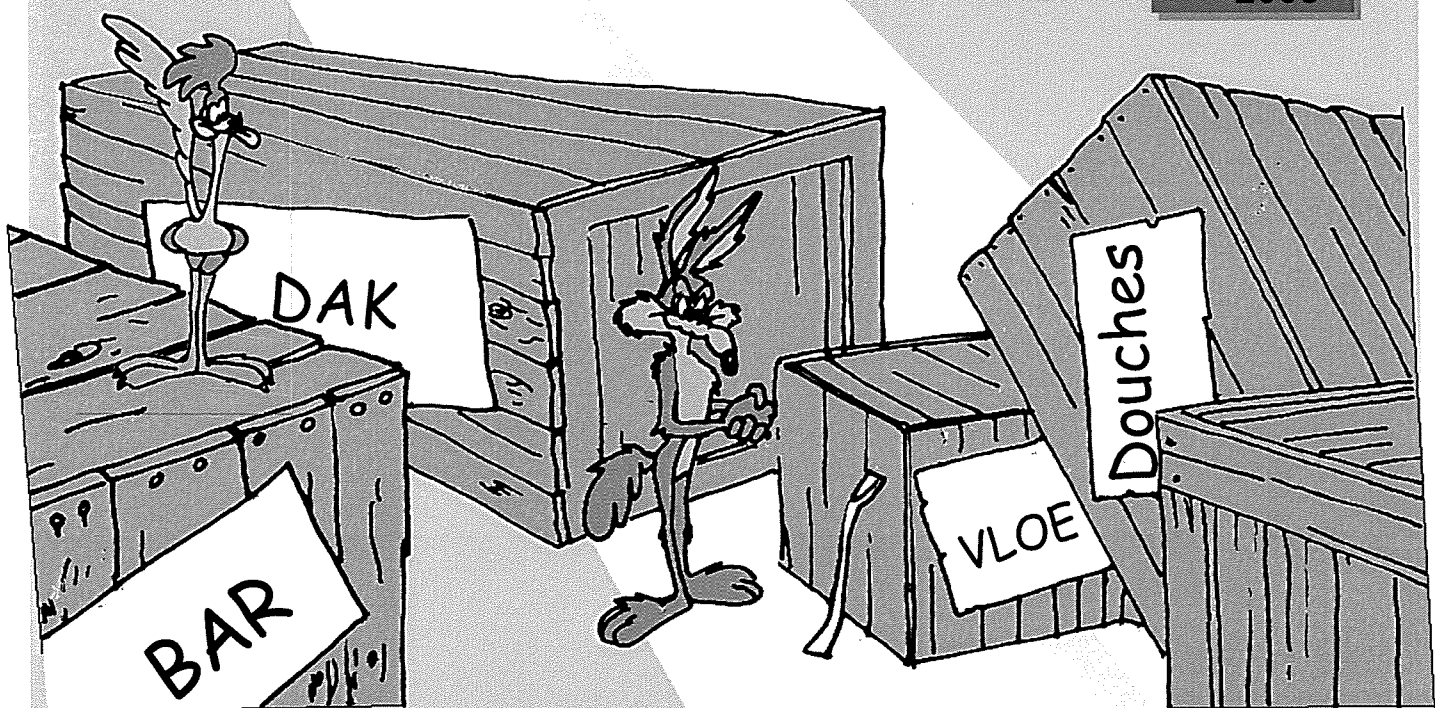


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - mrt
2008



Ontruiming clubhuis

Nieuwjaarsreceptie

Noord-Aa Polderloop

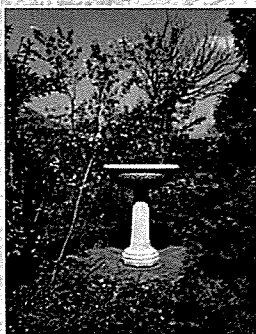
Wij zijn gecertificeerd Groenkeur-hovenier.

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



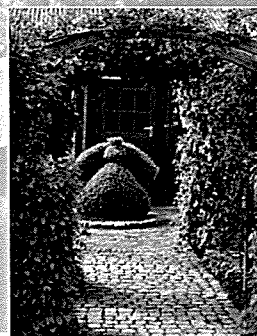
Groenkeur, geeft kwaliteit een gezicht

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

Inhoud

- Blz 5 Voorwoord
6 Vreugde- en leedcommissie
7 Roadactioneel
8 Aansluiting met de top
Geuzenloop
9 Wat voor type looper ben je?
11 Puzzel
12 Voor de eerste keer de halve
13 Hélène in China
14 Bericht uit Bangkok
15 Hoog bezoek
Nieuwjaarsreceptie
16 Nieuwjaarsloop 2008
Meerhorstloop
17 Avondropping
18 Nieuws van de SMC
Mijn blessureleed van bijna een half jaar
20 Achillespeesletsel
23 Kinderopvang RRZ
24 Noord-Aa Polderloop
26 Het juiste adres voor voetklachten
27 Afspraken met Ilion en The Birds
29 Verslag ALV 13 februari 2008
32 Ontruiming clubhuis en verdere plannen
33 Financieel overzicht 2007
34 Roadrunners sponsoren Bolsterberg en Kiekeboe
36 Uitslagen
39 Dit was ed weer voor deze keer



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 vier maal per jaar. **Road Runners Zoetermeer** werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Adres

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

Bestuur

Astrid Bakker, voorzitter, algemene zaken, looptechnische zaken a.i.
Wilma Coenen, secretaris, vice voorzitter
Jack van de Pol, penningmeester
Herman Roosenboom, clubhuizaken, PR, communicatie en sponsoring a.i.
e-mail: BestuurRRZ@hotmail.com

Aanspreekpunt ongewenste intimiteiten

Astrid Bakker (079) 331 87 65

Webmaster

Anton van der Lubbe (079) 342 23 18
ahgvanderlubbe@wanadoo.nl

Clubhuis

't Lange Land 14-16,
2725 KZ Zoetermeer (079) 331 01 01

Contributie

RRZ lidmaatschap € 33,75 per kwartaal,
€ 135,- per jaar
Administratiekosten € 9,50 bij nieuwe inschrijvingen
KNAU contributie € 14,- per jaar
Wedstrijdlicentie € 18,90 per jaar
Andere leden (fit-walkers, wielrenners) € 78,- per jaar
Donateurs € 22,50 minimaal per jaar
Bankrekeningnummer: 8855.75.261
t.n.v. Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

Vacature

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

Jolanda van der Straaten 079 - 342 04 94
vanderstraaten@casema.nl

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 11 mei.

Kopij kan op floppy of via e-mail (lieft 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

Hebben Roadrunners nu een clubhuis om te kunnen hardlopen? Of lopen ze hard om een clubhuis te hebben? Kijk, dat soort dingen vraag ik me af als ik eens een avond niets te doen heb.

Ik heb het antwoord nog niet gevonden. Het ligt voor de hand om het aan Roadrunners zelf te vragen. Maar jullie weten het inmiddels: ze hebben allemaal een eigen waarheid. Zeker als ze het over lopen, presteren, herstellen, bieren, blessures, tijden en nog zowat hebben. Dus dat schiet niet op.

Trouwens, weten jullie dat bier een enorm goede hersteldrank is. Dat is nu mijn eigen waarheid. Je moet van het goede clubhuis komen wil je me daar vanaf krijgen!

Maar wat betreft dat clubhuis; de waarheid zal wel ergens in het midden liggen.

Al hoewel ik de tweede optie steekhoudender vind: we lopen hard om een clubhuis te kunnen hebben. It's the place to be voor start en finish, voor feesten en partijen, voor de Noord AA Polderloop, voor overleggen en communiceren.

Dat worden dan lastige maanden die de Roadrunners tegemoet gaan: een clubhuisloos tijdperk, een zogenaamd CLT-tje. Ze moeten zich voegen naar andere rondjes, andere douches, andere koffie, ander bier wellicht en de rode wijn zal ook wel uit een ander land komen. Oef.

Maar het is taai volk: ze gaan het redden! Let op mijn woorden. Roadrunners kunnen afzien als geen ander. En dankzij het gastvrij onthaal bij Ilion en The Birds zullen het zeker mooie maanden worden.

De details van deze logeerpartij staan op de site. Neem er kennis van!

En ondertussen wordt een gloednieuw onderkomen gerealiseerd door onze aannemer Buko nadat de tent uitgeruimd en gestript is. Onze hardlopende opzichter Bonne weet inmiddels niet waar hij al zijn enthousiaste vrijwilligers moet laten. Dus als je nog een klusje hebt: meld je bij Bonne!

Het bestuur had het plan opgevat om, nadat al het regelwerk gedaan zou zijn, een reisje te maken naar de Bahama's. Maar helaas hebben wij ook last van voortschrijdend inzicht. Afgelopen week bleek dat we toch moeten gaan heien. Het lijkt erop dat er officieel een eerste paal geslagen moet worden. Ook leuk, zullen we maar zeggen.

Op de ALV van 13 februari moest het bestuur door dit, en ander meerwerk, toch weer een nieuw financieel plaatje presenteren aan de leden. Omdat de bodem van de schatkist in zicht is heeft

de ALV besloten om de mogelijkheid tot het innen van een bijdrage van de leden, indien zich onverhoopt verrassingen voordoen tijdens de bouw, te handhaven. Maar we gaan natuurlijk het vuur uit onze sloffen lopen om dat te vermijden.

Wil je hier alles van weten: zie de verslagen in deze Roadie.

Het moge duidelijk zijn: met dit bestuur kan je alle kanten op maar wel graag de goede! En daar is alle inspanning van ons en de leden op gericht. Daar komt zeker weten wat moois uit voort. Komt het zien.

Astrid Bakker, voorzitter.

Vreugde- en leedcommissie

· Een **beterschapswens** is gegaan naar:

Esther de Wit, Ron Verschuren, Noortje van Woensel, Ruud van Zon, Marjoleine Peters, Reini Schmit, Jacqueline Veth, Michel de Graaf, Frans van den Hengel, Ed Helsloot, Martin Mets, Ellen Duijzer.

· Op 4 februari is Celine Sira-de Voogd **moeder** geworden van zoon Timon.

Op 8 februari is Mervyn Eversteijn **vader** geworden van dochter Nina.

Onze felicitaties zijn voor Celine en Mervyn en hun gezinnen.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij: Joost Drogts, Marieke Hoff, Marlies Tetro-van der Weijden, Walter de Ceuninck van Capelle, John Jerphanion, Danielle Bruinen, Peter Corbijn, Barbara van Dun, Yvonne Gaillard, Rob Gaillard, Rob Helmstrijd, Edwin Hessing, Elly den Hollander, Theo Janssen, Trudi Janssen-Vendel, Sandra van Kleef, Annelies Koch-Heemskerk, Wendy Koestal, Jaap van der Krol, Brenda Meershoek, Joke Molle, Frank Reijtsmeijer, Esterella de Roo, Roderick de Roo, Odette Spaans-Tack, Laurent Stolk, Richard van der Straaten, Dick Verweij, Helma van Vliet, Angela van der Vlucht, Michael Voorbergen, Remko Slot, Marjo de Ceuninck van Capelle.

· Helaas hebben **opgezegd**: Remco de Jong, Ernst-Jan Bosman, Klaas Wagenaar, Oskar van Rijswijk, Manuela Klerks-Westhoven, Jeannot Kok, Wim van Hooft, Berrie Vlietstra, Roel de Bruin, Andre de Jager, Ron Dijkhuizen en Joyce Dijkhuizen-van Veen, Sandra van Steenvelt.

Verjaardagen

Maart

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

April

1 Idius Felix
2 Arno Dekkers
3 Bill Verschuyt
4 José de Groot
5 Elly den Hollander
8 Toos de Groot
8 Arie Taal
8 Frank Eilbracht
8 Jacqueline Veth
11 Esterella de Roo
12 Ad Radder
12 Henk Rietveld
12 Ann Karin Janssen
13 Martine Lemson
15 Hassan Al-Ghazi
16 Erick Kicken
16 Erwin Huizinga
17 Karol Henke
18 Sandra de Bruin
19 Lidwien van den Aardweg
19 Esther Rolff
22 Esseline Bloemenveld
22 Ab Leeftang
24 Rob Vreijling
24 Conny Boots
25 Herman Middendorp
25 Hans Stikkelman
25 Johan Hofland
27 Martin Mets
27 Liesbeth Goverde
28 Edwin Adams
30 Ingeborg de Bruyn

Mei

1 Frank Kleissen
1 Jeroen Kormelink
2 Wilco Krijgsman
2 Peter van Noord
2 Inge Hulsen
2 Joost Drogts
3 Anneke Hogendoorn
3 Judith Bosboom
4 Hans Heesen
6 Jack van der Kreeke
9 Ad de Bruin
9 Arian Saarberg
9 Remko Slot
12 Ans Poland
12 Bob Verbrugge
12 Frank Reijtsmeijer
14 Marianne Verhoogh
15 Jan Knijnenburg
19 Theo Janssen
20 Paul Geelen
20 Piet van Veen
20 Nancy van Gaalen
22 Cindy Tol
23 Marco Ephraïm
24 Riet Radder
26 Rob Devilee
28 Yvonne Gaillard
29 Eugenie Hofwijks
29 André Bult
29 Michael Voorbergen
31 Elleke Visser

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

Roadactioneel

Vanaf maart tot de zomer zitten we een tijdje als club zonder huis. In die tijd zitten we echter niet zonder huisorgaan. De roadie blijft verschijnen hoewel er wel voor gekozen is om per jaar 4 keer te verschijnen. Het wordt een heus kwartaalblad. Dat betekent dat het voor kan komen dat er verslagen in de roadie staan die nog betrekking hebben op een vorig seizoen. Dat komt ook voor in het eerste nummer van dit jaar dat verschijnt aan het eind van het eerste kwartaal in het nieuwe jaar. Hierin blikken we nog even terug op nieuwjaarsborrels en Sinterklaas. Het is gebruikelijk dat zodra Sinterklaas voorbij is, er aan deze man geen aandacht meer geschonken wordt. Deze „wet“ blijkt dit jaar niet op te gaan. De dvd „alles is liefde“ die zich afspeelt in de tijd van Sinterklaas verbreekt alle verkooprecords. Dan schrijven wij ook nog maar een stukkie dat aan deze tijd doet terugdenken.

Er zitten veel achillespezen in deze roadie. De behandelgeschiedenis van de achillespezen van trainer Aad Zoutenbier wordt uitgebreid toegelicht. Een speurtocht langs vele medici. De SMC heeft een bijdrage toegevoegd hoe je deze spieren preventief kunt behandelen.

Veel aandacht uiteraard voor het clubhuis, de ontruiming ervan, de nieuwbouw en de tijdelijke huisvesting bij Ilion en de Birds. Het onderwerp is uitgebreid toegelicht in de ALV waarvan het verslag is opgenomen. Tijdens de verbouwing gaat het lopen gewoon door. We hebben een test ontwikkeld waarin je precies kunt aflezen wat voor type loper je bent. Ben je die eeuwige doorzetter of laat je het gauw afweten? Doe de test en ontdek wie je bent.

Vanuit Linschoten is er een verslag van de beleving van de allereerste halve marathon. Van lopen wordt je niet alleen heel sportief maar je wordt er ook poëtisch van. Een mooi stukje proza.

In februari zijn er volop lopers op de Noord AA polderloop afgekomen. Het was een groot succes. In deze roadie een eerbetoon aan alle vrijwilligers en sponsoren die dit prachtige festijn hebben mogelijk gemaakt. Nu maar hopen dat de Geuzenloop op 20 april net zoveel lopers trekt. Wat is er leuker dan in een geuzentenuë (legging met bolle broek) door de stad te rennen!

In deze roadie staat alweer de 3e bijdrage van de serie Héline in China. Nog even en ze keert weer terug op Zoetermeerse bodem. Voor de ware puzzelaar is er een speciale hardlooppuzzel toegevoegd.

Tot slot, een nieuwe, oude columnist. Ed kon het toch niet laten en heeft weer een vaste stek in dit blad. Geïnspireerd door de bundel die hem is aangeboden met al zijn vorige 50 columns, gaat hij driemaandelijks een bijdrage leveren onder het

mom van: Dit was ed weer voor deze keer. De eerste keer dat we als redactie deze titel lazen, dachten we nietsvermoedend: Moet ed niet met een hoofdletter? Bij navraag bleek dit een samenraapsel te zijn van „Ed“ en „het“. Ed zal nu wel 12,5 jaar moeten schrijven voor hij zijn volgende bundel met de 50 verzamelde werken kan verwachten.

