

ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER



4
nr
sept - okt
2007

Deze Roadie bevat schokkende beelden!

Win een maand gratis trainen

Help ons bouwen



**Starshoe Testcentrum
Starshoe Voet Medisch Adviescentrum**

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

oktobernieuws

Gehele BROOKS Nightlife kledinglijn

**In oktober met 25% korting
(veilig worden gezien voor minder geld)**

De originele STARSHOE- runningsok

Normale prijs € 11,95

In oktober (als extra op de 10% RRZ-korting) 1 paar cadeau

**Interessante kledingkortingen van
30%, 40% en 50%**

**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 leed
	7	Roadactioneel
	8	Van de SMC: Astma en sporten
	11	Een meeloopster
	12	Bergloop in Baad
	13	Vossenjagen
	14	Tweede RRZ-motorrit
	16	Ganzen volledig van slag
	17	Nieuwbouw clubhuis
	18	Communicatie, PR en sponsoring
	19	OnheilsPELLend bericht
	20	Help ons bouwen
	22	Waar ik het voor doe, als elke seconde telt Autoloosloop
	23	Prijsvraag
	24	Vakantiewedstrijden
	28	Hartenkreet
	29	Vooraankondiging Noord-Aa Polderloop
	30	Groepsindeling met een meetlat
	32	De halve van Nootdorp Hardloper krijgt drie bonnen
	33	Vrijwilligers gezocht
	34	Waar doe ik het voor
	35	De Grote Renkoekoek
	36	Starshoe Autoloosloop 2007
	38	Helène in China
	41	Trainingsopbouw algemeen
	43	Stormbal gehesen!!
	44	De wisseltrofee
	46	De minitriatlon
	47	Fietsweek Road Racers Zoetermeer
	49	Beach party op 27 juli
	50	RRZ Club van Honderd Clubhuis te huur voor feesten en partijen
	51	Eelerbergloop 2007
	52	Doorbraak blijft uit
	53	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 wegetletiek 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, clubhuiszaken, 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)

Jan Jongeneel

Kinderopvang

Joanneke Wagenaar 06 - 186 40 057

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 - 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

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

• Coördinator groep 1, 2, 3 •

«Vacature»

• Coördinator groep 4, 5, 6, 7, 8 •

Ed Jacobs (079) 341 75 30

Trainers

• groep 1 •

«Vacature»

• groep 2 •

Frans van der Werf (079) 316 76 40

• groep 3 •

Frans van den Hengel (079) 341 58 61

• groep 4 •

Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

• groep 5 •

Aad Zoutenbier (079) 362 01 23

• groep 6 •

Ed Jacobs (079) 341 75 30

• groep 7 •

Wim Bras (079) 351 81 37

• woensdagochtendgroep •

Cindy van den Hengel, (079) 341 58 61

Wim Bras (079) 351 81 37

• groep 8 – kennismakingscursus •

Hans Rolff

• algemeen reserve •

Klaas de Vries

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 25 november.

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

Dat roadrunners kunnen hardlopen, dat weten we natuurlijk al lang. Dat is onze core bussiness, zullen we maar zeggen. Vandaag stonden er weer een paar op het schavot voor de prijsuitreiking van de SALL. Een mooier bewijs van onze klasse is er niet. Alhoewel, lopen organiseren kunnen we ook bijzonder goed. Rene, Frans, Elly, Klaas, Anton, Ingeborg en Yvette met de vele vrijwilligers hebben dat met de SALL maar weer eens bewezen. Op een kleine parcoursfout bij de 10 km (hoewel, een „major non-conformity” in kwaliteitstermen) liep de dag als een geoliede machine. Zelfs het weer hadden ze goed geregeld! Waar onze club groot in kan wezen. Iedereen van harte bedankt.

En inmiddels zijn Ferry en zijn ploeg druk doende om de Eelerbergloop tot een jaarlijkse clubtraditie te maken. Dit jaar gaan 2 teams van start waardoor een wedstrijdelement wordt toegevoegd. Als een dief in de nacht zullen lopers hun weg moeten vinden naar Hellendoorn. Volgend jaar drie teams?? Lopers en helpers, succes.

Dat roadrunners echter ook andere kwaliteiten hebben is een lang bewaard geheim. Jullie weten natuurlijk dat ze ook heel hard kunnen fietsen. Maar wisten jullie dat ze ook heel goed kunnen motorrijden en, hou je vast, salsa dansen. En hun clubhuis ombouwen voor een echte beachparty. Het was iets te fris voor bikini en bermuda maar verder was alles compleet. Ook deze aanverwante artikelen staan als een huis!

En nu zijn we via een omweg toch weer bij ons huis, ons clubhuis. Dat kan natuurlijk niet missen. Om redenen die Herman, onze bouwmeester, verderop zal toelichten zullen we heel voorzichtig moeten zijn met onze behuizing. De zitkuil moet nog mee tot na de jaarwisseling, de kerstboom kan nog gewoon uit de kast. Helaas, het is niet anders. Het geeft even wat meer tijd voor nog meer ludieke acties om geld bijeen te krijgen. Het gonst van de ideeën, dus houd vol! Het vaststellen van de hoogte van de ledenbijdrage is daarmee ook uitgesteld. Uiterlijk op de algemene ledenvergadering van 28 november (noteer de datum) zal duidelijkheid verschaft worden.

Intussen werkt het bestuur in relatieve stilte toe naar het moment dat het licht op groen

gaat. Twee stappen vooruit, een stap achteruit; zo ongeveer. Maar we liggen op koers en we hebben het volste vertrouwen in de goede afloop. Ben je nieuwsgierig, laat het ons weten.

Ja, en dan het laatste nieuwtje. Vandaag vers in mijn oor gefluisterd. RRZ heeft een mascotte. Dankzij kordaat en deskundig optreden van leden is hij op het nippertje behouden voor onze club, zullen we maar zeggen. Hij is al, samen met zijn vriendin, succesvol ingezet voor het uitreiken van de medailles van de SALL. En iedere woensdag- en zaterdagochtend is hij vaste supporter van de club. Ferry, ik kan Jaap van harte aan bevelen als „wegschietter” van je teams!

Roadrunners, op naar de najaarsklassiekers, een betere conditie, een strakker buikje, een kilootje min der. Het maakt mij niet uit, als we maar lol hebben. Dus: keep on running.

Astrid Bakker, voorzitter.

Vreugde- en leedcommissie

· Een **beterschapskaart** is gestuurd naar: Linda Peltenburg, Jaap Visser, Aad Zoutenbier, Marjoleine Peters, Hans van Tol, Theo Houtman, Dick Vogelaar, Nancy van Gaalen.

· Wijnand en Esther Bavius zijn op 21 juli de trotse ouders geworden van zoon Luke.

· Wij **verwelkomen**: Desiree Bijl, Arie Bos, Miranda Both, Ine Deckers, Marco Engels, Lesley Flink-Velthuizen, Leen van Gaalen, Nancy van Gaalen-Groos, Leonie van der Graaf, Laurette de Haan, Ruud Heskes, Jacqueline Martens-van der Zon, Victor Roumimper, Ruud Scholten, Jolanda van der Straaten, Mariska Strijen-Broer, René Toet, Dick Vogelaar, André de Jager, Sahila Obali, Cindy Tol, Jenny Geerlings, Mary Waasdorp, Albert Waasdorp, Dick Pronk.

· De volgende leden hebben helaas **afscheid** van de RRZ genomen: Henk van den Bos, Richard de Jong, Ben de Meijer, Martine van de Sande, Annemiek Kock, Tom Overeem, Herma van de Starre, Peter van de Starre, Daphne Martinez, Anna Blok, Jan Besseling, Hans Schuyt, Helene Hoogervorst.

Verjaardagen

Oktober

1 Elena Montagner
3 Buddy Lapré
3 Carla Tabbers
4 Sheila Stoomrat
5 Bert Kuiper
5 Paul van Vliet
6 René Klein
7 Renate Kamsteeg
8 Henri Kenens
8 Linda Peltenburg
9 Vera Bosman-Pol
10 Russell Smit
11 Jan Jongeneel
11 Hans Meijering
12 Marc Bras
13 Anton van der Lubbe
13 Sandra Zierikzee
14 Peter van der Meer
14 René Toet
15 Rien Huurman
15 Erica van der Burg
16 Theo Aanen
16 Berrie Vlietstra
16 Hans Thomassen
18 Lesley Flink-Velthuizen
19 Irene Korevaar
27 Michel Buurman
29 Pieter Bruin
30 Martin Khouw
30 Fred Keislair

November

1 Sandra Smits
1 Marco Engels
2 Jack van de Pol
2 Riekje Rietman
3 Ruud van der Maaten
3 Ron Bosman
4 Joke van Velzen
5 Ilja de Bruijn
6 Aad Zoutenbier
6 Yvonne Montérie
9 Yvette Spiering
9 Ine Deckers
9 Mary Waasdorp
11 Hans Hortensius
11 Reinie Schmit
12 Bonne Dijkstra
13 Cindy van den Hengel-Sayers
13 Wilma Coenen
13 Jacqueline van Heerden
15 Ellen Heikamp
15 Oskar van Rijswijk
16 Els Visser
17 Cindy Esser
17 René van der Spek
17 Jantien Meijer
17 Miranda Both
20 Ann Michiels
22 Sahila Obali
23 Dick den Dulk
24 Ton van de Beek
25 Roel de Bruijn
25 Jenny Geerlings
27 Carla Jongerius
28 Aad van Mil
30 Ilse van Steenis

December

4 Ad Smits
4 Suzan van der Helm
5 Lex van Wijk
6 Janny Hukom-Plug
10 Ferry van Velzen
12 Albert Bos
12 Nick Raadschelders
14 Berry van Es
15 Marjolijn van Leeuwen-de Gier
19 Ronald Groenhout
19 Henk Nieuwenkamp
19 Yvette Huurman-Hoof
19 Roland Henderson
20 Jose Boekhout
21 Winny Kieboom
21 Ellen Bominaar
21 Ellen de Jager
23 Gert van Leeuwen
23 Armin van der Meulen
24 Fred Fokken
25 Piet Barendse
25 Cok Vis
25 Jos Meijer
25 Sandra Hoet
26 Windy van Zwam
27 Remko Hartjesveld
28 Karel Knoester
28 Helga Leijdsman-Broekhuis
29 Leen van Gaalen
31 Willy Lameijer
31 Elisabeth Kuiper
31 Petra Kneppers

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

Roadactioneel

Zoals gebruikelijk is er in deze Roadie weer de nodige aandacht voor het nieuwe clubhuis. Het is weliswaar nog even dromen hoe het er uit gaat zien want de start van de bouwplannen is nu gepland in 2008.

Desondanks wordt er in onze bouwval nog volop genoten. Het is geweldig om te zien hoe je van een dergelijk krot een modieuze strandtent kan maken. Dat het gebouw op instorten staat, heeft geen enkele invloed op de kwaliteit van de brunch die na de zomertriathlon opgediend werd. Het is zelfs nog mogelijk om het gebouw te huren voor een feestje. Acties om geld binnen te halen voor het nieuwe clubhuis lopen volop. In deze Roadie vind je bijvoorbeeld een sponsorbrief waarmee je potentiële sponsors over de streep kunt halen. Misschien heeft je eigen werkgever wel interesse. Het is natuurlijk ook nog steeds mogelijk om lid te worden van de club van honderd. De limiet van honderd is bereikt. Echter de actie gaat gewoon door met de vrienden van de club van honderd.

Naast clubhuisnieuws zoals gebruikelijk veel aandacht voor prestaties op loopgebied. Joyce is op vakantie geweest en dat zorgt voor veel verslagen. Daar waar anderen tot rust komen in hun vakantie, komt zij juist, samen met haar Ron, volop in actie. Er zijn twee verslagen uit het hooggebergte. De bergen zijn te voet en op de fiets bedwongen. Bij de halve van Nootdorp waren een aantal Roadrunners aanwezig. Gelokt door de aanwezigheid van Rita Verdonk als starter. Natuurlijk is er ook een verslag van onze eigen Starshoe Autoloosloop waar velen op en rond het parcours actief waren. We blijven lopen. 25 oktober vertrekken er twee ploegen vanuit Zoetermeer naar Hellendoorn. De voorbereidingen voor de polderloop die 10 februari zal plaatsvinden, zijn ook al volop in gang.

Voor velen is lopen iets dat al jaren in het systeem zit. Het is net zoiets als eten en drinken. Het hoort er gewoon bij. Een groot deel kan zich niet meer voorstellen hoe het was om de eerste stapjes in de polder te doen. In het artikel meeloopster lezen we hoe een beginnende loper zich deze heerlijke tak van sport eigen maakt.

Er is aandacht voor de natuur. We kunnen lezen wat voor rare vogel die Roadrunner is, die in gewoon Nederland renkoekoek heet.

Een andere vogel die de laatste tijd veel in de belangstelling staat is de gans. Waarom vlogen die maar heen en weer over de plassen. Zijn er jagers in het bos?

Helène doet verslag uit China waar zij een half jaar aan het werk is op het gebied van personeel en ontwikkeling. Even snel wat bij de Chinees halen krijgt voor haar een heel andere betekenis.

Wetenschappelijke en medische bijdragen zijn dit keer gewijd aan astma en hoe het ideale looplichaam er uit ziet. Het is allemaal op te meten en kan als basis dienen voor een ideale groepsindeling. Voorlopig is dit alternatieve groepsindelingsprincipe een utopie en legt de TC nog eens de eigen filosofie uit achter de groepsindeling en trainingsopbouw. Natuurlijk kan het verhaal over Jaap waar zijn lichaam hem even tijdelijk in de steek liet niet ontbreken. Het verhaal van de omstanders die het van zeer dichtbij hebben meegemaakt, Ed Helsloot die erbij was om te reanimeren en van zijn dochter Nicky. Het zijn gebeurtenissen die ons weer even op scherp zetten.

Verder is er een persoonlijke tragedie beschreven over een doorbraak die niet lukt en het dieptrieste bericht hoe je als hardloper bestraft kan worden met drie bonen terwijl je niet eens de snelheidslimiet overschrijdt. De snelheidslimieten zijn niet overschreden door een enthousiaste club motorrijders die een ritje hebben gemaakt. Zij hebben deze keer in de praktijk gebracht om op de motor bij elkaar te blijven zonder te stofzuigen.

We vragen de lezers nog even de speciale aandacht voor de rubriek van Ed Jacobs. Hij kondigt aan dat de finish in zicht is en dat heeft een diepere betekenis. Lezen dus, die column van onze, nu nog vaste columnist.

Deze roadie bevat een pikante prijsvraag. Doe mee en maak kans op een maand gratis trainen bij Corpus Activum.

Het is ons als redactie weer gelukt een dikke roadie samen te stellen. Veel leesplezier en blijf de club trouw waar zoveel gebeurt en zet het op papier.

De redactie (Ruud, Nick, Arjan en Ellen)

ASTMA EN SPORTEN

In Nederland heeft zeker 10% van de mensen in meer of mindere mate last van astma. Onder sporters komt astma meer voor dan algemeen wordt aangenomen. Als masseur is het daarom nuttig te weten wat de beperkingen zijn van astmatische sporters en welke rol je daarin kunt spelen.

Astma is geen contra-indicatie voor sporten, integendeel: het wordt aan mensen die astma hebben juist aangeraden om geregeld aan sport te doen en in een optimale conditie te blijven of te komen.

Op deze wijze krijgen ze minder last van hun astma. Sporters met astma kom je tegen op alle niveaus. De meeste sporters met astma kennen zichzelf goed en kunnen het gebruikelijke trainingsprogramma volgen. Soms kun je als masseur aanloopproblemen signaleren. In overleg met de sporter en trainer is dit vaak op te lossen. Als je merkt dat een loper vaak moet afhaken dan kun je samen bekijken waardoor dat kan komen.

Er kunnen verschillende oorzaken voor zijn. Het is dan waarschijnlijk prettig om iets over astma en hardlopen te weten. De kunst is om niet in een negatieve spiraal terecht te komen waardoor sporten niet leuk meer lijkt te zijn.

Wat is astma?

Iedereen weet wel wat astma is. Toch worden er gemakkelijk begrippen door elkaar gehaald.

Een verouderde verzamelnaam voor astma, chronische bronchitis en emfyseem is CARA (Chronische Aspecifieke Respiratoire Aandoeningen). De namen astma en COPD (Chronicle Obstructive Pulmonary Deseases) worden tegenwoordig gebruikt om aan te geven dat astma een aparte plaats inneemt. Astma is de enige chronische longziekte die alleen in aanvallen klachten geeft. Tussen twee aanvallen door is er een volkomen normale longfunctie. Astma is een chronische ziekte waar je dus niet voortdurend last van hoeft te hebben. Het kan zijn dat je zelfs jarenlang klachtenvrij bent. De klachten kunnen ook nogal wisselend van ernst zijn, ook bij één persoon.

Problemen bij inspanning?

Stopt de sporter te plotseling na de inspanning? Plotseling van hollen naar stilstaan roept vaak een inspanningsastma-aanval op. Blijven bewegen en langzaam afbouwen helpt hiertegen. Ook letten op het rustig doorademen na een inspanning, er is soms neiging tot hyperventileren (prikkelende vingers, duizeligheid).

Is het medicijngebruik goed ingesteld? Als de basismedicatie (Ontstekingsremmende, prikkelbaarheidverlagende Pulmicort, Becotide, Lomudal etc) ontbreekt of niet voldoende werkt, kan geadviseerd worden om dat met de behandelende arts te bespreken of advies te vragen via de CARAlijn van het Astmafonds. Dat geldt ook voor het preventieve gebruik van de luchtwegverwijder (Ventolin, Berotec etc).

Heeft de sporter een tijd niet getraind? Dan rustig weer opbouwen zoals iedereen dat moet in zo'n geval.

Hoe is het weer? Weersveranderingen kunnen een grote rol spelen, kwestie van wennen door een paar rustige trainingen.

Speelt er een virus mee? Er is dan een verhoging van de prikkelbaarheid van de longen. Het is dan beter om rust te nemen. Pas een week ná koorts weer rustig starten met trainen.

Is er sprake van bijzondere vermoeidheid? Alle soorten van vermoeidheid (te weinig slaap, te hard gewerkt etc) verhogen de prikkelbaarheid van de luchtwegen.

Is de trainingsvorm op dat moment de beste?

Een middelzware inspanning die langer duurt dan 7 - 8 minuten geeft de meeste kans op inspanningsastma. Krachttraining en aquajogging zijn goede aanvullende trainingsvormen die kunnen bijdragen aan een evenwichtige conditieopbouw. Ze roepen zelden inspanningsastma op.

SPORTEN MAAKT BETER

Sporten is belangrijk bij astma! Je krijgt een betere conditie en meer weerstand, de longen worden daardoor minder prikkelbaar zodat er minder astma-aanvallen optreden. Door sporten verbetert de longfunctie niet

echt behalve enige toename van longinhoud en sterkere ademhalingspijeren. Maar fitheid, kracht, snelheid, lenigheid en coördinatievermogen gaan vooruit en bewegen geeft plezier. Bovendien is er sneller herstel van een inspanning en ook van een astma-aanval. Kortom: de sporter wordt er veel beter van!

Conditieverbetering ontstaat alleen door het leveren van inspanningen waarbij het lichaam gedwongen wordt zich aan te passen. De eerste aanpassing van het lichaam is de versnelde en diepere ademhaling. Dat kost bij iedereen extra energie.

ERFELIJK

De oorzaak van astma is meestal van allergische aard. Daarbij komt de (vaak erfelijke) aanleg om astmatisch te reageren. Bij een aanval van astma speelt vooral een ontstekingsreactie met als gevolg kortademigheid door:

- Zwelling van het slijmvlies van de luchtwegen
- Verkramping van de ringvormige spieren van de luchtwegen
- Productie van slijm

Voor de uitademing gaat moeilijker. In rust kost het ademen ongeveer 1% van de zuurstofopname. Bij een zware inspanning is er wel 10% van de totale zuurstofopname nodig voor de werking van de ademhalingspijeren. De prestatie hangt nauw samen met de hoeveelheid zuurstof die per minuut opgenomen kan worden. Tijdens een astma-aanval gebruiken de ademhalingspijeren tot 40% van de totale ingeademde lucht. Dat sport dus niet lekker!

HYPERREACTIEF

Bij 90% van de mensen met astma zijn de luchtwegen hyperreactief. Dit is een voor astma kenmerkend verschijnsel. Hyperreactieve luchtwegen reageren op allerlei prikkels die voor de meeste mensen niet schadelijk zijn. De mate van de hyperreactiviteit is bij een persoon niet constant; er is een dagritme (door hormoonstommelingen); de gevoeligste periode ligt tussen 12 en 4 uur 's nachts en de ongevoeligste periode tussen 12 en 16 uur 's middags. Dat is voor astmatici daarom de beste tijd om te sporten. De hyperreactiviteit wordt door nog verschillende omstandigheden verhoogd zoals het doormaken van een infectie en vermoeidheid.

PRIKKELBAAR

Een aanval van astma wordt niet alleen veroorzaakt door een vernauwing van de luchtwegen zoals vroeger werd gedacht maar vooral door een ontstekingsreactie op het inademen van stoffen waarvoor men allergisch is. Hierbij kan gedacht worden aan huisstofmijt, graspollen en/of door blootstelling aan niet-allergische prikkels zoals rook, kou, mist en inspanning. De ontstekingsreactie maakt de luchtwegen weer meer prikkelbaar etc.

Sommige mensen hebben alleen last van inspanningsastma. Soms alleen in een heel lichte vorm die geen behandeling vraagt.

INSPANNINGSASTMA

Het is lastig dat juist inspanning, nodig om de conditie te verbeteren, klachten kan geven: inspanningsastma. Er hoeven bij astma gelukkig niet voortdurend klachten te zijn. Er kunnen zelfs jaren zonder klachten zijn of de klachten zijn onder controle door de gebruikte medicijnen en de leefwijze. Het sporten zelf vormt in feite de beste remedie en zorgt voor balans. Wie nog niet zover is, heeft mogelijk wat meer begeleiding nodig van een arts, masseur of trainer. De controle over astma komt meestal door het gebruik van een onderhoudsdosering medicijnen die de prikkelbaarheid van de luchtwegen vermindert (bv. Pulmicort, Becotide, Lomudal etc.). Geadviseerd wordt om dan zo'n kwartiertje vóór een training een dosis van een luchtwegverwijder (Ventolin, Berotec, etc.) te nemen.

Als alles goed gaat is het verleidelijk om te stoppen met medicijnen. Daar moet echter voorzichtig mee omgegaan worden. De klachten kunnen helemaal terugkomen, ook de inspanningsastma.

ONTDEKKEN

Al sportend moet vervolgens ontdekt worden hoe inspanningsastma voorkomen kan worden.

Misschien door het nemen van een luchtwegverwijder vóór het sporten of die wordt meegenomen voor het geval dát. Misschien zijn er helemaal geen klachten. Uit onderzoeken blijkt dat bij hardlopen gemakkelijker inspanningsastma optreedt dan bijvoorbeeld bij fietsen of zwemmen. Dat komt door de mate van de verhoging van de ventilatie.



Bij hardlopen wordt een groter beroep gedaan op je hart-longsysteem dan bij andere sporten. Bij ernstige en hardnekkige vormen van inspanningsastma is het misschien raadzaam om een andere sport dan hardlopen te kiezen.

INSPANNINGSASTMA VOORKOMEN?

Als de algemene gezondheidstoestand goed is, er is weinig of geen last van de astma, kan men waarschijnlijk volstaan met een rustige warming-up. Daar moet ruim de tijd voor worden genomen, zodat de temperatuur van je spieren en de verhoging van je stofwisseling rustig op gang komen. Ontstaat er tijdens de training wel inspanningsastma dan kan de sporter er vaak „doorheen sporten”. Soms moet de inspanning gestaakt worden. Dan duurt het te lang voor er weer genoeg lucht is, of er zijn op zo’n moment extra medicijnen nodig. Meestal komt inspanningsastma echter ná de sportieve inspanning.

