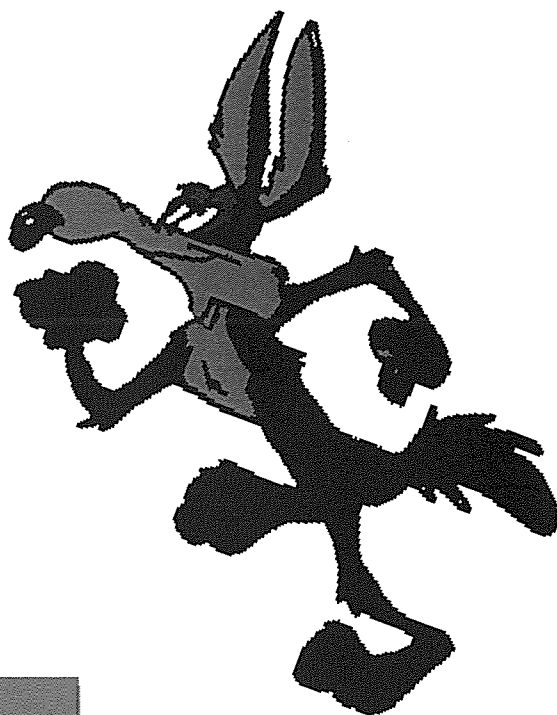


ROADIE

Vijfmaal per jaar het clubblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr **5**
nov - dec
2007



Ed Jacobs door het lint

Rothaarsteig Marathon

Salsa bij Road Runners

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)

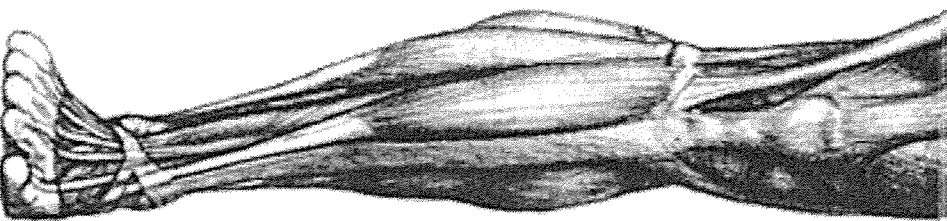
De originele STARSHOE- running sok
Normale prijs € 11,95
In oktober (als extra op de 10% RRZ-korting) 1 paar cadeau

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	Drie weken in de Vlaamse Ardennen
	11	Ed Jacobs, schrijvende duizendpoot
	13	De beste van Ed
	15	Waar doe deed ik het voor
	16	Noord Aa Polderloop
	18	Rothaarsteig marathon Zeeuwse kust marathon
	22	Eelerbergloop
	24	Halloween party bij de Roadies
	25	Doorbraak nadert
	26	Veertig keer Drie Plassenloop
	27	Berenloop 2008
	28	Salsa bij RRZ
	29	Dotterbloemloop 2007
	30	Mijn hart stond even stil!
	31	Hamstringletsel
	33	Speciale aanbieding
	34	Hélène in China (2)
	35	Uitslag Blote Billen-actie
	36	Urineverlies bij vrouwen tijdens sport
	38	Nieuwsrubriek
	39	Uitslagen
	42	Milestones nieuwbouw clubhuis
	43	Begroting 2008



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen**

*** Lunch * Diner * Catering**

Woensdag buffetdag

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

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

openingstijden: 14.00 t/m 22.00 uur; dinsdag gesloten

Colofon

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

Adres

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

Bestuur

Astrid Bakker, voorzitter, 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

Jojanneke Wagenaar 06 - 186 40 057

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 - 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

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

• Coördinator groep 1, 2, 3 •

«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 5 januari.

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

Met gemengde gevoelens kruip ik achter mijn pc. Nou zullen jullie wel denken „dat hebben vrouwen boven de 50 toch wel vaker” maar zo simpel ligt het deze keer niet. Ik zal jullie uitleggen waarom. En omdat ik in een ver verleden heb geleerd dat het verstandig is om met het slechte nieuws te beginnen zodat er nog tijd over blijft voor de broodnodige reanimatie, nu eerst de „klap”:

Ed stopt er mee!

Dramatisch toch: in deze Roadie zijn laatste column. Daar worden mannen boven de 40 al emotioneel van. Ik heb het vorige week direct laten agenderen voor de bestuursvergadering want ja, je vraagt je toch af waar je het allemaal nog voor doet. Nou, ik dus voor dat opwekkende stukje van Ed. Als ik weer een forse loopdip heb dan pak ik een paar oude Roadies en spel de vertrouwde columns van a tot z. En Ed, je gelooft het of niet, ze doen hun werk. Tot in de kleine uurtjes heeft het bestuur zitten broeden op het leven na deze Roadie.... wie o wie staat op als de nieuwe „nar” van RRZ, de man of vrouw die ons de spiegel voorhoudt en ons de maat neemt. Ed, je wordt bedankt!

Om niet acuut in een volgende dip te storten nu voor jullie dan toch ook het goede nieuws:

We gaan echt bouwen!

Wilma en ik, zeg maar de meisjes van het bestuur, hebben benauwde uren doorgemaakt met Jack en Herman. Iedere keer weer nieuwe financiële plaatjes, bouwtekeningen, mailtjes met de bouwer, berichten vanuit de gemeente.... We zagen het er niet van komen. Gelukkig zijn het stoere mannen die altijd wel weer met een oplossing komen. Een soort Bob de Bouwers, zeg maar, met hele brede schouders. En „last but not least”: de gemeente heeft ons zeer gesteund bij het dichttrekken van het laatste gat. Kortom: we geloven erin! Zoals op de informatieavond op 28 november uiteengezet is gaan we na de Noord AA polderloop slopen. Bij Ilion (en mogelijk nog bij een andere vereniging) zijn we van harte welkom tijdens de bouwperiode. Kunnen we goed trainen op hun baan voor de Geuzenloop, die in het kader van 1000 jaar Zoetermeer door RRZ en Ilion gerealiseerd wordt. En natuurlijk voor de

prolongatie van de Autoloosloop en Eelerbergloop; dat kan niet missen.

Ik ga afronden. Ik ben een gelukkig mens: lid van een prima club waar veel energie in zit. Dropping, salsa-avonden, halloweenparty, en dan ook nog hardlopen! Wie doet het ons na. Ik wens ieder, namens Wilma, Jack en Herman een goede afronding van 2007 en hoop met jullie te proosten begin januari op ons lonkend perspectief!

Astrid, voorzitter RRZ.

Vreugde- en leedcommissie

· Een **beterschapswens** is gegaan naar:

Bert Kuiper, Henk Rietveld, Wim Heidinga, Dolf Strikwerda, Reinie Schmitt, Jan van Rijn.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:

Karol Henke, Peter Hoogeveen, Hans van der Maas, John Hagers, Tamara Smit, Erwin Huizinga, Martin Smit.

· Helaas hebben **opgezegd**: Hilda van den Berg, Arianne de Kok-Scholten, Casper de Kok, René Klein, Els Visser, Mark Bakelaar, Doreen Vergne-IJlst, Sander van Drongelen, Tiemen Winkel, Agaath Halfhuid, Helga Leijdsman-Broekhuis, Hans Diederik, Erica Hillebrink, Annemiek ten Hoor, Sherida van Beek-Stenhuys, Laurens Vos, Ben Cats, Jan Geene, Eric Jansen, Ellen de Jager, Loes van Noordt, Jan van Noordt, Ellen Heijkamp, Fred Keislair, Linda Peltenburg, Elena Montagner, Sandra Kruythof.

· Wim Albers, Piet Mulder, Theo Aanen en Windy van Zwam hebben hun lidmaatschap omgezet in een **donateurschap**.

Januari

1 Andre de Jager
3 George Jeremic
3 Nico van der Kooy
3 Hans van Zijl
3 Mike van Wichen
7 Bas Hoogendorp
7 Trudie van Woensel
8 Linda Roos
11 Johan Gharbaran
11 Jochem Hogendoorn
13 Ingmar de Groot
13 Mariska van Strijen-Broer
15 Ron Dijkhuizen
15 Gerrie Siemes
16 Elly Burgering
16 Wietske Luimstra
19 Catharina de Bruin
20 Frans van den Hengel
20 Asrat Limenh
21 Klaas Wagenaar
22 Herman van den Hatert
23 Ellen Duijzer-Russcher
23 Hans de Haan
25 Leen Antonisse
25 Yvonne Vis
26 Dolf Strikwerda
26 Peter de Haan
27 Remco Arnoldus
28 Richard Willems
29 Lara van Kempen
29 Vincent de Knegt
30 Ap Hartevelde
31 Ineke van Dijk

Februari

1 Desiree Bijl
2 Sjef van Woensel
2 Jacqueline Huijnen
2 Philip Kooperberg
3 Annemieke den Haan
4 Marjan van den Berg
4 Sandra van Steenveld
5 Hans Rolff
5 Thomas Speekman
6 Frans van der Werf
6 Meeke Flipse-Smeulders
6 Ben de Kok
6 Harm de Wit
7 Yvonne Heemskerk
8 Wim Albers
8 Jan van Rijn
10 André Bakker
11 Diederik Post
12 Albert Waasdorp
13 Wim van Hooft
13 Rob van Hees
15 Dianne Roosenboom-Spanjers
16 Hans van Tol
17 Ruud Scholten
18 Arie Perfors
18 Bart Lamers
20 Sonja den Dulk
21 Ton de Veen
21 Joyce Looije-Hommels
22 Ed Helsloot
22 Irma Lensen
23 Aad Vervaart
23 Palau van Iersel
25 Bart Schippers

25 Remco de Jong

26 Dick Pronk

Maart

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

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

Roadactioneel

Het vijfde en laatste nummer van 2007 is weer lekker gevuld. Een teken dat we een actieve vereniging zijn, waar genoeg te beleven valt. Dit laatste decembernummer kan het nummer van Ed genoemd worden.

Er staan wel liefst drie bijdragen van en over Ed Jacobs in. Het gebeurt niet elk nummer dat iemand zijn 50ste column schrijft. Daar kunnen wel een paar extra woordjes aan gewijd worden. We hebben een eerder verschenen column geplaatst die Ed zelf zijn beste vindt en we hebben hem geïnterviewd.

De maand november was o.a. de maand van de Dotterbloemloop en Halloween. In de middeleeuwen was de Dotterbloem een afweermiddel tegen bozen geesten. Als we de foto's zien van de Halloween partij heeft dit middel zijn kracht behoorlijk verloren. Tijdens de Halloween party liepen er toch enige verdwaalde geesten rond in het clubhuis. Een grote groep Roadrunners heeft aan de Dotterbloemloop meegedaan. Van de buitenkant lijkt het een groot gemêleerd gezelschap maar er is wel degelijke sprake van een hechte band. Die verscheidenheid in uiterlijk vertoon zie je niet terug bij de groep die aan de Eelerbergloop heeft meegedaan. Alle lopers waren in een mooi fris wit T-shirt gestoken van Klien Service. Het geeft net iets extra's als iedereen hetzelfde gekleed is. De teamgeest straalt er van af.

Het kan sommigen niet zwaar genoeg zijn. Wat brengt mensen ertoe om de zwaarste marathon te gaan lopen? Grenzen worden verlegd en de vreselijkste ontberingen worden overwonnen. De euforie moet geweldig zijn als de finish bereikt wordt na urenlang zandhappend langs de waterlijn gelopen te hebben. Binnen onze club is er een aantal Zeeuwse bonken die dit gevoel aan den lijve hebben ondervonden tijdens de Zeeuwse kust marathon.

In de schaatswereld hadden we vroeger een schaatsbelg. Bart Veldkamp is nu trainer in Amerika. Bij de Roadrunners hebben we twee loopbelgen. Dat zijn mensen die alle wedstrijden in België aflopen. Joyce en Ron hadden weer eens een paar weekjes vakantie en hebben heel wat kilometers afgelegd in de Vlaamse Ardennen. Als ze uitgekeken zijn in België kunnen ze voor volgend jaar een transfer regelen naar Duitsland want het

blijkt dat je ook in het Sauerland in prachtige natuur kunt lopen.

Hélène is in haar eentje naar China vertrokken en doet hierover verslag. Het is bekend dat die Chinezen overal sambal bijdoen. Dat zij boerend met vogels over straat lopen in hun pyjama is echt een nieuw inzicht.

In het buitenland, Zeeland en Terschelling is veel te zien. Het lopen rond de 3e-plassen in Zoetermeer heeft ook zo zijn eigen charme. 40 keer is dit evenement georganiseerd. De laatste keer met een hoog VIP-gehalte toen de wethouder het startschot loste.

Kortom, in deze Roadie staan verslagen van een heleboel gezamenlijke activiteiten. Er wordt zelfs Salsa gedanst op de enige unieke zwevende dansvloer in Europa. Voor nog meer soepelheid in de heupen.

Volgend jaar gaan we gewoon weer verder met de dingen waar we zo goed in zijn. Gewoon lekker lopen, fietsen, wandelen, feesten, borrelen en verbouwen. Voor dit jaar zijn we er klaar mee, het dak kan eraf!

De redactie

We wensen ieder een heel sportief en gezond 2008

Drie weken in de Vlaamse Ardennen

September: VAKANTIEtijd, tijd voor diverse marathons.

Vlak voor onze vakantie hebben we ons oorspronkelijke wedstrijdprogramma gewijzigd. De marathon van Zeeland is in het programma opgenomen. Omdat het 3 weken na de Ipse leie marathon is, zou ik in eerste instantie lekker relaxed gaan chauffeur en onderweg naar Zoutelande, de andere Roadies aanmoedigen. Al gauw kreeg ik daar spijt van en heb alsnog mijn programma bijgesteld. Ik koos er toch voor om de zware marathon van Zeeland te gaan lopen. „Ach, een marathonnetje meer moet kunnen!”

Halve marathon van Burgh & Haamstede (25 aug.)

Voor we naar België vertrekken lopen we nog een halve in Nederland. Een halve die al jaren op het verlanglijstje stond. De start wordt 15 min uitgesteld vanwege de drukte en het onverwacht zomerse weer!

Wij bekijken het parcourskaartje waarvoor je gestudeerd moet hebben om het te begrijpen! Gelukkig hoef ik alleen de meute te volgen. Het is warm en dat zijn we niet meer gewend, rustig aan en genieten! Als we in het startvak staan, bevestigt de speaker waarvoor we komen: „voor een snelle tijd moet je hier niet zijn, kom je voor een mooi parcours of als voorbereiding op de kustmarathon dan ben je op de juiste plek!

Pony op de weg

Het parcours gaat door het natuureservaat, het is een prachtig gebied met veel heuvels en korte bochten werk. Onderweg kom ik een pony tegen die midden op het pad loopt en vastbesloten is om geen stap opzij te doen. „Ik ga niet opzij! Ik woon hier!”, zou die vast gedacht hebben.

Door het prachtige parcours vliegt de tijd voorbij. Rond de 20 kilometer haal ik een aantal heren in die op hun laatste benen lopen en wandelend verder moeten. 100 m voor de finish staat Ron te gillen: „KOM OP, ONDER DE 1:50! Ik zet me aan tot een eindsprint en heb nog 16 tellen over.”

Halve marathon Evergem (1 sept.)

Na een week met wat wisselvallig weer gaan we met zomersweer naar Evergem. De Tom Tom brengt ons naar het opgegeven adres:

een mooie straat, mooie huizen, maar geen hardloop activiteiten te bekennen! Het is nog vroeg maar er zouden toch al wat activiteiten moeten zijn! We proberen het telefoonnummer, niemand thuis. Achteraf blijkt dit het adres van de voorzitter te zijn en ja, die was natuurlijk bij de wedstrijd.