De redactie

Aansluiting met de top

In de vorige Roadie had ik aangekondigd dat mijn doorbraak er echt aan zat te komen. Het kon allemaal niet meer stuk. Binnen een jaar een PR op de 5 en 15 kilometer. Het wachten was nog op een krachtexplosie op de 10 en de 21 kilometer. In december stond voor groep 4 een halve marathon gepland, de halve van Linschoten. Ik heb gedisciplineerd alle lange duurlopen meegetraind en ik was er helemaal klaar voor om het karwei af te maken tijdens de wedstrijd. Ik voelde dat ik op het juiste moment fit was. Ik blijf die timing altijd een lastig punt vinden. Ik merk dat vele topsporters met het zelfde probleem kampen. Hoe er voor te zorgen dat je net in dat ene speciale weekend kan pieken. Ik kan helemaal met deze gasten meepraten. Ik voelde dat het bij mij goed zat. Het lijf was in orde en tussen de oren zat het ook goed. Er was echter een klein probleem. Ik kon helemaal niet aanwezig zijn tijdens de halve van Linschoten.

Vakantieplannen hadden de halve marathonplanning doorboord. Op het moment dat mijn teamgenoten vol spanning aan de start stonden in een winterdecor in Nederland, zat ik lekker in vorm te zijn in een stoeltjeslift met beschermkap en verwarmde zitting. Op weg naar de top.

Symbolischer kon de afsluiting van dit jaar niet

zijn. Ik heb mijn doelstelling bereikt: aan het eind van het jaar heb ik de top bereikt. Sterker nog niet één top, maar ik heb diverse toppen bereikt. Het was een aaneenschakeling van hoogtepunten. Ik ben op de toppen geweest van de Rossbrand, de Grossberg, Gaferalm, en de Sonntagskogel. Die aansluiting met de top verliep elke keer weer even gladjes en relaxed. Prima verbindingen in dit skigebied.

In de sport hoor je altijd: de top halen is een grote prestatie, maar aan de top blijven is een nog veel grotere prestatie. Jaar na jaar het uiterste uit jezelf halen om te blijven presteren op dat hele hoge niveau. Ik heb besloten niet aan die top te blijven. Ik ben uiteindelijk op eigen kracht weer afgedaald en loop lekker verder in groep 4. Misschien dat er in 2008 weer een verassing in het vat zit. Ik ga niets plannen, ik kijk het allemaal aan. Ik heb nu van dichtbij meegemaakt hoe het er aan toe gaat aan de top. Voorlopig kan ik daar genoeg energie uit putten om verder te gaan. Niet op de toppen van mijn kunnen, maar gewoon op mijn eigen niveau, in mijn eigen tempo. Ik heb wel besloten die lange dingen aan mijn voeten in te ruilen voor een paar nieuwe hardloopschoenen. Die glijden wel minder maar de demping is stukken beter.

Ellen Bominaar
Oud Topatleet

Geuzenloop

Op zondag 20 april staan de Geuzen weer volop in de belangstelling in Zoetermeer. Als onderdeel van Sportstad Zoetermeer organiseert Zoetermeer1000 dan de Geuzenloop. Een sportieve prestatie-loop, die deels de historische geuzenroute volgt. Tijdens de Tachtigjarige Oorlog, in september 1584, werd bij Zoetermeer gestreden tegen de Spaanse bezetters. De Geuzen konden via Zegwaard naar Leiden oprukken en wisten uiteindelijk Leiden te ontzetten.

Zoetermeer1000 heeft zich hierdoor laten inspireren en heeft in nauwe samenwerking met de Zoetermeerse verenigingen Road Runners Zoetermeer en ARV Ilion een grotendeels autovrij parcours samengesteld dat de geuzenroute deels volgt.

Start en finish

De start en finish voor alle afstanden (1 km, 5 km, 10 km en 15 km) van de Geuzenloop bevindt zich op de Markt. Voor alle deelnemers ligt aan de finish een attentie klaar. Er is een aanmoedigingsprijs voor lopers die zich ludiek kleden, bijvoorbeeld als „Geus“.

Starttijden

De Geuzenloop is in vier afstanden te lopen: 1 km, 5 km, 10 km en 15 km. De aanvangstijd 1 km-kinderloop is 12.30 uur. De aanvangstijd voor de overige afstanden is 13.00 uur.

Voorinschrijving

Inschrijven kan in het clubhuis van ARV Ilion (Van der Hagenstraat 36, Van Tuyll Sportpark) waar inschrijfformulieren gereed liggen.

Inschrijven ter plaatse

Op zondag 20 april kan men zich inschrijven in de kantine van het gemeentehuis, waar de deelnemers tevens hun kleding in bewaring kunnen geven.

Inschrijven kan vanaf 10:00 uur tot 15 minuten vóór de aanvang van de Geuzenloop. Kinderen t/m 12 jaar kunnen gratis deelnemen aan de 1 km-kinderloop, voor volwassenen bedraagt het inschrijfgeld voor alle afstanden 5,- euro. De feitelijke organisatie van de Geuzenloop geschiedt door Ilion en Road Runners. Om de lopen vlekkeloos te laten verlopen zoeken wij nog vrijwilligers. Je kunt je hiervoor aanmelden bij Frans van den Hengel (tel: 3415861) of Ed Jacobs (tel: 3417530).

Wat voor type loper ben je?

Kijk om je heen en je ziet vele verschillende type lopers. Ben je benieuwd wat voor type je zelf bent?

Doe dan snel de test en bekijk het resultaat. Hieronder vind je een aantal situaties die iets zeggen over de manier waarop jij tegen het lopen en de trainingen aankijkt. Doe deze korte test en lees de conclusies. Kruis per vraag het antwoord aan dat het best bij jou past.

1. Jij en de training

- A. Traint meer dan 3 keer in de week
- B. Probeert in ieder geval 1 keer per week te trainen maar het is niet erg als het een keer niet kan
- C. Probeert gemiddeld 2 tot 3 keer per week te trainen. Je baalt als er iets tussen komt waardoor je niet kunt trainen.
- D. Traint soms weken niet

2. Jij en trainen

- A. Trainen gaat altijd erg lekker
- B. Jij hebt niet echt een hekel aan trainen
- C. Probeert er het beste van te maken
- D. Liever tv kijken of achter de computer dan trainen. Trainen is eigenlijk helemaal niets voor mij

3. Jij en wedstrijden

- A. Doet vaak aan wedstrijden mee, is leuk
- B. Als de trainer aandringt, doe ik een wedstrijdje
- C. Je probeert toch elk seizoen wel mee te doen aan een paar wedstrijdjes
- D. Wedstrijden? Never heard of!

4. Jij en je toekomst

- A. Wil steeds sneller en/of langer gaan hardlopen
- B. Wil wel doorgaan met hardlopen maar weet nog niet in welke groep. Misschien een groep lager of juist hoger.
- C. Blijf lekker doorgaan met lopen op het niveau waar ik nu bezig ben
- D. Ik kap met dat lopen

5. Welke bijnaam past het beste bij jou

- A. Zoef de Haas
- B. Arie Aarzel
- C. Billy Bikkel
- D. Loe Loser

6. Waarom loop je:

- A. Neerzetten van pr's, Uiterste zoeken in jezelf
- B. Dat wisselt, soms om me lekker te voelen, soms omdat het nodig is om in conditie te blijven
- C. Voel me er goed bij, krijg er energie van
- D. Weet niet, heb gelezen dat het goed is.

7. Jij en je trainingsschema

- A. Kijkt altijd wat het programma is volgens het trainingsschema
- B. Kijk soms het trainingsschema na
- C. Laat je graag verrassen door het schema
- D. Trainingsschema? Zijn die er dan???

8. Jij wilt volgend jaar?

- A. Nog beter worden
- B. Nog niet over nagedacht
- C. Blessure vrij doorkomen
- D. Een nieuwe spelcomputer

9. Jij en het weer

- A. Gaat altijd trainen door weer en wind
- B. Laat je regelmatig beïnvloeden door het weer
- C. Kijkt vooraf even de buienradar naar om te zien wat je precies aan zult trekken
- D. Slecht weer is een goede reden om lekker thuis te blijven

De uitslag van de test

Tel de keren dat je de antwoorden hebt omcirkeld.

Het meeste keren A omcirkeld?
- Jij bent de fanatiekeling

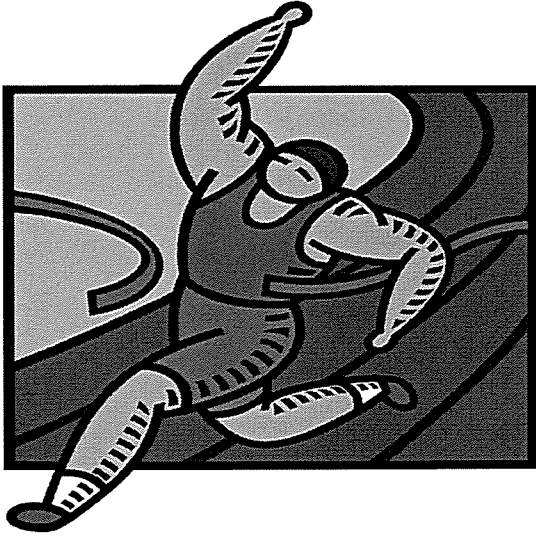
Het meeste keren B omcirkeld?
- Jij bent de twijfelaar

Het meeste keren C omcirkeld?
- Jij bent de doorzetter, de bikkel, de harde werker

Het meeste keren D omcirkeld?
- Jij bent de afhaker

Toelichting looptypes

A. De fanatiekeling, het succesnummer



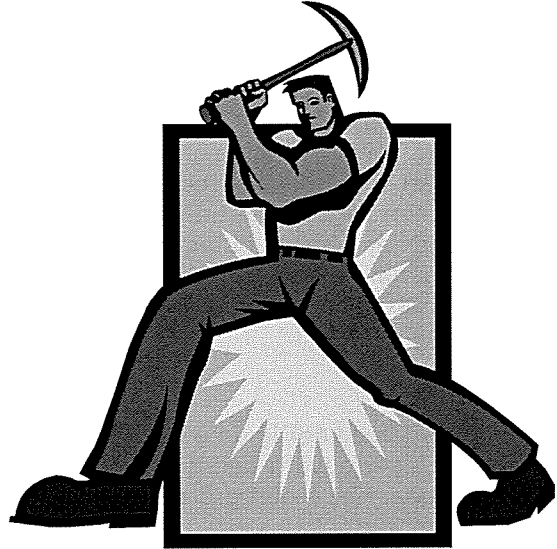
Je probeert altijd het beste uit jezelf te halen op loopgebied. Loopt regelmatig wedstrijden en bent bewust bezig met het verbeteren van persoonlijke records en het neerzetten van goede tijden. Behoorlijk prestatiegericht. Let er wel op dat het prestatieve niet doorslaat en dat er ook ruimte over blijft voor de sociale contacten.

B. De twijfelaar



Je loopt braaf omdat je weet dat het gezond is maar van binnen ben je er nog niet uit of dit nu jouw sport is. Je gaat er mee door maar de volledige overgave ontbreekt. Je laat je te makkelijk verleiden door allerlei omstandigheden om trainingen over te slaan. Doe eens mee aan een wedstrijdje en je zult zien dat het plezier gaat toenemen.

C. De doorzetter (volhouder), harde werker



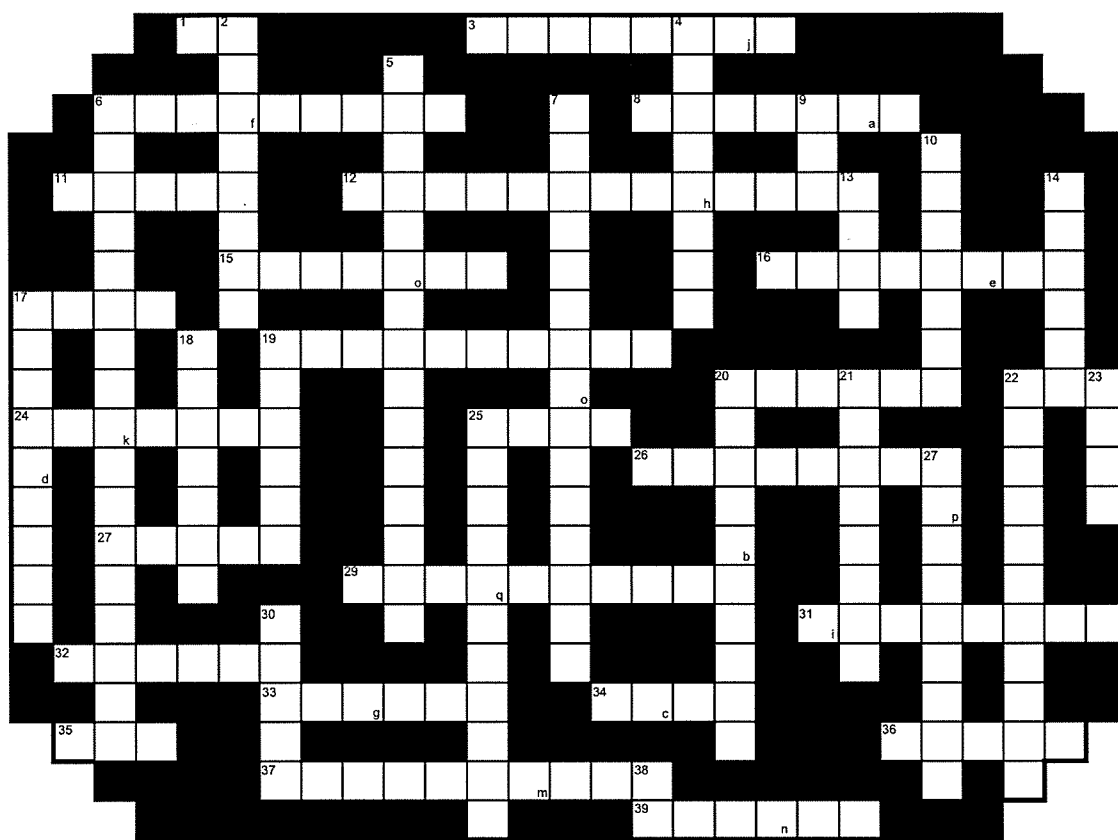
Je bent een echte aanpakker en doorzetter. Je vindt het lopen geweldig. De prestaties zijn ondergeschikt maar de beleving is maximaal. Je verzet veel trainingsarbeid en komt heel trouw op de trainingen. Je bent een echte bikkel

D. De afhaker



Je zit in de gevarenszone om met het lopen te kappen. Geef de moed niet op. Probeer het plezier er in te houden en komt regelmatig dan gaat het steeds lekkerder.

Puzzel



a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r

Horizontaal

1. Technische commissie (afk.)
3. Plaats in Griekenland en loopafstand
6. Na de sloop kunnen we hiermee beginnen
8. Hardlooptactiviteit in De Balij
11. Trainer
12. Jas die je aandoet na het hardloper
15. Spieren losmaken dmv. loopbewegingen
16. Sponsor en VoetMedisch Adviescentrum
17. Loopt voorop om andere atleet een betere tijd te geven
19. Energieleverancier tijdens en na het hardlopen
20. Dag van de week
22. Liefst zonder naden om blaren te voorkomen
24. Levert financiële bijdrage ten bate van een wedstrijd
25. Op zijn tijd nodig om beter te presteren
26. Kwetsuur waardoor je niet kunt hardlopen
28. Voor sommigen is hardlopen dit, bij RRZ meer voor de gezelligheid
29. (Hardloop)gebied ten noorden van het Noord Aa
31. Bij het hardlopen zien we die in de winter vaker dan in de zomer
32. Clubblad
33. 18 mei 2008 vindt in deze stad de marathon plaats
34. Deel van het been
35. Hardlooptwedstrijd in Den Haag half maart (afk.)