INHALATIEPUFJE

Door het Astmafonds wordt sterk aangeraden vooral de prikkelbaarheid van de longen te behandelen met een onderhoudsmedicijn. Zo’n medicijn moet de sporter dagelijks gebruiken in de vorm van een inhalatiepufje. De dosering is door deze toedieningsvorm heel laag en geeft nauwelijks bijwerkingen.

Pulmicort en Becotide zijn zulke medicijnen. Lomudal is er ook een maar die werkt iets anders. Samen met Ventolin (oid) een kwartiertje vóór een inspanning en de sporter kan in principe elke training gewoon meedoen.

BLIJ MET SPORTEN

De meeste mensen met astma zijn blij met sporten. Op tijd je medicijnen nemen en op tijd rustig aan doen, je eigen valkuilen leren kennen, zijn hun adviezen. Een trainer die rustig blijft en een sportmasseur die rust geeft in de behandeling.

EHBO

Bij een aanval van astma hoef je meestal niets te doen, de sporter heeft ervaring! Blijf rustig, laat de sporter niet alleen, laat hem/haar zitten (niet liggen!) en geef hem wat lauw water te drinken. Is het echt ernstig (dan heeft hij / zij geen adem om te praten) laat hem/haar dan een extra dosis medicijnen nemen (tot 4x) en waarschuw een arts als dat niet helpt.

Wat kan de masseur doen?

Nick Houdijk van praktijk Proximaal in Gouda, krijgt regelmatig mensen met astmatische klachten op de behandeltafel. Houdijk: „Astma steekt de kop op in stressvolle situaties. Mijn ervaring is dat je met een massage veel kunt doen om de stress weg te nemen. Sederende massage en veel tapotages stellen mensen gerust”. Paul Evers van de Medische Sportbegeleiding Herten past bij astma patiënten voetreflextherapie toe. „Ik heb er goede ervaringen mee in combinatie met massage van het nek-schoudergebied”. aldus Evers.

Met dank aan:

Het Astmafonds met de CARAlijn
0800-2272596 voor alle vragen voor iedereen.
Ferry Boers, bewegingstherapeut van
Astmacentrum Salum te Ermelo
Jeroen van Erp, Louisa Wischmann, Wouter Barts

Marian Koken

Marian Koken heeft zelf een kind dat astmatisch is en raakte daarom bijzonder in astma geïnteresseerd. Bovenstaand artikel is tot stand gekomen naar aanleiding van de presentatie in de KNAU-cursus TLG te Uden.

Literatuur:

- Children with Asthma and Physical Exercise, Dr. N. van Veldhoven.
- Conditieverbetering bij kinderen met een ernstige astma, C.J. Zijlstra; Rijks Universiteit Groningen, Fac. Bewegingswetenschappen, 1994.
- 120 vragen over Cara, Astmafonds Nederland.
- Leven met Astma, Astmafonds Nederland.

Een meeloopster!

Op 9 september vorig jaar ben ik begonnen met hardloop trainingen van de KNAU: Start to run. Ik had altijd gedacht: „dat kan ik nooit“. Maar waarom niet geprobeerd?

Daarvoor moest ik 6 zaterdagen 's morgens om 9.00 uur in Den Haag zijn. Véél te vroeg voor mij want ik ben een avondmens.

Maar waar een wil is, is een weg! Dus stond ik op zekere morgen (héél vroeg) in de Schoolstraat, bij de hardloopwinkel. Op van de zenuwen. Stijf van de stress. Op oude aerobicschoenen. Helemaal verkeerd dus.

Met mij waren er nog zo'n 50 andere personen op hetzelfde idee gekomen. Maar wat werd er van ons verwacht? Wat was de bedoeling? Waar moest er getraind worden?

Vanaf de Schoolstraat ging het dwars door de oude binnenstad, over het Voorhout (daar een dribbeltje) naar het Malieveld. Het bleek dat wij naar het Haagsche Bos moesten. Vóórdat ik daar was, lag ik al op „apengapen“. Kapot was ik. En meerdere met mij. Pffffft, waar waren wij aan begonnen.

Dat heb ik dus 6 zaterdagen volgehouden (schouderklopje) en ter afsluiting van de eerste hardloopcursus was er een 3 kilometer-loop op de atletiekbaan van Sparta (in het Zuiderpark.) Erg gezellig. En het is me gelukt die 3 kilometer te volbrengen. Maar, géén idee hoelang ik er over heb gedaan! Was ook niet belangrijk.

En het vervolg? Het zou toch zonde zijn als alle opgebouwde conditie weer kwijt geraakt zou worden.

Nu had ik het geluk dat ik in Zoetermeer woon, want in het Streekblad las ik dat er toevallig bij de Road Runners een beginnerscursus was gestart.

Na één telefoontje kreeg ik te horen dat ik van harte welkom was. Dus (weer op zaterdagmorgen) naar het clubhuis van de Road Runners. Een clubhuis? Ja... met kleedkamers, douches en een echte kantine, waar je koffie kon drinken, of iets anders, en er zelfs wat bij kon nemen. Dat waren we niet gewend in Den Haag. Daar moest iedereen zijn tas en andere spullen in een grote krat gooien in de sportwinkel. En het

na de training er weer uitvissen. Nergens koffie te krijgen of te koop of je moest naar een dure koffieshop. Wat een verschil met het clubhuis van de Road Runners. Wat een ongekende luxe. Achteraf blijkt dat er nodig een nieuw clubhuis moet komen. Voor mij is dit goed genoeg.

Ik loop nu dus sinds ruim één jaar. Nooit gedacht dat ik het zo leuk zou vinden het en dat ik het nog steeds leuk vind. Ik ben trots op me zelf. Afgelopen maart meegelopen met de City Pier City loop (10 kilometer) en de 16de september de Starshoe Autoloosloop, ook weer de 10 kilometer.

Mede of juist door de Road Runners en hun professionele aanpak van trainingen en evenementen. Dat bleek ook weer op de 16de september j.l. Met medewerking van heel veel vrijwilligers, politie en de Zoetermeerse gemeente. Alles was perfect geregeld en georganiseerd! Dank daar voor. Namens mezelf en al die andere lopers. Ga zo door mensen..... dat doe ik ook, tot ik nummer 1 ben.

Joyce Looije-Hommels

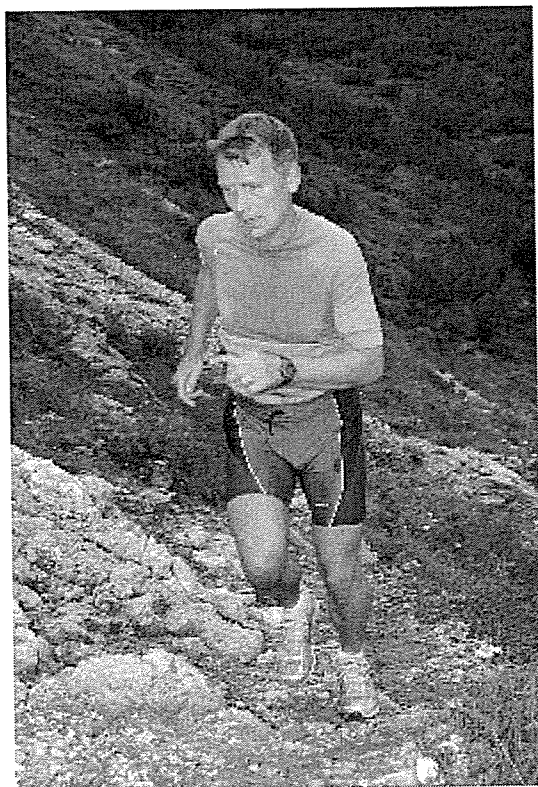
Bergloop in Baad

Hier een berichtje vanaf een camping ergens in het grensgebied Duitsland/ Oostenrijk.

Zondag 5 augustus hebben Gita en ondergetekende de grenzen weer eens verlegd in een geweldig evenement. De Widdersteinlauf (www.widdersteinlauf.de)

De wedstrijd ging over een lengte van 15 km, een klim van 853 mtr en een spectaculaire afdaling. Maximale hoogte 2000 mtr en daardoor ook ijle lucht. Het weer was goed, temperatuur startgebied 16 gr. en boven op de berg 5 gr. Aantal deelnemers was 170 en om 9.00 uur was de start. Er waren verder drie drankposten.

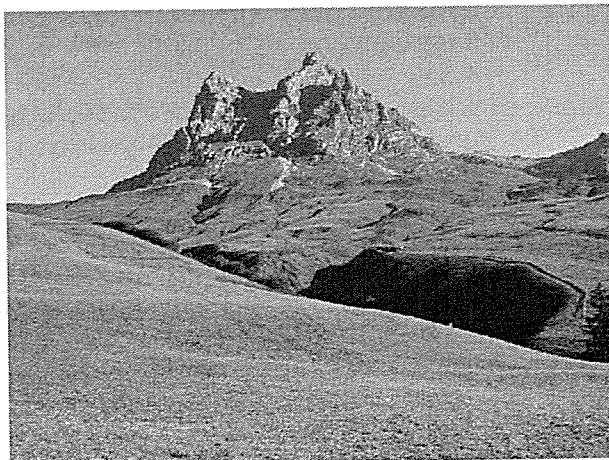
Het was Gita's eerste echte bergloop en daardoor was ze erg nerveus. Gelukkig hadden we het parkoers afgelopen week al wandelend verkend (wandeltijd incl. pauzes een kleine 4 uur). De winnaar van vorig jaar had er een fabuleuze tijd van 1.17 u neergezet, niet te geloven!



George in actie Widderstein 2007

De start vond plaats in het bergdorpje Baad (Kleinwalsertal) direct naast onze camping. Het startgebied was (net als in La Roche) opgesierd met een grote tent, groot podium

met muziekinstallatie en uiteraard de originele Duitse biertafels.



Widderstein

Na de welbekende standaard RRZ rekoefeningen, het opspelden van het startnummer, een stukje inlopen en een speech van de plaatselijke burgervader, werd de start ingeleid door een trio van alpenhoorns om de spanning van de start op te voeren. Ook werd er nog even 1 minuut stilte gevraagd voor een verongelukte atleet (bergloper) een paar weken geleden. De spanning zat er dus goed in toen het startschot ging.

Na 1 km licht afdalen (asfalt), 3 km onverhard (grind) geleidelijk klimmen, volgde een heftige klim over 2 km bergpaden (rots, wortels etc.). Op dit laatste pad was niet of nauwelijks hard te lopen. Hier ging iedereen over op versneld wandelen, veelal ondersteund door de handen op de knieën. De paden waren dusdanig smal dat er nauwelijks ingehaald kon worden. Daarnaast ging de ijle lucht zijn tol eisen. Boven aangekomen stond een stevige wind en het werd ijsig koud. Voor het adembenemende uitzicht over het dak van de vooralpen was geen tijd omdat je simpelweg moest concentreren op het plaatsen van je voeten. Naar beneden lopen ging ons beiden als beste af en daar wisten we de nodige berglopers nog in te halen. Mogelijk hebben we daar de naam Vliegende Hollander aan te danken. Ondanks dat wij als laaglanders geen bergen gewend zijn eindigden we toch nog in het midden van het deelnemersveld.

Gita is uiteindelijk 3e dame geworden in haar leeftijdscategorie, in een tijd van 2.13 uur en

ontving een mooie ereprijs. Ondergetekende eindigde als 4e in zijn categorie en als 70e in het totaal, in een tijd van 1.45 uur.

Bij de finish ontving iedereen een echte Weissbier en kon de keuze gemaakt worden uit een 30-tal verschillende „torten” die de lokale bevolking speciaal hiervoor had gemaakt. Daarna tot ver in de middag aan het bier mit wurst en schuifelend van de pijnlijke benen terug naar de camping. Het was weer een geweldige ervaring.

Nu, inmiddels twee dagen en een paar bergwandelingen later, is de spierpijn ten top. Moeizaam rolden we vanmorgen ons bed uit en zitten heerlijk in de zon onder het genot van een bakkie koffie na te genieten.

Met veel voldoening kijken we uit op de bedwongen berg voor ons. Morgen zal de spierpijn over zijn en kan er pas weer gelopen worden.

Vandaag is het een rustdag en staat er een stadsbezoek op het programma. Daarna weer genieten van de bergwandelingen.

Mogelijk kan de Widdensteinlauf in de toekomst dienen als alternatief voor de La Rochelopers (met name voor Ron en Joyce).

Tot zover ons relaas uit de Alpen.

Groet,
Gita & George

Vossenjagen

Vossenjagen, dé ideale wintertraining voor toer- en racefietser!

Vanaf zondag 28 oktober a.s. tot en met 27 januari 2008 wordt elke zondagochtend vanuit Zoetermeer het startschot gegeven voor de vossenjachtcompetitie.

Wat houdt vossenjacht in?

Vossenjagen is een hele leuke en intensieve vorm van training met een wedstrijdelement. Je fietst over de weg en over onverharde stukken waarbij je een route met pijlen en linten volgt. Winnaar is degene die alle controleposten heeft gevonden én als eerste met de „vos” bij het eindpunt aankomt. Een vossenjacht duurt maximaal 2 uur.



Wanneer en waar?

Elke zondagochtend om 9.30 wordt gestart vanaf het clubhuis van fietscrossvereniging Zoetermeer '77 aan de Buytenparklaan 10 te Zoetermeer (vlak achter Snowworld). Vanaf 9.00 uur is de kantine geopend voor inschrijving en een kop koffie. Als je meerdere ritten meerijdt, dan doe je automatisch mee voor het klassement. Elke week krijg je via email de uitslagen toegezonden. Na de laatste rit volgt een feestelijke prijsuitreiking.

Wat heb je nodig?

Een mountainbike of crossfiets is ideaal, maar met een (oude) racefiets met profielbanden kom je ook een heel eind. Het dragen van een helm is verplicht. De kosten bedragen W 2,50 per vossenjacht. In die kosten is een verzekering begrepen.

En wat krijg je ervoor terug?

Een hele leuke zondagochtend en een prima basis voor het nieuwe toer- of wedstrijdseizoen.

Meer informatie?

Bel Jules Roskamp (079-3313742 na 19.00 uur).

Tot ziens aan de start!

Tweede RRZ-motorrit



Op zondag 9 september jl. vond de tweede RRZ-motorrit plaats. Om 10.00 uur hadden zich zeventien motorrijders bij het clubhuis verzameld (14 x M en 3 x V) voor een rit van iets meer dan 200 km door het Groene Hart. Best wel een lange rij motoren en dat hadden er zelfs meer dan twintig kunnen zijn, ware het niet dat een paar motorrijders zich op het laatste moment helaas moesten afmelden.

BMW en Yamaha blijken populaire merken te zijn met resp. vijf en vier deelnemers; volgens mij dan nog drie Kawasaki's, twee Honda's en twee Suzuki's en dan nog die ene zwarte Ducati met Roeland, the Man in Black. En met zelfs een volledig zwart vizier in zijn helm waardoor je hem niet ziet, maar waardoor hij zelf ook die zestien (volgens Marion) antieke auto's ergens in de polder totaal over het hoofd heeft gezien. Handig wel.

In april van dit jaar vond de eerste rit plaats met toen aan het begin 14 motoren en aan het einde iets minder.... Uitdaging nu dus om alles en iedereen bij elkaar te houden. En dat is zowaar gelukt. Het tempo lag tijdens deze rit over het algemeen toch wat lager dan de vorige keer en er was gelukkig een tweede navigator. Een broer van Nico v.d. Kooij, Gerard, bleek ook over een navigatiesysteem op de motor te beschikken en die is in het midden van de groep gaan rijden. En dat kwam goed uit, want het is toch lastig om met 17 motoren tegelijk door een groen stoplicht te kunnen of met z'n allen een rotonde te kunnen nemen. En daar zijn er een heleboel van op al die binnenwegen, net als drempels. Vooral die laatsten zijn

behoorlijk irritant als je er overheen rijdt, maar natuurlijk wel beter voor de omwonenden.

Een gelukkig droge rit dus van uiteindelijk 215 km door het Groene Hart, die ons via de Noord-Aa en de groene schuur die geen groene schuur meer is, in de richting van Ter Aar en langs de Amstel naar de koffie en appelpunt met slagroom bij de Strooppot in De Hoef langs de Kromme Mijdrecht zou brengen. En op dat terras maakten we blijkbaar zoveel indruk dat een groep Harley-rijders er niet bij durfden te komen zitten.

Na de koffie vervolg door de polder langs het kasteel in Haarzuilens en via Woerden met een beetje slommen over een opgebroken weg (want dat moest van de TomTom) naar Oudewater.

Vervolgens in de richting van Schoonhoven en bij Bergambacht met de veerboot naar de overkant van de Lek. Op de boot namen we zo'n beetje een derde van de ruimte in beslag. Een aantal begon al wel honger te krijgen want het was al kwart over 1 geworden. Maar eerst nog drie kwartier over nog meer kleine polderweggetjes door kleine dorpjes en langs soms verschrikkelijk mooie huizen en boerderijen. Mooi wonen wel daar. En ook drie keer door het plaatsje Ottoland heen; eerst vanuit het noorden, daarna uit het oosten en vervolgens nog een keer uit het zuiden. Vervolgens langs een watertje waar we de eerder vermelde en door een aantal gemiste oldtimers tegenkwamen, naar het terras bij restaurant De Krom in Oud-Alblas.

Daar flink wat uitsmijters met of zonder kaas, een broodje kwekkeboom, een salade, 2 x saté met frites en ook 2 pannenkoeken. Met fris of melk erbij en nog even geen biertje; die zouden later volgen.

Er waren nu al ongeveer 140 km gereden en er waren er nog ruim 70 te gaan. Vanuit Oud-Alblas richting Kinderdijk met links het water en rechts dan de vele molens. Daar de volgende veerboot en richting Krimpen aan de Lek, automatisch gevolgd door Krimpen aan de IJssel. Daarna via Capelle aan diezelfde IJssel over de dijk naar Nieuwerkerk aan de IJssel. Wel merkbaar was dat het tempo op die dijk iets omhoog ging en dat er wat afstand in de groep ontstond. Vooraan even rustiger dus waardoor we met z'n allen richting Moordrecht en Gouda konden. Door Gouda naar Reeuwijk en dan via Reeuwijk-Dorp naar Boskoop. Een heel aardig gebied met allemaal kwekerijen en zo vlak bij Zoetermeer ook. Op de weg van Boskoop naar Zoetermeer terug gelukkig ons wel aan de snelheid gehouden want ergens achter een bord bleek een politiefiguur te staan met

een lasergun. Ik geloof dat hij de andere kant uit stond te schieten, maar je weet maar nooit. En ik weet wat zoiets kan kosten *&^!%\$#@%^&*#.

Bij het tankstation bij Benthuisen even gestopt en van een paar motormuizen afscheid genomen. De overblijvers vervolgens in vliegende vaart (is best wel even lekker...) naar een biertje bij ondergetekende in de tuin. Met ook nog een klein zonnetje erbij. En om ongeveer 17.30 uur kon ook ik mijn motorlaarzen uit gaan doen, en de bbq aan.

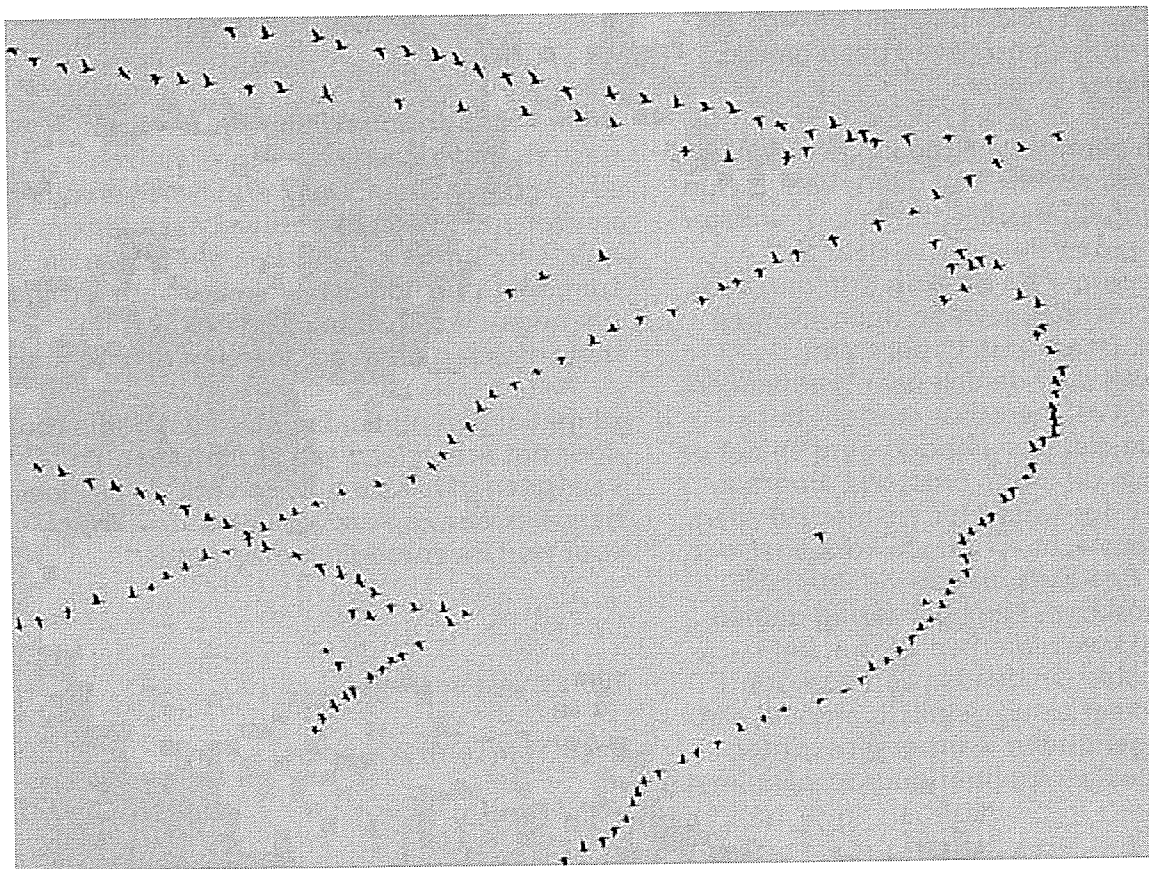
Al met al een prima dag met een mooie route door het achterland van Zoetermeer. En dit keer geen afvalrace dus. En voor de liefhebbers: kijk eens op www.tomboudewijns.nl voor nog meer mooie motorroutes.

Wordt vast vervolgd...

Bart (TomTom) Schippers



Ganzen volledig van slag



In diverse loopgroepen zijn de ganzen in de maanden augustus en september onderwerp van gesprek geweest. Ze vertoonden opvallend en nerveus gedrag. Grote zwermen ganzen, wel honderden tegelijk, vlogen dagelijks heen en weer over Oosterheem richting Noord Aa en weer terug. Luid gakkend in de kenmerkende V-formatie. Er zijn verschillende theorieën in de groepen verkondigd over het hoe en waarom van de trekkende bewegingen. De meest plausibele verklaring leek de theorie van de oefenvlucht te zijn. Voordat de ganzen beginnen met de grote trek, gaan ze eerst wat kleinere vluchten doen om de jongere ganzen te laten wennen. Het zijn net hardlopers. Voordat de marathon gelopen kan worden, eerst veel kilometers maken op de kortere duurlopen.

Later bleek uit berichtgeving in de krant dat het opvallende gedrag ook was opgemerkt bij een gespecialiseerde vogelwerkgroep uit Zoetermeer. Echter deze kenners hadden ook geen eenduidige verklaring. Zij gaven als mogelijkheid verklaring dat de jacht was begonnen op de ganzen.

