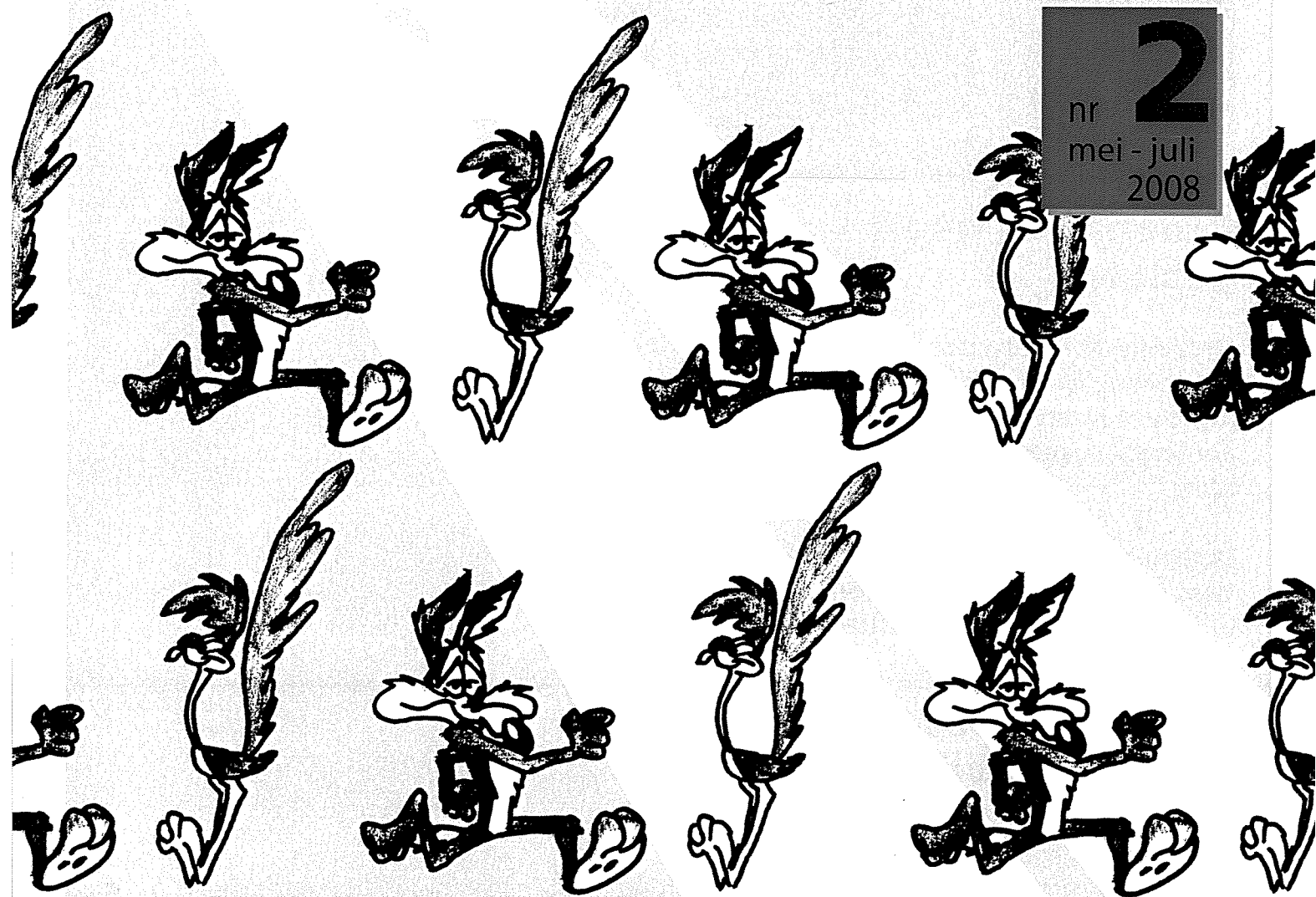


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **2**
mei - juli
2008



Geuzenloop 2008
Nieuwbouw clubhuis vertraagd
Hardlopers zijn gek

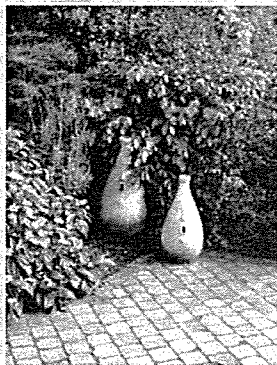
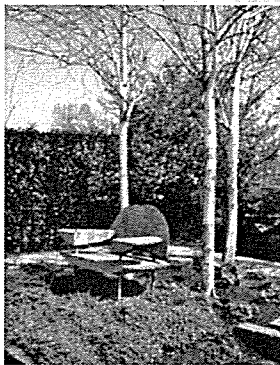
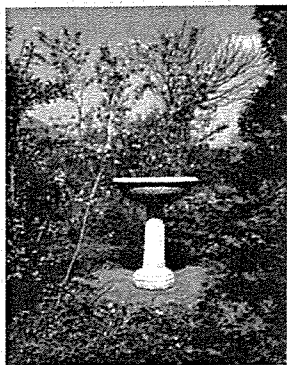
Wij zijn gecertificeerd Groenkeur-hovenier.