36. Aantal hardlopers bij elkaar die met (ong.) dezelfde snelheid lopen
37. Wedstrijdonderdeel voor < 12 jaar
39. De beste prestatie die op zeker onderdeel van sport bereikt is

Verticaal

2. Verenigingsgebouw
4. Verhoogt tijdens de warming-up
5. Sponsor van de T-shirtactie tbv nieuwe clubhuis
6. 8^e Editie van deze wedstrijd vindt in februari 2008 plaats
7. Maandelijks wedstrijd georganiseerd door de RRZ
9. Sportverzorgings- en massagecommissie (afk.)
10. Resultaat
13. Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (afk.)
14. Draag je als het buiten koud is
17. Spier aan de achterkant van je bovenbeen
18. De lengte van de weg die je hebt afgelegd
19. Versnelling aan het eind van een wedstrijd
20. Vestigingsplaats van de RRZ
21. Dit is je training op de zaterdag meestal
22. Draag je op de borst tijdens een wedstrijd
23. Spier aan de achterkant van je onderbeen
25. Naam vereniging
27. Camping in Hellendoorn en nam van estafetteloop
30. Voorspoed
38. Persoonlijk record

Voor de eerste keer de halve

Ja, daar sta je dan in september bij de aanvang van het nieuwe seizoen. Ineens, met een aantal (inclusief de trainster) vanuit groep 5 naar groep 4. Dan moet je ook wel een doel hebben om op „4” niveau te lopen. Dat was heel snel gevonden: een „halve” lopen. Wisten wij veel. Bleek het een halve marathon te zijn. Die van Linschoten, de zaterdag voor kerst.

Nou ja, laten we maar beginnen met trainen, ze bedenken zich wel halverwege, in november hoor je er niemand meer over. En lopen moet je toch, nietwaar?

Maar zaterdag na zaterdag werden de duurlopen steeds langer. We kwamen uit in de uiteinden van Rokkeveen, langs de Vlietlanden en Hazerswoude lag soms ook gewoon op de route. En de sfeer bleef goed. We gingen mekaar zelfs aanmoedigen: Ja misschien toch wel leuk, doe mee joh, als je er 10 kan lopen, kan je er ook 20 lopen, heb jij al ingeschreven? Neu, nog niet, beetje last van een blessure. Kom op joh, die en die doet ook mee. Nou als die het kan, moet jij zeker mee kunnen.

Uiteindelijk kwam die dag in december er aan. Ik weet niet of u de zaterdag vóór kerst nog kan herinneren maar dat was die zaterdag dat 's ochtends de rijp dik aan de bomen zat, de velden wit waren van bevroren dauw, de zon rood opkwam en er een mysterieuze sfeer hing over de polders rond Zoetermeer. De lucht veranderde al snel in koningsblauw en de temperatuur liep op naar een graadje onder nul. Die fantastisch mooie zaterdag waren wij aan de beurt. Alleen vakanties en ziekte konden ons nog tegenhouden.

Met een flink aantal lopers, ook ervaren rotten en herintreders (lopers die al tien jaar geen halve meer hadden gelopen), verzamelden we ons bij de start. Een forse warming up en de test kon beginnen.

De beginners gingen onder leiding van Jasper van start op 6 per km. Die groep (Ineke, Wilma, Ad en Wim) liep zo constant dat binnen een kwartier er een hele grote groep volgers meeliep (kan ook zijn dat we zo breed liepen dat ze er op die smalle dijkes niet langs konden).

De spanning was er af en het lopen ging steeds eenvoudiger. Het weer werd nog beter, heel veel mensen langs de kant, muziek, warme thee en een zo constant schema dat zelfs de posterij kilometers met ons op reed. Of het nu kwam van ontroering of van een windvlaag of gewoon omdat ze ons wilde testen, halverwege stopte Wilma ineens, met haar vinger in haar oog „m'n lens, m'n lens”. Met een beetje warme thee er over heen werd dat ook weer opgelost en loodste Jasper ons door de dreven van Montfoort en Oudewater. Zoals de ervaren lopers wel weten maar ons beginnelingen

niet hadden verteld, stond er bij kilometer 18 een man met een hamer. Nadat we die een hand hadden gegeven, waren de laatste kilometers eigenlijk een makkie en kon de eindsprint worden ingezet naar een tijd van 2:05:55.

De dag kenmerkte zich ook voor de overige lopers door records en het halen van de dagdoelstellingen.

Het was al met al een dag met een gouden randje, een dag om nooit te vergeten, de dag van je eerste halve.

Wim Lootens



Toppers die Linschoten hebben gelopen

Hélène in China (3)

Op 31 augustus vertrok 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 wennen en regelen. Vervolgens kreeg ze voldoende tijd om zich bezig te houden met de mensen en de dingen om haar heen. Inmiddels loopt ze alweer bijna 5 maanden rond in China en is ze aan het werk in het land waarover je blijft verbazen. De derde aflevering in deze reeks over haar belevenissen. .

Smakken, slurpen en boeren

In sommige delen van China is belangrijk om je eten en drinken slurpend en smakkend op te eten om je waardering voor het eten te laten merken.

Ook al speelt dit gebruik in Beijing wat minder toch overkomt het mij nog steeds dat ik in situaties terecht kom waarin ik in eerste instantie verbaasd ben en denk: „Wat gebeurt er nu”? En als ik beseft dat het zo hoort dan heb ik ontzettende binnenpret!

Zo kwam mijn lerares Chinees bij mij thuis. Ze is een onschuldige keurige jongedame van 23 jaar. Zoals de meeste meisjes in China van rond deze leeftijd vond ze het geweldig om in mijn gezelschap (van een westerse vrouw) te zijn. Op een avond gaf ik haar „mooncake”. Dit zijn speciale cakejes die Chinezen eten tijdens het „moonfestival”. Vervolgens at ze deze smakkend op. Vanuit mijn westerse wereldbeeld erg vreemd voor zo'n keurige jongedame, maar voor haar een passend gedrag om haar waardering te laten zien. Ook heb ik een Chinese collega waar ik erg goed mee kan opschieten. Laatst waren we aan het werk op kantoor laat hij ineens een enorme boer! Ik wist niet wat ik hoorde! Maar hier in China is het heel normaal. Of dan zit ik hard te werken en zit iemand naast me slurpend zijn thee te drinken.

Ik bezocht enige tijd geleden een nieuw restaurant bij mij in de straat. Ik was alleen en ben met mijn westerse uiterlijk altijd een bezienswaardigheid. Naast de tafel waar ik zat werd een echte Chinese theeceremonie gehouden. Vervolgens werd ik uitgenodigd voor deze ceremonie, wat erg vriendelijk en gastvrij was. Ik wilde me als een goede gast gedragen en observeerde goed wat de andere Chinezen deden zodat ik het na kon doen. Bij deze theeceremonie krijg je telkens een heel klein kopje thee. Ik heb ieder kopje thee slurpend opgedronken, dat deden de anderen ook en ik denk dat ik hiermee mijn waardering voor de thee en de gastvrouw/man heb getoond. Tegelijkertijd had ik natuurlijk ontzettende binnenpret!

Als ik volgend jaar weer in Nederland ben dan hoop ik dat jullie het mij laten weten als ik

wellicht vreemde gebruiken overhoud aan mijn China ervaring 😊

KTV; Karaoke Television

Ik heb nogal gemengde gevoelens bij het woord Karaoke. Ik zie mezelf niet zingen door een microfoon en daarbij ben ik erg Nederlands in de zin van, „doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg”. Maar goed, de Chinezen vinden Karaoke helemaal te gek en ik kan China toch niet verlaten zonder te ervaren wat Karaoke is in China. Op zaterdag 22 december heb ik samen met een Chinese vriendin van mij een Karaoke avond georganiseerd. Met de bedoeling zoveel mogelijk Chinese mensen mee te nemen om echte Chinese karaoke te ervaren. Ik heb een fantastische nacht gehad!

We hadden om 24.00 uur zaterdag nacht afgesproken. Samen met de mensen met wie je Karaoke gaat doen huur je een Karaoke kamer. Na 24.00 uur is dit goedkoper.

Er is een televisie waarop een videoclip met de songtekst wordt afgebeeld. Verder is er een display in de kamer waarop je de nummers kan uitkiezen die je wilt zingen en 2 microfoons. Het is mogelijk de muziek te laten horen met en zonder originele zangstem. Naast Chinese waren er ook Engelse liedjes. De Chinezen zijn erg enthousiast, ze programmeren veel liedjes in en zingen enthousiast en vaak ook te hard door de microfoon. Er wordt ook gedanst en bier en groene thee gedronken. Er zijn wat versnaperingen zoals nootjes en zonnebloempitten. Het was erg grappig want een deel van het gezelschap kent geen Chinese nummers en een ander deel kent geen Engelse nummers. Als wij een Engels nummer hadden gezongen dan kregen we een hard applaus! Mijn Chinese vriendin had erg haar best gedaan om er een onvergetelijke avond van te maken voor ons en ook kerstversiering gekocht. Om 3.30 uur gingen we naar huis. Ze vroegen ons voor een laatste dans. Dit is een soort techno muziek en eigenlijk niet dansbaar. Vooral het afscheid vond ik erg schattig. Het is Chinese gewoonte om een gast tot aan de deur te brengen. De hele groep liep dus met ons mee naar de deur. Wat mij betreft voor herhaling vatbaar!

Groet uit China,
Hélène Hoogervorst
Meer info en foto's op:
<http://helenehoogervorst.waarbenjijnu.nl>

Bericht uit Bangkok

De redactie stuurt een aantal leden en sommige ex-leden die door hun werk in het buitenland verblijven, regelmatig de Roadie per e-mail toe. Dat de Roadie dan in goede aarde valt blijkt uit onderstaand antwoord van een van die leden. Rien Sikkel is wegens zijn verdienste in het verleden ere-lid van de vereniging en verblijft voor zijn werk al enige jaren in Bangkok.

Beste Ruud,

Bedankt voor de trouwe toezending van de Roadie!

Het doet me genoegen dat de sfeer op de club, zo te lezen, nog altijd uitstekend is en dat vele vrijwilligers de RRZ draaiende houden. Van hardlopen hier komt weinig terecht. Er is één keer per jaar een Bangkok marathon en er zijn een paar loopjes elders in het land, maar in het algemeen maken de hitte, vochtigheid, luchtvervuiling en de slechte staat van het wegdek hardlopen buiten geen pretje. Ik kom dus niet verder dan de loopband om de conditie nog een beetje op peil te houden. Gelukkig biedt het leven in Bangkok een hoop compensatie voor het

gebrek aan loopmogelijkheden: dit is een iets levendiger stad dan Zoetermeer kan ik je verzekeren. Er is een hoop te zien en te doen (het komende weekend bv zowel het Bangkok Blues festival als het Internationale filmfestival), je kan hier fantastisch (en spotgoedkoop) eten en de Thais zijn buitengewoon vriendelijke mensen, al heb ik van hun taal, ondanks diverse cursussen, na 3 jaar nog steeds niet veel kaas gegeten. En mocht je genoeg hebben van de stad dan zit je maar een uurtje vliegen van bv Luang Prabang, waar ik pas nog een aangenaam weekendje heb doorgebracht of van vele prachtige stranden. Ook door de taalproblemen heb ik buiten mijn werk weinig contact met de Thais, maar er is hier een grote internationale gemeenschap waarmee je makkelijk contacten legt. Er is hier ook een Nederlandse Vereniging Thailand (www.nvtbkk.org) waar ik me heb laten strikken om de ledenadministratie bij te houden. En verder is het natuurlijk dankzij het internet een fluitje van een cent om contacten met familie en vrienden in Nederland te houden en om te volgen wat er daar zoal gebeurt, inclusief met mijn oude cluppie. Om met ex-voorzitter Bert Bos af te sluiten: keep on running.

Hartelijke groeten,
Rien Sikkel



Starshoe Testcentrum
Starshoe Voet Medisch Adviescentrum

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

Verbeter je prestaties met verantwoorde sportvoeding:

Multipower voeding:

- *energierepen
- *koolhydraat energiedrank/gel

•Squeezy:

- *energy gel bar's

Science In Sport voeding:

- *go bar's 98% vetvrij
- *go gel isotone energiegel
- *PSP 22 energie (in poedervrom)

AANBIEDING VOOR DE MAAND FEBRUARI:
NORDIC WALKING Poles van Swix en Exel :
Gehele collectie met 40% korting

RRZ-leden krijgen bij Starshoe Zoetermeer op het gehele assortiment 10% korting
(uitgezonderd op aanbiedingen)

www.starshoe.nl

Hoog bezoek

Op het moment waarop de lezer dit stukje onder ogen krijgt ligt de decembermaand met al de gezellige feestelijkheden al weer ver achter ons en zijn de zomervakanties al weer geboekt voor wie aan het hoogseizoen vastzit.

Op dit ogenblik is de Sint net weer naar zijn residentie vertrokken en kauwen we op het laatste stukje van de boterletter die een van mijn dochters meebracht. Het Sinterklaasfeest heb ik altijd een geweldig leuk evenement gevonden, ook toen onze kinderen al lang uit huis waren bleef hij komen en bracht altijd weer een juten zak vol cadeautjes mee, voorzien van gedichten en dwaze verpakkingen.

De verjaardag van de Sint viel dit keer samen met de trainingsochtend op de woensdag. Ik kan het mij verbeelden maar er was toch een wat andere stemming als anders. Eh... verwachtingsvoller, uitgelatener, ik weet het niet. Misschien verbeeldde ik het mij maar en was het projectie.

De kantine was versierd met vlaggetjes met daarop de Goedheiligman en Piet en op de tafels lagen servetjes.

Na de training klonk er een koortje uit de CD speler met de bekende liederen. Verwachtingsvol

schoof ik aan, er lag een chocoladeletter voor ieder en plots kondigde Toos aan dat „hij“ in aantocht was. Ondanks mezelf ging mijn oude kinderhart sneller kloppen: het zou toch niet waar zijn!

Even later maakte hij zijn opwachting, geassisteerd door een Zwarte Piet! Onder zijn arm had Sint het grote boek. Een aantal stoute of lieve Roadrunners werden naar voren geroepen en bemoedigend of vermanend toegesproken zoals ook ondergetekende. Het krukje waarop ik moest gaan zitten was laag wat het gevoel van deemoed versterkte. Ik beloofde braaf alles wat mij werd opgelegd te zullen doen of laten en werd gelukkig beloond met een marsepeinen staaf.

Logischerwijs was het bezoek slechts kort want Hij had nog een lange dag te gaan. Met een „dag Sinterklaasje“ werden ze door zo'n dertig Roadrunners weer uitgewuifd.

Even later kwam Jasper de kantine binnen. Die schijterd, zeker bang voor Sinterklaas! Al met al een heel gezellige ochtend, nu maar hopen dat de Kerstman hem binnenkort niet opvolgt, dat type ligt mij niet zo goed met zijn al te rode wangetjes, drankkegel en achterbaks „hohoho-geroep“!

Andrea Kiekens
Loopgroep woensdagochtend

Nieuwjaarsreceptie

Ik ben net thuisgekomen van de nieuwjaarsreceptie 2008 van de Roadrunners met een gevoel dat ik de Roadrunners echt een wereldclub vind. Betrokkenheid bij elkaar maar ook prestaties bespreken en blijven neerzetten. Het was weer oergezellig.

Het afgelopen jaar hebben we heel wat met elkaar meegemaakt. Een hoop trainingen, veel georganiseerde wedstrijden gelopen, een enthousiaste evenementencommissie die allerlei activiteiten op de kaart heeft gezet zoals: de eerste dropping, de haloweenparty, de tirolerparty. Verder is de Eelerberggestafeteloop weer gelopen, hebben wij een actief bestuur, een commissie die zich intensief bezig houdt met de bouw van het nieuwe clubhuis en niet te vergeten het enthousiasme en de betrokkenheid met elkaar. Een vereniging die je als je een aantal weken thuis zit met een blessure snel mist. Vandaag 5 januari was ik weer onder mijn medelopers. Een fantastische club met een warm hart. Ook in 2008 zullen we weer een hoop met elkaar mee gaan maken, veel trainingen, wedstrijden, lief- en leed en uiteraard de nieuwbouw. Het wordt een jaar met veel veranderingen.

Het wordt ook een jaar waarin het fijn is als iedereen zijn best doet zich flexibel op te stellen. Iedereen gaat er voor om het voor ons de Roadrunners nog mooier en completer te maken in een voor ons gebouwd plekkie. Weer een fijn gevoel. Alles wordt nieuw, iedereen mag ergens iets van vinden en de locatie blijft ook een plek om van te genieten. Wat een mazzel hebben wij toch met elkaar.

Vanaf deze plek wil ik ook Jojanneke bedanken voor 7 jaar oppassen op de kids, zodat pa of ma kunnen hardlopen. Omdat er de laatste tijd minder animo voor de oppas was en zij ook iets anders wilde gaan doen (logisch na zo'n tijd) is zij uiteraard verwend met een bos bloemen en een cadeaubon. Zij heeft heel belangrijk werk voor onze club gedaan en zij heeft zich daarin altijd heel bescheiden opgesteld. Dat is ook de reden dat we haar nog extra in het zonnetje zetten.

Bedankt voor de organisatie, de heerlijke hapjes en de gezelligheid.