De woordvoerder van de vogelwerkgroep sluit niet uit dat de dieren van slag zijn

doordat er in de waterrijke gebieden waar ze slapen en foerageren nu op hen wordt gejaagd. Echter helemaal zeker is men niet.

Het gaat om grauwe ganzen. Deze soort was in de jaren dertig van de vorige eeuw als broedvogel nagenoeg uitgestorven. Door inpoldering van het IJsselmeer ontstonden grote rietmoerassen waar de grauwe ganzen zich als broedvogel weer thuisvoelden. Hun aantallen zijn sindsdien drastisch toegenomen. Het zijn gewone Nederlandse ganzen die hier ook overwinteren. In oktober komen er nog meer grauwe ganzen bij. Dat zijn wel degelijk trekvogels uit Noord-Europa.

Er zijn op dit moment meer dan 100.000 ganzen in Zuid-Holland, waarvan 60.000 grauwe ganzen. Gedeputeerde Staten van Zuid-Holland vindt het hard nodig dat de populatie wordt terug gebracht naar beheersbare omvang. De jacht is geopend.

In de maand oktober hebben we de zenuwachtige ganzen niet meer teruggezien. De vraag is of ze allemaal zijn afgeschoten of dat ze toch klaar zijn met hun programma van oefenvluchten.

Nieuwbouw clubhuis

Hoe staat het met de nieuwbouw van ons clubhuis?

Alweer bijna een jaar voorbij en nog steeds geen nieuw clubhuis. Hoe komt het toch dat dit alles zoveel tijd vergt? Reden hiervoor was dat het vorige plan geen goedkeuring kreeg van de welstandcommissie. Ook vonden zij een verdieping niet wenselijk. In de ALV van juni dit jaar zijn daardoor weer nieuwe plannen gepresenteerd. De plannen zijn alleen in vorm gewijzigd. Het programma en de kwaliteit blijft gehandhaafd.

Maar de financiering is wel weer een stapje dichterbij. Nog maar een gat van € 25.000,= in plaats van € 50.000,=. Inmiddels is dit door acties van de leden nog maar € 14.000,=. En er staan nog een aantal acties op het programma. Het moet geen probleem zijn en het is waarschijnlijk ook geen probleem om de financiering rond te krijgen. Ook is het bestuur nog in gesprek met de gemeente voor extra subsidie uit de pot „Kwaliteits-impuls Lange Land“. De laatste signalen (krantenbericht AD) zijn niet goed, maar we zijn standvastig. Wie weet keert het tij.

We hebben in de zomer niet stil gezeten:

- De stichting ESWAZ voor het beheer en exploitatie van het clubhuis is opgericht.
- Fase 1 van de bouwvergunning (bestemmingsplan en welstand) is doorlopen en de vergunning is verleend.
- Fase 2 van de bouwvergunning is ingediend. De bouwvergunning wordt eind oktober verwacht.

Tevens hebben we de planning opnieuw bekeken en kwamen tot de conclusie, dat de door ons in de ALV gepresenteerde planning, niet haalbaar is. De meest aannemelijke planning is als volgt:

- Na verlening van de bouwvergunning geldt nog een wettelijke beroepsperiode van 6 weken. We verwachten geen problemen in deze. Dus we zouden eind november/ begin december met de bouw/sloop kunnen starten.
- Maatgevend is echter de financiering. Het verkrijgen van de investeringssubsidie en gemeente garantie. Maar alvorens we die kunnen aanvragen moeten we de financiering stevig onderbouwd hebben

met offertes van de aannemer, hypotheekverstrekker en belastingdienst.

- de offerte van de aannemer is zo goed als rond.
- de hypotheekverstrekkers moeten nog definitieve offertes afgeven en er moet nog worden onderhandeld. Dit proces gaat langzaam maar vordert gestaag. Dit doen we met een van onze deskundige leden, Russel Smit.
- de belastingdienst moet nog het btw regime (stichting) goedkeuren. De aanvraag is de deur uit maar we hebben geen grip op het moment waarop de belastingdienst het BTW nummer afgeeft.
- We streven ernaar om eind september de subsidieaanvraag en aanvraag voor de gemeentegarantie in te dienen. Als er verder geen politieke verrassingen ons pad kruisen, is het mogelijk om eind november/ begin december groen licht te krijgen om de nieuwbouwactiviteiten op te starten.
- Kijken we vervolgens naar de bouwtijd van 3 maanden (2 weken sloop, 2 weken kerst reces, 2 weken fundering en begane grond vloer, 2 weken casco voorafgegaan door 6 weken productietijd en 4 weken afbouw) verwachten we niet eerder te kunnen opleveren dan eind februari 2008.

Gezien dat ook in deze periode de Noord AA Polderloop is gepland hebben we besloten de bouw in z'n geheel op te schuiven naar medio februari/begin maart. Dit heeft ook zo z'n voordelen zoals bouwen in het voorjaar, extra barinkomsten en de NAP voor het dichten van het financiële gat van € 14.000,=. Nadelen zijn er echter ook. We weten niet of we met dit clubhuis een strenge winter doorkomen. Met een beetje geluk en wat tijdelijk onderhoud moet dit kunnen lukken

Als je meer wilt weten, informeer dan bij mij of bij een van de andere bestuursleden of leden van de bouwcommissie. Zij zullen jullie dan nader informeren.

Door de inzet van een groot aantal leden heeft het bestuur vertrouwen in de goede afloop. Nogmaals, wij kunnen dit niet alleen. Daar hebben we jullie steun en creativiteit zeker bij nodig.

Herman Roosenboom
Namens het bestuur

Communicatie, PR & sponsoring

Starshoe autoloosloop

Afgelopen zondag 16 september was er de Starshoe autoloosloop die vanwege het zonnige nazomerweer, ook nu weer druk bezocht werd door lopers uit o.a. de regio Zoetermeer. Het was een leuk sfeertje en ook de sponsors konden hun naam uitgebreid in het zonnetje zetten. Ook ik wil vanuit Communicatie, PR en Sponsoring en mede namens het bestuur en collega Roadrunners, de sponsors, iedereen die betrokken was bij de organisatie, maar ook de lopers hartelijk bedanken voor dit leuke evenement.

Wanneer we even vooruit kijken dan komen er in 2007 nog een aantal gesponsorde activiteiten, waarvan ik er twee wil uitlichten.

Bedrijfssponsoring t.b.v. het clubhuis.

De eerste is de bedrijfssponsoring t.b.v. het clubhuis. Tijdens de afgelopen ALV werd duidelijk dat we ten behoeve van de bouw van het clubhuis nog een financieel gat moeten dichten.

Via de club van 100 is er al aardig wat geld binnengekomen, maar we zijn er nog niet helemaal.

Het idee om via bedrijfssponsoring een deel van het financiële gat te dichten, heb ik samen met Arie Perfors en het RRZ bestuur opgepakt en vormgegeven. Inmiddels is er een sponsorbrief met de titel „Help ons bouwen” beschikbaar. Deze staat in deze Roadie afgedrukt.

Het is de bedoeling dat je de sponsorbrief onder de aandacht brengt van degene binnen je bedrijf, die gaat over financiële uitgaven. Deze kan dan beslissen of hij/zij mee wil doen.

Zo ja, dan laat je het sponsorformulier invullen en geef je deze aan Jack van der Pol. Hij regelt de financiële afwikkeling.

Wat krijgt je werkgever daarvoor terug (indien gewenst)? De naam van het bedrijf wordt via RRZ aan 400 leden onder de aandacht gebracht via een dankwoord in de Roadie en op de RRZ website.

Om te voorkomen dat je bedrijf meerdere sponsorbrieven krijgt kun je mij de naam van het benaderde bedrijf emailen via

kooperberg@ogive.nl of bellen op onderstaand telefoonnummer.

Voor de volledigheid het rekeningnummer van de RRZ nieuwbouw:

Fortis Nederland Bankrekening 98.14.97.101
tnv Nieuwbouw RRZ, Zoetermeer

Namens je collega Roadrunners, alvast hartelijk bedankt voor je actie!

3 plassen sponsorloop

Bij het uitkomen van deze Roadie is de 3 plassen sponsorloop net geweest.

Het idee voor deze sponsorloop heb ik samen met Hans Meijering, Ed Jacobs, Jack v.d. Pol, Anton van der Lubbe, RRZ bestuur, diverse trainers en andere Roadrunners opgepakt. Het blijkt dat wanneer je dit soort acties met elkaar doet, de inspanning in de praktijk reuze meevalt.

Op het moment van schrijven heb ik al van een groot aantal mensen gehoord dat ze zich hebben laten sponsoren. De ene door de familie, de andere door collega's, etc. Het is spannend hoeveel geld er is opgehaald. Natuurlijk houd ik je daarvan op de hoogte, via de volgende Roadie, of via andere kanalen.

Ook deze actieve leden wil ik van deze kant, mede namens alle collega Roadrunners hartelijk bedanken voor de inspanning en hart voor de vereniging RRZ.

Komende initiatieven en nieuwe sponsors

De komende tijd willen we de gesponsorde loopjes verder uitbouwen door nieuwe sponsors te koppelen aan bestaande loopjes, maar ook aan nieuwe initiatieven.

Misschien heb jij een leuk idee dat we op kunnen pakken?

Wanneer je mee wilt helpen om je idee uit te werken is dat natuurlijk fantastisch, maar het hoeft niet. Stuur je idee naar kooperberg@ogive.nl en ik breng het verder via het bestuur naar de vereniging.

Potentiële sponsors

Op dit moment zijn we in contact met diverse potentiële geïnteresseerden waaronder Rabo

Bank, Weleda en Ogive opleidingen en trainingen. Wanneer je nog andere bedrijven weet die geïnteresseerd zijn in sponsoring, dan daag ik je uit deze bij mij te melden via kooperberg@ogive.nl.

Tenslotte

Tenslotte nog dit. Mede door jouw inspanning kunnen we niet alleen het nieuwe clubhuis realiseren, maar ook toekomstige loopjes organiseren. Alvast bedankt daarvoor!!

Philip Kooperberg, groep 6
Communicatie, PR en Sponsoring
079-3619201

OnheilsPELLend bericht

Op woensdag 5 september stond er in het AD een onheilsPELLende bericht van het niet verlenen van een subsidie. Terecht vroegen leden zich af of ze zich zorgen moesten maken. Waren alle goede initiatieven tot dusver, voor niets geweest? Zoals de club van 100, braderie, sponsoracties en alle inspanningen van bestuur.

Gelukkig lijkt het allemaal mee te vallen. Astrid, onze voorzitter van het bestuur heeft de volgend toelichting op het bericht gegeven.

„We hoeven ons geen zorgen te maken. Het genoemde bedrag van 25.000,-- maakt geen deel uit van het financieringsplan van ons nieuwe clubhuis. En alle acties die gelopen hebben en nog lopen zijn van grote waarde voor de club en moeten vooral voortgezet worden. Wat is er dan aan de hand. Allereerst moet duidelijk zijn dat het verhaal in de krant geen betrekking heeft op de investeringssubsidie van 75.000,-- die de gemeente beschikbaar stelt voor verenigingen in Zoetermeer. De aanvraag voor deze subsidie is in voorbereiding en zal naar verwachting in oktober leiden tot toekenning van 75.000,--. Die toekenning is van groot belang omdat dit bedrag wel deel uitmaakt van onze begroting. Het krantenartikel heeft betrekking op het budget dat de gemeente gereserveerd heeft voor een kwaliteitsimpuls voor het Lange Land gebied. Het bestuur is van me-

ning dat ook wij met ons nieuwe clubhuis een kwaliteitsimpuls geven en dus een rechtvaardige claim kunnen leggen op een deel van dit budget. Wethouder Muijzers echter heeft daar andere ideeën over. Omdat het bestuur van mening is dat hij zijn afwegingen niet correct maakt zijn wij in gesprek met de gemeente. Onze ambitie is om te delen in dit budget en daarop zijn onze inspanningen gericht. Want het zou toch mooi zijn als we met een extra bijdrage ons gat van 25.000,-- voor een groot deel dicht kunnen rijden.”

Astrid



Help ons bouwen !

Geachte belangstellende,

Road Runners Zoetermeer is de grootste wegatletiekvereniging van Zoetermeer met meer dan 400 leden. Er worden wekelijks 5 trainingen georganiseerd, die meestal starten vanuit ons clubhuis aan het Lange Land, vlak bij de Zoetermeerse Plas.

Daarnaast organiseren wij al vele jaren in en rond Zoetermeer de Noord-Aa Polderloop en de Starshoe-Autoloosloop, wedstrijden waaraan honderden atleten uit de regio deelnemen.

Sportiviteit en gezelligheid gaan bij onze vereniging hand in hand. Het clubhuis vervult daarin een belangrijke rol. De kleedruimtes met douches en de massageruimte zijn onmisbaar rond onze sportieve inspanningen. Daarnaast is het clubhuis na iedere training het gezellige trefpunt om met elkaar na te praten met een drankje en een hapje.

Maar helaas is ons clubhuis aan vervanging toe. Met de hulp van vele vrijwilligers binnen de Road Runners en in goed overleg met de Gemeente Zoetermeer zijn de plannen voor een nieuw clubhuis gemaakt. Wij kunnen komend najaar met de bouw beginnen, maar er is nog geld nodig! De vereniging moet nog ongeveer € 25.000 bij elkaar brengen om de begroting rond te krijgen. Daarvoor zijn inmiddels de nodige initiatieven ontwikkeld door onze leden.

Eén van de activiteiten is een sponsoractie onder de naam „Help ons bouwen“.

Wilt u ons ook helpen?

Iedere bijdrage is welkom. Uw naam of uw logo worden in ieder geval vermeld op onze website en in ons clubblad Roadie.

Wij hebben ook mogelijkheden om uw naam als sponsor te koppelen aan een van onze loopevenementen, die altijd ruime aandacht krijgen in de Zoetermeerse huis aan huis bladen. Als u daar meer informatie over wenst, komen wij graag bij u langs om dit nader toe te lichten.

Road Runners Zoetermeer dankt u voor uw bijdrage!

Indien u meer informatie wenst, kunt u contact opnemen met:

Philip Kooperberg
tel 079 – 361 92 01
mobiel 06 – 478 62 555

of

Arie Perfors
tel 079 – 341 52 50
mobiel 06 – 11 33 61 16



Sponsorformulier actie Help ons bouwen!

Ja, ik sponsor Road Runners Zoetermeer

Uw (bedrijfs of merk)naam :

Evt. contactpersoon :

Adres :

Postcode :

Woonplaats :

Telefoonnummer :

E-mailadres :

Website :

- ☐ Ja, ik stel een bedrag van € beschikbaar als bijdrage aan het nieuwe clubhuis van Road Runners Zoetermeer en maak dit bedrag over op bankrekeningnummer 98.14.97.101, t.n.v. Nieuwbouw RRZ, Zoetermeer
- ☐ Ja, ik stel een bedrag van € beschikbaar als bijdrage aan het nieuwe clubhuis van Road Runners Zoetermeer en ontvang z.s.m. een factuur voor dit bedrag.
- ☐ Ja, ik stel een bedrag van € beschikbaar als bijdrage aan het nieuwe clubhuis van Road Runners Zoetermeer en geef hierbij toestemming om dit bedrag eenmalig via een automatische incasso te innen van mijn rekening nummer ten name van

Handtekening

S.v.p. dit formulier (ook als u rechtstreeks een bedrag overmaakt) retourneren aan uw contactpersoon bij Road Runners Zoetermeer.

Indien u meer informatie wenst, kunt u contact opnemen met:

Naam : Arie Perfors
Adres : Berlageplan 8
Postcode en plaatsnaam : 2728 EG Zoetermeer
E-mailadres : aperfors@planet.nl

**Road Runners Zoetermeer
dankt u voor uw bijdrage.**

Waar ik het voor doe, als elke seconde telt

Dit is nu geen rubriek van Ed Jacobs, maar van Ed Helsloot.

Hierbij wil ik mijn ervaring weergeven naar aanleiding van de reanimatie van Jaap Visser na afloop van de 3-plassenloop op 24 juni. Jaap Visser (die voor de 30^e keer deelnam) werd kort na het passeren van de finish getroffen door een hartinfarct. Jaren heb ik tijdens de cursus reanimatie op een pop geoeffend. Toen Jaap op de grond lag zijn wij zonder erbij na te denken meteen begonnen met reanimeren. Samen met een toevallig aanwezig voormalig IC-medewerkster. Daardoor is er weinig tijd verloren gegaan. Dat zou blijken uit het resultaat. Het was mijn eerste ervaring om het op een mens te doen. Zo hebben Meindert en ik onder begeleiding van Wanda elkaar afgewisseld. In het begin hield Jaap zijn gelaatskleur, wat duidde dat wij goed bezig waren. Dat gaf ons de kick om

door te gaan. Nadat het ambulancepersoneel het had overgenomen, zag het er slecht uit voor Jaap. Toen ik hoorde dat het hart toch weer was gaan kloppen, kon ik dat eerst niet geloven. Het verloop in het ziekenhuis hebben we met z'n allen met spanning gevolgd.



En zie daar, Jaap is weer onder ons. Regelmatig komt hij op de club langs. Een reanimatiecursus is dus zinvol. Men doet dat niet voor jezelf, maar voor een ander.

In een bedankkaartje aan mij van de familie van Jaap, stond dat zij erg dankbaar zijn voor de inspanning met de reanimatie van hun vader, schoonvader en partner.

DAAR DOE IK HET VOOR.

Ed Helsloot

Autoloosloop

Aan alle medewerkers van de Starshoe Autoloosloop,

En wat waren dat er veel! Iedereen was er, iedereen stond er en het zag er professioneel uit! We kunnen terugkijken op een fantastische dag en heel tevreden zijn dat we met zo'n kleine vereniging zo'n enorme organisatie neer hebben gezet. Grote klasse!

Een aantal mensen heb ik al gesproken en bedankt, maar lang niet iedereen. Dus langs deze weg: jullie waren geweldig, bedankt daarvoor.

Een hoop positieve dingen te melden: twee nieuwe parcoursrecords, een record aantal lopers, de weergoden die in ieder geval de vrijwilligers gunstig gezind waren, EHBO-ers die niets te doen hebben gehad, veel creativiteit en plezier bij de vrijwilligers rondom het evenement.

Uiteraard ging niet alles helemaal vlekkeloos, het blijft immers mensenwerk.

Daarom wil ik jullie allemaal vragen om jullie ervaringen met ons te delen. We horen graag wat er goed ging, maar vooral ook kritische opmerkingen hebben we graag, daar leren we van. Van diverse kanten heb ik al tips gekregen van zaken die beter kunnen. Ik wil ze verzamelen, liefst per mail, om er de volgende keer ons voordeel mee te doen. Schroom niet, mail mij.

Ook wil ik vragen aan iedereen die dat nog niet heeft gedaan om het materiaal (hesjes e.d.) in te leveren bij de organisatie (René, Frans, Klaas, Ingeborg, Yvette, Anton en Elly). En voor wie deze nog niet heeft ontvangen is een medaille beschikbaar: vraag er naar!

Ik ben er trots op dat ik een Raodrunner ben.

Groet, Elly

Prijsvraag

Tijdens een clubactiviteit heeft een van de leden een fototoestel in het clubhuis laten liggen. Geheel volgens verwachtingen was het fototoestel de volgende dag gewoon weer terecht.

De vindsters van het toestel hebben daar keurig voor gezorgd, maar hebben wel hun sporen achter gelaten.

Op het toestel zat namelijk een foto die niet door de eigenaar van het toestel gemaakt was.

De foto is van een dermate bijzondere aard, dat we dit hebben aangegrepen om een prijsvraag uit te zetten.

Doe mee met de Blote Billen Actie en maak kans een maand lang gratis trainen bij Corpus Activum.

Wie weet van wie deze billen zijn?



Als je het weet, schrijf dan de namen op een enveloppe. Schrijf je eigen naam er onder.

Doe € 2,50 in de enveloppe en stop hem in de speciaal daarvoor bestemde doos op de bar.

31 Oktober zal er uit de juiste antwoorden een winnaar getrokken worden en zullen de

juiste antwoorden bekend worden gemaakt.

- De opbrengst komt ten goede aan ons nieuwe clubgebouw
- Je mag zo vaak mee doen als je maar wil
- Ook de billeneigenaren mogen mee doen
- Wil je de foto digitaal? Dit kan voor € 2,50. Mail naar dianne.spanjers@planet.nl

Vakantiewedstrijden

Onze vakantie! Op weg naar België!

We hebben nog wel eens de slechte gewoonte om fout te rijden naar onze vakantiebestemming maar dit jaar zijn we voorzien van een Tom Tom. Het kan dus bijna niet fout gaan. Een vriendelijke vrouwenstem leidt ons van Zoetermeer naar Antwerpen. Daar aangekomen zegt de vriendelijke vrouw: „LINKS AANHOUDEN!”

Ron blijft rechts. De vriendelijke vrouw heeft veel geduld en zegt nogmaals: „LINKS AANHOUDEN!”

Als hij nog niet reageert, zeg ik: „je moet links aanhouden!” Hij is wat eigenwijs en zegt: „Dat klopt niet, ik moet rechts.” De vriendelijke vrouw past zich snel aan, de route wordt herberekend en ik zie dat we 28 km meer zullen rijden. Om 22:50 uur arriveren we in La Roche en we kunnen nog net de camping op. Om 23:00 uur sluit het hek. In het donker is snel een plekkie gevonden, de vakantie kan beginnen!

Vrijdag: een regendag. Dit jaar hebben wij ook de luxe van een schotel, dus vullen we de dag met een beetje tennis kijken, boodschappen doen, stukje hardlopen en wat lezen.

Zaterdag: het weer begint op te klaren en we nemen een rustdag. Stukje wandelen en 's middags lekker in de zon aan de oever van de Ourthe zitten. Ik lees nog even alle info voor de marathon door, en ik lees leuke dingen:

- de start is om 9:29:59 uur
- je rugnummer moet je op de borst dragen

Zondag: vroeg uit de veren! De start van de halve is een half uur eerder en omdat de meeste Roadies daar van start gaan willen wij gaan kijken. De tijd vliegt, we moeten nog doorlopen om op tijd te zijn. We zien de meute nog net vertrekken maar geen spoor van enige Roadie.

We komen Ruud v/d M. en Bob tegen, zij gaan ook voor de hele. Beetje inlopen, rekken, strekken en nog even het toilet opzoeken. Als ik me weer bij de heren voeg is Ron zijn Isostar kwijt. Hij had de fles even op tafel gezet toen hij stond te rekken en strekken. Ik kijk om me heen en zeg: „Volgens mij zit daar iemand aan jou fles te lurken!” Ron gaat

verhaal halen, en ja, het is zijn fles! De man zegt vriendelijk: „Sorry!” Maar wat heb je daar aan als jouw fles leeg is. Gelukkig heeft Ruud 1½ liter water bij hem en kan Ron toch nog wat vocht tot zich nemen voor de start.

In het startvak is het nog even wachten voor we gaan en ik verbaas mezelf dat ik zo ontspannen ben, geen spatje zenuwen! Ondanks dat het pas rond 9:30 uur is, en de zon zich nog achter wat lichte bewolking schuil houdt is het benauwd! Als het zover is gaan we op pad voor onze tocht door de Ardennen. Ik ben al snel Ron, Ruud en Bob uit het oog verloren. De eerste klim en ik heb het benauwd! Het is een vochtige lucht en er zweven veel pollen rond. Ik heb al snel door dat het moeilijk gaat worden! De benauwdheid vraagt veel energie van mijn lichaam.

