopers)

geplaatst kunnen worden. Daar heb ik nog geen antwoord op gehad.

Nu begrijp je - denk ik - waarom ik dus blij ben met onze gemeente en bovenal met Pieter en daarom

doe ik het daar voor.

Ed

P.S.:

Ik zit nu na te denken over hoe we aan een overkapping van het parcours kunnen komen.

Massagewerk

Uit het leven gegrepen van een sportmasseuse.

„Hé, wat voor werk doe je eigenlijk?”

„Nou, ik ben sportmasseuse.”

„Oh, heerlijk. Nou dan ik kom zeker een keer langs!”

Niets meer gehoord of gezien. Bij de volgende ontmoeting met massageliefhebbende-bekende kwam deze niet verder dan: „Oh, wat goed dat ik je zie. Ik heb zo’n last van mijn nek. Ik bel je vanavond voor een afspraak.”

Vervolgens bleef de telefoon stil, maar een week later volgt de verklaring: „Tja, ik heb het zo druk gehad, gewoon geen tijd gehad. Gelukkig is het nu een stuk minder.”

Mensen die in zo’n situatie wél een afspraak maken, leren wat een massage voor hen kan doen en komen bij nieuwe klachten ook weer sneller voor een massage. Niemand wil tenslotte pijn.

Maar de drempel is zo hoog. Bijna iedereen zegt een massage heerlijk te vinden, maar als je vraagt of ze zich zo nu en dan ook laten masseren is het antwoord „nee”.

Nou kan het kostenplaatje mogelijk een rol spelen, maar een afspraak met een schoonheidsspecialist of nagelstudio of een bezoekje aan de sauna wordt makkelijker geboekt!

Het probleem zit hem waarschijnlijk meer in onze cultuur, die heel erg behoudend is ingesteld. Het aanraken of dichtbij komen is voor velen al een taboe, laat staan dat een vreemd iemand over je huid wrijft. In Afrikaanse en Aziatische landen (waar veel wordt gemasseerd) of in de oudheid (bij de Romeinen en Grieken was dit een onderdeel van het welzijn) is de „aanraakdrempel” een stuk lager. In Nederland wordt een hand vastpakken of een hand op je arm of schouder leggen als klef of handtastelijk gezien. Toch is het wetenschappelijk bewezen dat aangeraakt worden gezond is en soms geneest! Denk maar eens als je jezelf ergens stoot, wat is dan je eerste reactie? Je grijpt naar de pijnlijke plek en wrijft hierover. De pijn wordt dan minder. Wij Nederlanders moeten dit gewoon nog beseffen.