Marjoleine Peeters

Nieuwjaarsloop 2008

En daar gingen we al weer voor de 10e keer, de traditionele nieuwjaarsloop. Totaal 41 lopers/loopsters en niet te vergeten de vrijwilligers trotseerden de harde wind en vrij snel na de start ook nog een pittig buitje.

Ik zelf was multifunctioneel ingezet, dus kreeg maar flarden mee van de hevige strijd om de wisseltrofee. Het veld lag al snel uiteen en aan kop van vooral de 10,04 km werd de toon gezet door Ron Dijkhuizen en Jan Moggré. Na circa 4 km plaatste Ron met wind tegen een versnelling. Jan kon niet zo snel volgen en Ron had een gaatje.

Op dat moment besloot Ron in overleg met de voorfietser het parcours enigszins aan te passen, dus rechtdoor in plaats van linksaf. Ja doe, dacht Jan ikke niet en vervolgde de goede route. Toch eindigde Ron ondanks een langere afstand (10,5 km) als winnaar.

Meerhorstloop

Zojuist mijn eerste loop na jaren van gedwongen afwezigheid (6 jaar?) weer gedaan. Mijn maatjes Kees den Brabander en Frank Eilbracht moest ik al snel voor me moeten laten gaan, de bikkels, die liepen gewoon te hard voor mij!

Na een aantal jaren getobd te hebben met diverse blessures; aan mijn beide knieën, hielspoor en schouder ben ik eindelijk weer eens zover dat ik een loop van 10 km aankan. Lekker gelopen, goed weer, weliswaar niet de allerbeste tijd neergezet, maar dat was ook de bedoeling niet. Over 10 km heb ik net 1 uur en zo'n 22 sec. gedaan.

Waarom schrijf ik dit?

Om een ieder die ook met blessureleed te kampen heeft een hart onder de riem te steken dat je ALTIJD wel weer terug kan komen. Ondanks alle vette pech. In totaal heb ik misschien wel zo'n 7-10 pogingen, het exacte aantal weet ik niet meer, ondernomen om weer aan de gang te gaan. Steeds kwamen de blessures weer terug. Zo zie je maar weer, de aanhouder wint.

Hans van der Maas

De eerste halve van dit jaar zit er weer op. Onder een stralend zonnetje, maar met iets te veel wind, de overvloedige kilo's van de voorbije feestdagen aangevallen. Mooi om te zien dat er toch heel wat Roadies meeliepen. Ook een aantal supporters stond met het fototoestel in de aanslag langs het parcours. Gelukkig stonden ze in de eerste helft van de wedstrijd en konden we nog lachen naar

Bij de dames op de langste afstand kwam Joyce Dijkhuizen als eerste binnen en kon zij de trofee, die zij vorige jaar ook al had gewonnen, weer terug mee naar huis nemen.

Van de korte ronde heb ik als achterfietser alleen de staart van de groep bewaakt dus beperkt mijn wedstrijd kennis zich tot de uitslag. Volgens de jury eindigde bij de dames Irene van der Lubbe als eerste en bij de mannen Klaas de Vries. Er was per categorie ook een prijs voor het aanstormend talent. Deze waren op de lange afstand Mildred Roskam en Idius Felix en op de korte afstand Cindy Tol en Hans Rolff. Zij ontvingen een fles wijn. Voor een complete uitslag zie onze website.

Mijn dank voor de vrijwilligers die weer wind trotseerden om de loop in goede banen te leiden.

Ad Smits

de fotograaf. Etienne de Tomeloze ging ouderwets van start. Hij waande zich nog in zijn gloriejaren en zou dat ook moeten bekopen met een behoorlijke terugval. Piet nam Jacqueline op sleeptouw en heeft haar heel lang uit de wind gehouden. Jacqueline heeft waarschijnlijk wielrennerbloed in de aderen want na een kleine 17 kilometer was het „erop en erover“. Piet had het nakijken en Jacqueline stevende op de overwinning bij de dames af.

Na afloop kon zij de eerste prijs in ontvangst nemen, een heerlijke rollade. Een hier niet met naam genoemde Roadie had dit verkeerd verstaan en dacht dat Jacqueline een rollator gewonnen had! Van je vrienden moet je het hebben. Klaas heeft zichzelf ouderwets opgeblazen en staakte na 17 kilometer de strijd. Elly Burgering liep een puike wedstrijd en werd vierde bij de dames. Joyce liep zoals we het van haar gewend zijn. Zij lijkt de koningin wel, het lachen en knikken naar het publiek gaat haar net zo gemakkelijk af als het lopen.

Op de tien kilometer liep Hans van der Maas eindelijk weer eens mee. Zijn relaas staat hierboven. Jacqueline Martens werd door haar Ricky gesteund en liep een prachtig pr. Al met al was dit een goed begin van alweer een jaar lekker rennen met elkaar.

Ruud van Zon.

Avonddropping 27 november 2007

Er was weer iets nieuws georganiseerd door de evenementencommissie van de Roadrunners en wel een dropping in de avond.

Waar sommige evenementen nog wat gepromoot moeten worden, was dat voor deze avondwandeling niet nodig. In een mum van tijd stond de lijst met 30 deelnemers vol.

Op dinsdagavond verzamelden we om half zeven in het clubhuis met wandelaars, chauffeurs en verzorgers. Dertig mensen zitten verwachtingsvol met hun jassen aan te wachten op nadere instructies van hoger hand. De spanning is te snijden. Af en toe klinkt er een nerveus gefef van een kleine viervoeter. Iedereen zit erbij alsof het pand onmiddellijk verlaten moet worden. Dit blijkt dan ook exact de bedoeling te zijn van deze ogenschijnlijke geheime samenzwering. De groep werd in tweeën gedeeld en aan elke groep werd een captain toegewezen.

De eerste groep onder leiding van Cindy werd als eerste in drie auto's via donkere polderweggetjes naar een onbekende bestemming gebracht. Tien minuten later volgde een aantal auto's met groep 2 en Thomas als captain.

Cindy nam de aftrap, startte enthousiast en beantwoordde met haar groep een aantal vragen onderweg. Het wandelen in de nacht ging de groepen goed af. Het was een heerlijke avond. Al wandelend is er net even meer gelegenheid om te kletsen en ongegeneerd bij die gezellig ogende boerderijtjes naar binnen te gluren. Een aantal

keer krijgen we een berisping van mede weggebruikers over onze onzichtbaarheid. Zodra we hardloopkleden aan hebben, trekt iedereen braaf een fluorescerend geel hesje aan. Dit schijnt echter iedereen te vergeten zodra we gewone stadskleden aan hebben. Met een schuldgevoel dat als een loodzware last op onze schouders rustte, doken we verder de donkere nacht in.

We werden onverwachts bij het Korte Kerkepad ontvangen door een geest en op de brug werden we aangenaam getrakteerd op heerlijke Glühwein. Bijna bedwelmd door de kruidige kaneeldampen op onze luchtwegen voltooiden we de laatste etappe naar het clubhuis waar heerlijke erwtensoep met roggebrood klaarstond. Opnieuw een warm onthaal. Iedereen kreeg nog een drankje en bleef nog even gezellig natafelen.

Aan het eind van de avond kwam Jasper met de uitslag dat het team van Cindy gewonnen had. Toch was er voor iedereen een prijs beschikbaar in de vorm van een chocoladeletter. We hebben genoten van een gezellige en originele avond. Alles was tot in de puntjes verzorgd. Een avondje „anders“ vol verrassingen maar met de bekende gezelligheid.

Bedankt voor de organisatie. Dit initiatief verdient het keurmerk goedgekeurd en voor herhaling vatbaar. Hesjes verplicht!

Marjoleine Peters en Ellen Bominaar
Groep 4/5

FERRY



R E I N I G I N G

Ferry Klien Reiniging BV.
Buizerdveld 80
2727 BG Zoetermeer

Mob. 06 50901405
Fax. 079 3431446

Periodieke schoonmaak:

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

e-mail ferryklienreiniging@wanadoo.nl

Nieuws van de SMC

Even voorstellen

Ik ben Paula Peltenburg. Sinds 1 januari 2008 maak ik deel uit van het Sportverzorgings- en massage team. Naast mijn werk als begeleider van verstandelijk gehandicapten, heb ik een massagepraktijk waar ik, met veel plezier, sport-ontspannings- en hotstone massage geef. Het laatste is een massage met „hete stenen“, vulkanische afgeronde stenen die verwarmd worden.



Op woensdagochtend loop ik al een paar weken bij de Roadrunners rond/mee zodat ik al een aantal gezichten ken, namen gaat wat langer duren vrees ik. Het bezoek van Sinterklaas en zwarte Piet en de Kerstbrunch heb ik al mogen meemaken. Volgens mij ben ik tussen een gezellige, vriendelijke, enthousiaste, betrokken, actieve, saamhorige vereniging beland en wil ik

mijn bijdrage leveren in de vorm van advies, verzorging en massage. We komen elkaar dus wel tegen, misschien krijg ik je onder handen.

Enne, je hoeft geen blessure te hebben om je te laten masseren!

Paula Peltenburg.

Massage tijdens nieuwbouw

Tijdens de nieuwbouw van ons clubgebouw blijft de mogelijkheid bestaan je te laten masseren en adviseren door de RRZ-sportmasseurs.

Zoals jullie gewend zijn, zullen wij aanwezig zijn tijdens de drie reguliere trainingen van RRZ. Jullie kunnen ons vinden in de massageruimte van Ilion (ook op zaterdagochtend!). De tijden zijn hetzelfde en er komt ook een intekenlijst. Waar deze komt te hangen wordt nog bekend gemaakt.

Dianne Roosenboom

Mijn blessureleed van bijna een half jaar

Op 17 juli 2007 ben ik met frisse moed gestart aan mijn elfde 4-Daagse van Nijmegen. Ik heb daar drie dagen gelopen en 150 km afgelegd. De vierde dag ben ik op advies van een arts en fysiotherapeut niet meer van start gegaan. De reden hiervan was een ontstoken achillespees. Genoemde heren vonden het onverantwoord om de laatste dag nog af te leggen. Eerlijk gezegd was ik ook niet meer in staat om mij op een normale manier voort te bewegen; het leek meer op een aangeschoten hinde. Op voorhand had ik mij al voorgenomen dat deze elfde 4-Daagse de laatste zou zijn, maar niet op die manier. Het feit dat ik het niet gehaald heb is vreselijk balen. Dus ook de gouden medaille met kroon ben ik misgelopen.

Maar de eerlijkheid gebiedt me wel te zeggen dat al voor aanvang van dit geweldig loopfestijn mijn achillespees niet aanvoelde zoals het zou moeten behoren. Als trainer zeg ik maar al te vaak: luister naar je lichaam. En wat doe je dan zelf..... dom dom dom.

Op 23 juli ben ik bij mijn huisarts op consult gegaan. Deze constateerde dat mijn rechterachillespees 3x zo dik was in vergelijking met de linker en verwees mij door naar de specialist van de afdeling Sportgeneeskunde MCH in Leidschendam. Op voorhand werd wel gezegd dat ik voorlopig niet meer mocht trainen. Ik zou ook niet geweten hebben hoe. Het voortbewegen zag er niet uit en iedere voetbeweging deed enorm veel pijn.

Daarnaast heeft mijn huisarts 2 medicijnen voorgeschreven. Pantozol ter bescherming van de maagwand en diclofenac als ontstekingsremmer. Dat laatste moet dus wel rotzooi zijn. Ook kreeg ik het advies om veel te rusten en de achillespees regelmatig te koelen (icepack). Dit lukte wel in de morgen en avond, maar overdag op kantoor niet.

In dezelfde week na het doktersbezoek op eigen beweging naar een fysiotherapeut gegaan; of deze nog iets voor mij kon betekenen en wellicht nog met aanvullende adviezen zou komen. Deze vertelde echter dat hij weinig aan de blessure kon doen en deelde de verwijzing van de huisarts naar Sportgeneeskunde.

Via internet heb ik een afspraak gemaakt bij de afdeling sportgeneeskunde MCH Leidschendam. Op 6 augustus kon ik al langs komen bij Dr. Verschure, een collega van Dr. Don de Winter. Deze laatste is een hele bekende in de wereld van Sportgeneeskunde en zo ook voor mij. In 2001 heeft hij mij met goed gevolg aan dezelfde blessure behandeld.

Na een intakegesprek, na het maken van een nieuwe foto van de rechterenkel en na de beschikbare informatie te hebben gelezen over mijn slechte knietjes, de slechte linkerenkel en mijn rechterachillespeesblessure in 2001 vertelde hij mij het volgende. Zeker minimaal 3 maanden niet trainen, de blessure zou wel eens 3 tot 6 maanden kunnen duren, het kraakbeen ontbreekt

in beide knieën en linkerenkel (artrose) en de rechterachillespees blijft een zwakke schakel.

Vervolgens kreeg ik de vraag voorgeschoteld: „Wilt u nog wel blijven hardlopen? Zwemmen en fietsen is minder belastend!” Zoiets wil je natuurlijk niet horen. Hierop heb ik geen ja of nee gezegd, maar ging hierover wel goed nadenken. Als huiswerk heb ik een aantal oefeningen meegekregen. Hiermee ben ik dezelfde avond nog begonnen en wat denk je de volgende dag..... ik kon amper nog behoorlijk lopen en barstte van de pijn. Dus hier per direct mee gestopt. Na 2 weken moest ik terugkomen en zou het mogelijk ingaande herstel, dan wel het ontbreken hiervan, worden geëvalueerd. In het geval het niet beter zou gaan zou er iets van pleisters worden voorgeschreven en een aangepast programma worden opgesteld. Ik ben positief ingesteld, dus bleef hopen dat alles op GOEDE pootjes terecht zou komen.

Twee weken later was de rechterachillespees nog 2x zo dik en zijn tezamen met Dr. Verschure de afgelopen weken geëvalueerd. Zelf constateerde hij ook weinig verbetering. Hij vertelde me dat ik de eerder opgedragen oefeningen beduidend minder belastend moest uitvoeren. Daarnaast schreef hij mij „nitro dur 5 pleister 40 mg” voor. Een pleister welke normaliter wordt voorgeschreven aan mensen met een angina pectoris (pijn op de borst door zuurstoftekort van het hart) en hartfalen (bij een verminderde pompwerking van het hart). Na het krabbelen achter mijn oren gaf hij uitleg over het gebruik van deze pleister. Deze bevat nitroglycerine. De effectiviteit hiervan is dat het een ontstekingsremmende en pijnstillende werking heeft, tenminste dat wordt door de medische wetenschap verondersteld. Met veel hoop begon ik aan de nieuwe voorgestelde aanpak en ging wederom aan de slag naar een volledig herstel. Ik werd inmiddels al gek van het niet meer kunnen trainen en miste ook de gezelligheid van het lopen in de groep(en). Zoals bijna ieder geneesmiddel heeft ook „nitro dur 5 pleister 40 mg” bijwerkingen. In het begin van de behandeling duizeligheid, hoofdpijn, hartkloppingen, vermoeidheid, misselijkheid etc. Deze bijwerkingen zouden meestal binnen 2 dagen moeten verdwijnen, maar in mijn geval bleef de duizeligheid en enorme hoofdpijn. Toen ook maar gestopt met deze medicatie. Wel voorzichtig doorgegaan met de aangepaste achillespees-oefeningen.

Op 2/10, twee dagen voor ons vertrek naar China voor een rondreis en daarna relaxen in Maleisië, weer op bezoek geweest bij Dr. Verschure. In de situatie was weinig verbetering opgestreden. Hij stelde voor de pees te ontzien en met de aangepaste oefeningen door te gaan. Daarnaast afgesproken aansluitend aan mijn vakantie terug te komen om een echo te laten maken.

Een geweldige en indrukken vakantie beleefd in China. Enorm veel gezien en heel veel gedaan. Zo ook een bezoek gebracht aan de Chinese Muur en deze uiteraard ook voor een deel bewandeld. Nou ja bewandeld, het bleek een van de moeilijkste te belopen delen te zijn. Een deel over enkele bergtoppen. Naast een ijle lucht, enorm stijgingspercentage (en naar beneden was nog lastiger), smalle treden, hoge treden, gladde treden, slechte treden en ook nog eens slecht weer. Wim Kleine Deters, ooit sportmasseur bij de RRZ was er ook bij. Wim heeft mij dagelijks behandeld en mijn voet iedere morgen van een bandage voorzien (zie foto). Wel zo handig een eigen masseur op zo'n enorme doevakantie.