Het is druk en met nog 10 min is het nog steeds een Belgische chaos en nog niemand beweegt zich naar de start. Wij worden een beetje ongeduldig en vragen een voorbijganger waar de start is. Het antwoord: „Ja, dat kan daar zijn maar het kan ook hier zijn!” schept niet veel duidelijkheid. Na een tijdje komt er beweging in de Belgische chaos en de meute verplaatst zich naar een slecht ziende lijn. Ik voel me goed en ga dus voortvarend op pad. Rond de 1:45 zou mooi zijn. De eerste 5 km voelt goed maar dan gaat het fout! Ik krijg steken in mijn rechter zij. Ik besluit rustiger te lopen en er een goede training van te maken.

Ik finish in 1:51:06. Toch zonde van die 7 seconden! Ron had vandaag vleugels en finisht in 1:28:19.

Ook hier in Vlaanderen is er na de finish een tombola, staan er lange houten tafels en zit iedereen aan het plaatselijke bier.

Zwalmjogging (8 sept.)

Na weer een week met wat wisselvallig weer waar we veel gefietst, gewandeld en wat getraind hebben is het eindelijk weer echt zomers! Vandaag naar Zwalm voor een wedstrijd van 15 km. De sporthal is snel gevonden maar wat is het rustig! Zitten we nu weer verkeerd? Nee, hier zijn de kleedkamers / douches en de rest van het gebeuren vind plaats in en rond het Parochiehuis ca. 500 m verder in het dorp. Een logische verzamelplek.

Er is eerst een kinderloop en alle leeftijdsgroepen lopen apart. Als je dan bedenkt dat ze met kleintjes van 3jr. beginnen weet je dat het lang gaat duren! Wij gaan in die tijd inlopen, rekken en strekken.

De afstanden 5/10/15 km starten gelukkig allemaal gelijk, afhankelijk van de afstand die loopt, loop je 1/2/3 rondjes. Ik ga voor 3 ronden en wil tussen de 1:20 en 1:25 lopen.

Ik loop lekker. Allereerst loop ik gezellig samen op met 2 mannen. Daarna ga ik de strijd aan met 2 dames. Het is geen echte strijd want zij lopen een andere afstand. Eentje laat een gat vallen, de ander probeert aan te klampen. Deze dame hoopt de 10 onder de 51 min te lopen. Ik help haar door haar uit de wind te houden en zo haalt zij haar doel. Bij de 3^e ronde laat ik me toch weer verleiden om de wedstrijd aan te gaan en haal terloops nog 3 dames en wat heren in.

Na de finish ontvang je een fles (750 ml) plaatselijk bier. Graal bier dat alleen bij de brouwerij te koop is. Dan op naar het Parochiehuys voor een lekker biertje en de Tombola. Voor de verandering val ik eens niet buiten de prijzen. Ik win een blauw plastic mandje met geiten, ach leuk als broodmandje op de camping.

Fietsen in de week voor de marathon

Zondag 9 sept. begint eigenlijk de week van rust maar dat is wel moeilijk als je in Oudenaarde zit, het walhalla van het fietsen! We hebben de kaart van de ronde van Vlaanderen en die is te rijden in 3 lussen. Erg

aanlokkelijk! We gaan de blauwe lus van 72 km rijden: de kortste lus, maar wel de zwaarste. We moeten over de Kluisberg, de Knokteberg, de oude Kwaremont, de Kruisberg, Hotond, de Paterberg met een max. stijging van 20% en kasseien. Als je het aanloop stuk hebt gehad kijk je werkelijk tegen een muur aan. Ik schakel naar het lichtste verzet en begin vol goede moed! Ik sta bijna stil maar kan de trappers nog net rond blijven draaien. Ik kom heel dicht bij de berm maar kan gelukkig nog net naar de goede kant sturen. Met een voet aan de grond betekent dat je lopend verder moet. „Ik heb het GEHAALD!” Even uitpuffen en dan op naar de volgende hobbel: de Koppenberg, deze is nog steiler max. 22% en kasseien. Ik zie dat er een extra moeilijkheid is. Ze zijn aan de weg bezig en we moeten door een stukje zand. Mijn benen doen al pijn maar op het zand moet ik er nog iets extra kracht uithalen. Het Lukt, nog een klein stukje en ik ben boven! Doodmoe, zware benen, maar erg trots! We krijgen nu nog de Steenbreekdries, de Taaenberg, en dan de laatste, de Eikenberg. We hebben ze allemaal GEHAALD! Nu terug naar Oudenaarde en dat is hoofdzakelijk naar beneden.



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 Trailrunschoenen van Inov-8 en sokken van X-Socks.

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

Na 2 dagen wandelen, willen we toch ook een 2^e lus van de ronde van Vlaanderen fietsen, we kiezen voor de 80 km. In deze lus zitten niet zoveel klimmen maar des te meer kasseien. De stukken kasseien zijn ook langer en gaan niet omhoog maar vlak of naar beneden, hierdoor fiets je harder en wordt je helemaal door elkaar geschud! Mijn rug vindt dit NIKS en protesteert! Aan het eind nog 2 klimmetjes als toetje!

Donderdag is het weer mooi weer en dat is toch zonde om stil te zitten dus doen we nog een fietstocht van 50 km. Een mooie route, geen klimmetjes, geen lange stukken kasseien. Als we bij de caravan zijn en in het zonnetje zitten voel ik dat de rug en benen stijf zijn. We besluiten om de laatste 2 dagen voor de marathon te wandelen.

Ipsa Leie marathon (16 sept.)

We starten met een rondje van ca. 2,5 km door Deinze en dan gaan we langs de Leie naar Wevelgem. Bij de 1^e drankpost is het een beetje chaotisch, niet qua organisatie van drank maar door de begeleidende fietsers die hier op hun loper wachten. Ik krijg het idee dat ieder loper een begeleider heeft, zigzaggend baan ik me een weg door de massa fietsers. Ik voel dat dit niet mijn dag is, dit gaat het niet worden vandaag. Eigenlijk niet zo gek! Ik besluit om rustiger te gaan lopen.

Voor iedereen een persoonlijke begeleider op de fiets

Het zal rond de 15 km zijn als ik gezelschap krijg van een man op een fiets. „Mevr. U loopt alleen! Mevr. heeft u geen begeleider? Mevr. wilt u nog iets drinken? Mevr. komt u uit Nederland? Mevr. ik ben wel uw begeleider, mijn loper heeft nog 3 begeleiders“. Heel even denk ik, moet dat nou! Zo'n kletsende fietser maar al snel is het gezellig en babbelen we heel wat af. Zoals de meesten weten is dat voor mij niet zo'n probleem! Mijn benen blijven stijf en mijn rug word pijnlijker. Bij 25 km overweeg ik om bij de drankpost te stoppen. Ik besluit echter door te gaan en elke 5 kilometer te stoppen om mijn rug te rekken, wat te drinken, eten en een stukje wandelen en dan op naar de volgende 5 km om dan het zelfde ritueel te doen.

Mijn rugpijn word steeds erger, ik ga nog een tempo langzamer lopen. Het is nu wel fijn zo'n begeleider die tegen me aan praat. Hij leidt mijn aandacht af van de rugpijn. Bij de

40 km lijkt mijn tempo nu meer op dribbelen dan op hardlopen. Met de drankpost in zicht weet ik dat ik weer even mag wandelen, een hele verademing voor mijn rug! Er zitten een paar jongens op kratjes bier en het is gezellig druk. Als ik ga wandelen zegt één van die jongens: „biertje meisje?“ „Je mag mijn zitplaats op het kratje hebben! We vinden het wel gezellig een meisje erbij!“ Het klinkt aantrekkelijk, zittend op een kratje met een biertje in de hand! Ik sla het aanbod af want ik wil toch wel voor de 4:30 binnen zijn. Ze hebben ook cola, ik neem een cola en blijf nog even. Maar er is een tijd van komen en een tijd van gaan!

Ik begin aan de laatste 2 km. Ik moet me er echt toe zetten om weer te gaan hardlopen, mijn rug doet pijn! Ron staat natuurlijk bij de finish te wachten. Waarschijnlijk komt hij net onder de douche vandaan.

500 m voor de finish neem ik afscheid van mijn begeleider. De gezelligheid was erg prettig! Ron is in geen velden of wegen te bekennen. Ik loop richting verzorgingstenten waar een uitgebluste en uitgedroogde Ron in de zon ligt tegen de legertent! Het lijkt wel een slagveld. Naast hem liggen nog een paar heren en een dame. Bij het zien van dit leed, pak ik mijn zorgtaken op. Ik moet Ron een beetje pushen om op te staan en de spullen te halen om een paar baantjes te gaan zwemmen. Het zwemmen is HEERLIJK! Het is ontspannend voor mijn spieren, mijn rugpijn wordt een heel stuk minder.

De week na de marathon

In de laatste week vakantie beperken we ons tot wandelen en het maken van fietstochten. De derde lus van 114 km bewaren we voor volgend jaar! Het is beter om de spieren wat rust te geven want ja, het is zo 6 oktober en dan is de volgende marathon. De Zeeuwse Kustmarathon.

Joyce Dijkhuizen

Ed Jacobs, schrijvende duizendpoot

Ruud en Ellen van de Roadie redactie zijn een avondje te gast bij Ed Jacobs. Ed heeft een bijzondere mijlpaal bereikt waar wij wat extra aandacht aan willen besteden. In deze Roadie verschijnt namelijk zijn 50-ste column: „Waar doe ik het voor.” Vanaf 1999 heeft hij trouw in elke Roadie een eigen column gehad, in totaal 34.000 woorden. Anekdoten uit het leven gegrepen over aspecten die zijdelings of direct met lopen te maken hebben. 50 keer heeft hij de lezers weer weten te verrassen met grappige gebeurtenissen, taalkronkels en bezinningen. Er stond altijd één ding centraal: de liefde voor de club en zijn passie voor het hardlopen in verenigingsverband.

We treffen Ed in zijn gezellige woning aan de Parkdreef in Segwaart. Bij binnenkomst komen we alle bekenden tegen uit zijn columns. We worden vriendelijk besnuffeld door zijn twee blonde Golden Retrievers (Joep en Sep). Zijn dochter Annemarie zit relaxed op de bank voor de TV na een zware stagedag op kinderboerderij. Zoon Paul voert mooie voetbalacties uit op de PC. Het huiselijke beeld wordt compleet wanneer zijn vrouw Mary er later ook bij komt zitten.

Eenmalige slotzin wordt vaste kop

Het schrijven van de column is heel spontaan begonnen. In 1999 heeft hij zijn eerste verhaalje geschreven: over de serene rust van de zaterdagmorgen. Terwijl het hele gezin nog in diepe rust ligt, genieten van een lange duurloop met een groep die voor het eerst 50 minuten er op uit trekt. Wanneer na de inspanning de training voldaan wordt afgesloten met een lekker bakkie, komt Ed tot de roemrijke slotzin: „Kijk, daar doe ik het voor.”

Het is niet bij die ene keer gebleven. Er ontstond een stramien waarin veel onderwerpen op een luchtige en grappige manier zijn beschreven. Ed heeft columns geweid aan de onderbroek, kuitbijters, vrijwilligers, honden, ongebonden lopers en nog veel meer. Maar er kwamen ook handzame tips ter sprake, ergernissen of dankbetuigingen aan vrijwilligers. Het enige waar hij in al die jaren niet over heeft geschreven zijn politieke beschouwingen. Door de atletiek inspanning van zijn dochter is Ed ook actief jurylid bij Ilion. „Vier van mijn columns hebben ook in het Sprintje gestaan, het clubblad van Ilion.”

vertelt Ed trots. „Ik moet er wel bij zeggen dat die stukjes door Ilion soms wel gecensureerd werden. De zin dat RRZ bij uitstek de vereniging is voor mensen die gezellig en verantwoord (op de weg) willen lopen, werd er bijvoorbeeld uitgehaald.

De stukjes ontstonden vaak tussen de middag tijdens het werk als het regende. „Normaal gesproken ging ik tussen de middag altijd even wandelen. Maar bij slecht weer kwam het voor dat ik zo weer twee stukjes had geschreven.” Gelukkig maar dat er voldoende regenachtige middagen zijn geweest.

De beste van Ed

De „dieren”tuin vindt Ed zelf zijn leukste column. Geïnspireerd door zijn talloze bezoeken aan dierentuinen heeft hij zijn eigen dierentuin beschreven. Een aaneenschakeling van diernamen die in het echt geen dieren zijn zoals „strop”das, „blinde” vink, „vreemde” vogels, ossenhaas en „cetabevers”. Ed geeft toe dat het niet altijd mee viel om aan het eind het bruggetje te vinden naar zijn eigen lijfspreuk. Voor zo’n creatieve geest als Ed is dit uiteindelijk 50 keer geen probleem gebleken.

De smoezenmizer behoort ook bij zijn favorieten. Deze column is dan ook twee keer verschenen. Het is een perfect hulpmiddel om tot een unieke, goede smoes te komen waarom de prestaties tegenvielen. De smoezenmixer bestaat uit drie kolommen met woorden. Neem uit elke kolom een willekeurig woord en er ontstaat een perfecte smoes. Als redactie hebben we zelfs twee keer geplaatst om die ruimte op het smoezengebied aan de mensen te geven. Een enthousiaste bekende van een andere vereniging heeft nog aangeboden om het artikel geplaatst te krijgen in de Runnersworld. „Je weet hoe dat gaat in het leven, deze man ging weg bij die vereniging, raakte uit beeld en er is verder nooit meer wat van gehoord.” Ed legt uit dat de smoezenmixer gebaseerd is op de kretologie-mixer. Deze bestaat ook uit 3 kolommen met quasi interessanter woorden om altijd een boeiende conversatie te voeren.

Liefde voor taal

De trouwe lezer van Ed’s column kan niet ontgaan zijn dat Ed iets met taal heeft. Hij is een ware meester met taal. In het dagelijkse leven is hij secretaris en dat betekent veel



Ed Jacobs

schrijfwerk: notulen, verslagen, speeches en brieven. Hij is ook secretaris van de technische commissie. Hij heeft rechten gestudeerd en mag zich dan ook met recht meester noemen. „In mijn diensttijd stond ik bekend als de enige wachtmeester die meester was: wachtmeester meester Ed.” Een andere veelgebruikte bijnaam is Mr. Ed. Mister Ed was het sprekende paard uit de gelijknamige tv-serie uit de zestiger jaren.

Naast schrijver van de Roadie columns heeft Ed natuurlijk ook de nodige sporen verdiend als trainer.

Bijna alle leden hebben als eerste kennisgemaakt met Ed als vaste trainer van de beginnersgroepen.

„Ik ben nooit een talentvolle loper geweest”

Hij is begonnen met lopen in zijn studententijd. Samen met een studiegenoot 25 minuten hardlopen en onderweg vier keer stoppen. Op een dag toen zijn maatje niet mee kon, heeft Ed het stuk in een keer uitgelopen. Dit beviel hem eigenlijk beter en sindsdien heeft hij de afstanden verlengd. „Er wil wel bena-

drukken dat ik van huis uit nooit een talentvolle loper ben geweest. Het kostte mij altijd veel moeite om mee te komen. Op de trainerscursussen heb ik geleerd dat jezelf niet de beste sporter hoeft te zijn geweest om een goede trainer te zijn.” 15 jaar geleden heeft Ed kennisgemaakt met de Roadrunners. Ik ging als snel aan de slag als assistent trainer voor de lagere groep. In die tijd heb ik een draaiboek geschreven voor de beginners cursus. Een draaiboek dat nog steeds wordt gebruikt bij nieuwe cursussen.

Klok aan de prik

Ed draagt ook zorg voor het organiseren van de maandelijkse 3 Plassenloop. In zijn ogen een routineklusje, waarvoor hij elke keer weer dankbaar gebruik kan maken van een poule vrijwilligers. „Altijd staan er weer mensen klaar om te helpen en dat houdt het leuk.” Ed onderhoudt de perscontacten en hij zorgt ervoor dat ruim 3 dagen van te voren de klok aan de prik hangt. Dit is een serieuze bezigheid want zonder geprikte ofwel opgeladen klok, geen tijdwaarneming. In de huisagenda staat dan ook elke woensdag

voor dat de maandelijks loop plaats vindt een herinnering om de klok op te laden.