Bron: Sportmassage Irena Schutte

Uitslagen

San Vicente Oliva, Spanje, 14 april

8 km

Rob Devilee 41:05

San Vicente La Nucia, Spanje, 15 april

9 km

Rob Devilee 48:14

Volta a peu el Verger, Spanje, 21 april

10 km

Rob Devilee 44:56

Hilda Oostema 48:46

Dobbeloep, Nootdorp, 22 april

10 km

Wijnand Bavius 39:05

5 km

Dolf Strikwerda 19:30 pr

Drielandenomloop, Kelmis, 28 april

15,4 km

Ron Dijkhuizen 1:13:28

Joyce Dijkhuizen 1:22:52

Omloop v Noordwijkerhout, 29 april

21,1 km

Celine Sira-de Voogd 1:52:58

Peter van Zijp 1:57:31

Esther Smit 2:01:59

Theo Houtman 2:01:59

Cok Vis 2:01:59

Ingeborg de Bruyn 2:02:48 pr

Wouter Sanders 2:02:48

Bianca Hesselius 2:08:41

Frank van Steenbrugge 2:08:41

Yvonne Vis 2:18:45

3Plassenloop, Zoetermeer, 29 april

5 km

Wijnand Bavius 18:40

Etienne den Toom 20:15

Peter Hazebroek 20:24 pr

Ruud van Zon 20:58

Hans van Tol 21:38 pr

Piet van Veen 21:38

Harm de Wit 22:29

Ronald Groenhout 22:31

Herman Roosenboom 22:47

Koos van der Geest 25:22 pr

Karel Knoester 28:05

Wouter Rog 28:30

Jack Pronk 28:31

Andre Vergne 29:16

Jan van Noordt 29:48

Elleke Visser 30:26 pr

Wim Albers 31:52

Jaap Visser 32:18

Joyce Looye-Hommels 34:26

Sandra Hoet 34:39

Loes van Noordt 38:45

Oranjeloop, Oudendoorn, 30 april

10 km

Martine Lemson 45:42 pr

Groene halve, Delft, 6 mei

21,1 km

Ruud van Zon 1:34:24

Martine Lemson 1:43:58

Theo Aanen 1:43:58

Bob Verbrugge 1:43:58

Joyce Dijkhuizen 1:45:57

Ron Dijkhuizen 1:45:57

Robert van der Linden 1:54:00

10 km

Frans van Haaster 38:05

Piet van Veen 43:54

Rob Devilee 45:56

Hilda Oostema 50:55

Lenteloop, Papendrecht, 12 mei

15 km

Ruud van der Maaten 1:05:07

Elly Burgering 1:09:44 pr

Gideon Bouwman 1:12:44

Sandra Smits 1:17:11

Royal Ten, Den Haag, 13 mei

10 km

Frans van Haaster 39:17

Wijnand Bavius 40:42

Ricky Martens 42:53

Peter Hazebroek 44:22 pr

Mervyn Eversteijn 46:50 pr

Bianca Hesselius 52:24

Esther Smit 53:45

5 km

Carla Tabbers 33:36

Henk Hakker Memorial, Leiden, 13 mei

30km

Bob Verbruggen 2:12:24 pr

Ron Dijkhuizen 2:23:06

Frits van der Lubbe 2:29:10

Joyce Dijkhuizen 2:38:25 pr

Martine Lemson 2:38:25

Theo Aanen 2:38:25

Lopen doet hopen, Zoetermeer, 17 mei*5 km*

Frans van Haaster	17:57
Wijnand Bavius	18:13 pr
Tom Maessen	19:19
Ed Helsloot	21:07
Aad van Mil	21:22
Elly Burgering	21:23 pr
Jan Vaneman	21:51
Gideon Bouwman	21:53
Ronald Groenhout	22:13
Oskar van Rijswijk	22:51
Aad Zoutenbier	23:21
Sandra Smits	23:25
Toos Koevoets	23:53
Ellen Bominaar	26:12
Ineke van Houwelingen	26:28
Laurens van der Splinter	26:53 pr
Rob Hardon	27:43
Ilse van Steenis	27:50
Ineke van Dijk	27:50
Peter Geernaert	28:50 pr
Hilda van den Berg	29:52
Carla Tabbers	30:57 pr
Jaap Visser	31:27
Elleke Visser	31:27
Catharina de Bruin	31:28
Wim Albers	31:59
Willy Lameijer	32:35
Elisabeth Kuiper	32:37

5 km Fitwalk

Piet Schoonen	41:33
---------------	-------

Golden Ten, Delft, 17 mei*5 km*

Nicole de Groot	32:15
-----------------	-------

10 km

Ricky Martens	42:52
Hilda Oostema	48:54

20 km

Dolf Strikwerda	1:30:16 pr
-----------------	------------

Nacht van Groningen, 17 mei*21,1 km*

Ad Peltenburg	1:31:40
---------------	---------

3 Plassenloop, Zoetermeer, 20 mei*5 km*

Wijnand Bavius	18:42
Etienne den Toom	19:32
Peter Hazebroek	19:45 pr
Anton van der Lubben	19:51 pr
Ricky Martens	20:18
Ed Helsloot	21:37
Ronald Groenhout	21:40
Harm de Wit	21:58

Robert Heidinga	23:18
Ferry van Velzen	23:21
Klaas de Vries	23:24
Celine Sira-de Voogd	24:14 pr
Hans Stikkelman	24:29 pr
Hassan Al-Ghazi	25:03
Jochem Hogendoorn	26:31
Karel Knoester	27:01
Philip Kooperberg	27:40
Elleke Visser	29:48
Jaap Visser	32:56

Marikenloop, Nijmegen, 20 mei*10 km*

Mildred Roskamp	54:41
Wilma Coenen	55:11
Marjoleine Peters	57:34
Yvette Spiering	59:21
Cindy van den Hengel	59:30
Yvonne Vis	1:00:47

5 km

Diana van Rossum	34:56
------------------	-------

IJsselsteinloop, Nieuwegein, 26 mei*21,1 km*

Anton van der Lubben	1:39:56
Martine Lemson	1:41:20
Theo Aanen	1:47:49
Robert van der Linden	1:51:12