Op 29/10 een echo laten maken en deze aansluitend besproken met Dr. Verschure. Geconstateerd werden 3 behoorlijke bloedbanen en kalkdeeltjes ontstaan door de zware overbelasting. Hier werd ik niet vrolijk van. Ik kreeg ook de indruk dat hij schrok van mijn reactie van we zijn nu 3½ maand verder, er is absoluut geen verbetering opgetreden en meditatie en oefeningen zijn niet aangeslagen. Hij vertelde mij dat er toevallig een onderzoek gaande was naar de achillespees en vroeg of ik hier aan mee wilde doen. In eerste instantie reageerde ik vooral van mijn problemen verlost te willen worden en dat het al zolang duurde zonder enig resultaat. Na enige berusting ben ik, na informatie hierover, toch overstag gegaan om mee te doen aan het onderzoek.

Het echo-onderzoek bij achillespeesklachten bestond uit het maken van echo's op 7/12 en 10/12, dit om de verandering in structuur van de pees te kunnen zien. Een echo is eigenlijk een momentopname. Aan de hand wat gezien is op de echo's werd beleid en mate van herstel bepaald. Twee artsen hebben afzonderlijk van elkaar diagnoses vastgesteld en ... deze waren eender vertelde Dr. Verschure.. De chronische pijn aan de rechterachillespees (achillodynie) werd veroorzaakt door nieuwvorming van bloedvaatjes (hoe meer, hoe ernstiger de aandoening) en het ontstaan van kalkafzetting (zware overbelasting).

Terug naar wat voorgesteld werd op 29/10. Aan mij werd gevraagd of ik wel eens van shockwave-therapie had gehoord. Het antwoord was nee. De uitleg was dat talloze patiënten met deze chronische pijn, die al het mogelijke hebben geprobeerd om er hiervan verlost te raken, werden geïnformeerd over deze nieuwe behandelmethode. Ik kreeg de naam op van ene Herné van 't Hart van FysiOK locatie Den Haag, Bouwlust Fysiotherapie. Terug op kantoor heb ik direct gebeld. Ik vertelde in het kort de geschiedenis van mijn blessure en vroeg of ik zo snel mogelijk kon langskomen. Een volle agenda kreeg ik als antwoord, maar hij was bereid om mij onmiddellijk te ontmoeten.

Mijn eerste kennismaking van een shockwave behandeling is mij goed bijgebleven. Ik werd door Herné ontvangen en ik wist niet wat mij overkwam. De eerste drie kwartier bestond uit het stellen van vragen over het ontstaan van de blessure, wat ik in het verleden aan blessures had opgelopen, de behandelmethode tot aan het bezoek, het uitleggen van zijn behandelmethode, het samenspel van de weg naar herstel, kortom een gedegen aanpak met een gepassioneerd persoon. Aansluitend heeft hij een echo gemaakt en deze mij op verschillende manieren laten zien. Daarna begon pas de echte eerste behandeling shockwave-therapie.

Op mijn rechterachillespees werd een gel aangebracht en zijn aan de hand van de geconstateerde aandachtspunten (locatie pijngebied) vanuit de echo korte shockwave-impulsen blootgesteld aan het pijngebied. Deze hoogenergetische akoestische impulsen verbeteren de stofwisseling in het pijngebied en de bloedcirculatie. Ze stimuleren op die manier het aanwezige herstelmechanismen van het lichaam. Met andere woorden „Extracorporeel shockwave-therapie“ (ESWT) heeft alles te maken met het activeren van de eigen genezingskracht van het lichaam.

De behandeling vond wekelijks plaats en na de derde behandeling bemerkte ik ineens dat ik zonder hinken kon lopen. In overleg met Herné een loopprogramma gekregen. 2x in de week 3x 5 minuten therapeutisch lopen. Dit is lopen met zeer korte pasjes met een overdreven voetafwikkeling van de hak naar de teen. Eigenlijk een soort lopen op de plaats. Voor de grap werd

geadviseerd dit vooral in het donker te doen, zodat je geen bekenden tegen zou komen. Het ging zo goed dat in overleg het programma wekelijks keer op keer iets uitgebreider werd. Vanaf begin december weer gaan lopen bij ons cluppie. Gestart bij de beginnergroep. Deze fantastische groep lopers kon ik amper bijbenen, maar zonder mij te forceren aan de opbouw begonnen naar een volledig herstel. Momenteel gaat het na zo'n 10 behandelingen erg goed. Zelfs zo goed dat ik waarschijnlijk mijn laatste behandeling door Herné achter de rug heb.

Mijn conclusie is dat de behandelingen met shockwave-therapie zeer doeltreffend zijn geweest. Van eind juli tot eind oktober waren medicatie en oefeningen via Sportgeneeskunde niet aangeslagen. Vanaf eind oktober is de weg naar het herstel geleidelijk ingetreden.

Andere waarnemingen vanuit gesprekken met Herné. Het gebruik van diclofenac als ontstekingsremmer wordt ten stelligste ontraden. Dit medicijn stopt de natuurlijke herstelmechanismen van het lichaam. Ook het koelen (icepak) wordt ontraden. Koelen is ontstekingsremmend, „verwen“ juist de pees met warmte.

De bedoeling van dit artikelje is om mijn ervaringen met mijn blessure en het herstel daarvan met jullie te kunnen delen.

Aad Zoutenbier,
Trainer van groep 5

Achillespeesletsel

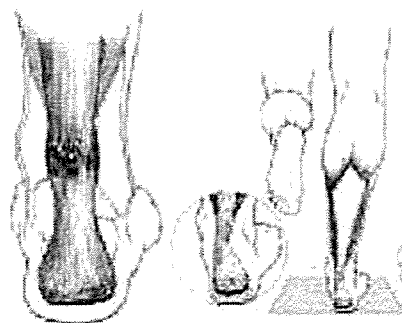
WAT IS EEN ACHILLESPEES?

De achillespees bevestigt de kuitspieren aan het hielbeen. De oppervlakkigste maar ook voornaamste spier in de kuit is de musculus gastrocnemius (die het grootste gedeelte van de kuitcontour inneemt) en bestaat uit twee spierkoppen. De musculus gastrocnemius is via een hele stevige pees verbonden met het hielbeen (de calcaneus). Zodoende zorgt deze spier ervoor dat u op de tenen kunt gaan staan en op de zijkant van uw voet. Het is dus een belangrijke pees voor het lopen en waar vaak grote krachten op komen. Denk maar eens aan hardlopen: er komen dan enorme krachten op zo'n pees te staan.

Het ontstaan van de achillespeesblessure?

Deze blessure krijg je na overbelasting, tussen je hielbeen tot ongeveer 10 centimeter erboven. In:

1. de aanhechting van de pees op de hiel
2. de pees met het omringende weefsel
3. de slijmbeurs in de diepte aan de voorzijde van de pees



Een achillespeesontsteking komt veel voor in sporten waarbij veel explosieve- en sprongbewegingen voorkomen. De achillespeesontsteking ontstaat meestal niet acuut, maar de sporter heeft vaak al langer last van deze klacht die in ernst toeneemt.

Als je doortraint, riskeer je geleidelijke verergering en een steeds moeilijker herstel. De

pijn is in te delen in 5 stadia:

1. Pijn na langdurige inspanning, die na enige uren spontaan weer verdwijnt.
2. Pijn die tijdens de warming-up opkomt, tijdens de inspanning afneemt, en pas daarna weer terugkomt.
3. Pijn tijdens én vlak na de inspanning en 's nachts. De pijn verdwijnt pas na langdurige rust.
4. Hetzelfde als punt 3, inclusief prestatievermindering.
5. Constante pijn die niet meer verdwijnt, ook niet na langdurige rust.

Naast de bovenstaande klachten is er ook sprake van een pijnlijke en gezwollen achillespees en rekpijn. Ook deze klachten verergeren naarmate de klacht langer duurt. Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen voor het ontstaan van een achillespeesontsteking, vaak hebben die met elkaar te maken. Zoals gezegd is de achillespeesontsteking een overbelastingsklacht, dus mogelijke oorzaken kunnen liggen in:

1. Een te snelle opbouw van training, bijvoorbeeld aan het begin van het trainingsseizoen of na een blessure of ziekte.
2. De achillespees heeft te weinig kracht om de (verhoogde) belasting aan te kunnen.
3. Verandering van de bodem waarop men traint.
4. Slechte schoenen met te weinig steun of een verkeerde voetbelasting.

Herstel

Verminderen van de training (vooral ontlasten van de achillespees), is een eerste vereiste voor genezing. Onder begeleiding van de sportfysiotherapeut kan de sporter een trainingsprogramma volgen waardoor de kuitmusculatuur wordt versterkt en de achillespees wordt ontlast. Daarbij horen ook voorzichtige rekkingsoefeningen voor de kuit en pees en uiteindelijk coördinatie oefeningen, gericht op de specifieke tak van sport.

Als er sprake is van een verkeerde voetbelasting dan kan het looppatroon worden verbeterd, eventueel in combinatie met een inlegzool. Soms kunnen er behandelingen nodig zijn die ervoor zorgen dat de ontstekingsreactie vermindert, hierbij kan men denken aan het inbrengen van medicijnen met stroomvormen. Ook kan het nodig zijn dat de sportfysiotherapeut de beweeglijkheid van de enkel mobiliseert.

Zelfs een probleem in de rug kan leiden tot achillespeesontsteking, hierbij staat dan eerst de behandeling van de rug centraal. Deskundige hulp van de sportfysiotherapeut is hier dus ook noodzakelijk. Maar ook voor deze klacht geldt: „voorkomen is beter dan genezen“ en daarom

moet men altijd zorgen voor een goede warming-up en cooling-down met rekkingsoefeningen.

Zorg verder voor een geleidelijke trainingsopbouw, zeker na een rustperiode of blessure. Indien mogelijk moet men altijd proberen te trainen op een niet te harde ondergrond en te zorgen voor goede schoenen met voldoende steun.

Voorkómen

- Zorg voor een goede warming-up. Kijk op www.voorkomblessures.nl voor oefeningen die je tijdens een warming up kunt doen.
- Zodra je kuitspieren goed ontwikkeld zijn, neemt de kans op achillespeesklachten af. Doe daarom spierversterkende oefeningen.
- Door je kuit te masseren help je de kuitspieren en je achillespees te ontspannen. De doorbloeding van je weefsels neemt toe, waardoor je de spierkramp vermindert en het herstel bevordert.
- Draag warme, hoge sokken tegen het afkoelen van de pees.
- Zorg dat je de juiste sportschoenen draagt en laat je adviseren door een deskundige als je nieuwe koopt. Kijk op www.voorkomblessures.nl voor tips bij het kopen van goede sportschoenen.
- Zorg dat je je trainingen rustig opbouwt, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting.
- Na een enkelblessure treden, door vocht rond de achillespees en door een instabiele enkel, vaak achillespeesklachten op. Deze kun je tegengaan door tijdelijk gebruik te maken van een enkelbrace en door balansoefeningen voor het enkelgewricht te doen.

Oefeningen

Hieronder vind je een aantal oefeningen om de spierkracht van je kuit en het coördinatievermogen van je enkel te verbeteren. De oefeningen kun je ter preventie van een nieuwe blessure doen.

1. Rekken van de lange kuitspieren

- Zet met je rechtervoet een stap naar voren, zover dat je linkerhak net niet van de vloer loskomt.
- Houd je linker knie gestrekt.
- Verplaats het gewicht van je achterste voet naar de voorste voet, en druk daarbij de hak van je achterste been stevig in de grond.
- Zet eventueel je handen tegen een muur (niet veren).
- Je voelt rek bovenin de kuit.
 - duur 15-20 seconden
 - daarna 10-20 seconden rust
 - doe dit 3 keer



Administratieve- en financiële dienstverlening 06-13910863

2. Rekken van de korte kuitspieren

- Kniel met je rechterknie op de vloer.
- Laat je linkeroksel op je linkerknie rusten.
- Druk je linkerknie daarna zover naar voren dat je hak net niet van de vloer loskomt (niet veren).
- Je voelt rek laag in je kuit.
 - duur 15-20 seconden
 - daarna 10-20 seconden rust
 - doe dit 3 keer

3. Versterken van je voetspieren

- Ga op een stoel zitten.
- Schrijf het alfabet in de lucht met je geblesseerde voet.
- Rol met de tenen van je geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op.
 - duur 15-20 seconden
 - daarna 10-20 seconden rust
 - doe dit 20 keer

4. Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom je enkel

- Wandel hoog op je tenen.
- Druk je grote tenen goed in de grond.
 - duur 15-20 seconden
 - daarna 10-20 seconden rust
 - doe dit 20 keer

5. Oefenen van coördinatie en versterken van spieren rondom je enkel

- Ga zo hoog mogelijk op je tien tenen staan en weer op je voeten.
- Hoe sneller je de beweging uitvoert, hoe moeilijker het is om de balans te bewaren.
- Deze oefening eerst uitvoeren met steun van je handen.
- Daarna met gespreide armen om de balans te bewaren.

Je kunt de oefening zwaarder maken door je ogen tijdens de uitvoering dicht te doen.

- duur 10 keer
- daarna 10-20 seconden rust
- doe dit 20 keer

6. Start van functionelere oefeningen

- Op de plaats joggen gedurende 2 minuten.
 - duur 2 minuten
 - daarna 30-60 seconden rust
 - doe dit 3 keer

7. Kracht- en coördinatieoefeningen

- Van het ene op het andere been springen.
- Langzaam steeds bredere sprongen maken, t/m schaatspringen.
- Op twee benen voor- en achteruit springen mag ook.

Tenslotte:

- Ga recht op het geblesseerde been staan.
- Zet af met dit been en spring recht omhoog.
- Land op het geblesseerde been en blijf gedurende 3 seconden in evenwicht op dit been staan.
- Dit kun je ook op twee benen doen.
 - duur 10 keer
 - daarna 10-20 seconden rust
 - doe dit 20 keer

Wat te doen als je toch bent geblesseerd?

Het is voor je eigen herstel van belang dat je een sport- of huisarts bezoekt voor een juiste diagnose. Bij een sportmedische Adviescentrum (SMA) of een Sport Geneeskundige Afdeling (SGA)

van ziekenhuizen kan je terecht voor een consult, advies, diagnose en een sportkeuring.

Tot slot.

Het is altijd belangrijk je klachten achillespees serieus te nemen. Wacht niet te lang voordat het laat is. Voorkomen is beter dan genezing. Wees alert.

Voor vragen en advies kun je terecht bij de leden van de Sportverzorging- en massageteam.

Namens de SMC Shanna Hansen

Bronnen: <http://www.sportzorg.nl/sportblessures/blessure-abc/achillespees.html>

Kinderopvang RRZ

Kinderen en vrijwilligers gezocht!

Ken je dat, lekker even hardlopen op zaterdagochtend terwijl je kinderen op het clubhuis passen.

Tot 1 februari verzorgde Jojanneke de kinderopvang en was zij bijna elke zaterdag te vinden in het clubhuis. Zeven jaar lang heeft zij voor de opvang gezorgd, maar helaas omdat voor haar de binding met de club er niet meer is en er de laatste tijd bijna geen kinderen meer komen is zij er mee gestopt.

Op dit moment is er geen kinderopvang bij de Roadrunners omdat er maar 1 kind is en er geen vrijwilligers meer zijn. Wij zijn ervan overtuigd dat er meer lopers zijn die nu niet komen op zaterdagochtend omdat ze niet kunnen vanwege de kinderen.

Om de kinderopvang weer nieuw leven in te blazen zijn er en kinderen en vrijwilligers nodig. Ook als we bij de Birds trainen, kunnen en willen we kinderopvang bieden op zaterdagochtend.

Heb je kinderen en wil je gebruik maken van de kinderopvang meld je dan aan, bij voldoende kinderen kunnen we weer wekelijks opvang bieden. Als je gebruik wilt maken van de opvang wordt er van jou als ouder verwacht dat je ook meedraait in het opvang rooster.

Vind je het leuk om af en toe op zaterdagochtend bezig te zijn met een paar kinderen of heb jezelf oudere kinderen die dit leuk vinden om te doen meld je dan aan als vrijwilliger voor de kinderopvang. Als er voldoende vrijwilligers zijn kunnen we de kinderopvang weer laten draaien op zaterdagochtend.

Voor meer informatie of aanmelden van kinderen

of als vrijwilliger kun je terecht bij Jolanda van der Straaten, loopster groep 6.