Favoriete columnisten van Ed zijn Dolf Janssen, Mart Smeets, Joep van het Hek en Hugo Borst. Met het lezen van boeken is hij gestopt sinds de kinderen zijn geboren. Hij koestert vooral een warm gevoel voor de Twentse Herman Finkers. „Ik heb zelf jarenlang in het oosten gewoond. Toen hij nog helemaal niet bekend was, kwam ik al bij voorstellingen in de Utrechtse werfkelder waar krap 60 man in konden. Later, toen we in Zoetermeer woonden, ben ik nog eens naar Finkers geweest toen hij optrad in theater Pepijn. Ook daar zat maar zo'n 60 man in de zaal en kwam Herman in de pauze in de foyer vragen of iedereen nog bleef. Tegenwoordig heeft Herman Finkers een ander speelterrein en om een kaart te bemachtigen moet je er snel bij zijn.”

In zijn Achterhoekse periode gebruikte Ed een pseudoniem. In die tijd schreef hij als professor „hollie toch” stukjes voor de voetbalvereniging. Omdat niet iedereen vloeiend Achterhoeks dialect spreekt, volgt hier de vertaling. Hollie toch betekent „hou je toch” of „daar verander je toch niets meer aan”. Een berustende Ed.

Terwijl we rond de tafel over Ed en zijn columns praten, vraagt een geïnteresseerde zoon of het allemaal nog goed gaat. Paul is toch wel benieuwd wat we nu allemaal aan het opschrijven zijn over die tijd die zo ver weg lijkt.

We praten gewoon verder over vroeger en blikken terug op een heel bijzondere wedstrijd die hij als student gelopen heeft. Een fakkelloop. „Je liep rondjes van een kilometer over een met fakkels uitgezet parcours en iedere keer als je langs de finish kwam kreeg je een lot.” Met de huidige brandweervoorschriften een loopvorm die vast niet meer is toegestaan. Zo pratend krijgen we een beeld van Ed waarin hij veel rollen vervult binnen de vereniging en hardlooperwereld: loper, trainer, columnist, jurylid, docent, persvoorlichter, organisator, secretaris TC en schemaopsteller. „Gewoon manusje van alles”, zegt hij bescheiden.

Afscheid???

Als redactie van de Roadie vinden we het een gemis dat we de bijdragen van Ed moeten gaan missen. Gelukkig stelt hij ons gerust en zegt dat hij alleen van het keurslijf af wil. Ik

zal nog wel bijdragen leveren maar niet meer onder het mom van „waar doe ik het voor”.

Verder blijft Ed gewoon training geven en lopen. De intensiteit van de looptrainingen wil hij opvoeren. Er moet wat gewicht af en met de afstanden die je loopt als trainer van de beginner groepen, worden er onvoldoende calorieën verbrand. Hij verwacht dat er geen PR's meer verbroken worden en er zullen ook geen trofeeën gewonnen worden. De enige die trofeeën winnen, zijn de honden. Er wordt terzijde nog wel even teruggeblikt op de PR's die hij heeft staan. In een heel andere context was dit ook een titel van een column. Het devies van Ed wat hij vaak als trainer uitspreekt: trek je op aan een ander en zet je af tegen jezelf.

- 5 km: 20 minuut 17 (grote frustratie, dat er nooit onder de 20 is gelopen)
- 10 km: 41 minuut 56
- 21 km: 1 uur 37
- 42 km: 3 uur 42 minuten 45 seconden

Ellen Bominaar

De beste van Ed

De „dieren”tuin

In deze Roadie komt met het verschijnen van de 50-ste column een eind aan de rubriek van Ed Jacobs: Waar doe ik het voor. We kijken terug naar een column die hij zelf als beste heeft geselecteerd.

We hebben als gezin een jaarabonnement van diergaarde Blijdorp en zijn daar dus regelmatig een paar uurtjes te vinden. Daarnaast gaan we in vakanties ook altijd naar diertuinen in de buurt van ons vakantieadres. Dus ik kan wel stellen, dat ik er behoorlijk wat gezien heb.

Maar er zijn diertuinen, waar zelfs ik van de ene verbazing in de andere val. Zo liepen we laatst in een diertuin met wel heel bijzondere dieren.

Het begon al direct bij binnenkomst. Het was maar goed, dat we meteen na de ingang een zebrapad vonden, want we werden bijna verrast door een met hoge snelheid van

links komende race-eend, die werd achtervolgd door een motormuis.

Na bekomen te zijn van deze eerste schrik liepen we richting aquarium. Aan de ingang stond ter beveiliging een oude zeerob. Dat hij belangrijk was, konden we zien aan de stropdas, die (alsof hij een parasiet was) om zijn hals hing. Hij bewaakte de aanwezige zoute haringen, rolmopsen, bakvissen, stokvissen en slibtongen en zorgde ervoor dat zij niet gevoerd werden aan bezoekers. Toen er plotseling toch een vervelend guppie wilde toeslaan, werd hij direct vakkundig vastgezet met een tentharing.

Na het aquarium liepen we naar het insectenhuis.

Daar werd het bevel gevoerd door een kale neet. Hoe mooi we zijn verzameling boekenwormen, kloothommels, holtorren, vibratorren, Scheveningse pieren en hooimijten ook vonden, het haalde het niet bij het kroonjuweel uit zijn collectie: een Vitesse-speler (ofwel een strontvlieg in wespentenuë), die overigens op dat moment lastig werd gevallen door een legertje persmuskieten.

We vervolgden onze weg naar het reptielenhuis.

Jammer genoeg was de collectie niet zo uitgebreid. Men had zich gespecialiseerd in slangen, maar die waren er dan ook volop:

tuinslangen, radiatorslangen, doucheslangen, ventielslangen, stofzuigerslangen, en zo kan ik nog wel even doorgaan. De beveiliging van de slangen was uiteraard in handen van een slangenmens, dat zich daarbij liet assisteren door twee gevaarlijk ogende kikkers (een driftkikker en een gifkikker).

Inmiddels vonden we, dat het tijd werd voor een drankje.

In het restaurant troffen we een kroegtijger in gezelschap van een feestvarken en een kamerolifant. Zij probeerden een opdringerige geldwolf van zich af te houden.

Wij vonden het nog wat vroeg voor alcohol, gingen naast een zoetekauw zitten, die zich tegoed deed aan een hotdog en lieten ons bedienen door een melkkoe.

Toen we uitgerust waren en nog even een bezoek hadden gebracht aan het verblijf van

de wc-eend, zetten we koers richting vogelhuis.

Wat we daar allemaal niet tegen kwamen!

Als je het over een bonte verzameling wilt hebben. Nou dit was me d'r dan toch zeker één:

Bij de stad- en landvogels zagen we schijltijters, dakschijters, een uiterst zeldzame witte raaf, een weerhaan op een wipkip, een geluksvogel broederlijk verenigd met een pechvogel en op het vinkentouw zaten luis-tervinken en slavinken. De blinde vink was tijdelijk in de ziekenboeg van de dierentuín opgenomen. Daar was hij in gezelschap van een blind paard, een gebeten hond, een rooie hond, een pokkenbeest en een dove kwartel. Voor een dooie mus, een dood paard en een dooie pier was helaas het doek gevallen.

In het water van het vogelhuis zwommen ook nog lelijke eenden, badeenden en enkele drijfsijzen, die kennelijk nog voor hun zwemdiploma aan het oefenen waren.

Nog niet helemaal bekomen van al die vreemde vogels besloten we wat vertrouwdere dieren op te zoeken en dus togen we naar de kinderboerderij.

Daar maakten we kennis met een kleine kudde paarden bestaande uit een hobbelpaard, een werkpaard en een dekhengst in gezelschap van een nachtmerrie. Verder waren er nog een spaarvarken, twee ezels, namelijk een pakezel en een schildersezels en als klap op de vuurpijl een bijna uitgestorven tikgeit.

Een aparte afdeling was er voor de knaagdieren. Daar troffen we een ijskonijn, een angsthaas, een dakhaas, een varkenshaas en een ossenhaas, een computermuis en een ceta-bever aan.

Voor de allerkleinste bezoekerjes was er een apart hoekje met teddyberen.

Bij de kattenafdeling maakten we kennis met een katlamme loopkat die een afspraak met een kater had, een knijpkat die dat normaal in het donker doet en een pitspoes (die zeker bevriend is met de race-eend, die ons in het begin van ons bezoek bijna plat reed). Er bleek één dier (mispoes) aan een ander dierenpark uitgeleend te zijn.

Tot slot waren er bij de hondenafdeling alleen nog een Roteb-terrier en een Haagse puiepisser, want de hotdog waren we al tegen gekomen in het restaurant.

Daarmee waren we aan het einde van onze wandeling door deze wel heel bijzondere „dieren”tuin. Van alle verwarrende indrukken hadden we toch wel wat hoofdpijn

gekregen en we waren dan ook heel blij, dat we bij de uitgang een paracetamol tegenkwamen. Die zorgde ervoor, dat we gelukkig weer met een helder hoofd naar buiten konden.

En een heldere geest in een gezond lichaam, daar doe ik het voor.

Ed

Waar doe deed ik het voor

Door het lint

Nee, ik ben niet boos of zo, maar dit is de vijftigste en wat mij betreft dus tevens de laatste „Waar doe ik het voor”. Ik ben virtueel door het *finish*lint gegaan.

Toen ik negen jaar geleden voor de eerste keer een stukje maakte onder deze kop kon ik niet bevroeden, dat er nog 49 zouden volgen. Maar nu is het echt mooi geweest. Vijftig is een mooi rond getal. Tijd voor een ander om het (estafette)stokje over te nemen.

Dat wil overigens niet zeggen, dat ik nooit meer iets voor de Roadie zal schrijven, maar dan niet meer in de vorm van een stukkie onder een vaste kop, want dat legt je toch echt wel een hoop beperkingen op.

En als ik dan nu achterom kijk, nu ik deze finish ben gepasseerd.....

Ja wat dan?

Dan realiseer ik me hoelang ik erover heb gedaan. En dat is dus vergelijkbaar met wanneer ik weer eens aan een wedstrijd meedoe. Jonge, jonge wat een tijd (wat lang). En dan realiseer ik me dus, dat het tijd wordt om ermee te kappen. Een tandje terug.

En verder vraag ik me af waar ik het dan uiteindelijk echt voor heb gedaan.

Nou ik deed het voor:

- mijn gezin (Mary, Annemarie en Paul): „hij kan maar beter een uitlaatklep hebben, dan hebben wij ook onze rust.....”
- mijn cursisten: „we hebben liever dattie het op schrijft dan dattie weer eens staat te kletsen.....”

- jullie huisgenoten: „het is tenslotte het enige stukje in de Roadie dat het lezen waard is omdat het (meestal) niet over dat stomme hardlopen gaat.....”
- de redactie: „het scheelt weer anderhalve lege bladzij.....”
- de oudpapiercontainer: „het vult lekker en je wordt er niet dik van.....”
- de collegatrainers: „misschien heeftie wel meer verstand van verzekeren.....”
- mijn lopers: „in die stukjes is hij nog wel redelijk te pruimen.....”
- mezelf: je moet toch ergens je ei kwijt.

En als ik jullie met mijn stukjes af en toe aan het denken heb gezet of als ik op andere momenten een glimlach of een grimlach op jullie gezichten heb weten te toveren, nou dan ben ik pas echt tevreden,

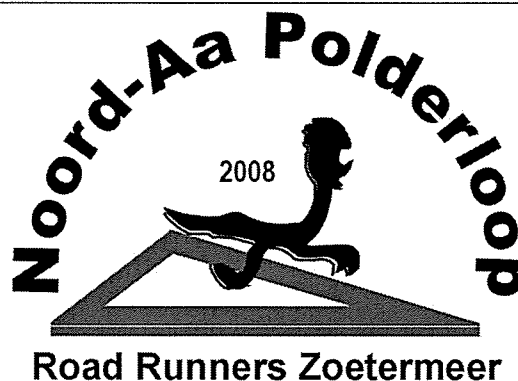
want daar deed ik het eigenlijk voor.

Ed

PS: dit stukje is wat korter dan alle vorige. De koek was dus echt op!

Nawoord van de redactie:

Gefeliciteerd met het behalen van de 50-ste column.



Aankondiging

2^e zondag in februari Noord-Aa Polderloop 8^e editie op 10 februari 2008

Afstanden:

Trimloop: 5, 10 en 15 km

Kinderloop: 1,5 km

Start: 13:00/13:05 uur

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: 13:05uur

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!!!

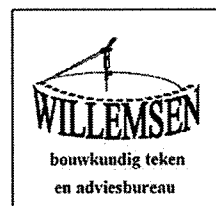
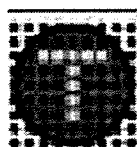
Inschrijfgelden:	Voor-inschrijving	Na-inschrijving
Kinderloop	€ 2,00	€ 2,00
5 km	€ 6,50	€ 8,00
10km	€ 6,50	€ 8,00
15 km	€ 6,50	€ 8,00
Businessloop		per team € 150,00



Dankzij onze sponsors en vrijwilligers, kunnen wij straks de Noord-Aa Polderloop 2008 realiseren.



Dorpsstraat 154 • 2712 AP Zoetermeer
T 079-3166454 • www.firmamoers.nl



opleiding en training



Rothaarsteig Marathon

Perfekte najaarsmarathon!

Mijn man en ik hebben 18 oktober weer eens een marathon gelopen.

Het was een marathon in het Sauerland, met 838 hoogtemeters te overbruggen en een groot gedeelte over bospaden en langs weiden. Voor liefhebbers van de natuur, een fantastisch parcours. Indian Summer op zijn mooist. Het was schitterend. Op zijn Duits gezegd: Super, toll. Lekker herfstweer, fantastische herfstkleuren en prachtige vergezichten. Een aanrader, op slechts 360 km van Zoetermeer. 's Ochtends rij je aan, 's middags doe je boodschappen of wat sightseeing, 's avonds aan de pasta en na een

goede nachtrust sta je de volgende dag fris aan de start van de marathon. Geen mensenmassa's en CO2 uitstoot maar volop rust en schone luchten. Zoals we kunnen verwachten van onze Oosterburen was alles tot in de puntjes verzorgd. Deze omgeving biedt volop keus aan overnachtingsmogelijkheden in de buurt van de start: vakantieappartementen, pensions, eenvoudige tot luxe hotels. Kortom voor elk wat wils. Vind je de hele marathon te lang? Je kunt ook een halve marathon kiezen of een wandel- of Nordic walking wedstrijd.

Zie: <http://www.rothaarsteig-marathon.de/>

Toos Koevoets



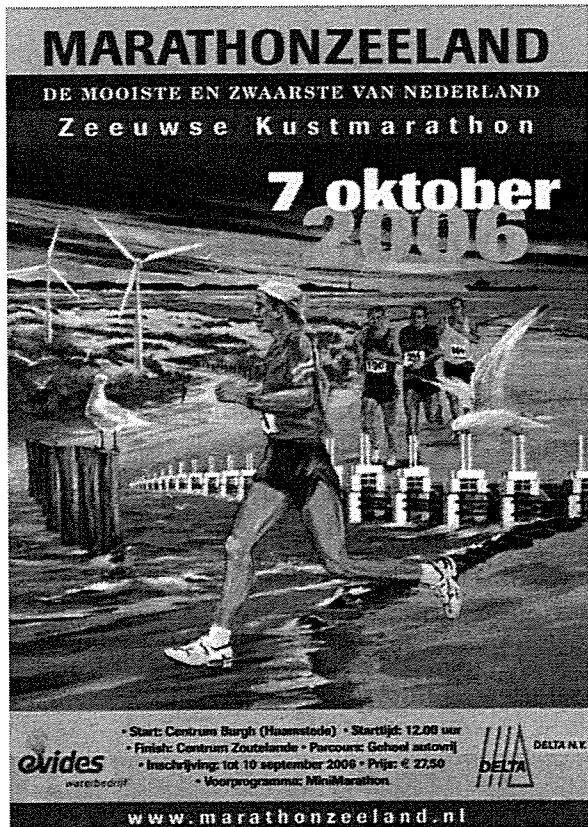
vergezicht tijdens Rothaarsteig marathon

Zeeuwse Kust Marathon

*„Hier aan de kust, de Zeeuwse kust
Waar de zomer onbewust
Met een noodgang wordt genoten
En waar wild en onverdroten
Iedereen zijn gang kan gaan
Tot men zat is en voldaan”
Bløf*

Volgens de kenners hoort de Zeeuwse Kust Marathon in het rijtje van de zwaardere evenementen. Dit staat er op het affiche: „De mooiste en zwaarste marathon van Nederland. Langs de Zeeuwse kust. Door bos, over dijk en duin. Lopen in een schitterend decor. Een marathon met diverse hoogte verschillen. 42.195 meter klimmen en dalen.