Nog een paar km loop ik stevig door en probeer het tempo van vorig jaar vast te houden. Bij 10 km denk ik: waar ben ik mee bezig? Ik heb vakantie! Lopen moet leuk zijn! Het is een schitterende omgeving dus waarom zou ik mij het snot voor de ogen lopen? Ik laat mijn tempo drastisch zakken en ga op de beklimmingen eerder wandelen maar dat mag de pret niet drukken! Ik heb de motivatie niet! Kan me niet opladen om er vandaag voor te gaan! Bij de bekende snoepkramen neem ik ruim de tijd om te eten en te drinken.

Ik kom bij een groepje van zes Belgen (vijf mannen en een vrouw) die duidelijk veel plezier hebben. Ik sluit me bij hen aan en dan herken ik Micha. Hij is de organisator van de marathon in Genk. We nemen de tijd om gezellig bij te kletsen. Zodra we omhoog gaan, steil of niet steil, roept er één uit de groep OMHOOG!! En direct gaan ze allemaal wandelen. Micha zegt: „Joyce, je mag doorlopen hoor.” „Nee”, roep ik. „Ik blijf gezellig bij jullie” en krijg een wijze les van Micha. Micha heeft na vandaag 177 marathons gelopen! „Als je voelt dat het je dag niet is maak er dan een leuke dag van! Spaar je krachten en loop rustig naar boven, de volgende marathon kan het jou dag zijn! Je kunt niet elke marathon diep gaan, dan maak je meer kapot dan je lief is!”

Ene Ton loopt inmiddels 20-25 meter achter ons en zo te horen is dit altijd zo. Bij 35 km staat Tom Smeets (uit Soerendonk) zijn

Belgische vrienden op te wachten en heeft voor Ton een Leffe staan. Ik krijg ook een biertje aangeboden maar laat hem wijselijk staan.

We kletsen en lachen heel wat af, de tijd vliegt voorbij en ongemerkt ook de kilometers. De mannen rekenen en zeggen: „We lopen hem onder 5 uur.” Ik zeg: „Ach, tijd is niet belangrijk, ik heb het naar mijn zin.” Maar de mannen vinden wel dat ze de marathon onder de 5 uur moeten lopen. Het groepje heeft de afspraak dat ze altijd tot 39/40 km bij elkaar blijven en dan zien ze het wel. Het zal zo rond de 39 km zijn als we een steile afdaling krijgen waar een geel bord staat GEVAARLIJKE AFDALING! Nu ben ik al niet zo'n held maar het bord zorgt ervoor dat ik nog iets voorzichtiger word. De Belgen hebben minder angst en ik moet een gat laten vallen. Tot overmaat van ramp staan er ook nog twee Engelsen midden op het pad stil.

Weer op het asfalt haal ik er drie van het groepje in en niet veel later bij de laatste drankpost staat Micha. Hij heeft het duidelijk moeilijk en geeft aan dat hij in een rustiger tempo naar de finish gaat, de 5 uur redt hij wel. De andere man en vrouw lopen een stukje voor me, ik heb geen zin om een extra inspanning te doen om dat gaatje dicht te lopen.

Het laatste stuk onverhard omhoog komt er aan en dan zie ik iets geels in de verte. Is dat Ron? Als ik boven kom (ca. 40,5 km) zie ik hem op een grote kei zitten. Hij staat op en loopt verder met mij mee. Wat leuk hé, dat hij na de finish weer zo'n stuk terug is gelopen. Maar dan zegt hij dat hij ook nog niet is gefinisht. In eerste instantie geloof ik hem niet. Hij was bij 41 km en is toen het stukje terug gelopen om op mij te wachten. Zoals sommigen van jullie misschien nog weten heeft hij vorig jaar hier zijn enkel na 7/8 km verstuikt en tot 10 km verder gestrompeld om dan de wedstrijd te beëindigen. Dit jaar blesseerde hij zijn kuit voor de 60 van Texel. Hij wilde nu zijn kuit zoveel mogelijk ontzien waardoor hij de enkel van vorig jaar ging voelen. Ja, het blijft een zwakke plek! Hij dacht: „Bekijk het maar, ik heb vakantie. Ik wil mountainbiken, wandelen en er zijn nog zoveel andere leuke lopen in de vakantie. Het uitlopen van deze marathon is het belangrijkste! Ik laat me afzakken naar Joyce!” Samen lopen we naar de finish waar de ander Roadies ons binnen halen.

Het groepje waar ik mee liep zoekt elkaar op en feliciteren en bedanken elkaar voor de gezelligheid!

Dan is het tijd voor een biertje en om ons diploma op te halen. En wat zie ik: ik ben 2 seconden sneller dan Ron! Het is me GELUKT! Voor het eerst ben ik sneller, voor het gemak vergeet ik maar dat hij 500 meter is teruggelopen en even op een kei heeft zitten wachten. Na een paar biertjes wordt het tijd om de douche op de camping op te zoeken. Als ik opsta voel ik dat een tukkie ook erg verstandig is!

Maandag 4 juni: vertrek uit La Roche, we gaan naar Tintigny wat ligt in de Gaume. Hier genieten we 2 weken van de zon. We doen een paar rustige duurlopen, wandelen, mountainbiken veel en elke dag trekken we een paar baantjes in het zwembad. In onze planning staat een wedstrijd in Habay la Neuve van 19 km op zaterdag 16 juni. In de nachten van 14 en 15 juni vallen er een paar flinke buien, dat zal wat worden in de bossen! (95% is onverhard) Ron heeft zich goed voorbereid en heeft hier een stevige enkelband gekocht.

De start is om 15:00 u, dus we kunnen het lekker rustig aan doen. In de sporthal is de inschrijving en zijn de kleedkamers. Kleedkamer 1 is voor heren, kleedkamer 2 is voor heren en kleedkamer 3 is ja, je raadt het al voor heren! Waar mogen de dames? Na wat vragen word het me duidelijk dat ik naar buiten moet naar 2 grote legertenten! Op de eerste staat douche en dan loop je door naar de volgende, de kleedtent. Ik kijk om me heen en het lijkt wel carnaval! De meest bonte verkleedingen kom je tegen, een clown, travestieten, Jezus met kruis, nou ja teveel om op te noemen. We staan op het startschot te wachten, de zon verdwijnt en het wordt donkerder en donkerder. Gelijk met het startschot valt de regen met bakken uit de hemel!

Na 1 km gaan we onverhard. Ik loop lekker door maar dan begint het. De beklimmingen worden steiler, (ala La Roche) slechter pad, (veel boomwortels waar je lekker je nek over kunt breken) veel, heel veel modder (die lekker aan je schoenen blijft plakken) en een aantal bruggetjes waarvan ik zou zeggen: 1 tegelijk erover! Als ik omhoog ga doe ik twee stappen en glijd er weer 1 terug. Soms is er zoveel modder en geen begaanbaar stukje er naast dat ik tot mijn enkels erin sta.

Hompen modder blijven aan mijn schoen kleven, het is zwaar!

Het is inmiddels opgehouden met regenen, de zon komt door en je voelt het direct benauwder worden.

Bijna 10 km en zo te zien gaan we het bos uit, we gaan verhard. Of ik daar zo blij mee moet zijn weet ik niet. We moeten 1 km over de weg klimmen met een stijgingpercentage van 13%. Ik kan blijven dribbelen maar daar is dan ook alles mee gezegd! Ik word door Jezus met kruis ingehaald en hij ziet er nog lekker fris uit. Bij 11 km gaan we weer het bos in, het pad is hier goed begaanbaar. Bij ca. 12,5 km midden in het bos staat een heuse tap met Rulles bier! Een clown en Jezus staan op hun gemak een pint te drinken, ik kies voor een bekertje water. Zou Ron een lekkere pint genomen hebben? De clown en Jezus nemen er nog 1! Ik ga door en al gauw wordt het pad slechter en gaan we steil naar beneden. Ik glibber alle kanten op en heb moeite om op de been te blijven. De clown en Jezus halen me weer in. Zo te zien hebben ze nergens last van en ze laten zich naar beneden storten of zien ze geen gevaar meer door de alcohol?

Bij ongeveer 15 km staat er weer een tap met Rulles bier en er zijn weer veel mannen die een pintje pakken. Het pad is weer goed en voor Belgische begrippen enigszins vlak. Mijn tempo is omhoog gegaan en neem snel een bekertje water om direct weer door te gaan. Iets voor 18 km is de laatste drankpost en hier staan ze flesjes Orval uit te schenken. Orval is een lekker biertje maar ik waag me er toch nog maar niet aan als ik kijk waar we naar toe moeten. Zo te zien moeten we nog een flink eind stijgen als ik naar de kerk van Habay in de verte kijk. Wat raar het blijft maar vlak, we moeten toch echt een keer omhoog en het is nog maar minder dan 1 km! Dan zie ik ineens een trap met lopers die erop klauteren. Ik doe niet eens een poging om hem op te hollen, voor de eerste treden moet ik mijn benen tot kniehoogte optillen. Ron staat boven aan de trap te gillen: het gaat goed! Mooie tijd! Ook staat de plaatselijke tv te filmen en interviewt diverse lopers. Gelukkig slaat hij mij over, mijn Frans is niet zo best, zeg maar slecht!

Ik krijg van een man nog een duwtje in de rug wat me weer aan zet tot hollen.

Na de finish is alles weer goed georganiseerd, allerlei soorten dranken en fruit. Bij de sport-hal spuiten ze je schoenen schoon en dan zoek ik de legertent op. Ik heb niet zoveel vertrouwen in de douche maar wil toch wel even de modder van me afspoelen. Maar de douches zijn GOED! Er hangen drie grote douche koppen in de top van de tent en die geven constant warm water! Ik heb bij menige wedstrijd een slechter douche gehad. En dan is het tijd voor een Orval biertje!

Ron heeft lekker gelopen, de enkelband heeft hem genoeg steun gegeven! Hij durfde weer als vanouds te klimmen en belangrijker nog, af te dalen! Wat mij wel tegenviel, Ron heeft geen pint genomen. Hij zegt ik zat zo lekker in de wedstrijd en had een goede tempomaker voor me.

Nog vijf mooie dagen in Tintigny met veel mountainbiken, wandelen, zwemmen, twee hele rustige duurloopjes en dan slaat het weer om! Op vrijdag 22 juni gaan we naar Limburg voor de laatste dagen van onze vakantie om op zondag nog een halve marathon in Bilzen mee te pikken. We kijken naar de weersvoorspelling voor zondag op tv Limburg. 19 graden, wind, regen en kans op hagel en onweersbuien! Tsjja, niet echt lekker om een halve te lopen. De zon schijnt en het is al snel 21 graden. Als we naar Bilzen rijden wordt het wel donkerder maar door de wind die er staat drijven de wolken snel over en het blijft droog. Op de markt van Bilzen is het gezellig druk, overal terrasjes waar je wat kunt eten en drinken.

Micha is ook weer van de partij en kom een aantal loopsters tegen waar ik al vaak tegen heb gelopen. De dames vragen of ik mee ga voor 5 min de km. Het wordt warmer en heb zo mijn twijfels, zelf had ik een eindtijd van rond de 1:50:00 / 1:55:00 in gedachten en dat is toch 12/17 seconden langzamer per km.

Als het startschot valt gaat het dames groepje er als een speer ervan door. Volgens mij harder dan 5 min, een aantal dames houdt het dan ook na een meter of 200 al voor gezien en laten hun tempo drastisch zakken.

Eerst lopen we een rondje van 5 km en dan een grote ronde van 16,1 km. Het kwik stijgt, het is vies benauwd en er hangt onweer in de lucht. (wat gelukkig nog achterwege blijft) De eerste 5 km loop ik in 26 min en snak naar de eerste drankpost! Helaas het water is op! Wel staan er mensen uit alle macht bekertjes

te vullen die bijna onder hun handen worden weg gerukt. Er zijn een heleboel lopers die de drankpost overslaan maar ik besluit om te stoppen. Ik bemachtig 2 bekertjes, 1 om te drinken en da ander gooi ik over me voor wat verkoeling.

Het parcours is, zoals de Belgen zeggen, nagenoeg vlak. Bij ons heet dat vals plat en aan sommige stukken komt geen eind. Gemiddeld zijn die stukken zo'n 3 km. Het snelste stuk van het parcours is tussen de 5 en 10 km, dat stuk loop ik in 24:56. Langzaam ga ik mensen inhalen. Bij 7 km loopt de 1e dame van het groepje te wandelen en sluit zich bij mij aan en zegt: de eerste km heeft me de kop gekost, we liepen 4:30. Ze blijft bij me lopen maar aan haar ademhaling hoor ik dat ze het moeilijk heeft. Ik heb het nog altijd tegen haar moeten afleggen maar vandaag stel ik mij als doel haar te verslaan!

Bij 11 km de 3^e drankpost, vanaf de 2^e is alles weer als vanouds goed verzorgd en staan de posten om de 3 km. Mijn directe tegenstandster stopt en kan het tempo niet meer oppakken. Nu moet ik niet te vroeg juichen ik moet nog 10 km.

Bij 12 km gaan we tot ca. 15 km onverhard, vals plat met veel losse stenen het voordeel is dat we hier in de schaduw lopen. Ik haal nog aardig wat dames in en tegen een aantal heb ik het altijd moeten afleggen. Een verstandige keus dus om vandaag niet al te hard van start te gaan!

Het wordt donkerder en het lijkt te gaan regenen maar meer dan 3 spetters vallen er niet. Van mij had het mogen gaan hosen! Bij 17 km gaat het van gemeen vals plat naar (voor ons) een flinke heuvel. Tot 19 km is het zwaar! Gelukkig zie ik dat de meeste lopers het zwaar hebben en stiekem kijk ik even naar achter om. Nee, de dames komen niet dichterbij.

Bij 20 km komen we weer in Bilzen om het centrum te bereiken moeten we nog een stuk afdalen waar je het tempo lekker omhoog kan gooien, de laatste 1100meter loop ik in 5:11.

We lopen uit naar de kleedkamer waar een goede warme douche op ons wacht. In de kleedkamer zitten de eerste 5 dames van de wedstrijd. De dame die 1^e is geworden vertelt dat ze een klacht heeft ingediend omdat ze 3 km onverhard moest lopen en dat er veel

losse stenen lagen, wat haar tempo er uit haalde. Waar je, je druk overmaakt met een eindtijd van 1:25:? Verder gaan de gesprekken over doping, wat je wel en niet mag gebruiken om te kunnen slapen. Nee, ik voel met hier niet bij thuis! Als de dames de kleedkamer verlaten komt de groep dames binnen waar ik me bij thuis voel. Deze dames hebben het over de frietjes en biertjes die ze verdiend hebben!

Ron en ik lopen weer naar het centrum om op het terras een lekker frietje stoofvlees te eten en een Belgisch biertje te drinken. Heerlijk, in het zonnetje blijven we nog even zitten om naar de prijsuitreiking te kijken. De eerste drie heren zijn afkomstig uit een Afrikaans land. De heren staan er niet echt gemotiveerd bij. Het straalt er vanaf dat ze denken, geef die enveloppe nou maar dan kan ik naar mijn hotel!

Al met al was het weer een lekkere relaxte vakantie.

Joyce Dijkhuizen

Hartenkreet

Op 24 juni stond het hart van mijn vader (en ons leven) even stil.

Aan het eind van zijn dertigste loopje viel hij neer in het bijzijn van zijn vrouw en mijn zus. Er stonden meteen mensen klaar om hem te reanimeren, mensen die het kunnen maar vooral die het ook doen. Ook voor opvang van de familie werd gezorgd.

Een spannende tijd brak aan. Uren gewacht in het ziekenhuis, Levend tussen hoop en vrees...maar ook in het bezit van chocolade repen en sportdrank uit de kantine van de Roadrunners.

Na de eerste spannende uren was het een paar dagen afwachten. Papa in een tent slapend gehouden. Wij in spannende afwachting.

Toen kwam de steun, de overweldigende steun van de Roadrunners. Allemaal kregen we een prachtige bos bloemen en elke dag was er weer een telefoontje. Ook de ansichtkaarten stroomden binnen.

Na de eerste spannende dagen leek papa op te knappen. Vlak daarna werd hij geveld door een ziekenhuisbacterie. Een nieuwe spannen-

de tijd brak aan. Vanwege de bacterie mocht er niemand bij hem op bezoek. Maar de Roadrunners zouden de Roadrunners niet zijn als ze daar niets op gevonden hadden. Hardlopend langs het ziekenhuis brachten zij een serenade ter ere van de verjaardag...

Hoewel wij (ik in ieder geval) het niet meer durfde te geloven begon papa op te knappen. Elke dag een stukje meer. Totdat hij na zes weken het ziekenhuis mocht verlaten.

Inmiddels hebben jullie hem allemaal al weer gezien want bij jullie ligt zijn hart.

Ik wist natuurlijk al een tijdje dat de Roadrunners een club is met leuke mensen. De warmte, trouw, steun en het medeleven waren echter overweldigend. Om het maar niet te hebben over de bijna 100 kaarten die er binnengekomen zijn.

De flessen wijn en cadeaubonnen kunnen natuurlijk nooit uitdrukken wat wij als familie voelen.

Roadrunners Zoetermeer: jullie zijn een wereldclub. Ik hoop dat de warmte binnen de club zal blijven bestaan.

Liefs Nicky van Gulik



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen**

*** Lunch * Diner * Catering**

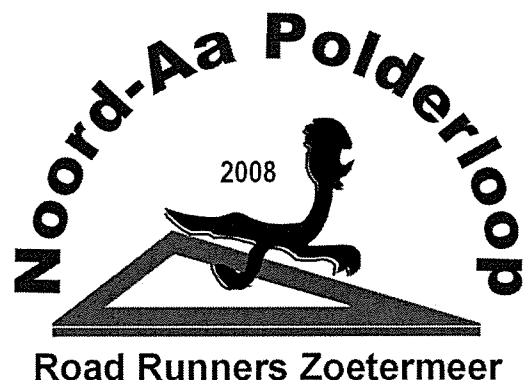
Woensdag buffetdag

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



Vooraankondiging

2e zondag in februari

Noord-Aa Polderloop

8^e editie op 10 februari 2008

Afstanden:

Trimloop: 5, 10 en 15 km

Start: 13:00/13:05 uur

Kinderloop: 1,5 km

Start: 12:30 uur

Iedereen ontvangt een leuke herinnering.

Prijzen voor de nrs 1, 2 & 3 man/vrouw.

Daarnaast prijzengeld voor parcoursverbetering op de 15 km.

2^e NPL Businessrun

Afstand: 5 km

Start: 13:05 uur

Aantal deelnemers per team: 5 (m/v)

Met het nieuwe jaar in het vooruitzicht heeft iedereen wel een goed voornemen!

Voor 2008 is dat natuurlijk de Noord-Aa Polderloop,
daarom gaat de voorinschrijving open op 31 december 2007.

DOEN!!!

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

Groepsindeling met een meetlat

Het nieuwe seizoen is onlangs op 2 september ingegaan. Dit werd ingeluid met de jaarlijkse triatlon. Op die dag wordt eenmalig de kracht van andere spiergroepen aangesproken.



Daarna ligt het accent weer voor een jaar op het lopen. Alle trainingsgroepen beginnen weer met een nieuw schema en in een aantal gevallen een nieuwe trainer. Bij de Roadrunners is de groepsindeling voor de hand liggend gebaseerd op snelheid. Hoe sneller, hoe hoger de groep. Op zich is dat een objectief gegeven dat een goede maatstaf biedt. Echter bij de deelnemers aan de beginner cursussen heb je vaak geen enkel idee waartoe deze mensen in staat zijn. Soms doen daar mensen aan mee die meteen in groep 1 kunnen aanschuiven maar dat blijkt pas bij de afsluitende testloop.

Ik heb eens in de literatuur gedoken en heb de oplossing gevonden. Er is een manier om eerder te kunnen zien wat voor talent je in huis hebt. Het enige dat je nodig hebt is een meetlint een stopwatch en een weegschaal.

Met deze twee meetinstrumenten kun je erachter komen of je voldoende talent in huis hebt om een topper te worden en met een gerust hart in groep 1 kan lopen of dat je weet dat je lekker aan moet schuiven in een van de andere groepen.

Hieronder een overzicht (in willekeurige volgorde) wat meespeelt bij de meting van de hoeveelheid talent die een mens kan bezitten.

paslengte en pasfrequentie

Hoe groter de pas en hoe hoger het ritme des te hoger is de loopsnelheid. We voelen allemaal dat wanneer we de passen groter maken we meer snelheid maken en ook als het bewegingsritme omhoog gaat, dit invloed heeft op de snelheid. Er is een formule waarin het verband wordt uitgedrukt tussen de grootte en de frequentie van de pas. Let wel er is altijd een boven en een ondergrens. Een te kleine of te grootte paslengte is ongunstig.

Met een meetlint in de hand heb ik de paslengte van twee lopers opgemeten en met de stopwatch heb ik de pasfrequentie opgemeten. Dat leverde de volgende berekening op.

Loper 1 heeft een gemiddelde paslengte van 1,5 meter. Per seconde loopt hij 2 passen. Tijdens de maandelijkse 3-plassen-loop maakt deze loper 3333 passen (5.000 meter gedeeld door 1,5 meter). Zonder een tijdmeting kun je de eindtijd van deze loper uitrekenen. De eindtijd wordt namelijk 27,8 minuten. 3333 passen gedeeld door 2 passen per seconden is 1666 seconden. 1666 seconden teruggebracht naar minuten is (1666 delen door 60) 27,8 minuut.

Loper 2 maakt grotere passen van 1,6 meter. Zijn frequentie is gelijk aan die van loper 1, ook 2 passen per seconden. Deze loper maakt in een rondje van 5 kilometer minder passen. Zijn eindtijd is daarmee sneller. De exacte tijd luidt onder voorbehoud dat hij 2 passen per seconden blijft lopen:

5000 gedeeld door 1,6 is 3125 passen
3125 gedeeld door 2 = 1562,5 seconden is
26 minuten (1562,5 gedeeld door 60).

Het is even rekenen en het vereiste een zekere vaardigheid om op de grond te duiken en een goede paslengte te kunnen meten maar op deze manier kun je op basis van paslengte en de pasfrequentie een schatting maken van de snelheid. Voorwaarde is natuurlijk wel dat de loper als een machine in hetzelfde ritme blijft lopen en niet stiekem onderweg de paslengte gaat verkleinen of verhogen en op sommige stukken de frequentie ophoog gooit.

Gewicht en lengte

Het gewicht en de lengte zijn belangrijke factoren voor de bepaling van het looptalent. Velen van ons hebben wel eens aan den lijve ondervonden dat lopen moeizamer gaat als er een paar kilo's zijn aangekomen of dat het juist makkelijk gaat als de kilo's er zijn afgevlogen. Zodra we een paar kilo's kwijt zijn voelen we ons vederlicht en de snelheid schiet omhoog. Net als bij topmodellen zijn er ook ideale maten voor lopers. De ideale verhouding is per 2,5 cm lichaamslengte één kilo lichaamsgewicht.

Mensen die klein zijn met de ideale verhouding hebben toch een nadeel, omdat ze geen grote passen kunnen maken.

Heupbreedte

Niet alleen de lengte is belangrijk bij de bepaling van het looptalent maar ook de breedte van de heupen vormen een bepalende factor. Mensen met vleugelheupen zijn in het nadeel. Deze lopers verbruiken meer energie. Bij smalle heupen is het looppatroon efficiënter omdat de beenbeweging meer in een rechte lijn verloopt. Zorg dus voor smalle heupen.

Verhouding bovenlichaam/onderlichaam

Het meetlint is nodig om het bovenlijf en onderlijf op te meten. Goede hardlopers hebben lange benen in verhouding met hun bovenlichaam. Voor het meten van het bovenlichaam wordt de zitlengte toegepast. Ga op een tafel zitten met een rechte rug, kijk daarbij recht naar voren. De trainer meet de afstand tussen de bovenkant van het hoofd en het tafelblad. Dit is de bovenlengte.