Tel. Nr. 079 – 3420494 of e-mail: vanderstraaten@casema.nl

Noord-Aa Polderloop

Record aantal deelnemers op zonnige Noord-Aa Polderloop

Wat waren de weergoden ons dit jaar goed gezind. Het leek wel voorjaar op de dag van de Noord-Aa Polderloop. Niemand had vooraf op dit mooie weer durven rekenen. Dat bleek ook uit de keuze voor het aandenken dat alle deelnemers ontvingen: een warme wollen rode bivakmuts. Jammer dat er geen zonneklepje op zat. Ook de keus van de soep van de dag was op koud weer afgestemd, heerlijke erwtensoep met worst. Door het mooie weer waren er extra veel lopers op de polderloop afgekomen. Dit veroorzaakte even wat stress en improvisatie bij de inschrijving want er waren onvoldoende startnummers. 444 lopers zijn er geregistreerd, een nieuw record. Ook was het aantal bedrijventeams toegenomen. Er waren elf bedrijventeams die meededen aan de speciale bedrijvencompetitie. Ondanks het grote aantal lopers is het parcoursrecord op de 15 km niet verbroken. Door het mooie weer was er wel sprake van een regen van PR's. Natuurlijk waren we apetrots op onze eigen winnares bij de 15 kilometer. Jacqueline Veth was in een onwaarschijnlijk snelle tijd van 64:30 minuten gefinished. Op de foto staan alle vrijwilligers die dit evenement hebben mogelijk gemaakt.



Vrijwilligers Noord-Aa Polderloop 2008 hartelijke dank voor jullie inzet.



Organisatie Noord-Aa Polderloop bedankt haar sponsoren.



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



Administratieve- en financiële dienstverlening
Telefoon: 06-13910863



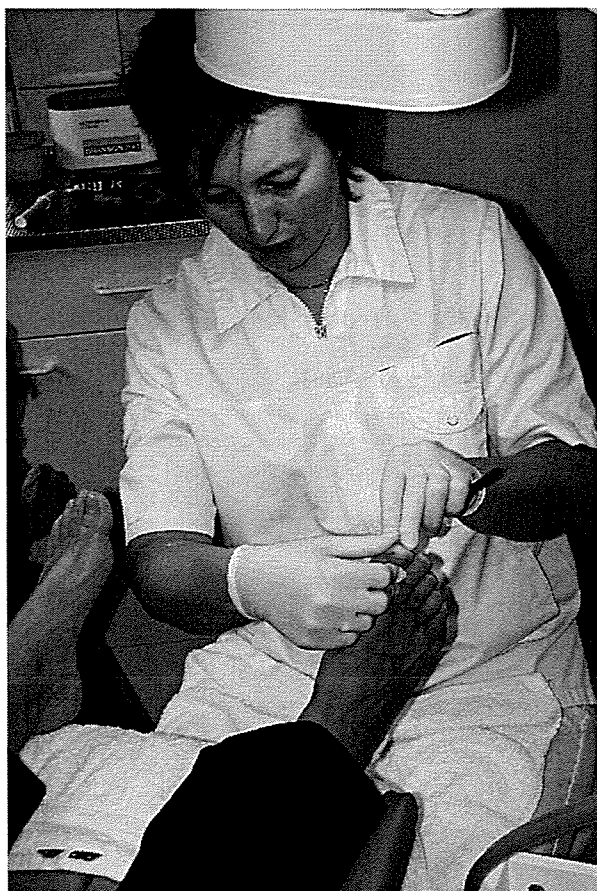
Het juiste adres voor voetklachten

Hallo beste runners,

Graag wil ik mij even voorstellen, mijn naam is Lesley Flink-Velthuisen. In april van het vorige jaar ben ik bij de beginnegr groep begonnen en lid van de club geworden. Ik heb veel plezier in het lopen gekregen en na een dag werken is het heerlijk om je hoofd even leeg te maken in de wind en even met mensen over van alles en nog wat te kletsen tijdens of na het lopen.

Gezond van lijf en leden en het zo te houden is een belangrijk item.

In het dagelijkse leven ben ik pedicure en ben er sinds zes jaar druk mee in de weer. Vanaf dag 1 is mijn praktijk enorm gegroeid. De laatste twee jaar ben ik er zelfs fulltime mee bezig, en heb alle andere werkzaamheden ervoor opzij gezet.



Na het behalen van het vakdiploma pedicure/voetverzorgster en alle aanvullende certificaten voor reuma en diabetische voet, ben ik mijn praktijk met ongeveer 10 klanten begonnen in een kamertje in huis. Door overname van een aantal klanten van een pedicure die ermee ging stoppen, werd het kamertje al snel lastig werken, trap op, geen stromend water, iedereen door je huis, enz. Een jaar later hebben we onze huidige praktijk in onze achtertuin feestelijk geopend. Daar kan ik mijn klanten met veel plezier ontvangen en behandelen. Inmiddels is mijn praktijk dus uitgegroeid tot een volledig bedrijf.

Wat kan een pedicure voor u betekenen?

Als u aan een pedicure denkt, ziet u misschien al gauw een stoffig beroep voor ogen met een vrouw die een beetje nageltjes knipt. Dit is een misvatting. Als u bedenkt hoeveel uw voeten te verduren krijgen tijdens ons leven, en wat er allemaal mis kan gaan.

Eeltvorming, blaren, likdoorns, schimmelnagels, ingegroeide nagels, wratten om maar eens wat te noemen. En juist hardlopers zijn wat dat betreft een kwetsbare groep omdat hun voeten nog een beetje extra te verduren krijgen.

Goed schoeisel is daarom ook een must en eerste vereiste! Passende sportschoenen voorkomen overmatige eeltvorming, en goed onderhouden nagels voorkomen overmatige druk, waardoor de kans op ingroeiing en los laten van de nagels wordt verkleind. Desondanks kunnen er toch heel wat zaken de kop op steken.

In bijvoorbeeld gemeenschappelijke douche ruimtes kunt u gemakkelijk schimmelinfecties aan de voeten en nagels oplopen. Door altijd slippers te dragen in kleedkamers en de douche kun je dit risico verkleinen.

Verder is het heel belangrijk de voeten goed af te drogen, iedere teen apart en droge schone sokken aan te doen.

Kwaliteit, hygiëne, service, klantvriendelijkheid, professionaliteit, zijn een paar steekwoorden die bij mij hoog in het vaandel staan. Ik heb mijn bedrijf vorig jaar laten certificeren wat inhoudt, dat er volgens vaste afspraken gewerkt en schoongemaakt wordt en zodoende kan ik mij onderscheiden van andere pedicures.

Als jullie vragen hebben of met voetklachten zitten mogen jullie mij altijd benaderen en zal ik proberen een goed advies te geven.

Verder hoop ik nog een heel fijne tijd bij de Roadrunners te beleven en wens jullie veel pijnloze voetjes toe.

Veel loopgroeten
Lesley Flink

Afspraken met Ilion en The Birds

Tijdens de bouw van ons clubhuis zijn we welkom bij Ilion en The Birds. **Zaterdag 1 maart** starten we bij The Birds en **maandag 3 maart** bij Ilion. Ilion is de atletiekvereniging van Zoetermeer die ook een onderdeel wegatletiek heeft. The Birds is de honk- en softbalvereniging van Zoetermeer. Beide verenigingen liggen naast elkaar achterin het Van Tuyllpark, rechtdoor langs het Aquapark. Ilion heeft een atletiekbaan en een hal waar binnen getraind kan worden. Beide verenigingen hebben een grote kantine en kleedkamers met douchegelegenheden.

Het bestuur heeft de volgende afspraken gemaakt met Ilion:

- Maandagavond en woensdagavond kunnen we gebruik maken van de accommodatie van Ilion. Vanaf ongeveer 19.00 uur is de accommodatie toegankelijk.
- Ilion zorgt voor openen en sluiten van de kantine; wij passen ons aan aan de tijden die voor hen gebruikelijk zijn.
- Start van de training blijft 19.30 uur respectievelijk 20.00 uur.
- We hebben voor de heren een eigen kleedkamer ter beschikking; de dames delen de kleedkamer met de dames van Ilion. Na het

douchen svp. gebruik maken van de vloerwisser.

- RRZ krijgt 2 sleutels voor openen en sluiten van de kleedkamers.
- We kunnen gebruik maken van de baan als we het „baanreglement“ respecteren. Neem kennis van dit reglement om ongelukken te voorkomen! (zie bijlage).
- We kunnen geen gebruik maken van de hal.
- De bestuurskamer en de instructieruimte van Ilion zijn beschikbaar; gebruik reserveren in de agenda in de bestuurskamer.
- De kleedkamers liggen apart van de kantine en zijn dus minder goed bewaakt. Laat waardevolle spullen thuis of deponeer ze zoals gebruikelijk in het mandje op de bar van de kantine.
- Omdat Ilion geen barpersoneel kan leveren voor beide avonden zal Aad Vervaart voor beide avonden een planning maken voor barpersoneel van RRZ. Aad zal zijn ploeg apart informeren.
- Dianne Spanjers, voorzitter SMC, zal de leden informeren over massagemogelijkheden.



LESLEY'S PEDICURE STUDIO


LESLEY'S PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorgers / Pedicure

ProCERT

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC  ZOETERMEER TEL: 06-20029013

De afspraken met The Birds zien er als volgt uit:

- Woensdagochtend en zaterdagochtend kunnen we gebruik maken van de accommodatie van The Birds. Deze ligt links achter de baan van Ilion.
- Parkeren dient te geschieden bij Ilion om vandaar naar het clubhuis van The Birds te lopen. Het clubhuis is goed met de fiets bereikbaar.
- The Birds zorgen voor barpersoneel. Het verzoek is om een helpende hand uit te steken als je ziet dat het erg druk is achter de bar.
- Ook bij The Birds liggen de kleedkamers (1 voor mannen en 1 voor vrouwen) naast de kantine en zijn dus onbewaakt. Hou hier rekening mee.
- The Birds hebben geen accommodatie voor onze SMC. Mogelijk kunnen we voor massage ook gebruik maken van de massagekamer bij Ilion. De SMC zal jullie informeren.

We zijn van harte welkom bij Ilion en The Birds. Dat waarderen we zeer. We vragen alle RRZ-ers zich als een goede gast te gedragen.

Als zich vragen of problemen voordoen dan probeer je dat zelf op te lossen of je richt je tot Astrid Bakker (voorzitter) of Klaas de Vries (afvaardiging trainers).

Baanafspraken

Binnen de atletiekwereld gelden er voor het trainen op de atletiekbaan regels. Deze regels kunnen per vereniging ingevuld worden, maar het is verstandiger om dit voor alle atletiekbanen, waar dan ook gelijk te houden.

Zo zijn er regels die international zijn afgesproken. Dit zorgt er voor, dat mocht je in het buitenland gebruik maken van een andere atletiekbaan, je ten alle tijden goed kunt trainen.

Enkele regels:

- Inlopen gebeurt buiten de baan, op het gras of in de buitenste banen.
- Het liefst twee banen gebruiken voor het trainen.
- Als er andere groepen bezig zijn in deze banen deze dan zoveel mogelijk NIET hinderen.
- Oefeningen zoveel mogelijk buiten de baan, op het gras of op de hoogspring gedeelten doen.
- Loopscholing zoveel mogelijk buiten de loopgedeelten, op de buitenste 2 banen of op de aanloop stukken van de verspringbakken doen.
- Voor het loopgedeelte (kern van het programma) van de trainingen geldt dat in baan 1 het programma kan worden gedaan (ongeacht het tempo waarin dit gebeurt, dit is echter nooit kletstempo)
- Hierbij geldt dat er NIET naast elkaar wordt gelopen, maar ACHTER elkaar.
- Geen sprinttrainingen in baan 1 \neq 2.
- Het inhalen gebeurt in baan 2. Snellere atleten kunnen dan makkelijker, zonder belemmering inhalen.

- De herstelpauzes worden in minimaal baan 3 \neq 4 gedaan ongeacht het tempo (wandel- of dribbelpauzes).
- Bij het oversteken goed kijken of er lopers aankomen.
- Nooit van binnenuit de baan opstappen, altijd van buitenaf beginnen.
- Als er op het grasveld getraind wordt voor de technische onderdelen van werpen, dan mag er NIET op het grasveld overgestoken worden.

Aanvulling:

„UITSTAPPEN”. Daarbij gaat het ook nogal eens mis. Lopers letten vaak niet op inhalers als ze naar buiten uitstappen. Als het druk is met inhalers is het te verkiezen naar binnen uit te stappen.....

Om de contributiekosten zo laag mogelijk te houden (een baanatletiekvereniging heeft veel hogere kosten door de baan en door het grotere aantal trainers dan een wegatletiekvereniging) wordt door Ilion oud papier ingezameld.

Doe onze gastvrije gastheren een plezier, neem je oud papier mee en gooi het in de containers voor de kleedkamers.

Namens Ilion bedankt!

Groet
Ed

ALV 13 februari 2008

VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING ROAD-RUNNERS ZOETERMEER

Datum: 13 februari 2008

Aanwezig: 42 leden

Afwezig m.k.: 4 leden (Cindy en Frans van den Hengel, Ab Leeflang en Richard van der Straaten).

Agenda:

1. Welkom/vaststellen agenda/mededelingen;
2. Vaststellen verslag ALV 13 juni 2007;
3. Planning en laatste nieuws omtrent nieuwbouw;
4. Resultaat 2007, resultatenrekening en balans;
5. Begroting 2008;
6. Vervangende accommodatie;
7. Toelichting op de opzet en werkwijze SESWAZ en samenwerking met de vereniging;
8. Vacature nieuwe penningmeester najaar 2008;
9. Clubkleding;
10. Rondvraag en sluiting.

1. Welkom/Mededelingen/Vaststellen agenda.

Astrid heet als voorzitter iedereen welkom. Aan de agenda wordt „clubkleding“ en „vervangende accommodatie“ toegevoegd.

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

2. Vaststellen verslag ALV 13 juni 2007

Het verslag wordt zonder wijzigingen vastgesteld. Dank aan Wilma.



De Duursportwinkel.

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

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

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

De Duursportwinkel verkoopt onder andere kleding van de merken:

Odlo, IronMan, Fusion, NewLine en Rogelli.

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

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

3. Planning en laatste nieuws omtrent nieuwbouw

Herman vertelt de historie van de totstandkoming van de plannen omtrent het nieuwe clubhuis. Qua gebouw is het nieuwe clubhuis niet veranderd. Qua kosten wel: de kosten van het nieuwe clubhuis zijn hoger geworden als gevolg van meerwerk, bijvoorbeeld politiekeurmerk hang- en sluitwerk, hangtoiletten en aanpassingen in de technische installaties.

Een aantal kostenposten is verlaagd.

Dit resulteert in een extra prijs (geaccordeerd) van ca € 15.000,00. Bovenop de oude prijs van € 324.000,00, komt dit neer op een prijs van ca € 340.000,00 exclusief btw.

Vraag: Is het niet verstandiger om, in plaats van inbraakwerend glas, luiken voor de ramen te plaatsen? In de beginperiode van het huidige clubhuis hadden we veel last van vandalisme en stenen door de ruiten. Daarbij komt dat een verzekeraar iemand snel uit een verzekering verwijdert indien deze te snel te veel schade meldt.

Antw.: Luiken kosten ca € 1.500,00. De laatste jaren hebben we geen problemen meer met vandalisme. Er is geen schade geweest. Daarnaast is de huidige tendens om meer openheid te creëren, zodat inbreken eerder opvalt.

Luiken zijn onhandig en leiden er vaak toe dat de ramen altijd dicht blijven.

Opmerking: Wellicht is er de laatste jaren geen schade geweest omdat we luiken voor de ramen hadden. Rolluiken zouden eveneens een oplossing kunnen zijn.

Antw.: In de deuren zit glas. Daar kunnen geen luiken voor. Rolluiken zijn erg duur.

Opmerking: De keuze inbraakwerend glas of luiken hangt af van het antwoord op de vraag waar je je tegen wilt beschermen. Tegen vandalisme of tegen inbraak. Vandalisme, dan zul je luiken moeten aanbrengen. Inbraak, dan zal er openheid gecreëerd moeten worden en daarmee inbraakwerend glas.

Vraag: Zit er een camera bij de beveiligingsinstallatie?

Antw.: Nee, er is per ruimte beveiligd op bewegingen.

Afspraak: Het bestuur zal, samen met Aad Vervaart, nagaan hoe we nu verzekerd zijn (eigen risico) en vervolgens een afweging maken.

Opmerking: Bij de burens navragen of deze last hebben van vandalisme.