Aan de ene kant aanschouwt u fantastische vergezichten over het Zeeuwse land met lieflijke plattelandsdorpjes. Kijkt u de andere kant op dan is daar de Noordzee met in de verte een onmetelijke horizon die af en toe wordt onderbroken door passerende zeeschepen."



Lijnmarathon langs de waterlijn

Met andere woorden, de moeite meer dan waard.

Nu zijn er bij de Roadies een paar leden die deze marathon gedaan hebben en zij bevestigden dit.

Deze zogenaamde lijnmarathon start in Westenschouwen op het eiland Schouwen-Duiveland, gaat vervolgens over de Oosterschelde-kering naar Noord-Beveland, daarna via de Veerse dam naar Walcheren waar de finish ligt in het dorpje Zoutelande. Door de duinen, het strand en de natuurlijke elementen in het najaar met overwegend stevige Zuidwesten wind, lijkt het inderdaad een zware marathon. Door de verhalen van Ron, Joyce en Etienne aangemoedigd, gingen een achttal Roadies dit jaar de strijd met de elementen aan.

Ontstaan van het tomeloze team

Etienne den Toom, opperde in het voorjaar dat hij, in het kader van zijn comeback, het plan had opgevat om deze najaarsmarathon op zijn geboortegrond te gaan lopen. Ruud gaf toen aan om hem bij zijn wederoptreden te steunen en mee te gaan. Later sloten ook Bob, Ton en Piet aan. Ondanks hun drukbezette loopkalender konden Ron en Joyce het toen niet nalaten om ook weer in te schrijven. Nadat Ruud en Etienne er bij Martine op hadden aangedrongen om met haar Zeeuwse wortels ook mee te lopen, ging ook zij overstag.

Het Tomeloze Team was geboren.

Etienne (den Toom) werd tot trainer(d)t van het „Tomeloze Team” gebombardeerd. Hij stelde een schema op en drie maanden voor de grote dag ging het team aan het betere „meerwerk” beginnen. Het trainingsschema van de RRZ zou gewoon gevolgd worden maar de duinen tussen Scheveningen en Noordwijk werden in het schema opgenomen voor de extra lange duurlopen op zondag. Zo gezegd, zo gedaan, de weg naar Zeeland was ingeslagen. Tijdens de lange duurlopen werd al snel duidelijk dat Etienne en Ton nog de nodige kilometers zouden moeten maken. Martine's motor daarentegen leek al ontzettend goed afgesteld. Bob deed daar niets voor onder. Ron en Joyce hadden tijdens hun loopvakantie al het nodige werk verzet en hoefden niets bij te leren. Piet en Ruud leken vertrouwd op de goede weg. Uiteindelijk waren we allen, in de week voor Zeeland, tevreden met onze vorm.

En op zaterdag 6 oktober was het dan zover. Etienne en Bob, met hun wederhelften Irma en Marga, waren al een dagje eerder naar Zoutelande vertrokken en hadden hun intrek genomen in een hotelletje aldaar. Piet, Ton en Ruud zouden vanuit Zoetermeer naar Zoutelande rijden en vervolgens met Etienne en Bob meerijden naar de startplaats Westenschouwen. Martine werd door haar trouwste supporters, vader en moeder, rechtstreeks naar de startlocatie gebracht. Ron en Joyce gingen vanuit Zoutelande met de door de organisatie geregelde bussen naar Westenschouwen. Irma, Marga en de ouders van Martine zouden vervolgens als supporters op verschillende plaatsen langs het parcours opduiken. Tevens dienden zij als fotograaf en afhaalpunt voor extra drank of een droog shirt. Dit soort steunbetuigingen zijn ongelooflijk belangrijk en buitengewoon prettig. Dank hiervoor is op zijn plaats.



Zeeuwse bonken

Kerkklokken luiden start in

De start om 12:00 uur was al een opmaat voor de ongedwongen sfeer tijdens dit evenement. De kerkklok van Westenschouwen diende als startsignaal. Na 12 klokslagen werden we weggeschoten. Aan het weer kon het deze keer niet liggen. Er was geen sprake van een stevige zuidwester tegen, sterker nog de wind was ons gunstig gezind en woei uit het noordoosten. Schuin in de rug dus. Alleen de roodkoperen ploert was ook behoorlijk aanwezig en deed zijn slopende werk heel stilletjes. Later kon je aan de ingebrande hemdje van een hoop lopers zien dat een hoge factor zonnecrème geen overbodige luxe geweest zou zijn. Piet en ik stonden helemaal achter in het startvak en we waren gelijk het contact met de andere „tomelozen“ kwijt. Er was in het begin geen doorkomen aan omdat het parcours al vrij snel over smalle duinpaden werd geleid. Wij besloten om maar rustig af te wachten tot we de eerste keer op het strand zouden zijn vooraleer we een inhaalslag op de anderen zouden gaan maken. We schatten in dat ze ongeveer twee minuten voor ons zouden zitten en dat we ze rond de 10^e kilometer zouden inhalen. Zo gezegd, zo gedaan, en nadat we op het eerste stuk strand de ruimte hadden gaven we gas. Waarschijnlijk zijn we

toen toch ietwat overmoedig te werk gegaan en zouden we daar later alsnog de tol voor betalen. Ons tempo lag hoog en op de Oosterscheldekering, wat een bijzondere loopervaring is dat met de passage over het werkeiland „Neeltje Jans“, kregen we Martine, Ton en Etienne in zicht. Nadat we bij ze aangesloten waren heeft Piet zijn tempo aangepast aan de anderen. Hij was verstandiger dan ik. Het ging zo lekker, zo gemakkelijk ook. Ik ben in hetzelfde tempo doorgedaan en sloot me aan bij een groepje wat net zo hard ging. Achteraf gezien is mij dit misschien fataal geworden.

Golfbrekers breken op

Na de Veerse dam voor de tweede keer het strand op. Veel los zand, zoeken naar de hardere vloedlijn maar daar was het niet vlak en af toe door wat water. Ook de golfbrekers van fraaie houten paaltjes waren een lelijke sta in de weg. Je moest je daar meerdere malen letterlijk en figuurlijk tussendoor wurmen.

Rond de 30^e kilometer stakte de motor. De duinen leken bergen geworden, het zand was lijm aan de schoenen. De trappetjes gingen nog wel. En toen kwam Etienne langs en samen liepen we een paar honderd meter.

Etienne ging even wandelen en ik moest dat ook maar even doen. We kwamen weer op gang en toen liep hij bij me weg. Hierna kwam Martine me voorbij, wat liep zij er ogenschijnlijk gemakkelijk bij.

Vlak daarna kwam Piet. Rond de 35e kilometer kwam ook Ton me voorbij. Ook wij hebben samen even gewandeld maar Ton kon toch de tred weer oppakken. Wat liepen er trouwens in de laatste 10 kilometer veel mensen te wandelen. Er was nu weliswaar geen Zuidwestenwind die parten speelde maar de warme najaarszon deed ook moordend werk. Na nog een paar reuzecols en eindeloos lijkende trappetjes en opnieuw een zwaar stuk strand, kwam Zoutelande in zicht. De verlossende finish!

Stuk maar voldaan

Wat was ik blij dat ik er was. Met mijn slechtste tijd ooit gelopen op de marathon toch tevreden zijn, kan dat? Ja, dat kan. Na de finish de bloemen van Marga gekregen, een lief gebaar. We werden door een grote tent geloosd om een prachtig loopsetje in ontvangst te nemen. Vervolgens de anderen opgezocht en de eerste ervaringen uitgewisseld. Met Ton en Piet naar de sporthal gestrompeld en daar als een trillende zoutzak op een stoeltje neergeploft. Ik zat stuk. De douche en een fles cola deden wonderen en langzaam kroop ik uit het dal. Ton raakte niet uitgepraat over de zwaarte van het laatste stuk en ging alvast een biertje halen. „Nu even niet” dacht ik. Piet leek ongevarend uit de strijd gekomen. De tijden van de anderen drongen tot ons door. Bob en Ron, twee erkende lange afstand mannen leken onaangedaan. Martine heeft een buitengewone prestatie neergezet. Zij finishte als 7^e dame. Proficiat. Piet en Etienne hebben een paar stukjes moeten wandelen. Ton heeft iets meer moeten wandelen. Ikzelf heb misschien wel 5 kilometer samen gewandeld met een andere bekende Zoetermeerder, namelijk Richard van der Klis. Richard was in het Rondje Oostvoorne van 50 kilometer nog voor Bob geëindigd maar moest nu op Bob bijna een uur prijs geven. Ook hij was helemaal de weg kwijt en had nog nooit zo’n zware beproeving doorstaan. Joyce kwam zo fris als een hoentje over de streep. Zij heeft zoveel ervaring, haar fop je niet meer met een „heuveltje” meer of minder. Gaat ze in de sporthal voor mijn neus

even een dansje staan doen terwijl ik voor blei op een stoel zit.

Missie Tomeloze team geslaagd

Nadat we weer opgefrist waren hebben we op een terrasje van een heerlijk biertje zitten genieten en kwamen de verhalen pas goed los. De door Bob en Etienne gemeten afstand met hun GPS ontvangers (Garmin 305) werden vergeleken en zij gaven resp. 42,47 km en 42,52 km aan. Een onderling verschil van slechts 50 meter! Dat is een heel mooi resultaat. Wel gaven beide geavanceerde apparaten dus een totale afstand van iets meer als 42,2 kilometer aan en dat is dus meer als de reguliere marathon afstand. Ook de verzorging onderweg kwam ter sprake en we waren allemaal vol lof over het volop aanwezige water en sponsposten en de enthousiaste verzorgers. Ook de ervaringen op het strand met de uit paaltjes bestaande golfbrekers kwamen ter tafel. Prachtig was het beeld van de vermoeide en ietwat zwaardere lopers die zich daar met de grootste moeite tussendoor konden wurmen. Vervolgens zijn we met elkaar een lekker hapje gaan eten. Zo werd deze gedenkwaardige marathon op een prettige manier afgesloten. Het Tomeloze Team werd opgeheven maar al snel borrelden de eerste ideeën voor volgend jaar al weer op.

Deze marathon is van de buitencategorie maar een aanrader voor iedereen die een uitdaging niet uit de weg gaat. Het Zeeuwse wapen heeft niets voor niets de spreuk „Luctor et Emergo” in het vaandel.



Geworsteld hebben wij, maar we zijn ook bovengebleven.

Ruud van Zon.

Eelerbergloop



groepsfoto Eelerbergloop

„Twee teams, twee taken”



Ook dit jaar werd door de Roadrunners Zoetermeer een estafette van 175 kilometer, van Zoetermeer naar Hellendoorn, georganiseerd.

Een sportieve loop voor twee goede doelen, namelijk: Vereniging van Spierziekten Nederland en de bouw voor ons nieuwe clubhuis. Waarom nu naar de camping Eelerberg bij Hellendoorn? Dat komt omdat

hier twee voormalig Roadrunners, Peter en Nicolette van de Beek, ongeveer twee jaar geleden een camping begonnen zijn, waar ze heel veel energie in hebben gestoken en nog steeds druk mee zijn. Deze plek is dus een mooi eindpunt voor deze loop. Dit jaar werd er door 34 enthousiaste leden ingeschreven. Dat hield in: „Twee teams met elke twee ploegen”.

Veel geregel en afstemming

Na een hele voorbereiding en veel vergader de afgelopen tijd stond iedereen donderdagavond 25 oktober klaar in het clubgebouw aan de Lange Land bij het Noord Aa. Dat gold ook voor de vier gesponsorde busjes, die buiten gereed stonden. Elke ploeg bestond uit 4 lopers, 2 fietsers, een chauffeur en een bijrijder. Twee busjes reden vast naar het eerste wisselpunt. Uit de eerste twee busje startte rond negen uur 's avonds 10 minuten na elkaar een loper die vooruitgegaan werd door een fietser met routebeschrijving en lamp op het hoofd om in het donker alles goed te kunnen zien. De loper werd vervolgens vergezeld door een fietser, die de lopers de nacht door moesten

slepen. Elke loper moest per keer ongeveer 1000 meter lopen, het busje reed snel verder, daarna de volgende loper en dat steeds voor 4 lopers en ongeveer 30 kilometer lang. Hierna nam het volgende busje het over en werd er ongeveer twee uur gerust. Vaak reed het busje vast door naar de volgende plek waar het wachten was op de aflossing. Dit gebeurde per team 3 keer.

Catering

De route ging van Zoetermeer via Zwammerdam naar de Meije, daarna door naar Nijkerk, Soest en dan richting Apeldoorn en via Deventer naar Hellendoorn. Een hele organisatie waar veiligheid bij ons hoog aangeschreven stond. Bij elke stop werden de leden voorzien van een lekkernij door een Roadrunner die oog had voor de inwendige mens en het geen moeite teveel was. Zo bakte hij onderweg pannenkoeken, kookte een eitje en had heerlijke warme gehaktballetjes. Om een hele nacht door te lopen krijg je een prachtig beeld van Nederland en ervaar je een hoop doorzettingsvermogen van de hele ploeg. Donkere weggetjes om te fietsen en te lopen,

stoppen door de chauffeurs op plaatsen die niet altijd makkelijk zijn en een nacht helemaal niet slapen is een hele opgave.

De prestatie

Rond een uur of elf vrijdagmorgen finishte team 1 in een tijd van 13 uur en 58 minuten op de camping Eelerberg in Hellendoorn, team 2 finishte 5 minuten later in een tijd van 13 uur en 53 minuten. We werden door Peter en Nicolette, van de Eelerberg, ontvangen met koffie en zelfgebakken appeltaart. Na de overnachting op de camping werd op zaterdag met de hele ploeg nog de Diepe Hel Holterberg (5 of 10 miles) gedaan. Zondag 28 oktober nog even uitlopen in het bos of nog wat voor jezelf doen en rond een uur of twee was iedereen weer super tevreden en veilig terug in Zoetermeer.

Een ontzettend leuk weekend om op terug te kijken, een sportieve prestatie en geld opgehaald voor het goede doel. Volgend jaar gaan we zeker weer.

Marjoleine Peters en Ferry van Velzen

PS met deze estafette en prestatie van formaat hebben we zelfs de krant gehaald.