De lengte van je onderlichaam is gelijk aan je lichaamslengte, verminderd met de lengte van het bovenlichaam. De lengte hadden we al opgemeten om te kijken of de verhouding lengte/gewicht deugde.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een verhouding bovenlichaam gedeeld door onderlichaam van 1,0 en lager uitstekend is. Als het bovenlichaam even lang is als het onderlichaam zit je in de goede zone. Is het bovenlichaam langer dan het onderlichaam, dan komt dit het hardlooptalent niet ten goede. Zorg dus ten alle tijden voor voldoende lange benen.

Beweeglijkheid van de kniepezen

Soepele kniepezen zijn van belang voor het makkelijk bewegen van de bovenbenen. Deze flexibiliteit kan ook opgemeten worden. Ga met blote voeten en gestrekte knieën zover mogelijk vooroverbuigen. Hoe ver je met gestrekte armen verwijderd blijft van de vloer bepaalt je score. Hoe ver je met je handen, vingers tot de vloer komt hoe beter dat is. Als je vingertoppen de vloer raken is dat gemiddeld. Zorg dus dat je met platte handen op de vloer kunt komen. Daarmee heb je soepele kniepezen en dat stimuleert vervolgens weer de beweeglijkheid van de bovenbenen.

Vetpercentage

Hoe lager het vetpercentage hoe lager het energieverbruik en hoe efficiënter er gelopen wordt. Om het vetpercentage te meten, heb je een schuifmaat nodig. Deze past niet in de gemiddelde heuptas, dus dit criterium laat ik buiten beschouwing bij het bepalen van het meettalent als indicatie voor de groep waar je in thuishoort.

Het blijkt dus dat met wat simpel meetwerk de ideale groepsindeling gemaakt kan worden. Ik kan me voorstellen dat groep 1 de groep is met mensen die rechte heupen hebben, lange benen ten opzichte van het bovenlijf, met de handen plat op de grond kunnen staan en minder dan 2,5 kg. per centimeter lichaamsgewicht hebben. Ze hebben een lange paslengte van 2 meter per pas en een constante frequentie van 2 passen per seconde. Kortom allemaal adonissen en perfecte vrouwen. Naarmate je in een lagere groep terecht komt worden de heupen breder, de benen korter en komen de vingers niet meer aan de grond.

Ik denk dat het een taak is van de technische commissie om per groep de waarden van de criteria nader te beschrijven. Met een checklist in de hand en het meetlint kun je dan eenvoudig tot de juiste groepsindeling komen.

Geen testlopen meer maar gewoon zuiver meetwerk ligt aan de basis van de ultieme groepsindeling.

Ellen Bominaar

Met medewerking van het Institute of Health & Fitness in Dexter (MI)

De Halve van Nootdorp

Nadat het fietstochtje naar Leiden goed was verlopen, trokken we nu richting Nootdorp om daar de halve van te lopen. Vier krasse knarren met een gezamenlijke leeftijd van 229 jaar!

De weersomstandigheden waren goed, misschien wat veel wind. Theo vertrouwde het niet helemaal en twijfelde over het vervoermiddel. „In de auto zit je droog als het regent“, zei hij.

„Er wordt veel te hard gereden“, zei Piet. „Wanneer stoppen we voor een pauze“ opperden beide heren. Dat uitgerekend de jongsten van het viertal met problemen kampten was veelzeggend.

Peter, als nestor van deze groep, fietste onvervaard door met in het achterhoofd de song van Boudewijn de Groot „hoe sterk is de eenzame fietser“.

Keurig op tijd in Nootdorp en daar ook Dolf, Yvonne en Cok aangetroffen. Voorwaar een fraai gezelschap. Allen gingen van start voor de halve marathon maar slechts 6 van de 7 zouden ook finishen. Dolf begint een bedenkelijke reputatie op te bouwen en de vergelijking met R.v.d. M. dringt zich op.

Er stonden trouwens opvallend weinig mensen van allochtone afkomst bij het vertrek, maar wat wil je ook, we zouden weggeschoten worden door Rita.

Ja, ja, Rita Verdonk als inwonster van Nootdorp stond bij de start vervaarlijk met een pistool te zwaaien en onze allochtone medelanders hebben dat waarschijnlijk niet helemaal vertrouwd.

Bij 14 kilometer lag Dolf in leidende positie van de RRZ'ers maar hij kon de verleiding niet weerstaan om er spontaan mee te kappen. Na afloop zei Dolf, dat het moeizaam ging? Zou hij soms denken dat de anderen geen slechte momenten kennen? Hilda en Rob waren ondertussen op de fiets naar de finish gekomen om hun loopmaatjes aan te moedigen. Zij waren net op tijd om Ruud als eerste te zien aankomen, gevolgd door Piet. Na een tijdje volgden ook Theo en Peter.

Yvonne en Cok kwamen als laatste aan en zij werden begeleid door alle

baancommissarissen die op de fiets bij hen waren aangesloten. Luidkeels aangemoedigd door de anderen kwamen zij over de finish. De speaker noemde hun namen en veronderstelde dat deze „Visjes“ wel wat met elkaar zouden hebben. Uiteindelijk werd omgeroepen dat „broer en zus“ goed gepresteerd hadden.

Na afloop even bijkletsen, een paar pintjes vatten en de fietstocht terug kon beginnen. We hadden gelukkig wind mee en hebben Theo en Piet niet meer gehoord.

Zouden zij moe geweest zijn?

Ruud van Zon

AD Haagsche Courant 22-8-2007

Geldermalsen

Hardloper krijgt drie bonnen

Een 35-jarige hardloper uit Geldermalsen heeft tijdens het uitoefenen van zijn hobby drie bekeuringen opgelopen. Hij weigerde uit te wijken naar een fietspad, toen agenten hem dat vroegen. Dat was de eerste bon. Vervolgens weigerde hij zijn identiteit prijs te geven, wat hem een tweede bekeuring opleverde. Toen hij boos werd kreeg hij een derde.

Voor de 8e Noord-Aa Polderloop op zondag 10 februari zoekt het Organisatie Comité

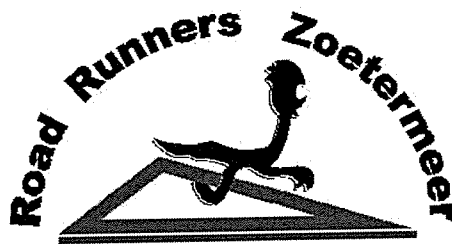
45 vrijwilligers!!

De Noord-Aa Polderloop organiseren wij in de eerste plaats voor onze leden zelf. Ook willen wij RRZ binnen en vlak buiten Zoetermeer promoten. De opzet (parcours e.d.) hebben wij zo gekozen dat er een minimum aantal vrijwilligers nodig is. Zo kunnen de meeste RRZ'ers toch aan de loop meedoen.

Het Organisatie Comité is al geruime tijd aan de slag om dit evenement tot een succes te maken. Dit zal echter niet lukken zonder jullie hulp. Wat moet je zo al doen? Gewoon helpen bij 't inschrijven van deelnemers, langs het parcours staan, helpen met de opbouw van bijvoorbeeld de start, aankomsttijden registreren enz. Kortom: allerlei kleine en

grotere klussen waarvoor geldt dat vele handen licht werk maken. En na afloop gezamenlijk onder het genot van een drankje bijkomen van de inspanningen. Want binnen onze club draait het om lopen én gezelligheid.

Wil je meer weten of wil je je opgeven als vrijwilliger, neem dan contact op met: Cindy of Frans van den Hengel of één van de andere coördinatoren (Els van Suffelen en Fred Nelissen). Je kan je aanmelden via een inschrijfformulier, deze is te verkrijgen bij een van de barmedewerkers. Binnenkort is ook een e-mail adres bekend. Dus kijk af en toe eens op het prikbord.



RRZ. Meer dan lopen alleen

Waar doe ik het voor

(Plezier met) de finish in zicht

Ja, dat gevoel kennen we allemaal. De wedstrijd is bijna gelopen. In de verte zie je het finishdoek al hangen. Nog een stukje en dan heb je het volbracht. Dan zit het er weer op. Zo voelt het ook als ik dit stukje zit te typen. Dit stukje is mijn laatste stukje vóór de finish. Dit gaat dan ook niet over de finish, maar over het zicht op de finish en het gevoel dat daarbij hoort. Mijn volgende stukje gaat over de finish en dat is dan dus het laatste stukje.

Ik hoop, dat je me nog kunt volgen. Als dat niet zo is – en soms ben ik inderdaad niet te volgen – dan ben ik eerder over de finish dan jij en zien we elkaar wel onder de – voor jou wellicht koude – douche.

Aan alles zit een einde, behalve aan een worst want die heeft er twee.

Als het einde van iets nadert kun je twee gevoelens onderscheiden, nl

- Het gevoel van: hè, hè, het zit erop
- Het gevoel van: dat is nou jammer, dat het erop zit.

Mijn ervaring is, dat hoe prestatiever je bezig bent, des te vaker het eerste gevoel zal overheersen. Dat uit zich in wedstrijden, maar ook al bij het prestatief trainen. Ons voormalige lid Anton Bood schreef daar ooit een stukje over in de Roadie waarin hij zich afvroeg waarom sommige mensen met zo'n verbeteren (of chagrijnig) gezicht rondliepen als ze met hun hobby bezig waren. Kijk eens naar de echte wedstrijdathleten. Je ziet ze zelden of nooit met een (glim)lach op hun gezicht als ze bezig zijn. Die komt pas als ze aan het einde echt tevreden zijn over hun prestatie. En als ze niet tevreden zijn, blijven ze dus gewoon chagrijnig.

Als je recreatief bezig bent, kun je in het algemeen meer genieten op het moment van presteren en houd je aan het eind eerder een gevoel van „jammer dan” over. In de lagere groepen van RRZ wordt in het algemeen dan ook veel meer gelachen en gedold tijdens trainingen dan in de hogere. Daarmee geef ik overigens geen waardeoordeel over het plezier dat mensen hebben, maar wel over het moment waarop, de uitstraling ervan en de wisselwerking die dat heeft op je trainingsmaatjes.

Waar wil ik nu met deze constatering naar toe?

Ik wil ermee bereiken, dat je de volgende wedstrijd die je gaat lopen nu eens een keer echt recreatief gaat lopen. En dus niet, zoals zo vaak, van tevoren zeggen „Ik doe hem vandaag als duurloopje” en dan vervolgens toch weer als een gek er tegenaan. Maak er ook eens een keer echt een duurloopje van. Die opmerking „Ik doe hem vandaag als duurloopje” wordt trouwens volgens mij meestal gebruikt als argument om zich alvast van tevoren in te dekken voor een misschien wel tegenvallende prestatie. Als de eindtijd tegenvalt, kun je immers achteraf zeggen dat je er slechts een duurloopje van wilde maken.

Maar goed als je echt een keer recreatief een wedstrijd loopt, zul je merken dat er heel veel om je heen gebeurt waar je anders geen oog of oor voor en dus geen weet van hebt. Kijk om je heen, geniet van de omgeving, het publiek, je medelopers en –loopsters, enz, enz. Je zult merken, dat je altijd heel veel hebt gemist door als een dolle alleen voor een goede tijd te gaan. Recreatief lopen is genieten tijdens de hele wedstrijd en niet alleen achteraf als je een goede prestatie hebt geleverd.

Ga ook echt flink langzamer lopen dan je normaal zou doen. Ga bijvoorbeeld iemand helpen, die een paar groepen lager loopt. Daarmee voorkom je, dat anderen denken, dat je een slechte tijd hebt gelopen omdat je uit vorm bent of een slechte dag had, enz. Bovendien doe je degene die je helpt er ook nog eens een groot plezier mee. En dat is weer goed voor de onderlinge band.

Mag ik dan nooit meer prestatief lopen, zul je misschien vragen.

Tuurlijk wel. Wie ben ik om dat te verbieden! Maar weet wat je dan mist en dat weet je uiteraard alleen als je het een keer zelf hebt ervaren.

Dan zul je dus meemaken dat het laatste stukje tot de finish gewoon een zelfde stukje is als alle andere stukjes van de wedstrijd en dat je na de finish het gevoel hebt van jammer dat het erop zit.

En dat is een heel ander gevoel dan wanneer op het laatste stukje „alles nog even uit de kast moet” en je na de finish pas kunt gaan genieten (of juist niet).

Zo, dat was deze keer dus een beetje belerend stukje. Maar het gaat mij erom, dat iedereen plezier houdt in de loopsport. En dat je dus zelf ervaart hoe plezierig het is om nu eens niet tot de bodem te gaan ook niet op het laatste stukje met de finish al in zicht, want

daar doe ik het voor.

Ed

De Grote Renkoekoek

Na bijna negen jaar lid te zijn van de Zoetermeerse Roadrunners voel ik mijzelf een echte Roadrunner.

In gedachten zie ik dat grappige tekenfilmfiguurtje, dat steeds „miep-miep” roept, terwijl hij wordt achtervolgd door de coyote, maar deze steeds te snel af is.

Laat ik nou nooit geweten hebben dat de Roadrunner een bestaand beestje is!

Een antropoloog, die veel weet over Amerika, wist mij te vertellen dat onze mascotte leeft in de woestijnen in het zuidwesten van de Verenigde Staten en in Mexico.

Ik ben gaan googelen en heb het een en ander gevonden over de *Geococcyx Californianus* oftewel: de Roadrunner.



Roadrunner

Overeenkomsten en verschillen

Grappig om gelijkenissen te ontdekken met de Zoetermeerse Roadrunner. Lees en bepaal zelf in welke opzichten je iets weg hebt van de grote renkoekoek.

De Roadrunner is een vogeltje van 56 cm en weegt 325 gram, dat liever loopt dan vliegt.

Hoewel het een vogel is, zijn de vleugels zwak en verlaat hij zelden de grond. Dreigt er gevaar, dan zal de Roadrunner wel gaan vliegen, maar houdt dit slechts enkele seconden vol.

De Roadrunner heeft meer talent voor het lopen. Met zijn lange poten kan deze razendsnelle vogel de meeste roofdieren, zoals de coyote, ontwijken. Door dit talent kan hij zelfs snelle prooidieren vangen. Zijn eigen vijanden ontsnapt hij al zigzaggend en dit alles met een snelheid van zo'n 30 km per uur.

Zijn maaltijd bestaat voornamelijk uit vlees, zoals reptielen, knaagdieren, schorpioenen, kleine vogels en allerlei insecten. Hij doodt zijn prooi met een klap van zijn snavel en slikt hem in een keer door, behalve wanneer zijn prooi te groot is, want dan hangen de resten slordig uit zijn bek.

Hoewel de renkoekoek voornamelijk vlees eet, eet hij ook vruchten, bessen en zaden. Soms vormt een kadaver zijn hoofdmaaltijd.

Mannetjesrenkoekoeken maken een vrouwtje het hof door haar een hapje aan te bieden, zoals een hagedis. Als ze dit accepteert, paren ze en vormen vaak een levenslange band in een eigen territorium.

In de hitte van de woestijn hijgen de Roadrunners om koel te blijven. Om vochtverlies te voorkomen absorberen ze vocht uit hun ontlasting voordat ze deze uitscheiden.

De grootste bedreiging van de renkoekoek zijn de auto's omdat ze, je raadt het al, de gewoonte hebben om over de weg te rennen.

Gelukkig zijn er meer verschillen dan overeenkomsten. Maar toch; mooi gekozen hè, die naam!

Dianne Roosenboom

Starshoe Autoloosloop 2007

Zondag, 16 september

Niks loos mee, zou je denken! Ik was enthousiast gemaakt door de nieuwsbrieven op de Roadrunners-site.

Hoewel ik pas terug van vakantie was en nog amper gelopen had besloot ik toch om mee te gaan doen met de Starshoe Autoloosloop. Een vragenrondje tijdens de training wie er mee zouden willen, doen leverde een wat tegenvallend resultaat op. Veel enthousiaste lopers uit mijn groep hadden zich deze keer opgegeven om als vrijwilliger behulpzaam te zijn.

Aanmelden via Internet was wel anderhalve euro voordeliger, maar het nadeel hiervan was dat ik nu niet meer terug kon. Maar het gemak dient de mens, hield ik mezelf voor. Met rasse schreden kwam de datum dichterbij. Het oorspronkelijke plan om de halve marathon te lopen had ik al laten varen. Al enkele maanden werd ik geplaagd door een blessure die door lang niet te lopen, sluimerend bleef. Maar de tien kilometerloop leek me prima te doen! Ik heb vooraf anderen al voorbereid geen PR van mij te verwachten. Door het op een uur te houden bleek achteraf zo gek nog niet... Op de dag ervoor liep ik een uurtje met mijn groep mee en dat ging prima op de net aangeschafte loopschoenen. Ik hoopte onder dezelfde fraaie weersomstandigheden te mogen lopen de dag daarna. En inderdaad: een prachtig zonnetje straalde mij toe. De organisatie had de mensen al opgeroepen zo veel mogelijk lopend of fietsend naar het stadhuisplein te komen waar de meet van de Autoloosloop zich bevond.

Vanuit Seghwaert liep ik in stevige looppas naar het feestgebeuren. Ik geloof dat het de eerste keer is dat ik me met de hoogst noodzakelijke spullen naar een wedstrijdloop verplaatst heb. Dank zij de grote inzet van vrijwilligers was het een eitje om de envelop met startnummer en reclameflyers te ontvangen. De rugzak bestickerd met mijn startnummer werd door mij netjes in bewaring gegeven. Verbonden middels mijn startnummer met een elektronisch registratiesysteem was ik er helemaal klaar voor! Mijn eigen chip, die niet nodig was bij deze wedstrijd, had ik thuis gelaten op de alleen mij bekende plek. Op naar het plein bij

het Brouwershuis. De grote gele poort van Starshoe torende boven de menigte uit. Met een flink aantal decibellen was de muziek afgewisseld met commentaar goed te horen. Na links en rechts een praatje gemaakt te hebben besloot ik nog een rondje in te lopen. Heerlijke etensluchtjes kwamen mijn neus binnen bij de Dobbeplas. Straks lekker smullen van die heerlijke stokjes saté?!

Snel was het moment daar om het startvak op te zoeken. Na samen afgeteld te hebben werden we weggeschoten. Bijna tweehonderd lopers liepen nu samengedromd elkaar voor de voeten. Gelukkig kreeg een ieder al spoedig de ruimte om in eigen tempo door te gaan. Het eerste stukje liep ik met Chris in de buurt nog in een aardig tempo. Na twee kilometers sloot ik mij aan bij een loopmaatje dat ik nog kende uit mijn Ilion-verleden. Wat een verbetering om in plaats van twee maal hetzelfde rondje nu tot de rand van Zoetermeer bij Intratuin te lopen. Chris was mij toen al gepasseerd, al weer terugkomend van de lus die daar gelopen moet worden. Het was op dat moment dat ik me flink opgewarmd voelde. Direct be kroop mij dan het gevoel wel sneller te willen, maar de benen gehoorzaamden niet. Na de drankpost herstelde ik me. De peptalk van de verkeersregelaars deed mij goed. En ja, de grote torens van de Warande gaven me het gevoel de New-York marathon te lopen, maar dan in de eigen woonplaats op bescheidener schaal.

Ik vind het toch steeds weer een hele aparte ervaring om door de tunnelbak naar de laatste halve kilometer te lopen. Geweldig dat om de kilometer een bordje aangeeft hoeveel kilometers er gelopen zijn. En het orkestje schudde je ook weer wakker. En ja, iedereen die deze loop kent weet wat er nu komt. Al jaren hoor je de opmerking of er niet gekeken kan worden om voor een vliegende start te zorgen door richting Stadstheater te vertrekken. Maar het heeft natuurlijk wel wat om stoer klimmend met een laatste sprint in de benen je naar de eindstreep te haasten of te slepen, afhankelijk van de conditie en wat je er nog uit weet te persen. Met een tijd van acht-en-vijftig minuten en nog wat liep ik over de mat die feilloos de tijd registreerde.

Tot mijn grote vreugde stond Jaap aan de finish om de medaille om te hangen. Nog geen twee maanden geleden werd hij plotseling getroffen door een hartstilstand. Dit wetende maakte zijn aanwezigheid bijzonder en ontroerde mij. Wat smaakt zo'n flesje A-drink dan zalig! Het viel me nu pas op dat het niet alleen een grote knoep van een medaille was, maar ook nog bevestigd aan een keycord met de tekst Starshoe-Autoloosloop 2007 bedrukt. Na wat ervaringen uitgewisseld te hebben, viel het me op hoe snel je van de inspanning herstelt na een loop. In de opgehaalde rugzak zaten droge kleren en twee lekkere bruine boterhammen met kaas. Met een groepje Roadies streken we neer op het zonnige terras van „Het Brouwhuis“. Ondertussen zagen we de lopers voorzien van commentaar schallend uit de enorme geluidsboxen, strategisch opgesteld direct voor het terras,

binnenkomen na de halve marathon afgelegd te hebben. Jasper en Frank werden door ons onder luid gejuich en applaus binnen gehaald. Daarna liep ik mijn laatste rondje terug naar huis. Ik betrapte mezelf op de gedachte: volgend jaar de halve marathon? Of...nee, dat dacht ik niet! Ja, het plan is dat er in 2008 een heuse marathon in Zoetermeer gelopen kan worden. Dat zien we volgend jaar dan wel. En maar serieus blijven trainen...regelmatig, en vooral ook je verstand gebruiken? We laten ons niet gek maken...

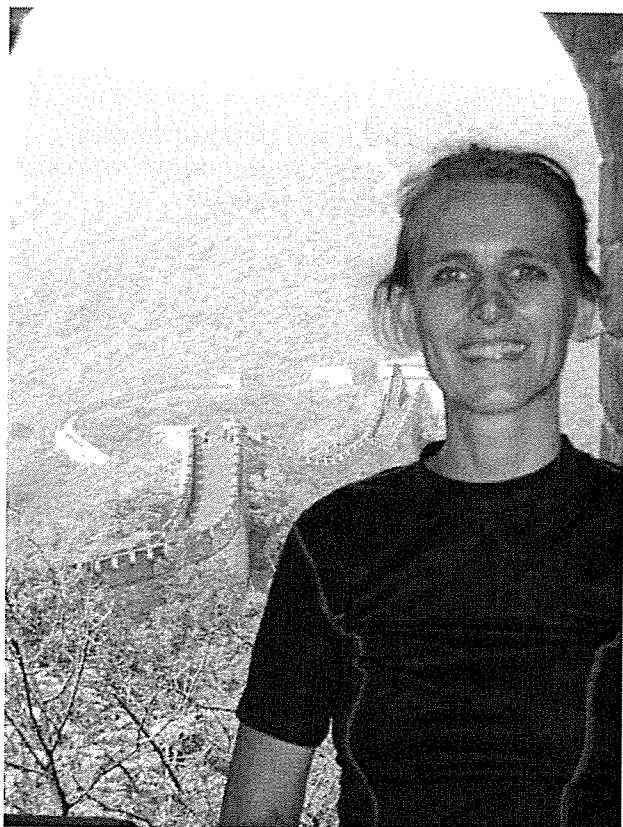
Ik kon terugzien op een geslaagde dag. Samen met sponsors, de gemeente en onze Roadrunners-Zoetermeer prima georganiseerd.

Ruud Verzijde, loper groep 3.



Helène in China!

Op 7 september vertrok Helène Hoogervorst naar China. Ze is jarenlang assistent trainer geweest en liep kort voor haar vertrek in groep 4. Bijgaand de belevenissen van haar in het verre China waar ze voor een half jaar aan de slag is.



Helène voor de Chinese muur

Op 31 augustus vertrek ik voor 7 maanden naar China. Ik ga ontwikkelingswerk doen voor een lokale organisatie. Mijn functie daar is Human Resource Management Advisor. Ik word uitgezonden door VSO maar kom in dienst van de lokale organisatie voor een lokaal salaris.