Dobbelloop, Nootdorp, 27 mei*15 km*

Tom Maessen	59:11 pr
-------------	----------

10 km

Bob Verbruggen	39:22
Joyce Dijkhuizen	44:59 pr
Ron Dijkhuizen	44:59

5 km

Wijnand Bavius	18:22
----------------	-------

Waterleidingloop, Spijkenisse, 2 juni*15 km*

Anton van der Lubben	1:09:50
----------------------	---------

Marathon Nature, La Roche, 3 juni*42,2 km*

Ruud van der Maaten	3:56:46
Bob Verbrugge	3:58:52
Joyce Dijkhuizen	4:47:36
Ron Dijkhuizen	4:47:36

21,1 km

George Jeremic	1:38:18
Tom Maessen	1:40:50
Frans van Haaster	1:44:19
Jan van Rijn	1:46:07

Gita Jeremic	1:54:02
Elly Burgering	1:55:50
Mike van Wichen	2:00:26
Gideon Bouwman	2:00:58
Sandra Smits	2:09:35

Marathon, Leiden, 10 juni

42,2 km

Theo Aanen	3:58:41
------------	---------

21,1 km

Tom Maessen	1:29:36 pr
Ricky Martens	1:37:43
Jacqueline Veth	1:38:55
Ruud van Zon	1:39:46
Ingmar de Groot	1:39:50
Theo Houtman	1:42:05
Ton de Veen	1:44:43
Johan Gharbaran	1:47:25
Jan Vaneman	1:48:03
Hans van Tol	1:48:42
Celine Sira-de Voogd	1:51:30
Kris Gharbaran	1:52:38
Rien de Rijke	1:52:01
Hassan Al-Ghazi	1:56:07 pr
Bianca Hesselius	1:57:15
Peter van Zijp	1:57:17
Paul van Heukelem	2:09:07
Ingrid Hendrikse	2:10:31
10 km	
Wijnand Bavius	40:11
Marco Borsboom	53:59
Fred Nelissen	56:37
Ad de Bruin	57:17
Rob Hardon	58:37
Jasper Hartevelde	58:37
Thomas Speekman	58:37
Yvette Spiering	59:13
Peter Geernaert	1:00:35 pr
Jack van de Pol	1:01:14
Nicole de Groot	1:03:58
Armin van der Meulen	1:06:48
Elisabeth Kuiper	1:06:50
Lidy Nelissen	1:11:45
10 km kijken	
Ab Leeftang	1:00:00 pr

Kopjesloop, Delft, 10 juni

10 km

Bob Verbruggen	40:58
----------------	-------

6 uurs estafette, Den Haag, 16 juni

Roadies 2

Tom Maessen, Mervyn Eversteijn, Theo Houtman, Anton van der Lubbe	83,7 km
---	---------

RoadRunners

Aad van Mil, Robert van der Linden, Martine Lemson, Elly van der Kooij	78,1 km
--	---------

Beter laat dan nooit

Wouter Sanders, Ruud Verzijde, Cok Vis, Edwin Adams	68,7 km
---	---------

Tot zo

Wilma Coenen, Ellen Bominaar, Ingrid Hendrikse, Andrea Kiekens	65 km
--	-------

6 uur solo

Yvonne Vis	45,3 km pr
------------	------------

Mis je jouw uitslag in deze lijst?

Wil je opgenomen worden in de uitslagen?

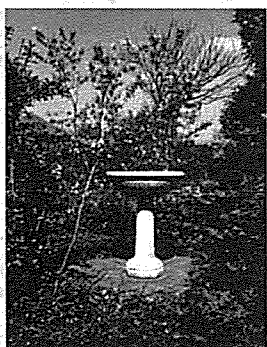
Geef je resultaten dan door aan

rcm.van.zon@hccnet.nl of vul ze zelf in op
www.roadrunners-zoetermeer.nl

Agenda 3 Plassenloop 2007

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

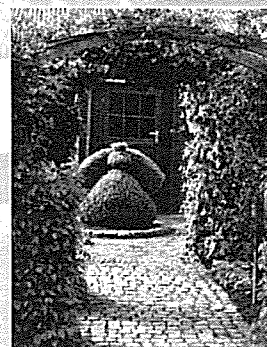
Groenkeur, geeft kwaliteit een gezicht

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