LESLEY'S PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

ProCERT

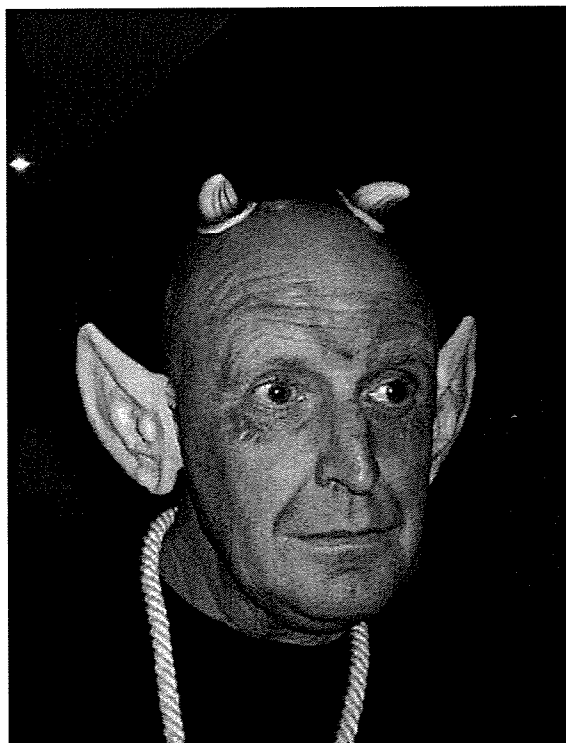
Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC ZOETERMEER TEL: 06-20029013

Halloween party bij de Roadies

De voorpret was groot! Heerlijk uit je kast kledingstukken bij elkaar zoeken voor de verkleedpartij voor de Halloween party. Bij Party Point een paar oren aangeschaft en een stel horentjes voor op het kale hoofd van Arie. Onze kinderen kijken met veel plezier naar ons plezier. Onder het mom van „dress to impress” togen we volledig gedressed en onherkenbaar op weg naar de party. Daar aangekomen worden we verwelkomd door vuurpotten en pompoenen. Binnen is het gezellig versierd met slingers, heksen en een goedgevuld buffet. We worden lachend begroet, want wij zijn de eerste die verkleed zijn. Na ons komen er nog een aantal niet te herkennen gasten het feest opluisteren. Nadat het buffet is „geopend” kunnen we aanvallen. Heerlijk om te proeven wat andere gemaakt hebben. Van alles en nog wat staat er op het buffet. Van pizza tot gehaktballetjes en van kippenpootjes tot slakken in een pasteibakje. Alles even heerlijk. Daarna lekker dansen en jumpen. Geweldig gezellig was het. Tot het volgende feest!



running with the devil

Arie en Sandra



halloween

Doorbraak nadert

Het gaat goed met de ambities om dit jaar nog door te breken. Even leek het er op dat de planning niet gehaald zou worden en de doorbraak beperkt zou blijven tot kleine succesjes. Ik had al eerder verteld over dat plekje op het podium tijdens een loopevenement. Echter de doelstelling om pr's te verbeteren leek ik in de verste verte niet te gaan halen. Het zag er somber uit en de doelen moesten verlegd worden.

Ommekeer

De tijd lijkt aangebroken dat er grootse dingen aan het gebeuren zijn. Tijdens de 39-ste editie van de 3-plassenloop gebeurde er een wonder. Ik heb nog net niet de geluidsbarrière doorbroken met mijn prestatie. Het betekende wel een verbetering van mijn oude pr op de 5 kilometer. Eindelijk onder de 25 minuten. Ik moet er wel bij vertellen dat ik werk met een tijdbreuk: Er zijn pr's voor de geboorte van mijn oudste dochter (ze heet geen Christus maar gewoon Femke) en na de geboorte van Femke. Voor de geboorte van Femke (1993 voor F.) waren er volgens mij andere klokken in omloop, was er minder weerstand en waren de files korter. In mijn jonge jaren liep ik regelmatig rond de 20 minuutjes over 5 kilometer. De pr's uit die periode tellen niet mee. Deze komen in mijn ogen uit een heel ander tijdperk. Als ik nu spreek over pr's heb ik het over de moderne tijd, 1993 na Femke. Op die heuglijke dag in oktober liep ik met hulp van twee hazen een pr. Ik zou het echt geweldig vinden als bij ieder pr dat verbroken wordt er op een groot scherm pr wordt afgebeeld. Dit gebeurt ook bij het behalen van wereldrecords en betekent natuurlijk een fantastische stimulans. Ik werd op dit idee gebracht toen Sven Kramer weer een nieuw wereldrecord op de 5 kilometer haalde.

Taalcursus Swahili

Enthousiast geworden door deze prestatie heb ik tijdens de Dotterbloem wederom een pr neergezet. Ik moest me werkelijk inhouden om niet TE gretig te beginnen. Er was mij verteld dat wanneer er in mijn buurt alleen Swahili gesproken wordt, dit een teken is dat ik te hard ga. Ik heb die Keniaanse jongens die voorop liepen niet aangesproken. Ik spreek mijn talen slecht. Het is wellicht iets voor de toekomst. Als ik echt de aansluiting met de top wil is het leuker als je contact kunt maken. Een cursus Swahili is dan geen

overbodige luxe. Het was niet alleen het gebrek aan taal dat mij weerhield om voor- aan te lopen, ik vind het ook niet prettig om vlak achter een motorrijder te rijden. Ik krijg last van mijn luchtwegen van die uitlaatgassen.

Aanmoedigingen

De Dotterbloemloop was voor mij een succesvolle loop. Ik heb me wel geërgerd aan het commentaar van de mensen langs de kant. Tegenwoordig wordt er vaak gesproken over het feit dat langs de lijn van voetbalvelden zulke grove taal gesproken wordt. Ik sta daar volledig achter. Mensen uitschelden omdat ze een bal missen, is niet goed te praten. Echter van het tegenovergestelde word ik ook onpasselijk. Mensen die ik absoluut niet kende spraken me aan met Mop. KomMop, riepen ze dan vrolijk. Als het bekenden zijn heb ik daar geen problemen mee, maar ik heb een hekel aan mensen die ik nooit eerder heb gezien, die me aanspreken met Mop. Nog even..en dan wordt het moppie. Dat gaat me iets te ver. Ik houd meer van de afstandelijke benadering.

Herkend worden

Het leuke bijeffect van het lopen met succes is dat je herkend wordt. Een week na de heuglijke dag stond ik bij de kippenboer op de markt in Rokkeveen. Zoals elke week vroeg ik een pondje kipfilet. Normaal gesproken is er niet meer contact dan het uit beleefdheid getrouwe goedemiddag, het vertellen van de wensen en een vriendelijk prettig weekend. Deze keer begon de kippenboer spontaan te zeggen dat je van kipfilet goed gaat lopen. Die man had mij herkend!!! Hij had mij gezien tussen al die hollende mensen. Ik denk dat ik nog heel lang klant blijf bij deze kippenboer. Wat een goede spullen heeft hij. Hij verkoopt ook haas, meestal rond de feestdagen.

Er staan nog 2 pr's die doorbroken moeten worden de halve en de 10. Daar ga ik aan het begin van het jaar verder aan werken. Ik ben goed op weg en heb het volste vertrouwen. Elke week een lekker kippetje en een nieuwe set van pr's kan worden bijgeschreven. De CD met de taalcursus Swahili op reis staat op mijn verlanglijst voor de kerst.

Ellen Bominaar

40 keer 3 Plassenloop

De 40^e editie van de 3 Plassenloop stond in het teken van de officiële ingebruikname van het door de gemeente bewegwijzerde en beveiligde parcours. Het startsignaal werd gegeven door wethouder Pieter Smit, die zelf oud-Road Runner is. De loop werd afgewerkt onder goede omstandigheden. Hoewel het wel wat winderig was, werden er door de ca 120 deelnemers goede tijden gerealiseerd. Er sneuvelde echter geen parcoursrecord. Bij de dames was Bianca Hesselius iedereen de baas in 24.05 Tweede en derde werden Cindy van den Hengel en Joke Gvozdenovic. Alle drie Roadrunners. Bij de mannen blijkt de jeugd in opkomst getuige de winst van de negentienjarige Jesse van Burg van Ilion nipt voor

meermalig winnaar Dick van der Kaaij (17.20 resp. 17.21). Derde werd de pas achttienjarige Robbin Pieterman in 17.27 Bij de meisjes werd de 1 kilometerloop weer eens gewonnen door Lisette van der Kolk in 3.51 Tweede en derde werden Lianne van Manen en Vera de Vreugt. Bij de jongens won Kevin Friederich in 3.44 Zijn broer Kylian werd tweede en Kevin Natte eiste de derde plaats voor zich op. De volledige uitslag en een uitgebreide fotoreportage kun je lezen op www.roadrunners-zoetermeer.nl onder wedstrijden RRZ.

3-plassenloop: elke laatste zondag van de maand



wethouder geeft startsein

Berenloop 2008



Het jaarlijks terugkerende evenement op Terschelling stond weer voor de deur. Deze keer waren er slechts 5 Roadies die het Berenweekend actief zouden gaan beleven en zij werden vergezeld door Irene, Linda en Henriette, onze trouwe supporters.

Geen hele maar een halve

Al in april was er door Frits ingeschreven voor de halve marathon terwijl Ad, Anton, Peter en ikzelf de hele marathon op het programma hadden gezet. Zelf hield ik nog een slag om de arm of het daadwerkelijk de hele zou worden omdat de Berenloop slechts 1 maand na de Zeeuwse Kust Marathon gelopen wordt en ik eerst wel eens wilde weten hoe die verteerd zou zijn. Het verhaal moge ondertussen duidelijk zijn, Zeeland was zwaar en de Berenloop moest maar een halve worden.

Opgeschrikt door telefoontje

Op vrijdag 2 november de gebruikelijke oversteek naar het eiland en 's middags aan het eerste bokkie in „de Zeevaart”. Zaterdag deze keer geen inlopen maar wel het traditionele „parcourstouren” op de fiets. Natuurlijk de „Rustende Jager” niet overgeslagen. De marathonmannen lieten zich de, in stroop zwemmende, pannenkoeken goed smaken. Na terugkeer in West moesten Peter en ik langs het inschrijfbureau om onze startbewijzen te laten omzetten naar de halve marathon. Ook Peter had besloten om, gezien zijn matige voorbereiding, de hele marathon maar te laten voor wat hij was. Een verstandig besluit. Nadat de omschrijving soepel was verlopen stonden we buiten nog even van de zon te genieten en toen werd Peter vanuit Zoetermeer gebeld. De vrouw van Peter, Jeanne, had de voorgaande week een lichte operatie ondergaan maar er waren nu wat kleine complicaties. Geen drama, maar de lol was er bij Peter even helemaal af. Na de gezamenlijke avondmaaltijd in „de Heksenketel” en aansluitend een biertje gingen we toch allemaal om half twaalf richting mandjes. Voordat wij die opzochten

had Peter besloten om helemaal niet te gaan lopen en om op zondagmorgen naar huis te gaan. Een begrijpelijke reactie en hij werd daarin door de anderen ondersteund.

Zondagochtend 4 november, de dag van de waarheid. Peter en ik zijn op de fiets naar de haven geweest om zijn bootticket om te zetten. Gelukkig kon hij met de boot van half 1 mee terug. Nadat Peter ons succes had gewenst hebben we noodgedwongen afscheid van hem genomen.

Om half 1 was de start van de marathon, het moment van de waarheid was aangebroken. Zou Ad het in 3:30 doen? Zou Anton eindelijk door de 4 uur barrière gaan? Er werd vooraf gezegd dat het parcours iets gewijzigd was. Het strand was moeilijk begaanbaar en daarom werden de lopers richting vloedlijn gestuurd. Dit had tot gevolg dat de afstand te lang zou worden en de laatste kilometer ook aangepast moest worden.

Zwaar maar fantastisch

De doorkomsten door de dorpjes op Terschelling waren een feest met heel veel publiek. Het parcours lag er fantastisch bij, de herfstkleuren in de bomen gaven een heel mooie aanblik. Het strand en de doorsteek op „de Longway” waren zwaar. De laatste kilometer in West werd nu door een paar kronkelstraatjes met korte bochtjes geleid en was er niet gemakkelijker op geworden. De aankomst in de hoofdstraat was echter fantastisch. Er hing een enorm beeldscherm bij de finish en je kon je uitgemergelde gelaat in full color grootbeeld aanschouwen.

Ad en Anton hebben het fantastisch gedaan. Ad finishte zoals we van hem gewend zijn maar Anton was de man van de dag. Liefst 35 minuten van zijn pr afgelopen, grote klasse.

Frits en ik hebben de halve marathon ook met een tevreden gevoel gelopen, het ging lekker.

De plannen voor volgend jaar liggen er ook al. Frits de hele? Irene de halve? We zullen zien, in ieder geval was deze Berenloop er weer een die de moeite waard was. Ondertussen gaat het met Jeanne weer goed.

Ruud van Zon

Salsa bij RRZ

In de maand september was er een primeur bij de Road Runners. De mogelijkheid werd geboden een vijftal salsalessen te volgen.

SALSA

De inschrijfflijst was snel vol, vele Roadies moesten teleurgesteld worden. De vloer van ons oude clubhuis kan nu eenmaal maar een beperkt gewicht dragen.

Het initiatief kwam van Anneke Hoogen-doorn. Op haar werk leerde zij Judith kennen, die het wel zag zitten hardlopers iets anders bij te brengen dan hardlopen op de weg. Het ging nu niet om snelheid of afstand. Ritme, daar was het om te doen. Judith werd geassisteerd door Anil.

We leerden een drietal dansen, te weten de Merengue, de Bachata en de Salsa natuurlijk.

Judith vertelde ons, dat het heel belangrijk is deze drie uit elkaar te houden en bijvoorbeeld geen salsa te dansen op een Bachata.

BACHATA

In de eerste les leerden we de Bachata. Als je goed luisterde, kon je een „woesch woesch” ontdekken. Bij de Merengue hoorde je een hoog gepingel. Hoorde je geen van beiden, dan moest het wel een Salsa zijn. We hadden allemaal zo onze kwaliteiten. De een herkende de verschillende dansen, de ander had de pasjes snel door.

MERENGUE

Het was de bedoeling dat je zo nu en dan van danspartner wisselde; daar leer je namelijk veel van. Het viel na een tijdje op wie de favorieten waren (de danssterren onder ons) en welke stelletjes stiekem met elkaar bleven dansen. Daar was gewoon niet tussen te komen.

Een van de cursisten ontdekte, dat het dansen hem veel beter af ging na een middagje pimpelen met collega's. Hij was overigens de enige, die het beter vond gaan.

Een andere cursist hield het na twee lessen voor gezien. Soms kan je gewoon iets niet en dan is dat goed om in te zien. Wellicht is er een herhaling en kan hij het nog eens proberen. We weten, wat er van de aanhouder gezegd wordt.

In december wordt er een salsa-avond gehouden, waarbij de cursisten hun kunsten aan anderen kunnen vertonen. Helaas geldt dat niet voor ondergetekende, die viert dan vakantie in Schotland.

Ik vond deze veel te korte cursus heel erg leuk en hoop dan ook vurig op een vervolg.

Dianne

Dotterbloemloop 2007

De Dotterbloemloop, een loop georganiseerd door de plaatselijke Atletiekvereniging Ilion, is een jaarlijks terugkerende leuke loop van 5,10 of 15 kilometer op bekend terrein. Ook al was het dit jaar behoorlijk herfstachtig weer, er waren toch een hoop enthousiaste Roadrunners rond half elf gearriveerd bij de inschrijfhall.

Klaas de Vries verzorgde de warming up voor de hele groep. De wedstrijd startte om half 12. Een groot aantal lopers ging voor de 10 kilometer. Wat minder voor de 15. Klaas zou de eerste 6 kilometer van de 10 kilometer met groep 5 meelopen. Daarna had hij afgesproken om met mij de 15 kilometer mee te lopen om het tempo te bepalen. De eerste kilometers fietste Yvette met me mee. Zeker met de straffe tegenwind bij de Benthuizerplas was dit geen overbodige luxe. Bij de Benthuizerplas (op ongeveer 5,5 kilometer) sloot Klaas aan. Ik bleef rustig achter Klaas aanlopen. Hij bepaalde het tempo en hield de tijden in de gaten. Ik kon achter zijn „brede rug” uit de wind lopen. We haalden nog wat Roadrunners in en met wat kleine dipjes liep ik de 15 kilometer behoorlijk gelijkmatig uit.

Leuk al die supporters langs de kant van onze club die niet meeliepen maar wel aanmoedigden zoals o.a. Frans, Gert, Dianne, Wilma, Ineke, Michel, Yvette, Jaap, Ruud en Wim Bras (Wim en Ruud bedankt voor de foto's). Veel lopers van ons cluppie stonden bij de

finish. Een heerlijk gevoel. Ik was supertevreden met mijn tijd 1.22.12 uur en heel blij met Klaas (trainer) die mij zo kon motiveren.