Voor welke organisatie ga ik werken?

In China kom ik in dienst bij Huizeren Service Centre (HZR). Dit is een organisatie met als missie het promoten van de duurzame ontwikkeling van vrijwilligerswerk in China door:

- 1 het ondersteunen van organisaties die zich bezig houden met vrijwilligerswerk
- 2 zich hard maken voor een omgeving die vrijwilligerswerk mogelijk maakt
- 3 innovatie op het gebied van vrijwilligerswerk en het delen van „best practices”

met als doel om de activiteiten op het gebied van vrijwilligerswerk te versterken voor de ontwikkeling van de Chinese maatschappij.

Mijn rol is het ondersteunen van HZR op het gebied van Human Resource Management. Al weer enige jaren werk ik met veel plezier als loopbaanadviseur bij Randstad HR Solutions. In het kader van de maatschappelijke betrokkenheid van Randstad is zij een samenwerkingsverband aangegaan met VSO. Hierdoor is mijn uitzending naar China mede mogelijk gemaakt. VSO is een van de sponsordoelen van Randstad.

Visum net op tijd

De dagen voor vertrek waren spannend. Het was onduidelijk of mijn visum op tijd bij VSO in Engeland aanwezig zou zijn om diezelfde dag nog mijn paspoort (met visum) naar Nederland te versturen. Half 6 's middags kreeg ik het verlossende telefoontje dat alles onderweg was met DHL naar Nederland.

Vrijdag om 17.30 uur was ik eindelijk in het bezit van mijn paspoort, visa en tickets van DHL. Toen wist ik pas zeker dat ik zondag kon vertrekken. Om 14.45 uur vlieg ik van Schiphol naar Londen Heathrow. Om 16.35 vlieg ik van Londen Heathrow naar Beijing. Maandag ochtend 9.35 lokale tijd zal ik in Beijing landen. Ik word dan door een chauffeur van VSO opgehaald. Dan is het avontuur begonnen!!

Ik ben er!!!

Ik heb een goede reis gehad. Ik had de mazzel dat de stoel naast mij in het vliegtuig leeg was. We zijn aangekomen met een groep van 6 vrijwilligers. We zijn door een chauffeur van VSO opgehaald. We logeren bij de „Beijing Language and Culture University”. Een soort van campus waar mensen van diverse nationaliteiten komen om Chinees te leren. Een dynamische omgeving met veel jonge mensen. Ik heb hier een eigen kamer. Deze komende twee weken volg ik een „In Country Training”. De eerste week zal ik dit gezamenlijk doen met de andere vrijwilligers. Dit houdt in 9 dagdelen Chinese les. Daarnaast nog losse trainingen georganiseerd door VSO China. Komende zaterdag zullen we de Chinese muur bezoeken. Op zondag zal ik verhuizen van het universiteitsterrein naar mijn eigen flat.

De tweede week zal ik nog 5 dagdelen Chinese les hebben. Daarnaast is er een inwerkprogramma in het kader van de opdracht die ik hier ga uitvoeren voor mijn lokale werkgever „Huizeren” de NGO (Non Governmental Organization). Huizeren werkt op het gebied van „National Volunteering”. Ik zal een introductie krijgen op het „National Volunteering programme” van VSO. Ik ga kennis maken met de Deputy Director of Board en de office manager van Huizeren om een beeld te krijgen van de organisatie. Ik ga een lokale NGO bezoeken om meer begrip te krijgen hoe HR (Human Resource) systemen werken in China. Daarna zal ik een werkplan gaan schrijven waarna ik echt kan starten met mijn werk.

Chinese les

Mijn eerste Chinese les gehad! Om de Chinese taal leesbaar te maken voor „buitenlanders” wordt het geschreven in wat men noemt Pinyin. Het geeft weer hoe Chinese woorden uitgesproken dienen te worden. In de eerste les hebben we een aantal uitspraken geoefend. Wat ik daarnaast erg lastig vind is om het daarna ook nog eens uit mijn hoofd te onthouden. Het heeft totaal geen link met onze eigen taal dus dat maakt het lastig. Daarnaast hebben we leren tellen. Wist je dat de Chinezen voor bepaalde nummers andere gebaren hebben dan wij? Voor het getal 8 bijvoorbeeld maak je een soort pistool van je hand.

Het is de bedoeling dat ik komend weekend ga verhuizen naar mijn eigen flat. Echter het

is nog niet gelukt om een flat voor mij te vinden in Beijing. Momenteel is er een andere vrijwilliger werkzaam in Beijing. Zij is drie keer van flat verhuisd vanwege de slechte (en gevaarlijke) omstandigheden. Het is mij niet helemaal duidelijk wat dan precies gevaarlijk is (ontploffingen??). Behalve dat ik uit Nederland bijvoorbeeld een brandmelder heb meegenomen omdat er in Beijing een veel groter gevaar is voor brand in het huis.

Lekker shoppen voor relatief weinig

We hebben vandaag de „Silk Market” bezocht in Beijing. Dit is een (overdekte) markt waar goedkoop kleding, tassen en schoenen gekocht kan worden. Er hangt veel (namaak) merk kleding en als je iets koopt moet je afdingen. De verkoop technieken zijn erg agressief. Het is niet mogelijk om er rustig rond te lopen. Als westerling word je constant aangesproken en soms zelfs aan je arm getrokken. Aan de andere kant is het zeer verleidelijk om lekker te gaan shoppen omdat er leuke spullen zijn en het erg goedkoop is. Ik heb een (kipling)tas gekocht voor 80 Yuan dit is ongeveer 8 euro. Echter ik verdien hier per dag ongeveer 75 Yuan. Het avond eten kostte 85 Yuan en ik heb voor de taxi vandaag 20 Yuan betaald. Toegang tot het internet is 15 Yuan per keer. 1,5 ltr water is 3 Yuan.

De dagen vliegen voorbij en het is een vol programma. Ik heb mijn hardloopschoenen nog niet aangehad. Daarnaast is er veel smog in Beijing. Het lijkt constant alsof het bewolkt is in de lucht.



Veel drukte

De „In Country training” is erg intensief. Ik ben bezig van ’s morgens vroeg tot ’s avonds laat. Er zijn constant mensen om mij heen waardoor er weinig tijd is voor rustig tot mezelf komen. Tevens word ik deze dagen geleefd, ik heb geen grip op wat ik doe, wanneer ik het doe en wat ik eet! We eten iedere dag hetzelfde in de kantine van de universiteit. Ik vind het niet echt smakelijk, en eet niet veel. Daarnaast is het leren van de Chinese taal een gevecht. Ik vind het erg lastig wat nogal frustrerend is. Gecombineerd met wennen aan het tijdsverschil maakt dat ik ook m’n „moeilijke”

momenten heb. Zaterdag hebben we een bezoek gebracht aan de Chinese muur. Ook al was het voor mij de tweede keer (ik was er twee jaar geleden ook al een keer geweest) het blijft indrukwekkend en mooi om te zien.

Armoedige flat

Ik ben zondag verhuisd naar mijn flat in Beijing. De locatie is echt fantastisch. Midden in het centrum, binnen de eerste ring in een Hutong. Als ik de flat uitloop dan kan ik met volle teugen genieten van het Chinese leven. Het is echt kicken om dan mijn boodschappen te doen tussen de chinezen wat toch heel anders aanvoelt dan als een tourist een stad te bezoeken. Dit is ook een enorme motivator om (een beetje) de taal te leren.

Aan de flat zelf moet ik nog erg wennen. Ik heb het idee alsof ik in een slechte studentenflat woon ergens in de Bijlmer in

Amsterdam. Het is erg vies, er lopen kakkerlakken in de keuken en eigenlijk wil ik niks aanraken. Ik heb gevraagd of er een andere koelkast kan komen omdat de koelkast die er staat wel heel erg vies is. Echter het blijkt dat dit niveau van hygiëne heel normaal is. Het is even wennen.

Wo hen hao (I very good, met andere woorden: Het gaat goed mij mij)

Zai jian (Goodbye)

Helène

Wil je direct op de hoogte gehouden worden van mijn belevenissen. Ga dan naar de website:

<http://helenehoogervorst.waarbenjij.nu/> en laat je email adres achter. Je krijgt automatisch een berichtje als mijn weblog is bijgewerkt.



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.

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

Trainingsopbouw algemeen

seizoen 2007-2008

De kern van de groep wordt gevormd door lopers die de 10 km kunnen lopen in een van te voren aangegeven tijdsinterval (bv. van 49-54 m. of van 55-60m).

De doelstellingen van de groepen zijn tweeledig. Ten eerste wordt getraind om een bepaalde afstand (10 km of halve marathon) op een verantwoorde wijze te lopen. Ten tweede wordt er getraind om de basissnelheid trachten te verhogen. Daarbij wordt de doorstroom van lopers naar een hogere groep en de instroom van lopers uit een lagere groep bewaakt.

De Trainingsopbouw en het schema zijn daarop afgestemd, waarbij met name bij de verhoging van de basissnelheid naar de mogelijkheden en de groei van de individuele loper wordt gekeken. Het trainingsseizoen loopt van september tot juli. Na de rustperiode (vaak vakanties) wordt weer begonnen met het uitbouwen van het duurvermogen.

De Trainingsopbouw is voor de groepen 1 t/m 3 op hoofdlijnen dezelfde. Hetzelfde geldt voor de groepen 4 t/m 7. Het verschil zit vooral in het tempo en de omvang van de intensiteit van de trainingen.

De trainingen kennen verschillende typen, waarbij er steeds een relatie is met vorenstaande doelstellingen. Daarbij moet worden bedacht dat je om blessures te voorkomen geen twee dingen tegelijk kunt trainen:

- de lengte en het tempo kunnen niet tegelijk worden verhoogd.

Het „veiligste” is om eerst de duur/lengte te verhogen en daarna het tempo. Naar de mate dat het tempo is „verankerd” kan langer worden gelopen in dat (hogere) tempo.

Vanzelfsprekend is, dat het bereiken van de doelstellingen langs de weg van geleidelijkheid moet gaan. Er mag geen situatie van overbelasting ontstaan en daardoor veroorzaakte blessures op te lopen.

Overbelasting ontstaat wanneer het lichaam (nog) niet is gewend aan het leveren van

forse inspanningen (lange afstanden of intensieve kortere afstanden) of wanneer de algemene conditie door blessures of ziekte is teruggelopen.

Wanneer er te snel (veel) grote afstanden worden gelopen, of te vaak op het maximale tempo wordt gelopen ontstaan vervelende overbelastingsblessures, die vaak maar heel langzaam herstellen. Als belangrijkste overbelastingsblessures kunnen genoemd worden:

- scheenbeenvliesontsteking (shinsplints), achillespeesblessures (irritatie of ontstekingen), hielspoor, of spierblessures in kuiten of hamstrings.

Daarom wordt in de Trainingsopbouw ook steeds de balans tussen inspanning / belasting en ontspanning / rust gezocht en bewaakt. Vooral de dagen tussen de trainingen zijn nodig om het lichaam en de spieren die we bij hardlopen gebruiken, te laten herstellen van de gedane inspanningen. Vandaar de stelling:

- rust is ook training.

Ook in de Trainingsopbouw is het noodzakelijk om niet steeds dezelfde belasting te ondergaan. Er moeten ook momenten zijn, waarbij het verkregen prestatieniveau wordt gestabiliseerd.

We noemen het aanbrengen van balans in de Trainingsopbouw periodiseren. Er zijn perioden (weken) waarin de trainingen intensief zijn, maar die zullen gevolgd worden door een periode waarin het even wat rustiger zal gaan om het lichaam de kans te geven te herstellen.

Binnen de verschillende groepen kennen we ook verschillende tempo's. Voor de **groepen 1 t/m 3** zijn dat in het totaal 8 temponiveaus, die alle een specifiek doel kennen, maar wel op een logische wijze zijn gekoppeld. Onderstaand is dat nader aangegeven. De tijdsverschillen die worden genoemd komen uit een tijdentabel. Ze zijn indicatief en voor het gemak afgerond op tientallen.



Tempo D1: basistempo

Dit is het tempo dat wordt gelopen bij de langere duurlopen (70-90 min). Het gaat bij dit type training om het handhaven van het duurvermogen en de zuurstofopname.

Tempo D2: 10 sec/1000m sneller t.o.v. het basistempo

Het tempo is maar iets sneller dan D1. De doelstelling is om een wat hoger tempo langer te kunnen volhouden, waarbij de zuurstofopname blijft gehandhaafd. In feite dus de eerste stap in het groeiproces naar sneller lopen.

Tempo 2+: 20 sec/1000m sneller t.o.v. het basistempo

Voor dit tempo geldt hetzelfde als bij tempo 2, alleen ligt het tempo weer iets hoger. In het trainingsschema wordt deze intensiteit, zeker in het begin van het seizoen, minder lang gelopen, dan de trainingen op tempo 2.

Tempo D3: 30 sec/1000m sneller t.o.v. het basistempo

Ook voor dit tempo geldt dat het een volgende stap is in het verhogen van de intensiteit. Vaak worden de niveaus D1, D2 en D3 in een training afgewisseld. Doelstelling is om de verdere groei in tempo en belastbaarheid langs de weg der geleidelijkheid te laten plaatsvinden, maar ook om bij de individuele loper het tempogevoel te ontwikkelen.

Tempo 95-97% AD: 40 sec/1000m sneller t.o.v. het basistempo

Dit tempo zit tegen „wedstrijd”-niveau op de 10 km aan. Het wordt met name gebruikt om het duurvermogen op wedstrijdniveau omhoog te brengen. Ook hierin wordt een opbouw gehanteerd door in de loop van het seizoen de omvang van 4000m naar 7000m te brengen.

NB. De toevoeging AD staat voor Anaërobe Drempel. Dat is een individueel bepaald maximum aan zuurstofuitwisseling. Gaat de loper sneller lopen, dan kunnen de afvalstoffen niet snel genoeg worden afgevoerd, er ontstaat de zgn. zuurstofschuld, vaak voelbaar door „zware benen”. De uitwisseling zuurstof/afvalstof is maar zeer beperkt „trainbaar”, omdat dit individueel/anatomisch bepaald is.

Tempo 100% AD: 50 sec/1000m sneller t.o.v. het basistempo

Dit is het „wedstrijdniveau” voor groep 3. Op

dit niveau heeft de loper de maximale zuurstofuitwisseling bereikt. Deze trainingen worden vaak gecombineerd met tempo 105 % AD en 110%AD om de zuurstofuitwisseling bij zware inspanningen te verhogen. Dit type training wordt gebruikt om de basissnelheid (enigszins) te verhogen. Het gaat dan om interval- / herhalingstrainingen.

Tempo 105% AD: 60 sec/1000m sneller t.o.v. het basistempo

Er wordt getraind op een niveau waarbij de loper met een verhoogde basissnelheid de zuurstofuitwisseling traint. Het gaat dan altijd om korte afstanden.

Tempo 110% AD: 70 sec/1000m sneller t.o.v. het basistempo

Dit temponiveau wordt voor hetzelfde doel als tempo 105%AD gebruikt, maar nog een stapje sneller en bedoeld om de nog hogere basissnelheid op korte afstanden vast te houden.

Bij de groepen 4 t/m 7 kennen we in principe drie niveaus: tempo D1, D2 en D3.

Tempo D1: basistempo

Dit is het tempo dat wordt gelopen bij de langere duurlopen (60-80min). Het gaat bij dit type training om het handhaven van het duurvermogen en verbetering van de zuurstofopname. In de loop van het seizoen kan dit tempo worden verhoogd tot 10 sec/1000m sneller ten opzichte van het basistempo.

Tempo D2: 20 tot 30 sec/1000m sneller dan het basistempo

De doelstelling van dit tempo is om een wat hoger tempo langer te kunnen volhouden, waarbij de zuurstofopname blijft gehandhaafd. In feite dus de eerste stap in het groeiproces naar sneller lopen. In het trainingsschema wordt deze intensiteit, zeker in het begin van het seizoen, minder lang wordt gelopen. Naar de mate dat het seizoen vordert zal dit worden uitgebreid.

Voor dit tempo geldt dat het een volgende stap is in het verhogen van de intensiteit. Vaak worden de niveaus D1 en D2 in een training afgewisseld. Doelstelling is om de verdere groei in tempo en belastbaarheid langs de weg der geleidelijkheid te laten plaatsvinden, maar ook om bij de individuele loper het tempogevoel te ontwikkelen.

Tempo D3: 30 tot maximaal 60 sec/1000 m sneller dan het basistempo

Dit tempo zit tegen „wedstrijd“-niveau op de 10 km aan. Het wordt met name gebruikt om het duurvermogen op wedstrijd-niveau omhoog te brengen. Ook hierin wordt een opbouw gehanteerd door in de loop van het seizoen de omvang te laten toenemen. Ook bij dit type trainingen wordt vaak tempo D2 en D3 afgewisseld. Ook hierbij is de doelstelling de intensiteit en belastbaarheid geleidelijk te verhogen

Binnen RRZ hebben we de trainingsmomenten dusdanig over de week verdeeld, dat er voldoende rust zit tussen de verschillende trainingen. Het trainingsschema voor de groepen 1 t/m 3 kent over een week de volgende opbouw:

- maandag: duurloopvorm kort/lang, waarbij het tempo D1 en D2 (en verderop in het seizoen ook tempo D3) wordt afgewisseld. Het is bedoeld om het **duurvermogen** op een iets hoger niveau langer vast te houden.
- woensdag: stevige tempotrainingen, veelal op het niveau D3. Het gaat om intensieve trainingen, gericht op het verhogen/vasthouden van de **basissnelheid**
- zaterdag: de trainingen kennen verschillende vormen. Hoofddoel is het trainen van het **duurvermogen** (lengte).

Bij de groepen 4 t/m 7 worden de programma's voor de maandag en de woensdag op verzoek van een groot aantal lopers (die twee keer per week trainen) per week verwisseld.

Er is een duidelijk verband tussen de verschillende typen trainingen en de daarbij behorende tempo's.

- Als het tempo op één van de trainingen te hoog ligt, wordt er een „dubbele“ belasting aangebracht (tempo en duurvermogen). Dat leidt uiteindelijk tot overbelasting en dat moet worden vermeden. Daarom is het belangrijk om de tempo's van de verschillende typen van trainingen te handhaven.

Namens de Technische Commissie van RRZ
Hans Rolff, november 2006 / juli 2007

Stormbal gehesen!!

Binnen de RRZ is een commissie die zich bezig houdt met het technisch beleid binnen de vereniging. Op hoofdlijnen heeft de commissie de volgende doelen:

- Het zorgdragen voor en doen uitvoeren van een uitgebalanceerd en kwalitatief goed trainingsprogramma
- Het zorgdragen voor een kwantitatief en kwalitatief volwaardig team van trainers en assistent-trainers

Op dit moment denken wij het eerste doel goed te bereiken. Elke loopgroep kent z'n eigen loopschema's met doelstellingen op het gebied van tijden en afstanden. De loopschema's zijn over de groepen heen afgestemd zodat een goede doorstroming mogelijk is op het moment dat een loper daaraan toe is. Kortom, op dit onderdeel lijkt er geen vuiltje aan de lucht.

Op het tweede onderdeel hijst de TC de **STORMBAL**.

De RRZ hebben goede trainers maar wel (te) weinig. Als er ook maar iets gebeurt, bijv een blessure, dan kunnen we dit moeilijk opvangen, zeker niet in de groepen 1 en 2. Bijvoorbeeld groep 1 drijft nu op 1 assistent-trainer die 3 trainingen per week verzorgt (overigens koesteren wij Jan!)

Structurele verbetering is ook nog niet in zicht. Redenen:

- Momenteel geen trainer(s) in opleiding
- Binnen de vereniging is er geen trainer voor groep 1
- De geboden mogelijkheid aan een aantal lopers uit groep 1/2 om versneld de opleiding tot assistent-trainer te lopen heeft nu nog niets opgeleverd.

De TC is bezig met het zoeken naar oplossingen en zal zich het komende seizoen vooral op dit onderwerp richten. Aangezien dit een verenigingsprobleem is, en niet exclusief voorbehouden aan de TC, wil ik een ieder oproepen om na te denken over dit onderwerp en met elkaar in gesprek gaan om oplossingen te bedenken. Je kunt deze bij de trainers kwijt of bij ondergetekende.

Gert van der Houwen
Voorzitter TC
gert@deconsiglieri.nl

De wisseltrofee

Vorig jaar won ik in Noordwijk met het strandloopcircuit de wisseltrofee zonder veel concurrentie. Dit jaar was mijn taak/doel om de trofee voor de 2^e keer een jaar mee naar huis te nemen.

Van de 10 wedstrijden moet je er minimaal 6 lopen, door onze vakantie miste ik de eerste 2 wedstrijden. Na mijn vakantie keek ik op de site hoe het er in mijn categorie voor stond. De dame die de eerste 2 gewonnen heeft, heeft tijden gelopen van 41:01 en 42:38. Kijkend naar mijn uitslagen van vorig jaar weet ik dat die in mijn rijtje passen. Dit betekent dat ik de strijd moet aangaan.

Mijn eerste wedstrijd 28 juni:

Ik let niet op de startnummers (misschien dom?), mijn tegenstandster heeft dit duidelijk wel gedaan en ik laat me hierdoor eigenlijk in de luren leggen. Zware omstandigheden: de eerste 4 km windkracht 5 tegen en dan terug met het windje in de rug. Achteraf kijkend misschien wel mijn omstandigheden maar de benen waren nog niet zoals ze moesten zijn. Nee, ik zoek geen excuus maar het is nu eenmaal zo dat je toch wat meer dan 3 dagen moet herstellen van een pittige halve marathon.

We gaan van start en na 2,5 km zie ik dat mijn directe concurrente lekker uit het windje loopt. Ze is dicht achter mij gekropen en heeft geen meter kopwerk gedaan en is ook niet van plan dit te doen. Ik doe alle mogelijke moeite om van kop af te komen, wetend dat als ik haar nog 1,5 km uit de wind houd ze er met mee wind als een haas vandoor gaat! Ik laat het tempo iets zakken en op dat moment zet ze een tussensprint in en kan aansluiten bij een groepje en loopt weer uit de wind. Mijn benen zijn zwaar en kan met de versnelling niet mee gaan. Ik kom alleen en zie het gat groter worden. Na het keerpunt kan ze nog iets versnellen en ik zie het gat weer groter worden. De laatste km kan ze het tempo niet vol houden en haar tempo word duidelijk minder, ik kom dichterbij maar kan het gat net niet dicht lopen.

5 juli:

De omstandigheden zijn nog zwaarder dan de week ervoor. We hebben heen storm tegen en plak zand. Mijn omstandigheden? Ron die fungeert vandaag als windbreker

voor mij. Ron gaat in een flink tempo ervandoor en ik er achteraan! Soms heb ik moeite om zijn tempo te volgen en moet een klein gaatje laten maar vecht me elke keer terug. Bij het keerpunt zie ik dat ik een gat heb geslagen. Nu is de opdracht de voorsprong vast te houden! Tussen de 6/7 km voel ik mijn benen moe worden, het tempo met tegen wind en het plak zand heeft me veel kracht gekost. Ik laat het tempo iets zakken om de benen wat rust te geven. Ron houdt de concurrente in de gaten. Als we nog een halve km te gaan hebben ziet hij dat mijn concurrente een versnelling inzet. Ja, zij heeft natuurlijk ook gezien dat ik mijn tempo liet zakken. Maar ik heb nog een versnelling in de benen en gooi alles uit kast en ik win de race!

12 juli:

Mijn concurrente is vandaag afwezig, dus dat moet een eerste plaats zijn. De andere dames uit mijn categorie moeten normaal gesproken geen bedreiging zijn. Ik loop een goede wedstrijd en zet een tijd onder de 40 min neer. Een snelle tijd is belangrijk want als we gelijk eindigen in punten dan wint degene die de snelste tijd over 6 wedstrijden heeft.