Vervolgens licht Herman de grote extra kostenpost ten behoeve van de paalfundering toe. De constructeur heeft aangegeven dat er toch geheid moet worden. In totaal 50 palen van elk € 300,00, ofwel in totaal een extra kostenpost van € 15.000,00. Grondverbetering is niet voldoende. Het gebouw zal dan uiteindelijk toch gaan verzakken/scheefzakken.

Doordat we nu een stevigere ondergrond krijgen hoeft de vloer niet meer zo stevig. Daar kunnen we dan op bezuinigen.

De totale kosten voor het clubhuis inclusief de geraamde meerwerken zullen ca € 360.000,00 exclusief btw gaan bedragen.

Vraag: Is het bedrag van € 15.000,00 ten behoeve van de fundering een maximum bedrag?

Antw.: Ja.

Vraag: Wat indien de prijs toch hoger is?

Antw.: Deze prijs is afgestemd met kostendeskundigen. Aannemer moet zo goedkoop mogelijk werken.

Vraag: Was dit niet van tevoren bekend?

Antw.: We hebben er toen wel over gepraat, maar gedacht dat het niet nodig zou zijn. Nu blijkt het wel nodig te zijn.

Vraag: Dient er niet een bedrag „onvoorzien” opgenomen te worden. We zitten nog in een vroeg bouwstadium en er kan nog van alles gebeuren. Er wordt een bedrag van € 20.000,00 genoemd.

Antw.: In de exploitatie hebben we geen ruimte meer. We zouden daar dan de ledenbijdrage voor kunnen gebruiken.

Besluitvorming

Er zal gestemd worden of de ledenbijdrage van € 20.000,00 gehandhaafd blijft, zodat dit bedrag eventueel gebruikt kan worden als reserve.

Vraag: Zijn er versoeringsmogelijkheden?

Antw.: Kunnen we afspreken. Hoewel een aantal voorzieningen echt aanwezig moet blijven.

Indien we boven de € 20.000,00 uitkomen, zal naar de versoeringsmogelijkheden gekeken moeten worden.

Opmerking: Tijdens de bouwfase kan heel goed blijken dat een aantal voorzieningen niet aangebracht hoeft te worden. Dan zal hierop bezuinigd kunnen worden.

Vraag: Is het mogelijk de ledenbijdrage te maximeren tot een bepaald bedrag per lid.

Antw.: Dan moeten we nu vaststellen hoeveel leden we hebben. Dat is niet handig want in een begroting wordt altijd uitgegaan van een vast bedrag.

Stemming:

Vervolgens ontstaat discussie of in een eerdere ledenvergadering al over de ledenbijdrage is gestemd.

Er wordt akkoord gevraagd aan de ALV om een bedrag van € 20.000,00 als post „onvoorzien” op te nemen totdat de bouw voltooid is. Dit bedrag zal over het totaal aantal leden worden omgeslagen als er geen andere oplossing is. Indien er meer dan € 20.000,00 extra kosten zijn, dan dient er bezuinigd te worden.

Stemming: voorstel aangenomen.

Tevens wordt akkoord gevraagd aan de ALV voor de stichtingskosten en financieringsoverzicht zoals door Herman is gepresenteerd.

Stemming: aangenomen.

Planning bouw

Bonne zal gedurende de gehele bouw toezicht houden.

De aannemer heeft aangegeven dat hij het gebouw voor 1 juli 2008 zal opleveren.

De officiële opening zal in augustus plaatsvinden (na de zomervakantie). In samenwerking met de evenementencommissie zal hier aandacht aan besteed worden.

4. Resultaat 2007

Jack licht de cijfers toe. Het gaat goed met de vereniging.

Er zijn acties van leden geweest om extra opbrengsten te creëren, maar aan de andere kant is ook bespaard op de kosten. Daarnaast hebben we een bedrag aan te veel betaalde energiekosten terug ontvangen.

Rentekosten lening dalen enorm. Dit komt omdat er van uit was gegaan dat we in 2007 reeds in het nieuwe clubhuis zouden zitten.

Kascommissie is nog niet uitgenodigd. Dit betekent dat er geen decharge verleend kan worden voor 2007. Decharge zal in de ALV najaar 2008 worden gevraagd.

5. Begroting 2008

Het jaar 2008 is opgedeeld in fasen. Dit heeft te maken met de periode dat we geen eigen clubhuis hebben, waarna het clubhuis voor rekening van de Stichting wordt geëxploiteerd.

Vraag: Is er rekening gehouden met de periode dat we geen barinkomsten hebben?

Antw.: Ja, daar is rekening mee gehouden. Hiervoor is van de gemeente een financiële tegemoetkoming ontvangen.

Vraag: Zijn de kosten voor de alternatieve locaties meegenomen?

Antw.: Die kosten zijn gering. Ilion hoeven we niets te betalen en The Birds slechts € 350,00 voor de gehele periode.

6. Vervangende accommodatie

Op de website staat informatie over de vervangende accommodatie tijdens de bouwperiode. In de Roadie komt ook een stuk te staan.

Bij Ilion mogen we gebruik maken van de baan. Maar, we moeten ons houden aan het strikte baanreglement.

Bij Ilion zullen we de avonden trainen: maandagavond 19.30 uur, woensdagavond 20.00 uur

Bij The Birds zullen we de ochtenden trainen: woensdagochtend en zaterdagochtend 09.00 uur.

Dianne vertelt een en ander over de gang van zaken rondom SMC gedurende de bouwperiode.

Bij Ilion is ruimte beschikbaar ten behoeve van massage. Op dezelfde wijze en op dezelfde tijden zoals we dat gewend zijn. Naast de kleedkamers is een aparte ruimte voor massage. Daarvoor is een portaaltje. Je dient daar te wachten (dus niet in de kantine).

SMC zorgt zelf voor EHBO spullen.

Vraag: Is het mogelijk om van tevoren een bedankkaart te sturen naar zowel Ilion als The Birds.

Antw.: Heel goed idee. Marjoleine Peters gaat dit initiëren.

Tijd voor een korte pauze.**7. SESWAZ**

Jack licht dit onderwerp toe. Hij is secretaris van deze stichting. Hij geeft de reden en het doel aan waarom de stichting is opgericht (volledige btw verrekening nieuwbouw).

Deze stichting moet het clubhuis exploiteren. Er dient een strikte scheiding te zijn tussen de eigenaar van het gebouw en de gebruiker. De exploitatie van het gebouw ligt bij de Stichting (dus ook de barexploitatie).

Vanuit de vereniging zullen veel mensen nodig zijn om het gebouw te beheren.

De vereniging heeft geld geleend aan de stichting, zodat de vereniging een vinger in de pap houdt bij de stichting.

Er zullen 2 overeenkomsten worden gesloten tussen de stichting en de vereniging: leenovereenkomst en een gebruiksovereenkomst (vereniging mag gebouw voor lange tijd gebruiken).

Vraag: Kan het gebouw nog verhuurd worden voor een avond of voor een dagdeel?

Antw.: Ja, daarvoor moet je wel bij de stichting zijn. In principe wordt alleen aan leden verhuurd.

8. Vacature penningmeester

Jack is secretaris van de stichting. Dit betekent dat hij geen lid meer mag zijn van het bestuur van de vereniging. Hij zal dan ook dit bestuur gaan verlaten als alles omtrent de nieuwbouw op de rit zit.

Er zal dan een vacature ontstaan. Peter van Zijp heeft gemeld dat hij bereid is de taak van Jack over te nemen.

Indien er meer leden bereid zijn deze taak over te nemen dan wordt hen verzocht dit te melden bij het bestuur, zodat in de ALV najaar 2008 een nieuwe penningmeester benoemd kan worden.

9. Clubkleding

Marjoleine, Ed en Ingeborg hebben het voortouw genomen om een „nieuwe clubkledinglijn” op te zetten. Er is al contact geweest met Starshoe en De Duursportwinkel.

Starshoe heeft inmiddels zelf afgehaakt.

De Duursportwinkel heeft al een aantal ontwerpen gemaakt.

Hij kan in grote aantallen en kleuren leveren en er hoeft geen voorraad aangelegd te worden.

Er zal een enquête onder de leden worden gehouden: gaan we voor een goede kwaliteit en dus een hogere prijs, of gaan we voor een lagere prijs en een mindere kwaliteit.

Er wordt een clubkledingcommissie opgericht bestaande uit: Marjoleine, Ingeborg, Ed, Bianca en Paul.

Deze commissie zal met de uitkomst van de enquête aan de slag gaan en een voorstel uitwerken. Dit voorstel zal aan het bestuur voorgelegd worden.

Uitgangspunt is dezelfde kleuren als nu: rood, wit en zwart. Op verzoek van de dames zal de broek zwart worden.

Planning: het ontwerpen en maken van de clubkleding duurt enige maanden. Wellicht een idee om tegelijk met het nieuwe clubhuis eveneens een nieuwe kledinglijn te hebben.

10. Rondvraag

Er zijn geen vragen voor de rondvraag.

Astrid bedankt de leden voor hun aanwezigheid en sluit de vergadering.

Opgemaakt te Zoetermeer op 14 februari 2008, door Wilma Coenen, secretaris.

Omtruiming clubhuis en verdere plannen

In maart wordt onder leiding van Bonne Dijkstra het clubhuis ontruimd. Het ontruimen wordt door de leden van de club gedaan en daarna kan het clubhuis als casco worden overgedragen aan de aannemer die verder sloop en herbouw regelt.

Wat moet er allemaal door de leden zelf in maart worden uitgevoerd

- Afkoppelen gas, water en elektra
- Verwijderen inventaris
- Verwijderen verhardingen (tegels, fietsenrekken, paaltjes, beugels e.d)
- Demonderen en afvoeren technische installaties
- Demonderen en verwijderen bar

Voordat de ontruimingswerkzaamheden beginnen worden eerst nog 3 containers en een bouwtoilet geplaatst. Alles wat de container ingaat zal netjes geadministreerd worden.

Tijdens de werkzaamheden wordt er voor een eenvoudige lunch en een drankje gezorgd.

Planning vervolgactiviteiten

1 maart	start ontruiming clubhuis
31 maart	begin sloopwerkzaamheden
14 april	start funderingswerkzaamheden
30 april	start montage clubgebouw
1 juli	bouw gereed
Juli	inrichten kleedkamers, kantine, bar etc.
medio augustus	buitenruimte gereed
?? augustus	officiële opening

Voor vragen over de ontruiming of het aanbieden van hulp en gereedschap kun je terecht bij:

Bonne Dijkstra
06-200138372

Tijdens de ALV op 13 februari heeft Herman Roosenboom een presentatie gehouden over de bouw. Deze is te downloaden op de website www.roadrunners-zoetermeer.nl.

Financieel overzicht 2007

###



BATEN	begroting	realisatie	afwijking	afwijking	realisatie	realisatie	realisatie
	2007	2007	toV budget	toV 2006	2006	2005	2004
Contributies	48.000	48.868	-868	-2.595	46.274	43.331	43.074
inschrijfgelden	150	770	-620	-675	95	200	
knau-bijdrage	6.000	6.016	-16	-593	5.423	5.116	5.782
huur RRZ-gebouw	14.000	14.000	0	0	14.000	11.800	11.981
resultaat Clubhuis	14.000	15.686	-1.686	1.020	16.706	16.243	16.441
Kennismakingscursus	1.000	1.900	-900	75	1.975	1.550	1.373
Rente	100	27	73	328	355	38	49
Fitwalking	0	0	0	0		135	0
advertenties	700	1.660	-960	-1.120	540	710	625
Sponsors	3.500	1.425	2.075	-1.425	0	150	6.670
NPL	1.000	2.489	-1.489	-1.242	1.247	737	289
autoloosloop	1.500	1.937	-437	-333	1.603	1.462	
5K trimloop	1.200	1.498	-298	355	1.853	545	
nieuwbouw + div			0	718	718		
Totaal	91.150	96.275	-5.125	-5.486	90.789	82.017	86.284
club van 100		12.692	+ BB-actie + sponsorloop + speldjes + eelerbergloop + jaap				
braderie		2.100					
club-shirts		1.073					
rente		2.234					
extra inkomsten		18.099					



LASTEN	begroting	realisatie	afwijking	afwijking	realisatie	realisatie	realisatie
	2007	2.007	toV budget	toV 2006	2006	2005	2004
huur RRZ-gebouw	14.000	14.000	0	0	14.000	11.800	11.981
afschrijving gebouw		8.395	-8.395	0	8.395	8.395	8.395
afschrijving inventaris	500	475	25	0	475	475	136
afschr. Wedstrijdklokken	390	386	4	0	386	386	386
rente kosten	23.150	1.776	21.374	213	1.989	2.194	2.281
energie & water	4.800	4.529	271	113	4.642	4.735	4.515
huisvestingkosten	3.000	4.610	-1.610	-164	4.446	5.098	5.358
schoonmaakkosten	7.000	7.316	-316	-1.955	5.361	7.291	10.952
groot onderhoud	2.200	0	2.200	0		0	0
klein onderhoud	500	0	500	1.327	1.327	356	0
diversen kst clubhuis	100		100	0		68	0
technische commissie	11.000	9.629	1.371	1.377	11.006	9.553	8.620
bestuur	1.000	1.012	-12	-52	959	728	700
secretariaat	500	521	-21	50	571	822	0
sportmassagecommissie	2.500	2.380	120	-418	1.962	1.818	2.337
leed	200	10	190	190	200	462	393
ontspanning	500	0	500	0		0	
PR & communicatie	1.200	476	724	135	611	580	433
clubblad	4.100	4.202	-102	-645	3.557	3.746	3.590
kinderopvang	100		100	0		0	0
prestatielopen	500	600	-100	-600			
kosten knau	6.500	6.786	-286	-144	6.642	5.675	6.860
onvoorzien	1.000	-2.084	3.084	3.094	1.010	0	217
vrijwilligers	500	473	27	-473	0	600	
kosten nieuwbouw		900	-900	4.835	5.735		
Totaal	85.240	66.391	18.849	6.883	73.274	64.780	67.154
resultaat	5.9###	29.885	-23.975	-12.369	17.515	17.237	19.130
	101.865	47.983					

Roadrunners sponsoren

Roadrunners sponsoren de Bolsterberg en Kiekeboe

Een deel van de opbrengst van de Noord AA Polderloop komt ter beschikking aan Kinderdagverblijf de Bolsterberg. Het is niet voor de eerste keer dat deze organisatie is uitgekozen als goed doel.

In december zijn de kinderen van de Bolsterberg en Kiekeboe al verrast door een bezoek van 5 hardlooppieten onder begeleiding van Frans en Els. Zakken vol kado's hadden ze bij zich.

De Bolsterberg en Kiekeboe zijn twee centra van St. Ipse, met in totaal 50 kinderen met een ontwikkelingsachterstand, verstandelijke of meervoudige handicap in de leeftijd van 0 tot 18 jaar uit de regio Zoetermeer. De Road Runners laten de kinderen op deze wijze meegenieten van hun loopplezier.

Namens alle kinderen en medewerkers van de Bolsterberg en Kiekeboe heel erg bedankt voor jullie donatie en nog heel veel en lang loopplezier!

Janny van Mullem.

FYSiOK

locatie silverdome

Herne van 't Hart
06-41389053

In PWA SilverDome (ingang Oost)
van der Hagenstraat 20
2722 NT Zoetermeer
voorlopig telefoonnummer 070 3675120

Hier kan uw advertentie staan.
*Iedere lay-out kan,.... Als het maar **zwart** –wit is.*

Belangstelling voor een kwart – halve of hele pagina ??

Neem contact op met Nick Raadschelders en vraag
naar de mogelijkheden

Tel: 079 – 3511260 (avond)

En uiteraard op clubavonden of...

raadschelders8@kpnplanet.nl

Uitslagen

Nienoordcross, Leek, 1 dec.

10 km

Ad Peltenburg 0:46:04 pr

Wouter Sanders 1:14:39
Edwin Adams 1:19:03
Cok Vis 1:19:38
Yvonne Vis 1:26:32 pr
Bianca Hesselius 1:29:13

George Jeremic 1:14:12
Andre Bult 1:14:57
Ricky Martens 1:19:22
Ed Helsloot 1:21:08
Ton de Veen 1:21:38 pr
Rob Devilee 1:22:05
Elly van der Kooij 1:34:02
Hilda Oostema 1:38:17
Peter van Zijp 1:39:13

Oude Leedeloop, 1 december

25 km

George Jeremic 1:45:30
Frans van Haaster 1:55:37
Anton van der Lubbe 2:00:10 pr
Piet van Veen 2:00:13
Ton de Veen 2:02:58 pr
Frits van der Lubben 2:06:15
Ed Helsloot 2:06:58
Ricky Martens 2:11:55
Bob Verbrugge 2:13:36
Marjolein Dolk 2:23:54 pr

Delftse Houtloop, Delft, 2 dec.