Dat het een leuke en gezellige wedstrijd was gold niet alleen voor mij maar ook voor heel veel andere lopers. We waren weer een hecht team als Roadrunners. De een was wat beter te spreken over zijn resultaten als de ander. Ik wil hierbij Cindy van den Hengel en Ellen Bominaar een compliment geven voor de geweldige tijden (1.18 en nog wat) die zij hebben neergezet op de 15 kilometer. Dat gold ook voor mijn buurman Martin, die sinds kort ook lid is geworden en direct onder de 1.20 eindigde. Klasse, dat is dus een fles wijn verdiend. Verder voor de nieuwkomers Desiree Bijl en Arie Bos ook petje af met ruim 55 minuten op de 10 kilometer. Ook Ferry van Velzen heeft als haas gelopen voor Yvonne van Heemskerk, zodat zij een heel mooie tijd heeft neergezet van ruim 52 minuten. Heel goed.

Ik ben trots op jullie. Vanaf nu sluit ik me weer aan bij groep 4. Mijn streven is nu het lopen van een halve marathon bij de City Pier City. Gewoon dus lekker doortraining met mijn medelopers die allemaal net als ik net zo veel plezier beleven aan de vereniging als ik. Tot op de volgende training.

Marjoleine Peters



deelnemers Dotterbloemloop

Mijn hart stond even stil!

Het is vandaag dinsdagochtend 10 juli....., hoorde ik iemand tegen mij zeggen.

Het waren de eerste woorden die tot mij doordrongen maar ik was me er nog niet van bewust waar ik was en wat er gebeurd was. Heel langzamerhand werd dat voor mij in de volgende dagen duidelijk en kon ik de periode tussen de Drieplassenloop van 24 juni en die tiende juli wat invullen.

Vooraf werd mij duidelijk dat ik ontzettend veel geluk heb gehad dankzij het kordate optreden van twee Roadrunners en een toevallig aanwezige verpleegkundige.

Hoe moet je die mensen bedanken en ook alle anderen die op hun manier een steentje tot mijn herstel hebben bijgedragen?

Als ik namen ga noemen is de Roadie in één keer helemaal vol en vergeet ik er toch nog wel een paar dus dat doe ik maar niet. Het gaat in de eerste plaats natuurlijk om de „reanimatoren“, maar verder ook om allen die mijn familie hebben opgevangen, allen

die zo veel kaarten hebben gestuurd, die mij in het ziekenhuis (sommigen alleen achter glas!) bezocht hebben en niet te vergeten de groep lopers die buiten het ziekenhuis onder het raam van mijn kamer mij hun beste wensen brachten.

Al met al is dat een enorme stimulans voor mijn herstel geweest en ook voor mijn streven om mijn gezicht weer zo snel mogelijk bij de Roadrunners te laten zien.

Als je zoiets meemaakt merk je pas echt wat een geweldige vereniging RRZ is, maar ik raad toch niemand aan mijn voorbeeld te volgen!

Nogmaals allen heel veel dank voor alles!!! Ook al zal ik het hardlopen moeten nalaten, voor mijn gevoel blijf ik: „eens een Roadrunner, altijd een Roadrunner!“

Jaap

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

Hamstringletsel

Wat zijn de hamstrings

De Hamstrings is een Engelse benaming van een groep van 3 spieren aan de achterzijde van ieder been. De naam hamstrings is in de medische wereld een algemeen begrip geworden. In het Latijns is de verzamelnaam *musculus ischiocruralis*.

De spieren die samen de hamstrings vormen zijn de *semimembranosus*, de *semitendinosus* en de *biceps femoris*. De eerste twee spieren lopen van de achterzijde van het bekken waar ze aanhechten op de zitknobbel naar de binnenkant van de knie. Hier hechten ze aan op de achterkant van het scheenbeen(tibia). De derde spier de *biceps femoris* hecht ook aan op de zitbeenknobbel en loopt naar de buitenkant van de knie en hecht aan op het kopje van het kuitbeen (*caput fibulae*) en de buitenkant van het scheenbeen(tibia).

Wat doen de hamstrings.

De hamstrings is een siergroep die over twee gewrichten loopt, namelijk het heupgewricht en het kniegewricht. In beide gewrichten hebben zij invloed op de bewegingen van de gewrichten en de daar aan verbonden onderdelen.

Zo verzorgt het in de heup de retroflexie (het naar achteren bewegen) van het been. In de knie zorgt het mede voor het buigen van het onderbeen(flexie). Verder hebben ze in het kniegewricht een functie in het buiten- en binnen draaien (exo-en endorotatie) van het onderbeen. Zoals je ziet zijn dit allemaal bewegingen die een grote rol spelen bij het hardlopen. Zij zorgen voor het bewegen van het been en dragen in grote mate bij in de coördinatie. Verder dragen ze bij aan de stabiliteit van zowel het heup-en kniegewricht. We kunnen wel stellen dat deze spiergroep voor ons hardlopers van groot belang is. Des te meer een reden om te zorgen dat ze in optimale conditie zijn en blijven.

Hoe ontstaan Hamstring blessures

In het gebied rond de heup zijn blessures van de Hamstrings de meest voorkomende blessures. Er wordt ook beweerd dat misschien wel de meest voorkomende sportblessure in zijn algemeenheid.

Er is een acute vorm herkenbaar, waarbij de blessure zich kenmerkt door een acute,

duidelijk omschreven pijn aan de achterzijde van het bovenbeen.

Voor wat betreft deze acute vorm, wordt het grootste risico gelopen bij sporten waarbij een plotseling krachtstoename of een plotselinge versnelling een grote rol spelen. Hierbij valt te denken aan de sporten zoals, voetbal, sprongsporten, racket sporten en veel atletieknummers.

Naast de acute vorm kennen we ook nog een chronische vorm. Deze blessure komt minder vaak voor en de pijn is vaak al een lange termijn aanwezig. Verder is deze blessure in de beginfase minder duidelijk omschreven. Deze chronische blessures hebben doorgaans te maken met sporten waarbij de (loop)beweging veelvuldig en gedurende lange tijd wordt herhaald. Hierbij kun je bv. denken aan een lange afstand hardlopen. Verder is het zo dat hamstringblessures zich vaak en makkelijk herhalen, waarbij ze in ernst toenemen en moeilijker verdwijnen.

Waar treedt de blessure op en hoe zijn ze in te delen.

Over het algemeen zal een blessure zich voordoen op de overgang van de spier naar de pees. Een mogelijk andere plaats is het midden van de spierbuik.

Hamstrings blessure worden doorgaans ingedeeld in drie categorieën of graden;

Graad 1

Er is sprake van een forse overrekking met misschien enkele gescheurde spiervezels. De pijn is vaak goed te lokaliseren en aan te wijzen. Vaak is er ook sprake van lichte stijfheid. Bij hernieuwde (rustige) activiteit kan het zijn dat de klachten aanvankelijk afnemen. Na het sporten nemen de klachten echter weer toe, en dan heftiger.

Graad 2

Er is duidelijk sprake van gescheurd spierweefsel. De pijnlijke plek beslaat vaak een groter gebied, terwijl er soms (direct of na een paar dagen) ook een bloedingstorting is te zien. Vaak „trekt” de persoon ook met het aangedane been.

Graad 3

Er is een sprake van volledig gescheurde spier. Operatief is hier noodzakelijk. Gelukkig komt deze situatie zelden voor.

Een spierscheuring kenmerkt zich door onderstaande verschijnselen:

- Plotseling optredende pijn (lijkt op een messteek of zweepslag), vaak met kramperig gevoel,
- Gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek,
- Meestal een blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen),
- Langdurige stijfheid van de getroffen plek.

Wat zijn de mogelijke oorzaken van een Hamstringblessure.

- Balansverstoring kracht Hamstrings (achterzijde been) t.o.v. kracht Quadriceps (voorzijde been);
- Balansverstoring in de spierkracht van de Hamstrings in het linker en rechter been;
- Spiervermoeidheid;
- Functionele verkorting van de Hamstrings;
- Verminderde souplesse/lenigheid;
- Onvoldoende warming-up;
- Het overrekken als gevolg van foutieve stretching of verstappen/uitglijden;
- Eerder blessures of nog niet herstelde blessures;
- Lichamelijk contact;
- Afwijkende looptechniek (afzet achter de romp met bekkenkanteling voorover);
- Onvoldoende rompstabiliteit met functiestoornis/blokkade van het SI (sacro-illiaal) gewricht (gewricht tussen het bekken en heiligbeen);
- Hamstringsyndroom (littekenvorming rond de zitbeenknobbel)

Wat moet er worden gedaan indien er een blessure is opgetreden

Graad 1

De eerste handeling die moet worden verricht is de (R)ICE-regel. Deze letters staan voor:

R = rust

I = ijs/koelen

C = compressie/drukverband

E = elevatie / hoog leggen

Na de eerste 1 à 2 dagen (varieert van de ernst en de persoon) is het van belang om rustig te bewegen, waarbij explosie en verende bewegingen absoluut vermeden moeten worden.

Meestal zijn de klachten binnen 2 tot 8 dagen verdwenen. Blijven de klachten aanhouden dan is verwijzing naar een deskundige raadzaam.

Graad 2

Hierbij is de benadering nagenoeg gelijk aan die van Graad 1, maar het opbouwen van de belasting zal met nóg meer voorzichtigheid moeten gebeuren. De periode van herstel is beduidend langer. In het gunstige geval is dit 2 tot 3 weken en in het ongunstige geval kan het herstel wel een 3 maande in beslag nemen. Pas op met het (snel) opbouwen van de belasting. Hier geldt dat het vaak te snel is.

Bij een blessure van deze omvang is het raadzaam om deskundige hulp te zoeken.

Als vuistregel bij herstel kan worden aangehouden dat „bewegen in de herstelfase nooit met pijn gemoeid mag gaan”

Graad 3

Bij deze ernst van blessure ontkomt men vaak niet aan operatief ingrijpen. Men spreekt hier van een volledig afgescheurde spier en goede medische hulp is hier onontbeerlijk.

Revalidatie van een dergelijk blessure vindt plaats middels een sportarts of fysiotherapeut.

Hoe voorkom ik Hamstringblessures

Zoals iedere sporten weet ligt „het **verkomen van**” in de preventieve sfeer. Echter soms doe je alles wat zoals aangegeven en dan overkomt het je toch. Dus zeg nooit nooit.

Preventieve maatregelen zijn onder andere:

- Zorg voor een goede warming-up;
- Zorg voor een goed opbouw van trainings- en wedstrijdbelasting met goede afwisseling van arbeid en herstel;
- Zorg voor een goede lenigheid met goede lengte van de Hamstrings;
- Train je Hamstrings op excentrische kracht(hierbij is de weerstand groter dan de kracht die door de spier wordt geleverd, zodat de spier verlengt);
- Train je bilspieren op kracht;
- Training van de rompstabiliteit en functionele stabiliteit van de onderste ledenmaten;
- Een goed begeleide revalidatie na eerder

- doorgemaakte Hamstringblessure(s);
- Regelmatig controle op functiestoornis van SI-gewricht en tijdige behandeling hiervan

Als laatst wil ik nog deze noot aan bovengenoemde toevoegen;

Probeer de signalen van je lichaam te onderkennen en trek tijdig aan de bel. Vaak denk je van het valt wel mee en voor dat je het weet is het te laat. In de beginfase is herstel kort, in vergevorderd stadium kan het herstel maanden duren. En als loper willen we natuurlijk lopen, dus wees alert.

Heb je vragen dan kun je ook altijd een van de leden van de Sportverzorging-en massage team aanschieten voor advies.

Namens de SMC
André Bakker

Bronnen:
Artikel Fysiotherapie Bert van den Berg
Groningen
Topzorgnieuwsbrief voor sportverzorgers
www.sport – hamstringblessures
Sebotta – menselijk lichaam

Periodieke schoonmaak:

- ramen, binnen en buiten
- gevelreiniging
- specialistisch reinigen
- graffiti
- maaalwerk
- onderhoud

Ferry Klien Reiniging B.V.
Buijzerveld 80
2727 BG Zoetermeer

FERRY
Klien
REINIGING

M 06 50 931 405
P 079 343 14 46
E ferryklienreiniging@wanadoo.nl

Speciale aanbieding: T-shirt actie

Tot eind van het jaar kun je nog T-shirts bestellen ten bate van het nieuwe clubhuis. Het zijn witte, unieke, functionele shirts. Dus geen katoen!! Je kunt kiezen uit shirts met korte en lange mouw. Voorop staat op de linkerborst het RRZ/logo en op de rechterborst het logo van De Duursportwinkel. Achterop staat in rood de tekst „een thuis voor lopers“. De shirts met korte mouw kosten 25 euro. De shirts met lange mouw kosten 28 euro.

Deze T-shirtactie voor ons nieuwe clubhuis lijkt een doorslaand succes te worden. Er zijn na twee trainingen al meer dan 60 shirts besteld! De actie is eenmalig en loopt tot eind december.

Bestelformulieren liggen in het clubhuis.

Wit T-shirt met opdruk: een thuis voor lopers

Lange mouw: € 28

Korte mouw: € 25

Hélène in China (2)

Op 31 augustus vertok Hélène Hoogervorst voor 7 maanden naar China. Ze doet daar vrijwilligerswerk op het gebied van human resource.

In de eerste 2 weken van haar verblijf in China was Hélène vooral bezig met het wennen aan het voedsel, regelen van huisvesting en het gevoel van veiligheid. Vervolgens was ze gelukkig in de gelegenheid om deze zaken snel op te lossen en zich meer bezig te houden met de mensen en de dingen om haar heen. Het tweede deel van haar belevenissen in deze andere wereld.

Glitter en glamour

Ik heb door een kleermaker een Chinese jurk laten maken. Ik heb mezelf getrakteerd op een behandeling bij een schoonheidsspecialiste en een pedicure. Wat gepaard ging met fantastische gezicht-, hoofd en nekmassages. Daarnaast nog twee prachtige armbanden gekocht die terplekke voor mij gemaakt werden nadat ik de kleuren had uitgekozen.

's Avonds ben ik met drie vriendinnen naar het heerlijke vegetarische restaurant gegaan dat ik eerder gevonden had. Een echte „vrouwendag” dus, maar heerlijk genoten! Daarnaast heb ik contact opgenomen met een Nederlandse jongen die al 8 jaar in China woont en werkt. Na het eten heeft hij mij naar huis gebracht, hij op de motor en ik in het zijspan. Het was echt kicken om op deze manier door Beijing te rijden!

Nieuwe fiets!!!!

Ik heb een fiets gekocht en ik voel me zo gelukkig! Nu kan ik Beijing op de meest ideale manier ontdekken. Tot nu dacht ik in loopafstanden of subway afstanden. Maar ja, lopend kom ik niet zo heel ver en in Beijing is er maar beperkte dekking met de subway.

Zaterdag 22 oktober 2007 ben ik gaan fietsen naar Tiananmensquare. Is dat nou niet geweldig stoer dat ik zo op de fiets vanuit mijn huis naar de forbidden city, tiananmensquare, of andere interessante plekken kan fietsen in Beijing!

Ik was van plan om naar het lichaam van Mao te gaan kijken. Hij ligt namelijk opgebaard in het Mao Mausoleum op Tiananmensquare.

Houtje touwtje fiets

Als ik aan China denk dan is het eerste wat in me op komt „houtje touwtje”. Als er iets kapot gaat bijvoorbeeld in mijn huis dan wordt het zodanig gemaakt dat het bijna toevallig is dat iets weer werkt. Dan moet ik er vooral verder vanaf blijven anders zou het zomaar weer kapot kunnen gaan. Het is een beetje hetzelfde met mijn fiets. De eerst ochtend nadat ik hem had was mijn voorband zacht. De fietsenmaker deed een nieuw ventiel in de binnenband. Tweede ochtend weer een zachte voorband. Hij heeft toen de binnenband vervangen. Derde dag gaan mijn trappers stuk. De vierde dag zat mijn zadel los. De vijfde dag heb ik de pech dat ik (zonder regenjas) door een enorme regenbui fiets. Vervolgens zijn er allerlei roestplekken op mijn fiets en roest ook mijn slot.