19 juli:

Vandaag weer zeer zware omstandigheden maar helaas voel ik me niet goed. Deze week last van buikgriep gehad, ben 2kg afgevallen in 2 dagen en mijn benen voelen slap. Toch probeer ik ervoor te gaan maar met wind tegen op de heen weg moet ik al een gaatje laten vallen, bij het keerpunt krijg ik krampen in mijn buik en moet gaan wandelen. Het gat wordt dus groter en groter. Vandaag loop ik mijn slechtste tijd op 8 km ooit (47:35) Gelukkig kan ik deze tijd weg strepen!

26 juli:

Vandaag beginnen we weer met storm tegen. Ik loop in een mooi groepje maar helaas de verkeerde. Het groepje loopt maar 4 km, dus keren bij 2 km. Alleen tegen de storm valt niet mee, kost veel te veel kracht en laat me afzakken tot het groepje achter me. Eigenlijk loopt dit groepje te langzaam naar mijn zin. Ik neem ook met regelmaat kop en probeer het tempo omhoog te krijgen maar ik krijg geen steun. Bij het keerpunt zie ik dat mijn concurrente achter in het groepje loopt en dus geen gat heb kunnen maken. Mijn concurrente is snel en ik weet dat ze een tussen sprint kan plaatsen, wat ze dan ook

doet. Ik doe er alles aan om te volgen maar ik moet een gat laten vallen. Ik kan niet harder, dan ga ik galopperen! De laatste km ik zie dat mijn concurrente haar tempo moet laten zakken, ik kan mijn tempo vasthouden en probeer nog te versnellen maar helaas ik red het niet maar loop wel een hele snel tweede deel (4 km in 17:55)

2 augustus:

Mijn concurrente is vandaag weer afwezig wat betekent dat? We staan gelijk met afwezigheid. Een snelle tijd is dus weer van groot belang. Vandaag beginnen we met wind in de rug dus terug hebben we een stevige wind tegen. Het zand is niet overal goed er zitten flinke zachte stukken tussen wat ook de heen weg lastig maakt. Bij het keerpunt heb ik 20:33 op de klok, tegen de wind moet ik aan de bak om een zo snel mogelijke tijd neer te zetten. De terugweg ik verlies maar 5 seconden dus ik ben zeer tevreden!

9 augustus:

Vandaag de laatste kans! Als ik deze niet win kan ik niet meer winnen, mijn concurrente heeft dan 60 punten. Win ik deze dan is de laatste wedstrijd beslissend! Die moet ik die dan ook winnen om gelijk met punten te komen, dan komt het op de 6 snelste tijden neer. Wat betreft die telling sta ik er het beste voor, haar 5 beste tijden 3:27:53 en ik 3:23:41

Ook mijn concurrente weet dat het alles of niet is! We starten met de wind in de rug, voor het eerst is het niet zo'n harde wind, wel is het strand op sommige stukken zacht / plakkerig. Ik wil snel starten en kijken waar het schip strand? Met de wetenschap dat we terug tegen wind hebben en dat ze de laatste km meestal niets meer over heeft wil ik met een voorsprong de terug weg beginnen. Ik start voor mij doen HARD! Ik zie dan mijn concurrente nog harder start rond de 4 min is ze bij de eerste km, ik zelf loop 4:35 wat voor mij een snelle eerste km is!

Bij het keerpunt zie ik eigenlijk al dat het gat te groot is. Ik probeer wel alles te geven. Ik kom dichterbij maar heb het idee dat ze goed kan door lopen vandaag. Als ik de moed begin te verliezen zie ik haar achterom kijken en achterom kijken, zou ze het moeilijk krijgen? Ik pik twee mannen op die hun tweede leven oppakken en kop over kop komen we dicht en dichterbij. HELAAS ik kom 7 seconden tekort. Waar heb ik het laten

liggen? Als ik haar feliciteer zegt ze ook nog eens het had geen 500m langer moeten zijn. (voor mij had het nog een paar km langer mogen zijn) Deze uitspraak geeft me nog meer stof om na te denken, waar heb ik die seconden laten liggen, waar had ik de winst kunnen pakken?

16 augustus:

De laatste wedstrijd! De omstandigheden zijn weer zwaar! Op de heenweg storm tegen en het zand heeft slechte zachte plakkerige stukken. Ik zit direct in een mooi groepje maar mijn concurrente loopt ook in dit groepje, ik wil toch winnen vandaag dus moet iets doen! Er komt een klein groepje mannen voorbij, ik verlaat de groep en sluit me aan bij het kleine groepje. Na een paar honderd meter kijk ik even om, ik zie dat mijn concurrente in de groep is blijven hangen. Bij ca. 3,5 km gooien de mannen er nog een tandje op maar dat is toch iets teveel gevraagd en ik besluit het laatste stukje alleen tegen de wind te lopen, even gas terug. Dit is voor mijn concurrente een teken om proberen te versnellen en het gat dicht te lopen. Bij het keerpunt heb ik een voorsprong van ca. 10 seconden. Het leuke is dat ik haar gezicht nu zie, ze ziet eruit dat ze er voor gaat en alles aan het geven is! Tijd voor ACTIE! Ik heb de laatste km geen kracht verspeeld en kan het tempo flink omhoog gooien en verzwak niet meer. Door een snelle tweede helft finish ik in 41:20 en dan is het wachten. Ik heb de voorsprong kunnen uitbreiden tot 40 sec. Mijn concurrente feliciteert me en zegt dat ze dacht dat ze me wel in zou halen en heeft zich helemaal kapot gelopen. Is dit de tactiek voor volgend jaar? Ja, we spreken af dat we volgend jaar weer de competitie aan gaan! Ik wil persé die wisselbeker handen krijgen!

Joyce Dijkhuizen

De minitriatlon

„Frisse start van het nieuwe seizoen van de Roadrunners”

Of je nu al heel lang geleden op vakantie bent geweest, pas terug bent, of nog moet gaan, de start van het nieuwe hardlooptseizoen voor de Roadrunners wordt traditiegetrouw geopend begin september met de minitriatlon. Een ontzettend leuk initiatief.

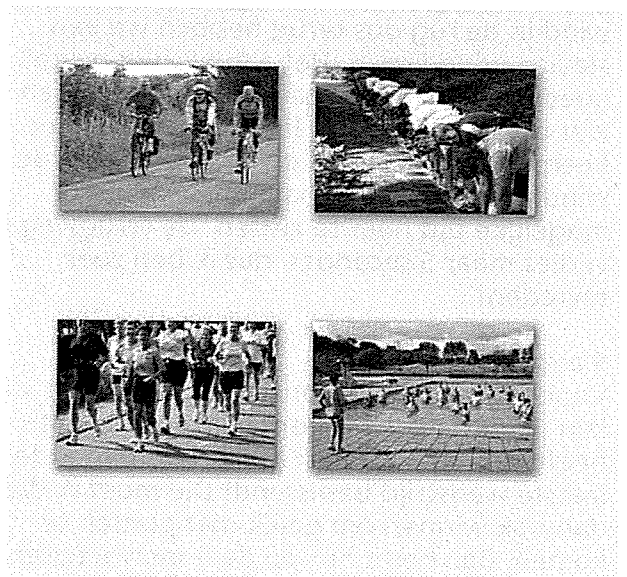
Onder de enthousiaste leiding van Cindy en Frans is het altijd perfect georganiseerd.

Dit jaar startten we niet bij het Noord Aa maar in het buitenbad van het Aquapark Keerpunt in het van Tuylpark. Van elk niveau waren de deelnemers vertegenwoordigd. De echte fanatiekelingen sprongen direct in het water. De wat voorzichtigere types bereidden zich eerst mentaal voor. En dat terwijl het ons mee zat met het weer. Ontzettend leuk dat ook Jaap met zijn vriendin ons kwam aanmoedigen.

Nadat iedereen het water in geplonsd was gingen we op voor de warming-up die door Cindy gegeven werd. Lekker bewegen in het water onder het genot van een beat. Hierna mochten we in de startblokken. 300 meter, dat kan iedereen die heeft leren zwemmen (alhoewel toch wel pittig). Ellen, wat ging je weer hard. De rest volgde in eigen tempo. Nadat we omgekleed waren stapten we op de fiets. Vijftien kilometer, goed te doen. De snelle jongens (en een enkele vrouw) vlogen weg. Daarna nog wat snelle groepjes en heel wat anderen kwamen er op eigen niveau achteraan. Het zonnetje scheen heerlijk, de route richting Benthuizen, Gelderswoude en dan weer terug naar de Roadrunners was heerlijk relaxed. Okee, voor sommigen iets te veel wind maar dat vind ik voor sportievelingen als wij eigenlijk niet noemenswaardig. Aangekomen bij het clubhuis was het snelle groepje uiteraard al weer gestart. De andere sportievelingen volgden in eigen tempo. Ik fietste mee omdat 6 kilometer hardlopen met mijn enkelblessure nog niet verantwoord is (nog even verstandig blijven).

Teruggekomen van het rondje Noord Aa voelde iedereen zich moe maar ook voldaan en stond de lunch klaar. Heerlijke boterhammen met beleg, krentenbollen, melk, karnemelk, jus d orange, voor de zoetekauwen ook nog verschillende soorten

vlaaien met koffie of thee en niet te vergeten een appel. Gezellig bij elkaar binnen of lekker buiten in het zonnetje. Zo'n leuke start van het seizoen zou eigenlijk veel meer Roadrunners moeten trekken want jullie weten niet wat je gemist hebt. Volgend jaar een nieuwe kans. Ik heb er in ieder geval weer van genoten en de complimenten voor de organisatie.



Seizoensstart met triatlon

P.S. Dat geldt ook voor Wim Bras, die bij elke activiteit weer klaar staat met de fotocamera en er voor zorgt dat de foto's op het prikbord staan van de website nog voordat het evenement is afgelopen (Zie <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl/prikbord.php>). Een ontzettend leuke herinnering van zo'n activiteit. Wim, bedankt voor je inzet.

Marjoleine Peters

Fietsweek Road Racers Zoetermeer

Evenals voorgaande jaren zijn de Road Racers ook dit jaar op hoogtestage geweest in de Fransen Alpen. Locaties dit jaar waren Arèches, 20 km ten oosten van Albertville en Lépin le Lac aan het Lac d'Aiguebelette ten westen van Chambéry. Het gezelschap bestond uit: Ad Smits, André Bult, Jos Bult, Johan Hofland, Cees Hofland, Ben v Sommeren, Martin v Sommeren, Nico v/d Kooy, Jeroen Evers, Rien v Asperen en ondergetekende. Inderdaad wel uniek 3 broederstellen, verder was Rien voor ons de grote onbekende omdat hij als introducté van Jos voor het eerst meeging. Ad Peltenburg zou ook meegaan maar dochter Bianca stond op punt van bevallen en voor het eerst opa worden mag je natuurlijk niet missen.

De voorbereiding dit jaar werd ernstig verstoord door de inmiddels bekende klapper met een bestelauto ergens middenin de polder tijdens een woensdagavondritje. Wegkapitein Ad S is hierdoor zeker 6 weken uit de roulatie geweest, tevens moest er door sommige ook nieuw materiaal worden aangeschaft. Ondanks deze tegenvaller was iedereen op tijd hersteld, het materiaal in orde en zijn we op zaterdag 23 juni met 4 auto's vertrokken. Na een vlotte reis met slecht weer arriveerde de Scheveningen Express (broertjes Hofland) als eerste in hotel Le Cristiania. En zoals gewoonlijk was het weer behoorlijk schrikken, vanaf Beaufort gaat het 5 km steil omhoog naar Arèches en het hotel ligt aan een doorgaande weg naar de Col du Pré (1703 m) Cees had haring met uitjes meegenomen dus 10 uur in de stank, maar het was een heerlijke traktatie. 's Avonds, na een voedzaam diner, nog de route voor de volgende dag bestudeerd. Ben, onze vaste routeplanner, had een stevig programma opgesteld, hij had de keus uit lange en korte routes. Wij hebben unaniem voor de korte routes gekozen.

Zondag 24 juni:

Na een klassiek Frans ontbijt vertrekken we om ± 9.00 u onder ideale weersomstandigheden (warm en zonnig) We beginnen met een afdaling en beklimmen als eerste de Col de Meraillet (1605 m) die overgaat in de Cormet de Roselend (1967 m) totaal 20 km klimmen en we zitten op het parcours van de 8e etappe (15 juli) van de Tour de France 2007. Boven moet er aan de peperdure spiksplinter-nieuwe Colnago C50 van Johan een

spoedreparatie uitgevoerd worden, hij krijgt 'm niet op de 29. Daarna een mooie afdaling naar Bourg-St.Maurice voor de koffie. Vervolgens gaan we dezelfde weg terug dus weer 20 km klimmen. Het laatste stuk is, met veel rechte open stukken en vooral veel wind, erg zwaar. Na de afdaling tot de Col de Meraillet nog even 5 km klimmen naar de Col du Pré, gevolgd door een lastige afdaling naar het hotel. André rijdt lek en er breekt een spaak in z'n achterwiel waardoor hij de laatste 300 m moet lopen. Totale dagafstand 90 km en voor iedereen een pittige eerste dag, Rien is een supertalent en blijkt goed te kunnen klimmen. Na het diner en de avondwandeling gaan we nog op zoek naar een gelegenheid om een biertje te drinken want onze hotelbar blijkt gesloten, maar helaas in dit skidorpje kennen ze alleen après-ski en geen après-fiets.

Maandag 25 juni:

Bij het vertrek zijn de weersomstandigheden een stuk minder gunstig. Het heeft flink geregend en ook de temperatuur is gedaald. Het wegdek is nat en door het opspattende water is het fris in de afdaling. Maar al spoedig volgt de Col des Saisies (1650 m) en we gaan 15 km klimmen. Na de afdaling drinken we koffie in Notre Dame de Bellecombe. Daarna gaan we richting Ugine voor de beklimming van de Col de L'Arpentaz (1581 m). Deze col van 21 km over een smalle slechte bosweg met een gemiddeld stijgingspercentage van 6% blijkt een ware beproeving. Na het bord van de col denken we af te kunnen dalen, maar na een paar km volgt zowaar een flinke opdaling (eigen woordkeus voor als de weg omhoog loopt tijdens een afdaling) Maar de echte afdaling is zeer slecht en zelfs gevaarlijk, vooral voor Ad (hij moest voorzichtig doen van Ineke) en voor Martin die last heeft van een polsbleesure (net hersteld van een breuk). Als we veilig beneden zijn moeten we nog de Col de la Forclaz (871 m) over en het begint te regenen. Boven regent het nog harder en we proberen met 11 man te schuilen onder een veel te kleine abri. Via de D925, een verraderlijk stuk route National, terug naar Beaufort. Het gaat nog harder regenen en het hele peloton breekt in stukken en er volgt zowaar nog een finale. Maar dan krijg je na 110 km nog de klim van 5 km naar het hotel



en het water stroomt je tegemoet. Iedereen komt uitgewoond en drijfnat binnen en voor het eerst heb ik zowaar een podiumplaats achter Cees en Rien. Na het diner sluiten we de dag af met Col de Grand Marnier en een Col de Calvados en die bevallen een stuk beter.

Dinsdag 26 juni:

Vanwege de regen hebben we vandaag een uitgestelde start, iedereen loopt te trutten en er wordt wat onderhoud gepleegd en omdat de vooruitzichten ook niet best zijn besluiten we een korte ronde te doen van ± 60 km. Jos, Jeroen, Nico en Johan geloven het wel en gaan niet mee, de rest gaat volle bak richting Albertville. Daarvandaan beklimmen we nog een keer de Col de la Forclaz, boven staan we met 7 man bij dezelfde abri, ruimte genoeg, alleen nu is het droog. Martin heeft tijdens de klim pech als z'n ketting er 2 keer af loopt en zodoende niet op de 28 kan schakelen, maar dankzij de peptalk van Cees en de humor van André komt hij op de 23 boven. Ad klaagt over een raar geluid aan z'n fiets en blijkt met 10 km per uur over een slak te zijn gereden, valt ook bijna niet te ontwijken met zo'n snelheid. De ravage is echter zo groot dat het voorwiel eruit moet om de resten van deze „aliën” te verwijderen. Tot nu toe hebben we geluk met het weer, het is fris maar droog. Tijdens de slotklim vanuit Beaufort gaat het helaas weer regenen, zodat we wederom doorweekt binnen komen. Aangezien het pas 13.30 u is krijgen we nog een heerlijke pastamaaltijd voorgeschoteld en volgt er nog een wandeling naar Beaufort olv Majoor Cees. Als ik onderweg het bordje *Beaufort 1.30 u* → zie haak ik af en ga de binnenkant van m'n ogen bekijken. De rest komt tegen 19.00 u binnen en het wordt wederom een gezellige avond.

Woensdag 27 juni:

Vandaag is de verplaatsingsdag en in de stromende regen worden de auto's ingepakt zodat we om 10.00 u vertrekken voor een autorit van ± 100 km. Aangezien bij aankomst in maison d'hotel La Bageatière het weer nog twijfelachtig is en omdat de kamers nog niet beschikbaar zijn gaan we weer wandelen. Onderweg besluiten we dan maar als troost om te gaan lunchen. Het wordt een uitgebreide, geenszins eenvoudige, doch zeer toereikende maaltijd zodat de wandeling van 1 uur terug, alweer in de regen, goed uitkomt. Bij terugkomst in het hotel worden we rondgeleid door gastvrouw Valerie en zo mooi en

luxe hebben we het nog niet meegemaakt. Compliment voor hotelregelaar Jos, mooie kamers, schitterende badkamers en een prachtige tuin. En aan de foto's te zien is dan ook een soort „het roer om” huis dat in een jaar is opgebouwd. Om 16.00 u is het eindelijk droog en besluiten we nog even een rondje om het meer te „blazen” (17 km). Het is nagenoeg vlak en dat is te merken ook, al snel liggen we op „poldersnelheid”. Het worden uiteindelijk 2 rondjes met een gemiddelde van bijna 33 km/u. Best lekker effe een uurtje uitrijden! 's Avonds serveert Valerie een heerlijk diner in de gezellige huiskamer. De weersverwachting is hoopvol en dat is goed nieuws want morgen is de koninginnenrit en volgens Ben moeten we flink aan de bak. Aangezien er geen bar aanwezig is gaan we redelijk op tijd naar bed.

Donderdag 28 juni:

Vandaag staat de Mont du Chat (1452 m) op het programma, volgens kenners een van de steilste cols van Europa, 17 km lang waarvan bijna 9 km met een gem. stijgingspercentage van 10,5%. We rijden langs het meer via de D921 naar Novolaise en voor we het in de gaten hebben begint bij Vacheresse de weg aardig omhoog te lopen. Het is een beest van een klim en het is een waar slagveld, maar iedereen komt boven en wordt beloond met een adembenemend uitzicht over het Lac du Bourget. Na een zeer steile afdaling stoppen we voor de koffie in Bourget-du Lac en we kunnen weer buiten zitten. Vervolgens verder via de D914, een prachtige route langs het meer, met onderweg nog de Col du Chat (638 m) naar Chanaz waar we met applaus worden begroet door een groep bejaarden die net van een rondvaartboot af stappen. We besluiten om niet meer de Grand Colombier (1531 m) op te gaan, omdat het anders te lang en te laat wordt. Dus we rijden terug via Yenne met hier en daar nog een klimmetje en opdalinkje, al met al zwaar genoeg en bij aankomst in het hotel staat er 120 km op de teller. 's Avonds een grondige evaluatie en mooie verhalen in de huiskamer.

Vrijdag 29 juni:

Als eerste beklimmen we vandaag de 7 km lange Col de L'Epine (987 m) en dalen af richting Chambéry waar we een stukje door de stad moeten. Maar met Ben voorop zijn we snel weer op de route richting Col du Granier (1134 m). Tijdens deze 15 km lange klim rij ik samen met Ben en worden we zowaar ingehaald door een jonge dame op een prachtig carbon fietsje, voor mij gaat ze

te hard maar Ben weet aan te haken, helaas gaat ze halverwege de klim een andere kant op. Na de afdaling drinken we koffie in St. Pierre-d'Entremont. Na de koffie is het gelijk weer 8,5 km klimmen want we moeten de Col du Cucheron (1139 m) over, de laatste van deze week. Na de afdaling gaan we via de D520 langs de Gorges du Guiers Mort richting Les Echelles van daaruit krijgen we nog een flinke klim (mag geen naam hebben) voor onze kiezen. Met hier en daar nog een opdalinkje zijn we met 115 km op de teller om ± 16.30 u terug en is het tijd voor een biertje met de nodige zoutjes.

Zaterdagochtend nemen we afscheid van Valerie en om 9.00 u vertrekken we wederom

voor een vlotte terugreis met een uitgebreide snackstop in Hendrik Ido Ambacht. Hier nemen we tevens afscheid van Jos en Rien, de rest is ± 21.00 u terug in Zoetermeer. We hebben voor het 7e jaar achtereenvolgend een sportief hoogtepunt beleefd zonder valpartijen, onenigheid, ziekte, autopech of (ernstige) fietspech, iedereen bedankt voor de sportieve aanmoedigingen en de goede sfeer. Enig ongemak dit jaar was de regen, 2 lekke banden, een kapotte spaak en wat gesnurk op de kamers.

Richard Willems,
Een fietsende loper (straks weer een lopende fietser)

Beachparty op 27 juli

Het was een matige zomer maar op 27 juli waren de weergoden ons goed gezind. Het weer was perfect voor de beachparty. Het clubhuis was omgetoverd in een ware trendy strandtent. Fruitige cocktails, relaxed chillen

op zitzakken, lekker eten, gezellige drukte en live music.

Alweer een goed initiatief van de evenementencommissie.



RRZ Club van Honderd

Wat voor veel mensen onmogelijk werd geacht is toch gebeurd: de club van honderd zit „vol”. Een groot voorbeeld van betrokkenheid binnen en bij onze RRZ. Grote klasse om in ruil voor een kledinghaakje op naam zo’n mooi bedrag te doneren. Bedankt daarvoor.

Wij hebben veel vragen gekregen of wij na honderd leden stoppen met de club van honderd, of dat wij gewoon doorgaan. Na lange vergaderingen zijn wij tot de enige juiste conclusie gekomen. De Club van Honderd (de naam zegt het al) is voor honderd exclusieve leden. Vol is vol.

Maar....., wij gaan gewoon verder met de „vrienden van de club van honderd”.

De eerste vriend van de club van honderd is Etienne den Toom. Na lange onderhandelingen ziet hij af van een kledinghaakje in de kleedkamer (wij hangen hem apart). Over onderhandelingen gesproken. Veel club van honderd leden hebben een claim gelegd op de nummers 99 en 100. Na nog meer lange vergaderingen hebben wij wederom het enige juiste besluit genomen. De nummers 99 en 100 (erg in trek en vrij schaars) worden per opbod verkocht.

Op beide nummers is reeds een openingsbod gedaan. Een bod van 150 euro op nummer 99 (Kai van der Maaten) en een bod van 500 euro op nummer 100 (deze donateur wenst vooralsnog anoniem te blijven). Vanaf heden kan er per mail een hoger bod op deze nummers gedaan worden. Via de website kunnen de biedingen worden gevolgd.

Wil je ook bijdragen aan de totstandkoming van het nieuwe clubhuis en vriend of vriendin worden van de Club van Honderd?

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 „Vriend(in) van Club van Honderd” en je naam.

De leden die op bijgaande lijst staan en nog niet hebben betaald worden verzocht het bedrag zo spoedig mogelijk over te maken.