7 km

Joyce Dijkhuizen 0:34:15
Jolanda v/d Straaten 0:42:41
14 km
Ron Dijkhuizen 0:58:59

Spark maraton, Spijkenisse,

9 dec.

21,1 km

Joyce Dijkhuizen 1:47:48
Ron Dijkhuizen 1:47:48
42,2 km
Bob Verbrugge 3:25:16

Adventure Run, Ameland,

15 dec.

21,1 km

Ad Peltenburg 1:40:25

Meeuwen Makrelenloop,

Scheveningen, 15 dec.

16,1 km

Mike van Wichen 1:14:12

Delftse Houtloop, Delft, 16 dec.

10 km

Klaas de Vries 0:42:58
Dolf Strikwerda 0:44:31

Kerstloop, Barendrecht, 16 dec.

16,1 km

Elly Burgering 1:16:33 pr

Mescherbergloop, Eijsden,

16 dec.

14,3 km

Ron Dijkhuizen 1:10:45
Joyce Dijkhuizen 1:22:45

Linschotenloop, 22 dec.

10 km

Karel Slierendrecht 1:03:01
Elisabeth Kuiper 1:03:04
Diana van Rossum 1:08:42
Lidy Nelissen 1:08:47

21,1 km

Marcel den Hollander 1:29:13
Peter Hazebroek 1:32:29 pr
Frits van der Lubben 1:35:34
Martin Grootsholten 1:37:44 pr
Rene van der Spek 1:37:54
Willem Hoogendoorn 1:39:12
Ton de Veen 1:39:34
Ellen Duijzer 1:41:27
Aad van Mil 1:44:53
Johan Gharbaran 1:45:21
Wilbert Hoogers 1:45:23
Wouter Sanders 1:46:26 pr
Edwin Adams 1:47:11
Angelique van Vliet 1:47:15
Harm de Wit 1:48:11
Hans Hortensius 1:48:39
Leo Zonderop 1:49:35
Marja Zonderop 1:49:36
Idius Felix 1:52:16
Diederik Post 1:52:39
Kris Gharbaran 1:52:54
Cok Vis 1:54:04
Mary Waasdorp 1:54:07
Cindy van den Hengel 1:54:32
Frans van den Hengel 1:55:49
Bianca Hesselius 1:59:40
Fred Nelissen 2:00:17



Albert Waasdorp 2:03:23 pr
 Wim Lootens 2:04:23
 Klaas de Vries 2:05:56
 Wilma Coenen 2:05:56 pr
 Ineke v. Houwelingen 2:05:56 pr
 Ad de Bruin 2:05:56 pr
 Karel Knoester 2:23:27

Dobbeloep, Nootdorp, 23 dec.
 5 km

Sonja den Dulk 0:27:22
 Jose Warmerdam 0:28:05
 10 km
 Dick den Dulk 0:48:47
 15 km
 Ron Dijkhuizen 1:04:12
 Joyce Dijkhuizen 1:22:28

Kerstcross, Zoeterwoude, 26 dec.
 10 km

Ron Dijkhuizen 0:41:37
 Joyce Dijkhuizen 0:50:41

3^e Kerstdagloop, Arnhem, 27 dec.
 21,1 km

Ron Dijkhuizen 1:32:23
 Joyce Dijkhuizen 1:52:44

Oliebollencross, Delft, 30 dec.
 9,2 km

Ron Dijkhuizen 0:44:47
 Joyce Dijkhuizen 0:55:43

Nieuwjaarsloop RRZ, 5 jan.
 6,6 km

Klaas de Vries 0:28:33
 Ferry van Velzen 0:30:03
 Roderik Roo 0:33:04
 Arie Bos 0:33:16 pr
 Theo Janssen 0:33:59
 Irene van der Lubbe 0:35:43 pr
 Edwin Hessing 0:35:45
 Hans Meijering 0:35:47
 Inge Hulsen 0:35:48
 Truda Blokland 0:36:14
 Peter Corbijn 0:37:30
 Victor Roumimper 0:37:41
 Esterella Roo 0:37:47
 Cindy Tol 0:38:33
 Elly den Hollander 0:38:35
 Barbera van Dun 0:39:43
 Helma van Vliet 0:39:46
 Brenda Meershoek 0:39:47
 Hans Rolff 0:39:47
 René Toet 0:42:23
 Elleke Visser 0:42:48
 10 km
 Ron Dijkhuizen 0:41:38
 Jan Moggré 0:43:44
 Anton van der Lubbe 0:45:23
 Ton de Veen 0:46:23
 Bert Kuiper 0:47:09
 Frank Kleissen 0:47:10
 Willem Hogendoorn 0:47:10

Edwin Adams 0:48:22
 Hans Hortensius 0:48:31 pr
 Idius Felix 0:48:37
 Wouter Sanders 0:48:54
 Jack van de Pol 0:48:55 pr
 Joyce Dijkhuizen 0:50:00
 Kris Gharbaran 0:51:11
 Paul van Heukelum 0:51:52
 Bas Hoogendorp 0:52:15
 Erwin Huizinga 0:52:34
 Mildred Roskamp 0:53:38
 Ruud Verzijde 0:55:42
 Hans Stikkelman 0:57:21

De halve van Rockanje, 6 jan.
 5 km

Sonja den Dulk 0:32:58
 21,1 km
 Bob Verbrugge 1:40:58
 Martine Lemson 1:48:09
 Dick den Dulk 1:55:57
 Robert v/d Linden 1:59:01
 Peter van Zijp 2:05:22

Meerhorstloop, Stompwijk, 6 jan.
 5 km

Andre Vergne 0:31:10
 10 km
 Dolf Strikwerda 0:45:42
 Frank Eilbracht 0:53:33
 Frans v/d Hengel 0:54:24
 Kees de Brabander 0:54:35
 Cindy v/d Hengel 0:57:21
 Jacqueline Martens 0:57:52 pr
 Ricky Martens 0:57:53
 Hans van der Maas 1:00:22
 Jolanda v/d Straaten 1:02:26 pr
 Karel Knoester 1:02:26
 21,1 km
 Etienne den Toom 1:36:50
 Jacqueline Veth 1:37:24
 Piet van Veen 1:38:12
 Ruud van Zon 1:40:24
 Harm de Wit 1:43:21
 Elly Burgering 1:44:29
 Ton de Veen 1:49:49
 Joyce Dijkhuizen 1:51:15
 Gert van Leeuwen 2:04:15

Fortunaloop, Vlaardingeng, 12 jan.
 20 km

Frits van der Lubben 1:49:56
 Peter van Zijp 1:59:03
 25 km
 Bob Verbrugge 1:55:24
 Jacqueline Veth 2:04:11
 Martine Lemson 2:05:58
 Anton van der Lubbe 2:05:58
 Ton de Veen 2:16:34
 Robert van der Linden 2:16:34

Halve van Egmond, 13 jan.
 21,1 km

Ricky Martens 1:42:51

Theo Houtman 1:53:35
 Bart Lamers 1:57:42
 Mildred Roskamp 2:00:44

Biesheuvelloop, Maassluis, 20 jan.
 10 km

Mike van Wichen 0:43:19
 21,1 km
 Gita Jeremic 1:42:10
 Elly Burgering 1:44:13
 Gideon Bouwman 1:44:32
 Sandra Smits 1:45:42 pr

PPC loop, Leiden, 20 jan.
 21,1 km

Joyce Dijkhuizen 1:50:24

3Plassenloop, 27 jan.
 5 km

Jan Moggré 0:20:44
 Klaas de Vries 0:20:52
 Ruud van Zon 0:21:15
 Paul van Vliet 0:21:28
 Ed Helsloot 0:22:45
 Jan-Peter Willemsen 0:24:28
 Ruud v/d Maaten 0:24:28
 Erwin Huizinga 0:25:36
 Karol Henke 0:25:40
 Jochem Hogendoorn 0:25:47
 Robert Heidinga 0:26:17
 Peter Corbijn 0:26:20
 Edwin Hessing 0:26:22
 Jack Pronk 0:27:10
 Yolanda Klerks 0:27:30
 Marieke de Weger 0:27:30
 Elly den Hollander 0:27:40 pr
 Karel Knoester 0:27:52
 Chris van Gulik 0:27:57
 Leonie v/d Graaf 0:28:55 pr
 René Toet 0:29:42 pr
 Marlies Tetro 0:29:44 pr
 Lesley Flink 0:29:46
 Wim Albers 0:30:21

Polderloop, Hazerswoude, 27 jan.
 15 km

Joyce Dijkhuizen 1:15:14

Goed Beter Best-loop, Best, 27 jan.
 21,1 km

Elly Burgering 1:44:37

Midwinter Mar., Apeldoorn, 2 feb.
 18,5 km

Hilda Oostema 1:39:51
 Rob Devilee 1:39:51
 Mary Waasdorp 1:51:38
 27,5 km
 Tom Maessen 2:06:34
 Frits van der Lubben 2:16:00
 Albert Waasdorp 2:58:46

42,2 km
Bob Verbrugge 3:19:56 pr

**DEM Duinloop, Beverwijk,
3 feb.**

10 km
Elly Burgering 0:47:23
Gideon Bouwman 0:47:44

**Midwinter halve, Cadzand,
3 feb.**

21,1 km
Etienne den Toom 1:34:21

Noord-Aa Polderloop, 10 feb.

5 km
Klaas de Vries 0:20:30
Ed Helsloot 0:21:25
Willem Hoogendoorn 0:21:37
Angelique van Vliet 0:21:46
Ferry van Velzen 0:22:25
Hans van Zijl 0:22:37
Henk Nieuwenkamp 0:23:49
Hans Stikkelman 0:24:34
Albert Waasdorp 0:24:34 pr
Karol Henke 0:25:04
Jochem Hoogendoorn 0:25:51
Ellen Bominaar 0:26:12
Laura Stolk 0:27:44
Marcel Andeweg 0:27:46
Elly den Hollander 0:27:47
Jose Boekhout 0:29:10
Brenda Meershoek 0:29:20
Wendy Koestal 0:29:52
Odette Spaans 0:29:55
Eugenie Hofwijcks 0:30:18

10 km
Frans van Haaster 0:38:53
Nick Raadschelders 0:43:11
Dolf Strikwerda 0:44:23
Wijnand Bavius 0:44:44
Walter de Ceuninck 0:47:25
Remco Arnoldus 0:50:08 pr
Edwin Adams 0:50:09
Yvonne Heemskerk 0:50:20
Theo Houtman 0:50:37
Inge Hulsen 0:57:10
Jacqueline Martens 0:58:25
Victor Roumimper 0:59:30
Marjo de Ceuninck 0:59:49
Hans Heesen 1:00:02
Cindy Tol 1:00:58
Jenny Geerlings 1:01:17
Lesley Flink 1:04:13
Leonie v/d Graaf 1:04:32

15 km
Tom Maessen 1:01:22
Mike van Wichen 1:01:39
Etienne den Toom 1:02:14
Jan van Rijn 1:03:13
Henk Hummeling 1:04:08 pr
Jan Moggre 1:04:25
Jacqueline Veth 1:04:30 pr

Piet van Veen 1:04:48
Ruud van Zon 1:05:56
Anton v/d Lubbe 1:06:08 pr
Ricky Martens 1:08:00
Harm de Wit 1:09:37
Ton de Veen 1:10:53
Ronald Groenhout 1:11:23
John Jerphanion 1:11:34 pr
Sandra Smits 1:13:53 pr
Patrick Roosen 1:16:14
Frits v/d Lubben 1:17:04
Hilda Oostema 1:17:24
Rob Devilee 1:17:30
Wim Lootens 1:19:20 pr
Kees de Brabander 1:20:19
Ine Deckers 1:21:47
Martin Snoek 1:22:08
Desiree Bijl 1:24:04 pr
Arie Bos 1:24:06 pr
Jack Pronk 1:26:20 pr
Sahila Obali 1:32:23
Michel Buurman 1:32:42
Liesbeth Goverde 1:33:34
Frans Kamsteeg 1:34:39
Karel Knoester 1:38:47
Sjef van Woensel 1:38:47

Groet uit Schoorl-Run, 10 feb.

21,1 km
Peter van Zijp 1:56:40
Bianca Hesselius 1:58:48

Zegerplasloop, Alphen, 16 feb.

10 km
Dolf Strikwerda 0:42:42
Albert Waasdorp 0:50:01 pr

**Heijenoordtunnelloop, Oud-
Beijerland, 16 feb.**

21,1 km
Elly Burgering 1:41:09
Gideon Bouwman 1:45:09

**Fortunaloop, Vlaardingen,
16 feb.**

5 km
Robert van der Linden 0:30:38

25 km
Peter van Zijp 2:29:06

30 km
Martine Lemson 2:29:10
Anton van der Lubbe 2:35:26
Frits van der Lubben 2:44:07

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 2008

Dit was ed weer voor deze keer

Onder deze kop wil ik proberen jullie weer en aantal jaren te teisteren / plezieren*)

Daarvoor heb ik een vaste plaats gekregen van de redactie, nl de laatste pagina. Dat heeft voor iedereen alleen maar voordelen. Er zijn volgens mij namelijk vier categorieën lezers:

- 1 degenen, die mijn stukjes graag lezen en de rest van de Roadie niet zo boeiend vinden. Zij hoeven alleen maar de eerste vijf pagina's (van de voorzitter en van de redactie) en de laatste pagina te lezen;
- 2 degenen, die mijn stukjes vervelend en de rest van de Roadie ook niet zo boeiend vinden. Zij hoeven alleen maar de eerste zeven pagina's (met de stukjes van de voorzitter en van de redactie) te lezen;
- 3 degenen, die mijn stukjes vervelend vinden en de rest van de Roadie wel leuk vinden. Zij kunnen stoppen met lezen na de wedstrijduitslagen;
- 4 degenen, die alles leuk vinden of niets beters te doen hebben. Zij kunnen gewoon alles lezen.

In het vervolg schrijf ik dus alleen nog maar voor de lezers uit de categorieën 1 en 4. De lezers uit de beide andere categorieën zijn dus voorgoed van mij verlost!

In dit eerste stukje onder de nieuwe kop wil ik even stil staan bij de bijzondere periode die we tegemoet gaan.

Een periode waarbij we noodgedwongen moeten leven zonder een eigen clubhuis. Zonder een eigen stek. Daarbij zal onze clubliefde en –trouw uiteraard danig op de proef worden gesteld. Maar de oudere leden (dwz degenen die al langer lid zijn) hebben dit al eerder meegemaakt. In de periode vóór de bouw van ons huidige clubhuis hebben we noodgedwongen een hele winter en lente te maken gehad met inwoning bij een ander, nl eerst bij de Reddingsbrigade en daarna bij Pocahontas. En tot slot hebben we toen ongeveer een maand gebivakkeerd in het casco van het clubhuis bij het licht van één bouwlamp en zonder water. En ook toen heeft de liefde voor de club gezegevierd. En terecht, want we hebben een club om trots op te zijn, want noem mij nog een club die het volgende biedt:

- twee middelgrote wedstrijden per jaar;
- twaalf kleinere wedstrijden per jaar;
- een Nieuwjaarsloop waarbij de winnaar niet degene is, die het snelst is, maar degene die het dichtst in de buurt van zijn/haar voorspelde eindtijd komt;
- per jaar normaliter twee

kennismakingscursussen, die zonder noemenswaardige publiciteit altijd 50 à 60 deelnemers trekken;

- een mini-triathlon,
- een salsacursus,
- een dropping,
- een barbecue,
-

Dus met recht een club om trots op te zijn!

Samen komen we echt wel door die vreemde periode heen. En ik weet zeker, dat onze vrienden van Ilion ons daarbij met alle plezier zullen helpen.

Ed

*) doorhalen hetgeen niet van toepassing is



Op vrijwilligers kun je bouwen.

Hun inspanningen voor verenigingen, instellingen en stichtingen zijn goud waard. Een van uw vrijwilligers werkt bij Shell in Nederland. Shell waardeert de inzet van deze vrijwilliger zeer. Want juist maatschappelijke en sociale inzet maakt onze medewerkers completer en meer betrokken. Het Shell VrijwilligersFonds doneert aan instellingen waar medewerkers van Shell als vrijwilliger actief zijn.

Ook u helpen we graag!

Uw vrijwilliger weet ook veel over energie

**Invest in
Social Energy**

[www.shell.nl/
socialinvestment](http://www.shell.nl/socialinvestment)