Maar dat alles mag echt de pret niet drukken. Ik voel me een „koning(ing) op de fiets” als ik door Beijing rijd!

Heel aparte wetenswaardigheden over Chinezen

- De Chinese mensen nemen namen aan die westers klinken om het voor buitenlanders gemakkelijker te maken om hun naam te onthouden. Zo heb ik collega's die „Frank” en „Steven” heten. Het zijn namen die ze bijvoorbeeld in een film gezien hebben en ze wisselen ook heel gemakkelijk van naam als ze een andere naam mooier vinden. Ze reageren niet altijd als je ze bij deze naam noemt omdat ze het niet gewend zijn.
- Chinezen worden verbaal boos. Ze zullen niet snel iemand slaan.
- Als je de weg vraagt op straat zullen chinezen niet zeggen dat ze niet weten waar het is of wat je bedoelt. Ze doen net alsof ze weten waar het is en vertellen dan een bepaalde kant op te gaan. Vervolgens ga je dan die kant op, kan je het alsnog niet vinden, vraag je het iemand anders, die vervolgens weer de kant opwijst waar je net vandaan komt.
- Sommige chinezen slurpen als ze thee drinken. Als ze iets eten smaken ze en na het eten laten ze boeren.
- De Chinezen vinden het heel normaal om voor te dringen in een rij. In die zin is het belangrijk om je op dit gebied vooral niet te bescheiden op te stellen.
- Ze hebben hier ook vogels als huisdier. Deze dieren worden af en toe „gelucht”. Ze worden met kooi en al in een boom

gehangen of op een muurtje gezet. Soms zie je ook wel iemand met een vogelkooi rondlopen. Een bijzondere vorm van de vogel uitlaten. Ik weet het niet zeker maar ik geloof zelfs dat ik mijn buurman het met zijn vissenkom zag doen.

- Het is hier heel normaal om in pyjama over straat te lopen.
- Als ik Chinezen op bezoek krijg, gebruiken ze niet de doorbel maar ze maken een soort krassend geluid over de voordeur en noemen mijn naam. Als ik bezoek verwacht dan zorg

ik dus dat ik geen muziek aan heb zodat ik ze hoor.

De eerste drie maanden van mijn verblijf zitten er op. Ik heb al een aardig beeld van China en de bevolking gekregen.

Groet uit China,

Hélène Hoogervorst

Meer info en foto's op:
<http://helenehoogervorst.waarbenjijnu.nl>

Uitslag Blote Bilen Actie

Het begon met een geintje en heeft uiteindelijk een leuk bedrag opgeleverd voor ons nieuwe clubhuis.

De meesten hebben inmiddels de posters zien hangen, waarop te zien is welk hoofd er bij welke billen hoorde. Toch nog even de namen op een rijtje:

Jan Jongeneel, Ab Leeflang en Willem Hoogendoorn.



blotebilenhoofden

Deze mannen mogen hun achterwerken de beroemdste achterwerken van de vereniging noemen.

Samen waren deze billen goed voor € 175,-!!
Nog maar 60 keer zo'n actie en we zijn er....

Wie werden er zoal genomineerd? Sommige namen kwamen opvallend veel voor, zoals bijvoorbeeld Jasper en Cindy. Meer damesnamen waren Yvette, Sandra, Anneke, Wilma en Astrid

Er werd ook een prijs uitgelooft voor de winnaar, te weten een maand gratis trainen, Body Balance of Kick to be Fit bij Corpus Activum.

Aangezien de juiste antwoorden uitgelekt waren, heb ik niet gelet op de antwoorden, maar gewoon een envelop laten trekken uit de overvolle Blote Bilen Doos.

De winnaar is **Bart Schippers**. Het lijkt er op, dat hij geen gebruik gaat maken van de prijs. In tegenstelling daarvan probeert hij de prijs per opbod te verkopen en de opbrengst uiteraard te doneren aan de nieuwbouw van het clubhuis.

Ook de Blote Bilen Doos is per opbod de deur uitgegaan. Gelukkig was dit eerste bod, wat tevens ook het laatste bod was, voor een leuk bedrag meegenomen. Bedankt Jan!

Trouwens, iedereen bedankt die meegedaan heeft. Natuurlijk was het een geintje, maar voor een serieuze zaak, want we hebben nog even te gaan. Het nodige bedrag is nog lang niet bereikt.

Dianne

Urineverlies bij vrouwen tijdens sporten

Inleiding

Urineverlies (incontinentie) is niet iets dat alleen bij oudere vrouwen of vrouwen die bevallen zijn voorkomt. Zo is bekend dat ongeveer de helft van alle vrouwen hier in meer of mindere mate last van heeft tijdens het sporten. Slechts een minderheid van de vrouwen zoekt hier medische hulp voor. De meerderheid van de vrouwen probeert zelf een oplossing te zoeken door bijvoorbeeld een inlegkruisje te dragen tijdens het sporten, haar sportbeoefening aan te passen of zelfs helemaal met sporten te stoppen! Het gevaar is reëel dat vrouwen met een urineverlies in een sociaal isolement terechtkomen! Daarnaast kan urineverlies een symptoom zijn van een onderliggende afwijking of ziekte. Het is dus dubbel belangrijk dat medische hulp gezocht wordt!

Oorzaken van urineverlies

Om de urine goed te kunnen ophouden, moet aan een aantal basisvoorwaarden voldaan worden:

- de sluitspier van de plasbuis moet goed werken;
- de vrouw moet tijdig aanvoelen wanneer ze naar het toilet moet gaan om te plassen;
- de spier die rondom de blaas ligt, moet niet overprikkeld zijn of onwillekeurig samentrekken.

Als er sprake is van urineverlies, komt dat vaak doordat de bekkenbodemspieren en het steunapparaat van de blaas en baarmoeder niet (meer) zo stevig zijn, wat het geval kan zijn:

- na een bevalling of na een operatie van de baarmoeder en/of de blaas;
- bij een „tekort” aan vrouwelijke hormonen (oestrogenen), wat gewoonlijk bij vrouwen optreedt na de overgang.

Soms spelen (ook) andere oorzaken mee, zoals een:

- (chronische) urineweginfectie;
- (verkregen) afwijking aan de blaas, urinewegen of de darmen (zoals een „verzakking”);
- aangeboren afwijking van de sluitspier van de plasbuis;
- chronische drukverhoging in de buik, zoals bij een zwangerschap of bij een extreem overgewicht;
- neurologische aandoening.

Vormen van urineverlies

Bij sportvrouwen is er meestal sprake van „stress-incontinentie”. Bij deze vorm van urineverlies is de druk in de buikholte tijdens bepaalde sportactiviteiten hoger dan de sluitspier van de plasbuis tegen kan houden. De druk in de buikholte neemt toe als er kracht gezet wordt, wat het geval is tijdens krachttraining, maar ook bij starten, hordelopen, springen en stoten/werpen. Bij sommige vrouwen is lopen op zich al voldoende om deze vorm van urineverlies te veroorzaken. Vaak treedt dit soort urineverlies dan ook op in het dagelijks leven tijdens lachen, hoesten of tillen.

Soms is er bij sportvrouwen sprake van een „gemengde incontinentie”, waarbij er naast de bovengenoemde stress-incontinentie, ook sprake is van een „urge-incontinentie”. Hierbij is er anatomisch niets mis met de blaas en (de sluitspier van) de plasbuis, maar is er sprake van een onbedwingbare aandrang. Denk hierbij bijvoorbeeld aan „de hele dag” naar de wc moeten gaan om kleine hoeveelheden urine te lozen, maar ook aan het niet meer kunnen ophouden van de urine als het plan opgevat wordt om naar de wc te gaan om te plassen. Veel vrouwen zullen bij zichzelf een lichte aanzet tot deze vorm van urge-incontinentie herkennen. Denk hierbij aan het krijgen van aandrang om te plassen als de kraan of douche wordt aangezet of iemand anders aan het plassen is! Aan de urge-incontinentie spelen vaak (ook) emoties, verkeerde (plas-)gewoonten en overmatige prikkeling van de blaas een rol, maar ook bij deze vorm van urineverlies is vaak sprake van zwakke bekkenbodemspieren. En dat is jammer, want deze bekkenbodemspieren zijn goed trainbaar.

Gaat urineverlies vanzelf over?

Nee, behalve indien urineverlies vlak na een bevalling is opgetreden, is het een chronische aandoening die niet zonder behandeling overgaat. Onbehandelde incontinentie kan zelfs leiden tot andere problemen, zoals infecties aan de urinewegen of huidirritaties. Daarnaast kan urineverlies een symptoom zijn van een onderliggende afwijking of ziekte. Het is dus belangrijk dat een arts de diagnose stelt. Vaak kan de huisarts de benodigde aanvullende diagnostiek verrichten, maar soms zal hij/zij voor nader onderzoek of

behandeling doorverwijzen naar een specialist, zoals een gynaecoloog of uroloog.

Conservatieve therapie

Vaak kan volstaan worden met het instrueren van een juiste houding tijdens het plassen, het voorschrijven van spierversterkende oefeningen van de bekkenbodem, het gebruiken van bepaalde mechanische hulpmiddelen of van bepaalde medicijnen.

- **Juiste houding tijdens het plassen**

Vaak helpt het al goed als vrouwen (in ieder geval voordat ze gaan sporten) rustig de tijd nemen om helemaal uit te plassen, waarbij de juiste houding rechtop zittend is, met het bekken iets naar voren gekanteld. Persen en „onderuitgezakt” zittend plassen zijn uit den boze!

- **Spierversterkende oefeningen voor de bekkenbodemspieren**

Vaak kunnen de klachten opgelost worden door iedere dag spierversterkende oefeningen voor de bekkenbodemspieren uit te voeren. Voor veel vrouwen is het wel „even wennen”, om deze spieren te trainen. Een gespecialiseerde fysiotherapeut, een zogenaamde bekkenfysiotherapeut, kan hierbij helpen! Deze kan de vrouw leren hoe de bekkenbodem goed aangespannen kan worden. Het is belangrijk, dat er eerst de juiste diagnose wordt gesteld door een deskundige, aangezien het versterken van de bekkenbodemspieren soms averechts kan werken. Denk bijvoorbeeld aan een overactieve bekkenbodem.

- Hierbij nog een opmerking over het „met onderbrekingen plassen”, dat enkele jaren geleden nog geadviseerd werd als spierversterkende oefening voor de bekkenbodem. Deze oefening wordt nu sterk afgeraden, omdat daar gebleken is dat er op deze manier niet goed uitgeplast wordt, waardoor er eerder urineweginfecties kunnen optreden.

- **Medicijnen**

Soms blijkt het noodzakelijk om medicijnen te gebruiken. Bij vrouwen na de overgang, waarbij er een tekort is aan vrouwelijke hormonen (oestrogenen), kan het toedienen van deze hormonen de kwaliteit van het steunweefsel, de contractiekracht van de sluitspier van de plasbuis en het slijmvlies van de urinewegen weer verbeteren en het urineverlies tegengaan. Deze hormonen kunnen geslikt worden, per pleister toegediend worden of lokaal,

in de vorm van een crème, toegepast worden.

- **Mechanische hulpmiddelen**

Als er sprake is van een „verzakking” kan het opdrukken van de blaashals en/of de baarmoeder met behulp van een, speciaal daartoe ontworpen, pessarium of een tampon overwogen worden.

Het merendeel van de vrouwen is goed geholpen met een conservatieve behandeling. Soms zal toch een operatieve ingreep noodzakelijk blijken te zijn, bijvoorbeeld als de anatomische verhoudingen ten gevolge van een „verzakking” te sterk zijn verstoord.

Samenvatting

Veel vrouwen hebben last van urineverlies tijdens sporten. De meerderheid zoekt hiervoor geen medische hulp en probeert zelf een oplossing te zoeken door bijvoorbeeld een inlegkruisje te dragen of het (soms vergaand) aan passen van de sportbeoefening.

In dit artikel wordt besproken dat deze klachten bij de meeste vrouwen goed verholpen kunnen worden door relatief eenvoudige maatregelen. Denk hierbij aan goed uitplassen en het uitvoeren van versterkende oefeningen voor de spieren van de bekkenbodem. Let wel; raadpleeg altijd eerst een deskundige alvorens aan de slag te gaan met oefeningen.

Er is altijd een bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt. Deze is gerigistreerd en voor iedereen te vinden in het KNGF-kwaliteitsregister „Bekkenfysiotherapie”.

bron: KNAU

Vraag er ook gerust naar bij een van de RRZ-masseurs.

Nieuwsrubriek

Filmtip

Run, Fat Boy,

In december komt er een nieuwe film uit met Simon Pegg genaamd Run, Fat Boy, Run. Het verhaal in het kort: Op hun trouwdag verlaat de sullige, dikke hoofdpersoon zijn zwangere verloofde. Vijf jaar later komt hij erachter dat zij de liefde van zijn leven is (toch wel). Om haar hart terug te winnen en te bewijzen dat hij geen nietsnut is besluit hij een marathon te gaan lopen.

Het valt hem echter zwaarder dan verwacht...

Onderzoek naar temperatuur hardlopers

08-11-2007 | Door: ANP

NIJMEGEN (ANP) - Ruim honderd deelnemers aan de Zevenheuvelenloop zullen een zogenoemde chippil inslikken. Hiermee kunnen inspanningsfysiologen hun lichaamstemperatuur tijdens het hardloopevenement volgen.

Doel van het onderzoek is uit te vinden welk effect duuringspanning heeft op de temperatuur, aldus onderzoeksleider en hoogleraar fysiologie Maria Hopman uit Nijmegen.

Aanleiding voor het onderzoek zijn twee recente gevallen van oververhitting van lopers tijdens de marathons van Amsterdam en Rotterdam. De laatste marathon werd zelfs afgelast om die reden. De Zevenheuvelenloop behoort tot de grootste hardloopevenementen van Nederland.

„Na inspanning een flink glas bier is beter dan water”

Sommige onderzoeken zijn zo baanbrekend en relevant dat je er op geen enkele manier om heen kunt. Laat staan dat je de resultaten negeert. Dat zou in dit specifieke geval voor veel lopers onder ons buitengewoon onverstandig zijn.

Goed nieuws voor de levensgenieters: Het perfecte drankje om na een inspanning je

lichaam te laten herstellen is bier. Artsen die verbonden zijn aan de Spaanse universiteit van Granada hebben bij atleten de opbouwende werking van het gersten sapje aangetoond. Bier is namelijk niet alleen erg verfrissend, het is ook rijk gevuld met stoffen die je lichaam snel weer fit maken: koolhydraten, eiwitten, mineralen (Kalium, Calcium en ijzer) en vitaminen uit de B-groep.

Professor Manuel Garzon, van Granada's medische Faculteit, deed de ontdekking na het afnemen van testen bij 25 studenten. Maandenlang werden er testen gedaan waarbij de studenten bij 40C op een loopband liepen totdat ze uitgeput waren.

Zodra ze op het punt bereikten waarbij ze wilden opgeven, werden het vochtpeil opgemeten, concentratie en motorieke vaardigheden. De helft van de studenten kregen 2 glazen Spaans bier, de andere helft kreeg water. Beide groepen mochten vervolgens zoveel water drinken als ze wilden. Professor Garzon zei dat vocht sneller bij de bierdrinkers weer op peil was, dan bij de waterdrinkers. Op basis van deze testen adviseren de onderzoekers, als onderdeel van een sport dieet, een bescheiden consumptie van bier: 500 ml per dag voor mannen of 250 ml voor vrouwen.

Vanaf heden geen sportdrank of water bij de drankposten maar een lekker tapje.

Uitslagen

Halve Evergem, België, 1 sept.