Namens de club van 100
George en Ruud

RRZ Club van Honderd

Clubhuis te huur voor feesten en partijen

Hoewel het gebouw bijna op instorten staat is het nog steeds mogelijk om het clubhuis te huren voor feesten en partijen. De mogelijkheden zijn divers. Zo kan er gourmetvlees worden geregeld en diverse salades voor een gezellig etentje. Of gewoon een discofeestje. Het kan nog zolang de sloophamer niet in het gebouw is gezet.

De kosten voor de huur bedragen € 50 per dag. Voor het aanwezige barpersoneel wordt € 50 per persoon gerekend. Het barpersoneel dient lid te zijn van de kantinecommissie of mag een aangewezen persoon zijn vanuit deze commissie. Het is niet toegestaan om eigen drank mee te nemen. Er wordt

uitsluitend gebruik gemaakt van de drankvoorraden van de Roadrunners tegen de normaal geldende prijzen (koffie/thee 60 ct., fris, € 1, etc.). Achteraf wordt een rekening gestuurd voor de kosten van de huur en het gebruik. Het ingehuurd barpersoneel wordt op de dag zelf betaald.

Voor het maken van afspraken kan contact worden opgenomen met Karel Knoester. Bij voorkeur via e-mail. Karel.knoester@tiscali.nl. Telefonisch kan ook: 079-3314258.

Leden	Leden	Leden
1 Ruud van der Maaten	34 Jan van Rijn	67 Marjan van den Berg
2 George Jeremic	35 Lex van Wijk 1x	68 Bob Verbrugge
3 Aad Vervaart	36 Lex van Wijk 2x	69 Marcel den Hollander
4 Jasper Hartevelt	37 Andre Bult	70 Wim Lootens
5 Sandra Smits	38 Wilma Coenen	71 Ron en Vera Bosman
6 Ad Smits	39 Edwin Adams	72 Ria en Eric van Caspel
7 Annemieke den Haan	40 Ron dijkhuizen	73 Lidwien van den Aardweg
8 Bianca Hesselius	41 Dolf Strikwerda	74 José de Groot
9 Jaap Visser	42 Els van Suffelen	75 Marjolijn Dolk
10 Elleke Visser	43 Toos CM de Groot	76 Bert Kuiper
11 Peter van Zijp	44 Johan Hofland	77 Willem Hogendoorn
12 Ferry van Velzen	45 Trudy en Sjef van Woensel	78 Diederick Post
13 Jan Willem Weehuizen	46 Jacqueline Veth	79 Rob Devilée
14 Jack van de Pol	47 Fokke Klijnsma	80 Ab Leeflang
15 Elly Burgering	48 Hassan al Ghari	81 Windy van Zwan
16 Herman Roozenboom	49 Frans vd Hengel	82 Klaas de Vries
17 Jan Moggre	50 Cindy vd Hengel	83 Nico van Velzen
18 Ad Peltenburg	51 Bert Bos	84 Sonja den Dulk
19 Astrid Bakker	52 Ellen Duijzer	85 Hans Meijering
20 Hans Hortensius	53 Hans van Zonneveld	86 Peter Geernaert
21 Wim Heidinga	54 Irene van der Lubbe	87 Tom Maessen
22 Bart Schippers	55 Richard Willems	88 Thomas Speekman
23 Frans van Haaster	56 Gert van Leeuwen	89 Carla Jongerius
24 Yvette Spiering	57 Hans van Tol	90 Armin van der Meulen
25 Dick den Dulk	58 Ricky Martens	91 Herman vd Hatert
26 Anton vd Lubbe	59 Willy Lameijer	92 Marga van der Maaten
27 Karel Slierendrecht	60 Joke Gvozdenovic	93 Rob van Hees
28 Cock Vis	61 Ad de Bruin	94 Elly van der Kooy
29 Aad Zoutenbier	62 Piet Schoonen	95 Piet Mulder
30 Arie Perfors	63 Inge Hulsen	96 Ellen Bominaar
31 Roeland van Dijk	64 Andrea Kiekens en Ruud Verzijde	97 Esther Smith
32 Mike van Wichen	65 Paul Geelen	98 Ineke van Houweligen
33 Frank Eilbracht	66 Frank Eilbracht	99 Sponsor X (bod 150 euro)
		100 Sponsor Y (bod 500 euro)
		101 Etienne den Toom*

*Etienne is de eerste vriend van de club van honderd

Eelerbergloop 2007

*Onderlinge estafettewedstrijd van
Zoetermeer naar Hellendoorn*

Net als verleden jaar zijn we weer druk bezig met het voorbereiden van de Eelerbergloop. Voor degenen die niet weten wat dit inhoudt een korte uitleg.

Twee ex Roadies hebben een camping overgenomen in Hellendoorn en hebben deze de Eelerberg genoemd. Het laatste weekend in oktober heb je de Diepe Hel Holterbergloop en wij konden dan overnachten op de camping van Nicolette en Peter. Daar er geen Roparun wordt georganiseerd en er toch lopers zijn die een lange estafetteloop wilde

doen werd het idee geboren om in estafette van Zoetermeer naar Hellendoorn te lopen en dan de volgende dag mee te doen met de Diepe Hel. Verleden jaar was iedereen na afloop zo enthousiast dat we het dit jaar weer organiseren met dit verschil dat het verleden jaar een test was met 14 Roadrunners en dit jaar een wedstrijd met 2 teams en 34 Road Runners. We starten op donderdagavond 25 oktober en we zullen het leuk vinden als er veel publiek is bij de start.

Komt allen op donderdagavond 25 oktober om 34 Roadrunners uit te zwaaien.

Ferry van Velzen

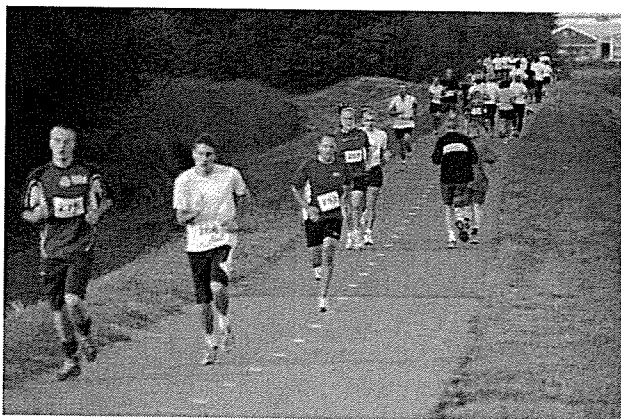
Doorbraak blijft uit

Aan het begin van het jaar heb ik melding gemaakt van mijn plannen om dit jaar door te breken. Net als veel projecten verloopt het niet helemaal volgens plan. Er zijn weliswaar kleine succesjes te melden maar de enorme grote doorbraak die ik had aangekondigd blijft nog uit. Het is net Randstad Rail, dat traject wordt ook steeds uitgesteld. Ik zit nog niet volledig op koers. De progressie die ik had verwacht blijft achter bij de prognoses. Er zal nu eerste een onderzoek gestart worden naar de oorzaak van de achterblijvende vooruitgang. Zodra de resultaten van dit onderzoek bekend zijn zal er een nieuwe opleverdatum vastgesteld worden van de grote doorbraak; een PR op de 5 en de 10.

Klein succes

Ondanks het uitstel is het niet uitsluitend kommer en kwel. Er zijn wel degelijk kleine successen te melden die aantonen dat er achter de schermen hard gewerkt wordt. Een van die successen is het behalen van een derde prijs op een grote regionale wedstrijd in Bergschenhoek. Alle inwoners van Bergschenhoek waren uitgelopen om deel te nemen aan de Keesloop. Kees is een fanatieke loper die bedacht heeft zelf een wedstrijd te organiseren om het sporten te promoten. De gemeente vond het een goed plan en samen met een aantal sponsors is de loop in 4 jaar tijd uitgegroeid tot een groots evenement (www.keesloop.nl)

Het was even spannend of ik als buitenstaander mee mocht doen. Gelukkig werd er positief gereageerd op mijn inschrijving en mocht ik aan de start verschijnen. Ik heb gekozen voor de 10 kilometer. Het parcours was zeer eenduidig



Parcours van de Keesloop

en „foutloos“. Een rondje om de sporthal daarna een fietspad op. Dit fietspad ging de polder in. Na 5 kilometer stond er een pylon op het pad waar je omheen moest draaien. Daarna ging je dezelfde weg weer terug. Fout lopen behoorde niet tot de mogelijkheden.

Trofee

Bij de finish kreeg ik een kaartje in mijn handen gedrukt dat ik de 3e was in mijn categorie van de oudere jongeren. Wat een sensatie. Ik moest mij snel klaar maken voor de prijsuitreiking om mijn trofee in ontvangst te nemen. Een prachtig exemplaar van een zware legering van edelmetaal met chroom en koolstof. Een opdruk van een lauwertak op een brons decor en het voetstuk was ingegraveerd in klassiek stijlvol schuinschrift. Onder luid applaus heb ik de beker in ontvangst genomen en hem hoog boven mijn hoofd gehouden. Ik heb echt bewust even de tijd genomen om van het moment te genieten.

De beker wordt naast de andere trofeeën gezet die ik heb gewonnen. De ene is een beker die ik gewonnen heb met midgetgolven tijdens een personeelsfeestje in 1981, de andere is een soort schild die ik heb gewonnen met een lastige puzzelrit tijdens een familiefeest.

Ik hoop de komende tijd nog veel meer bekertjes en bokaletjes te mogen bijzetten in mijn kast zodra mijn doorbraak een feit is. Dan ga ik echt geschiedenis schrijven.

Ellen Bominaar

Uitslagen

The Haque Royal Ten, 13 mei

10 km

Wim Lootens 56:21 pr

Omloop van Grolloo, 9 juni

10 km

Ad Peltenburg 44:39

Marathon van Leiden, 10 juni

10 km

Wim Lootens 55:55 pr

Les Forges de la Foret d'Anlier, Habay, 16 juni

19 km

Ron Dijkhuizen 1:28:18

Joyce Dijkhuizen 1:46:11

AH loop, Gennep, 17 juni

10 km

Dianne Roosenboom 59:48

Herman Roosenboom 59:49

Lions Rottemerenloop, Bleiswijk, 22 juni

15 km

Jan van Rijn 1:02:15 pr

Ricky Martens 1:07:01

Ambachtsheerlijkheidloop, Numansdorp, 23 juni

10 km

Gideon Bouwman 44:55

Elly Burgering 46:10

Dobbeloep, Nootdorp, 24 juni

21,1 km

Ruud van Zon 1:35:30

Piet van Veen 1:36:35

Theo Aanen 1:49:21

Peter van Zijl 1:55:12

Yvonne Vis 2:13:58

Cok Vis 2:13:59

Ladies Run, Rotterdam, 24 juni

6,5 km

Truda Blokland 39:08

Nicole de Groot 41:54 pr

Bilzen Run, Bilzen, 24 juni

21,1 km

Ron Dijkhuizen 1:31:17

Joyce Dijkhuizen 1:48:46

3 Plassenloop, 24 juni

5 km

Wijnand Bavius 0:18:53

Etienne den Toom 0:19:37

Ellen Duijzer	0:20:18
Jan Moggré	0:20:42
Ed Helsloot	0:21:33
Roeland van Dijk	0:23:57
Hans van Zijl	0:24:21
Yvonne Heemskerk	0:24:22
Ferry van Velzen	0:24:28
Remco Arnoldus	0:24:28
José de Groot	0:24:30
Marjoleine Peters	0:24:42
Joke Gvozdenovic	0:25:42
Ine Deckers	0:26:18
Karol Henke	0:26:44
Harry Driessen	0:27:21
Jack Pronk	0:27:36
Ron Verschuren	0:27:55
Inge Hulsen	0:28:33
Ruud Heskes	0:28:33
Desiree Bijl	0:28:35
Aad Zoutenbier	0:28:36
Arie Bos	0:28:41
Victor Roumimper	0:29:16
Jacqueline Martens	0:29:25
Chantal van der Zon	0:29:25
Nicole van der Zon	0:29:33
Ricky Martens	0:29:33
Martijn Steenvoorden	0:29:54
Cindy Tol	0:30:42
Ron Bosman	0:30:55
Dick Vogelaar	0:31:00
Elleke Visser	0:31:02
Jaap Visser	0:31:04
Sjef van Woensel	0:32:03
Vera Bosman	0:32:16
Trudy Coster-Bijlmer	0:32:25
Nancy van Gaalen	0:32:25
Leen van Gaalen	0:32:27
Trudy van Woensel	0:32:27
Jenny Geerlings	0:32:28
Petra Klempers	0:33:04
Jack van de Pol	0:33:04
Wim Albers	0:33:19
Mariska van Strijen	0:33:45
Philip Kooperberg	0:33:48
Miranda Both	0:33:50
Marco Engels	0:33:51
Elly Kooperberg-Taal	0:33:51
Lesly Flink	0:34:01
Leonie van der Graaf	0:34:37
Laurette de Haan	0:35:53
Hans Diederik	0:36:16
René Toet	0:36:16
Hans Stikkelman	0:36:22
Angelique Hartjesveld	0:38:14
Ineke Louwsma	0:38:25
Elisabeth Blok	0:39:48

Strandloop, Noordwijk, 28 juni*8 km*

Joyce Dijkhuizen 39:54

Miramar, Spanje, 30 juni*10 km*

Hilda Oostema 50:37

Rob Devilee 50:37

Midzomeravond, Bleiswijk, 4 juli*5 km*

Henk Hummeling 21:28

Gideon Bouwman 21:48

Klaas de Vries 22:01

Cindy van den Hengel 25:34

15 km

Jan van Rijn 1:02:31

Etienne den Toom 1:03:24

Mike van Wichen 1:04:20

Tom Maessen 1:04:29

Ruud van Zon 1:04:48

Ellen Duijzer 1:04:59

Rene van der Spek 1:05:44

Dolf Strikwerda 1:06:32

Peter Hazebroek 1:06:41 pr

Ricky Martens 1:06:44

Jan Moggre 1:06:46

Jacqueline Veth 1:06:49

Marcel den Hollander	1:06:51
Ingmar de Groot	1:10:23
Andre Bult	1:11:18
Jan Vaneman	1:11:40
Ed Helsloot	1:11:48
Elly Burgering	1:11:49
Mervyn Eversteijn	1:11:59 pr
Ap Hartevelt	1:12:03
Theo Aanen	1:13:21
Johan Gharbaran	1:14:24
Wouter Sanders	1:15:46
Aad van Mil	1:15:52
Paul van Heukelum	1:15:53
Hans Scheffelaar	1:18:10
Bianca Hesselius	1:18:12
Joke Gvozdenovic	1:20:00
Henk Nieuwenkamp	1:21:18
Gert van Leeuwen	1:21:19
Hassan al Ghazi	1:22:51
Hans Stikkelman	1:24:52 pr
Cok Vis	1:25:57
Esther Smit	1:29:12
Ingeborg de Bruyn	1:29:12
Celine Sira-de Voogd	1:29:19
Yvonne Vis	1:33:04
Peter Geernaert	1:34:22 pr

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

Strandloop, Noordwijk, 5 juli*8 km*

Joyce Dijkhuizen	42:38
Ron Dijkhuizen	42:38

Volta a Peu Xeresa, Sp. 7 juli*9,06 km*

Hilda Oostema	45:42
Rob Devilee	50:02

Strandloop, Noordwijk, 12 juli*8 km*

Ron Dijkhuizen	33:59
Joyce Dijkhuizen	39:56

St. Jacobsloop, Jacobipar. 14 juli*10 EM*

Ad Peltenburg	1:14:46
---------------	---------

Strandloop, Noordwijk, 19 juli*8 km*

Joyce Dijkhuizen	47:35
------------------	-------

Midzomer mar, Diever, 21 juli*42,2 km*

Bob Verbrugge	3:46:23
---------------	---------

Strandloop, Noordwijk, 26 juli*8 km*

Ron Dijkhuizen	34:20
Joyce Dijkhuizen	40:02

Lauwersoog-Ulrum, 28 juli*21,1 km*

Ad Peltenburg	1:39:24
---------------	---------

Widdersteinlauf, Baad, 29 juli*15 km bergloop*

George Jeremic	1:45:00
Gita Jeremic	2:13:00

3Plassenloop, 29 juli*5 km*

Peter Hazebroek	19:30 pr
Bob Verbrugge	19:30
Ruud van Zon	20:29
Jan Moggré	20:38
André de Jager	20:39
Jacqueline Veth	21:18
Ed Helsloot	21:21
José de Groot	24:40
Hassan Al-Ghazi	24:40
Peter de Haan	25:39
Dianne Roosenboom	25:53
Herman Roosenboom	26:04
Hans Hortensius	26:04
Marijke Helsloot	26:35
Truda Blokland	26:53
Jack Pronk	28:01

Ron Verschuren	28:10
Ton Reedijk	28:21
Victor Roumimper	29:24
Jolanda v/d Straaten	29:31
Ron Bosman	29:33
Cindy Tol	29:34
Vera Bosman	29:50
Dick Vogelaar	30:29
Dirk Pronk	30:55
Leonie v/d Graaf	31:33
Leen van Gaalen	31:34
Joyce Looye	33:25

Strandloop, Noordwijk, 2 aug.*8 km*

Ron Dijkhuizen	34:13
Joyce Dijkhuizen	41:11

Balijloop, Pijnacker, 4 aug.*10 km*

Bob Verbrugge	40:37
---------------	-------

Volta a Peu Beniarbeig, 4 aug.*8,7 km*

Hilda Oostema	44:15
---------------	-------

Stortemelk halve, Vlieland, 5 aug.*21,1 km*

Ad Peltenburg	2:30:18
Els van Suffelen	2:30:19

Strandloop, Noordwijk, 9 aug.*8 km*

Joyce Dijkhuizen	39:07
------------------	-------

Balijloop, Pijnacker, 11 aug.*10 km*

Bob Verbrugge	39:48
---------------	-------

Volta a Peu Benefaio, Sp. 11 aug.*8,5 km*

Rob Devilee	39:00
Hilda Oostema	41:38

Platja de Xeraco, Spanje 14 aug.*7,1 km*

Rob Devilee	33:45
Hilda Oostema	35:05

Strandloop, Noordwijk, 16 aug.*8 km*

Ron Dijkhuizen	34:50
Joyce Dijkhuizen	41:22

Burgh Haamstede, 25 aug.*21,1 km*

Ron Dijkhuizen	1:32:58
Joyce Dijkhuizen	1:49:44

3Plassenloop, 26 augustus*5 km*

Bob Verbrugge	18:41
Peter Hazebroek	19:41
Piet van Veen	20:00
Anton van der Lubbe	20:00
Jan Moggré	20:17
Henk Hummeling	20:18
Marcel den Hollander	20:20
Ruud van Zon	20:28
Jacqueline Veth	21:07
Ed Helsloot	21:29
Mervyn Eversteijn	22:20
Harm de Wit	22:25
Ferry van Velzen	23:26
Maarten Galle	23:34
José de Groot	24:20
Céline Sira-de Voogd	25:38
Hassan Al Ghazi	25:47
Ruud Heskes	27:02
Arie Bos	27:06
Ton Reedijk	27:36
Desiree Bijl	27:59
André Vergne	28:00
Nicole de Groot	31:43
Miranda Both	35:41
Marco Engels	35:43

Volta a Corbera, Spanje, 1 sept.*8 km*

Rob Devilee	38:30
Hilda Oostema	41:38

Tilburg Ten Miles, 2 september*16,1 km*

Ricky Martens	1:14:32
Johan Gharbaran	1:20:23
Kris Gharbaran	1:26:29

Vlietloop, Voorschoten, 2 sept.*10 km*

Peter Hazebroek	44:04 pr
Mervyn Eversteijn	47:41

16,1 km

Jacqueline Veth	1:13:46 pr
Peter van Zijp	1:27:54

Marathon Xabia, Spanje, 2 sept.*4,7 km*

Rob Devilee	20:08
Hilda Oostema	21:30

Rondje Voorne, Brielle, 2 sept.*50 km*

Bob Verbrugge	4:35:44
---------------	---------

50 km duo

Martine & Robert	4:03:07
------------------	---------

Kopjesloop, Delft, 9 september*10 km*

Bob Verbrugge	38:46 pr
---------------	----------

30 v Amsterdam Noord, 9 sept.*30 km*

Peter van Zijp	2:51:12
----------------	---------

Fortis halve, Rotterdam, 9 sept.*21,1 km*

Harm de Wit	1:42:49
Robert v/d Linden	1:47:07
Johan Gharbaran	1:50:25

Nat. Singelloop, Gouda, 14 sept.*10 km*

Ingmar de Groot	43:22
Anton v/d Lubbe	44:29

Geultechniekloop, Vlaardingen, 15 september*15 km*

Gideon Bouwman	1:11:27
Elly Burgering	1:13:24

Dam tot Dam, Amsterdam, 16 sept.*16,1 km*

Tom Maessen	1:09:40
-------------	---------

Ipsos Leie Marathon, Deinze België, 16 september*42,2 km*

Ron Dijkhuizen	3:57:10
Joyce Dijkhuizen	4:22:02

Starshoe Autoloosloop, 16 sept.*5 km fitwalk*

Piet Schoonen	38:17
Gerrie Siemes	40:12

5 km

Wijnand Bavius	20:09
Truda Blokland	28:08
Jacqueline Martens	28:15 pr
Ricky Martens	28:15
Ron Bosman	28:51
Philip Kooperberg	29:01
Cindy van Tol	29:47
Jolanda van Straaten	30:03
Lesley Flink	31:56
Miranda Both	31:57
Marco Engels	31:58
Anton Kleinsma	33:19
Carla Tabbers	35:16

10 km

George Jeremic	41:54
Peter Hazebroek	42:33 pr
Marcel den Hollander	43:20
Dolf Strikwerda	45:12

Hilda Oostema	48:50
Hans Hortensius	49:03 pr
Johan Gharbaran	49:22
Kris Gharbaran	54:08
Martin Snoek	54:50
Ine Deckers	56:03
Hans Stikkelman	56:32
Ingrid Hendrikse	56:35
Ruud Verzijde	58:20
Laurens v/d Splinter	59:05 pr
Arie Bos	59:04
Hilda v/d Berg	59:09
Jack Pronk	59:24 pr
Rob Hardon	59:30
Desiree Bijl	59:48
Ilja de Bruijn	1:00:47 pr
Ron Verschuren	1:01:02
Karel Knoester	1:02:11
Robyn van Heezik	1:05:02
Dirk Pronk	1:05:48
Diana van Rossum	1:10:57
Joyce Looije	1:13:04
Ellen Heijkamp	1:13:34

21,1 km

Tom Maessen	1:31:30
Jan van Rijn	1:32:02
Jacqueline Veth	1:39:36
Ton de Veen	1:45:41
Frits v/d Lubben	1:47:41
Harm de Wit	1:50:38
Hans Jansen	1:51:09
Jasper Hartevelde	1:54:26
Thomas Speekman	1:54:42
Hassan Al Ghazi	2:11:12
Jochem Hogendoorn	2:11:12
Yvonne Vis	2:22:29

Race the train, Stadskanaal, 22 sept.

18,4 km

Ad Peltenburg	1:23:14
---------------	---------

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

28 oktober
 25 november
 30 december

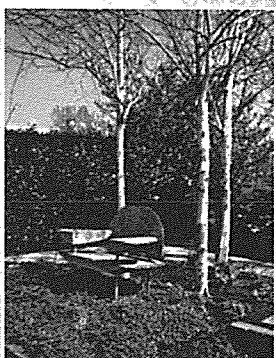
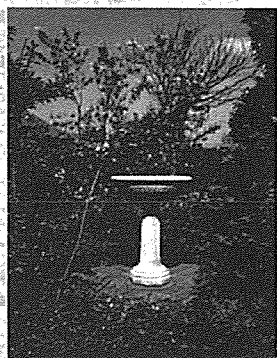
Wij zijn gecertificeerd Groenkeur-hovenier.

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