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:28:19
Joyce Dijkhuizen	1:51:06

Zwalmjogging, België, 8 sept.

15 km

Ron Dijkhuizen	1:03:53
Joyce Dijkhuizen	1:13:53

Halve marathon, Texel, 30 sept.

21,1 km

Ad Peltenburg	1:35:24
---------------	---------

Rottemerenloop, Bleiswijk, 30 sep.

10 km

Peter Hazebroek	40:54 pr
Mervyn Eversteijn	46:50

3Plassenloop, Zoetermeer, 30 sept.

5 km

Bob Verbrugge	18:47
Marcel den Hollander	19:47
Mike van Wichen	19:50
Jan Moggre	19:54
Ruud van Zon	20:13
Klaas de Vries	21:28
Ed Helsloot	21:43
Ferry van Velzen	22:07
Harm de Wit	22:18
Ronald Groenhout	22:45
Koos van der Geest	22:48
Marco Ephraim	23:08
Paul van Vliet	23:11
Aad Vervaart	23:49
Paul Geelen	24:09
Jack van de Pol	24:29 pr
Idius Felix	24:41
Wouter Sanders	24:41
Ellen Bominaar	24:45 pr
Desiree Bijl	24:59
Jan van Rijn	25:01
Roeland van Dijck	25:10
Herman Roosenboom	25:47
Jack Pronk	25:48 pr
Wilma Coenen	25:48
Ine Deckers	25:51
Truda Blokland	26:36
Jacqueline Martens	26:42 pr
Ricky Martens	26:45
Inge Hulsen	26:52
Jan Jongeneel	27:17
Philip Kooperberg	28:34
Jose Boekhout	28:35
Victor Roumimper	28:46
Karel Slierendrecht	29:28

Rob van Hees	30:59
Joyce Looije-Hommels	32:17
Diana van Rossum	32:23
Lili Oud	32:37
Rene Toet	32:38
Laurette de Haan	32:38

Zeeuwse kustmarathon, 6 okt.

42,2 km

Bob Verbrugge	3:29:44
Ron Dijkhuizen	3:39:58
Martine Lemson	3:52:08
Piet van Veen	4:03:49
Etienne den Toom	4:06:12
Ton de Veen	4:15:29
Ruud van Zon	4:25:02
Joyce Dijkhuizen	4:46:43

Singelloop, Breda, 7 oktober

15 km

Ricky Martens	1:13:45
---------------	---------

Hoge Veluwe-loop, 7 oktober

10 km

Frans van Haaster	40:52
Jan van Rijn	41:04
Rob Devilee	44:08
Gita Jeremic	44:43
Sandra Smits	49:59
Hilda Oostema	50:05
Frank Eilbracht	50:21
Sonja den Dulk	1:00:09
Nicole de Groot	1:02:58

21,1 km

George Jeremic	1:36:19
Ingmar de Groot	1:36:24
Jacqueline Veth	1:38:35
Gideon Bouwman	1:42:10
Ruud van der Maaten	1:45:27
Elly Burgering	1:45:28
Cok Vis	2:00:31
Yvonne Vis	2:11:55

4 mijl van Groningen, 14 okt.

6,4 km

Ad Peltenburg	25:27
---------------	-------

Monnikenloop, Schier, 20 okt.

15 km

Ad Peltenburg	1:04:38
---------------	---------

Rothaarsteig marathon, Fleckenburg, 20 okt.

42,2 km

Toos Koevoets	4:33:08
Oskar van Rijswijk	4:33:33

PPC loop, Leiden, 21 oktober*21,1 km*

Ron Dijkhuizen	1:29:02
Joyce Dijkhuizen	1:54:21

Marathon, Amsterdam, 21 okt.*21,1 km*

Ricky Martens	1:45:41
Johan Gharbaran	1:45:41
Robert van den Linden	1:50:50
Kris Gharbaran	1:53:08
Hilda van den Berg	2:13:59

Diepe Hel Holterberg, Holten,

27 oktober

5 EM (8,05 km)

Martin Grootscholte	35:45
Jaqueline Veth	36:53 pr
Theo Houtman	40:12
Ferry van Velzen	40:14
Hans van Zijl	40:37
Elly van der Kooij	41:00
Dick den Dulk	41:00
Hilda Oostema	41:38
Rob Devilee	41:38
Jose de Groot	41:52
Kees de Brabander	42:18
Remco Arnoldus	43:19
Dianne Roosenboom	46:05
Wouter Sanders	46:06
Ab Leeftang	46:07
Eric van Caspel	48:26
Henk Rietveld	48:27

10 EM (16,1 km)

Gideon Bouwman	1:16:04
Sandra Smits	1:22:22 pr
Elly Burgering	1:22:22
Willem Hoogendoorn	1:22:22
Herman Roosenboom	1:24:14
Diederik Post	1:28:55
Gert van der Houwen	1:32:30
Martin van Baarle	1:44:38

Dobbeloop, Nootdorp, 28 okt.*10 km*

Ron Dijkhuizen	38:56
Joyce Dijkhuizen	47:20

Herfstmarathon, Etten, 28 okt.*21,1 km*

Cok Vis	1:59:47
Henk Nieuwenkamp	1:59:48
Yvonne Vis	2:04:56 pr

42,2 km

Bob Verbrugge	3:40:35
---------------	---------

3 Plassenloop, 28 oktober*5 km*

Tom Maessen	18:29
Frans van Haaster	18:58
Etienne den Toom	19:17
Peter Hazebroek	19:31
Mike van Wichen	19:41
Marcel den Hollander	19:57
Nick Raadschelders	20:30
Ingmar de Groot	20:32
Rob van Hees	20:50
Frits van der Lubben	21:28
Paul van Vliet	22:01
Harm de Wit	22:45
Peter Hoogeveen	23:09
Hans van Tol	23:11
Frank Eilbracht	23:45
Fred Nelissen	24:00
Bianca Hesselius	24:01
Idius Felix	24:04
Cindy van den Hengel	24:07
Hans Stikkelman	24:19
Joke Gvozdenovic	24:44
Ruud Heskes	25:13
Arie Bos	25:16
Marjoleine Peters	25:33
Truda Blokland	26:20
Jacqueline Martens	26:52
Ron Verschuren	26:57
Karel Knoester	27:24
Victor Roumimper	27:41
Andre Vergne	27:43
Willem Rog	27:50
Elly den Hollander	28:40
Jenny Geerlings	30:01
Judith Rietveld	30:14
Lesley Flink	30:16
Anton-Fokke Kleinsma	33:02

Berenloop, Terschelling, 4 nov.*21,1 km*

Ruud van Zon	1:39:15
Frits van der Lubben	1:40:55

42,2 km

Ad Peltenburg	3:34:16
Anton van der Lubbe	3:40:12 pr

Athens Classic Marathon, 4 nov.*42,2 km*

Tom Maessen	3:15:37 pr
-------------	------------

Delftse Houtloop, Delft, 4 nov.*14 km*

Bob Verbrugge	57:08
---------------	-------

Rabo Robuust Run, Monster,

10 november

6,9 km

Sonja den Dulk 39:15

11,3 km

Dick den Dulk 57:16

16,1 km

Andre Bult 1:19:07

Marjolein Dolk 1:28:43

Kopjesloop, Delft, 11 november

10 km

Ron Dijkhuizen 39:49

Joyce Dijkhuizen 46:55

Dotterbloemloop, 11 november

10 km

Willem Hoogendoorn 47:55

Hans van Tol 49:10

Jack van de Pol 49:51 pr

Aad Vervaart 50:18

Yvonne Heemskerk 52:37 pr

Ferry van Velzen 52:37

Erwin Huizinga 53:45

Kees de Brabander 54:51

Ruud Heskes 55:05

Arie Bos 55:11 pr

Albert Waasdorp 55:20 pr

Desiree Bijl 55:25 pr

Hassan Al-Ghazi 57:02

Inge Hulsen 57:57

Jochem Hoogendoorn 58:57

Fred van Doorn 58:59

Jacqueline Martens 59:33 pr

Ricky Martens 59:34

Martin Khouw 59:44

Nicole de Groot 1:00:56

Jolanda v/d Straaten 1:02:59 pr

Cindy Tol 1:02:59

Jacqueline Huijnen 1:03:12

Andre Vergne 1:05:14

Lesley Flink 1:08:54 pr

Vera Bosman-Pol 1:10:11

Ron Bosman 1:10:13

Ed Jacobs 1:12:12

Lidy Nelissen 1:12:12

Elleke Visser 1:16:05

15 km

Tom Maessen 59:46

Bob Verbrugge 1:00:38

Etienne den Toom 1:02:31

Peter Hazebroek 1:05:26 pr

Piet van Veen 1:05:59

Mike van Wichen 1:06:21

Jan Moggre 1:06:28

Ap Hartevelde 1:07:07

Gideon Bouwman 1:09:39

Jacqueline Veth 1:10:41

Ed Helsloot 1:11:16

Elly Burgering 1:12:23

Harm de Wit 1:13:23

Wouter Sanders 1:13:51

Jasper Hartevelde 1:14:35

Koos van der Geest 1:16:16 pr

Frank Eilbracht 1:17:08

Cindy van den Hengel 1:18:21

Idius Felix 1:18:22

Joke Gvozdenovic 1:21:06

Fred Nelissen 1:21:08

Kris Gharbaran 1:21:22

Ellen Bominaar 1:21:29 pr

Klaas de Vries 1:22:10

Marjoleine Peters 1:22:12

Peter van Zijp 1:22:40

Wim Lootens 1:24:20 pr

Roeland van Dijck 1:24:45

Ine Deckers 1:25:19

Ruud Verzijde 1:26:50

Yvonne Vis 1:27:03 pr

Hans Stikkelman 1:27:44

Jack Pronk 1:29:35 pr

Eric van Caspel 1:29:56

Marjan van den Berg 1:30:30 pr

Mary Waasdorp 1:31:13

Paul Geelen 1:31:13

Judith Rietveld 1:36:07

Delftse Houtloop, Delft, 18 nov.

10 km

Klaas de Vries

43:54

Marathon Kasterlee, 18 nov.

42,2 km

Ron Dijkhuizen

3:33:11

Joyce Dijkhuizen

4:04:40

7Heuvelenloop, Nijmegen, 18 nov.

15 km

Tom Maessen

1:00:44

Marcel den Hollander

1:03:48

Ingmar de Groot

1:05:45 pr

Ricky Martens

1:09:09

Ed Helsloot

1:10:27

Theo Houtman

1:13:51

Ernst Jan Bosman

1:14:28

Jasper Hartevelde

1:16:29

Bart Lamers

1:16:50

Gert van der Houwen

1:27:10

Mary Waasdorp

1:30:33 pr

Albert Waasdorp

1:30:33

Gijs Plijnaar

1:35:00

Martin van Baarle

1:35:06

Jose Warmerdam

1:35:10

Russel Smit

1:38:51

Ann Michiels

1:38:52

Basiaannetcross, Norg, 24 nov.*8,75 km*

Ad Peltenburg 39:03

Ton de Veen 30:16

Vera Bosman 30:59

Elisabeth Kuiper 31:04

Karel Slierendrecht 31:05

Wim Albers 32:22

3Plassenloop, 25 november,*5 km*

Frans van Haaster 18:34

Lex van Wijk 18:47

Peter Hazebroek 19:25 pr

Marcel den Hollander 20:00

Piet van Veen 20:10

Jan Moggré 20:17

Klaas de Vries 21:05

Frits van der Lubben 21:38

Martine Lemson 21:40 pr

Ruud van Zon 21:41

Jacqueline Veth 21:58

Herman Roosenboom 22:49

Hans Hortensius 23:14

Roeland van Dijck 24:54

Henk Hummeling 25:00

Ferry van Velzen 25:10

Robert Heidinga 25:23

Jochem Hogendoorn 25:56

Jacqueline Martens 26:50

Karel Knoester 27:30

Tamara Smit 27:40

Wouter Rog 28:17

Nicole de Groot 28:55

Ron Bosman 30:05

Jolanda v/d Straaten 30:15

Dobbeloop, Nootdorp, 25 nov.*15 km*

Bob Verbrugge 1:01:08

10 km

Yvonne Vis 54:49 pr

Benidorm, Spanje, 25 nov.*21,1 km*

Mike van Wichen 1:35:35

Rob Devilee 1:38:14

Gideon Bouwman 1:40:30

Elly Burgering 1:45:06

Hilda Oostema 1:51:41

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

onze site.

Agenda 3 Plassenloop 2007

30 december

Milestones nieuwbouw clubhuis

november 2007 · indienen aanvraag investeringssubsidie en gemeentegarantie

18 december 2007 · besluitvorming subsidie college

december 2007 · indienen bouwaanvraag 2^e fase

vóór januari 2008 · vooropdracht aannemer (productie casco)

februari 2008 · besluitvorming garantstelling gemeente voor hypothecaire lening

februari 2008 · verlenen bouwvergunning

maart 2008 · start nieuwbouw clubhuis

juli 2008 · oplevering clubhuis

????? · officiële opening

Presentatie van Herman op 28 november gemist?

Kijk op www.roadrunners-zoetermeer.nl voor alle informatie.

Vereniging RRZ

begroting 2008 (jan/feb)	begroting 2008 (mrt/jun)	begroting extra	begroting 2008 (jul/dec)	begroting 2008 (totaal)
7.965	15.930		23.895	47.790
32	63		95	190
917	1.833		2.750	5.500
2.967	0		0	2.967
2.967	0		0	2.967
0	0		400	400
525	0		0	525
				0
117	233		350	700
250				250
1.500	0		0	1.500
0	0		1.500	1.500
200	200		400	800
17.440	18.259	0	29.390	65.089

BATEN		begroting 2008 (jul/dec)
gebruikersbijdrage		16.780
resultaat Barexploitatie		8.250
		25.030

begroting 2008 (jan/feb)	begroting 2008 (mrt/jun)	begroting extra	begroting 2008 (jul/dec)	begroting 2008 (totaal)
2.967	0		17.787	20.754
				0
83	167		0	250
65	130		195	390
			0	0
267	0		0	267
958	200	500	0	1.658
867	400	1.000	0	2.267
1.400	300	1.500	0	3.200
0	0		0	0
200	200		0	400
167	333		0	500
	0		0	0
1.833	3.667		5.500	11.000
167	333	500	500	1.500
83	167		250	500
417	833		1.250	2.500
33	67		100	200
83	167		250	500
200	400	4.000	600	5.200
683	1.367		2.050	4.100
17	33		50	100
83	167		250	500
1.083	2.167		3.250	6.500
167	333	500	500	1.500
83	167		250	500
11.906	11.598	8.000	32.782	64.286
5.534	6.661	-8.000	-3.392	803

[illegible]

Het jaar 2008 is in gedeelten begroot, namelijk

- Een "normale" verenigingsexploitatie, inclusief baromzet

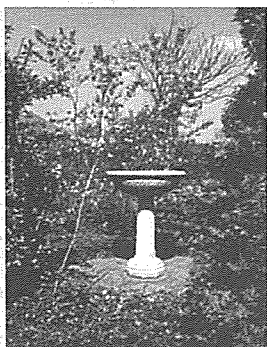
- Een groot aantal zaken liggen stil: geen kosten, maar ook geen baromzet

- Bij de verenigings alleen nog verenigingsactiviteiten.

- In verband met tijdelijke activiteiten/voorzieningen en de daarmee samenhangende extra kosten, bijv. tijdelijke huisvestingskosten, extra informatie naar de leden enz.

- 5) In kolom "begroting totaal" zijn de baten en lasten van de vereniging getotaliseerd.

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

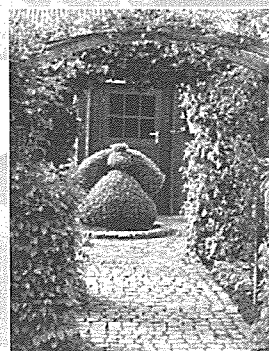
Groenkeur, geeft kwaliteit een gezicht

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