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



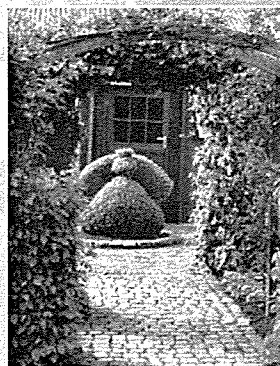
Groenkeur, geeft kwaliteit een gezicht

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 leed
	7	Roadactioneel
	8	Liesklachten
	9	Hardlopers zijn gek
	11	Voor de derde keer naar de Eelerberg Circuitje
	12	Nieuwbouw clubhuis vertraagd
	13	Mijn tweede halve
	14	Paasbrunch bij de Birds
	15	Ambtenarenveldloop 26 maart 2008
	16	Hummels in de CPC
	17	De barcultuur van de Roadrunners Motorweek-end 18-20 april
	20	De zure smaak van Midas Dekkers
	21	Scheenbeenklachten
	23	Marathonranglijst RRZ-dames
	24	Geuzenloop 2008 Mijn snelste marathon
	26	Voetbalvrouwen versus atletiekvrouwen Roparun 2008
	28	Feestje in Leiden
	29	Leiden - de afterparty
	30	Tijdens de verbouwing gaan de 3-plassenlopen door
	31	Uitslagen
	34	Dit was ed weer

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO



Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

ProCERT

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC ZOETERMEER TEL: 06-20029013

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, clubhuiszaken, PR, communicatie
en sponsoring a.i.
e-mail: BestuurRRZ@hotmail.com

Aanspreekpunt ongewenste intimiteiten

Astrid Bakker (079) 331 87 65

Webmaster

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

Clubhuis

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

Contributie

RRZ lidmaatschap	€ 33,75	per kwartaal,
	€ 135,-	per jaar
Administratiekosten	€ 9,50	bij nieuwe inschrijvingen
KNAU contributie	€ 14,-	per jaar
Wedstrijdlicentie	€ 18,90	per jaar
Andere leden (fit-walkers, wielrenners)	€ 19,50	per kwartaal,
	€ 78,-	per jaar
Donateurs	€ 22,50	minimaal per jaar

Bankrekeningnummer: 8855.75.261
t.n.v. Road Runners Zoetermeer

Kledingcoördinator

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)

Voorzitter: «Vacature» (079) 341 75 30
Ed Jacobs, secretaris

- Coördinator groep 1, 2, 3 •

«Vacature»

- Coördinator groep 4, 5, 6, 7, 8 •

Ed Jacobs

(079) 341 75 30

Trainers

- groep 1 •

«Vacature»

- groep 2 •

Frans van der Werf

(079) 316 76 40

- groep 3 •

Frans van den Hengel

(079) 341 58 61

- groep 4 •

Cindy van den Hengel

(079) 341 58 61

- groep 5 •

Aad Zoutenbier

(079) 362 01 23

- groep 6 •

Ed Jacobs

(079) 341 75 30

- groep 7 •

Wim Bras

(079) 351 81 37

- woensdagochtendgroep •

Cindy van den Hengel,

(079) 341 58 61

Wim Bras

(079) 351 81 37

- groep 8 – kennismakingscursus •

Hans Rolff

- algemeen reserve •

Klaas de Vries

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

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

Kopij kan op floppy of via e-mail (liefst platte tekst of in Word) ingeleverd worden bij Ruud van Zon, e-mail: rcm.van.zon@hccnet.nl. Kopij kan ook in het postbakje van de redactie in de bestuurskamer gelegd worden.

Voorwoord

Beste Roadrunners,

Vanmorgen was ik nog even in het clubhuis om de koffie voor de Ed & Willem Loop naar buiten te begeleiden. Dat die verlaten, stinkende tent onze vaste stek is geweest is bijna niet meer voor te stellen! Af en toe loopt onze lapjeskat nog rond het gebouw te mauwen. Geheel gedesoriënteerd nu wij ons zelden laten zien. Ik heb me voorgenomen om het in het najaar meer dan goed te maken. Want ja, je zult je loopmaatjes maar moeten missen; ik geef het je te doen.

In de tussentijd vermaken wij ons best bij Ilion en The Birds. We hebben allerlei lekkere biertjes ontdekt. We willen straks echt niet meer terug naar af dus in oktober gaan we voor uitbreiding van het assortiment. Wat dan weer minder is is het ontbreken van de geheide kaas & worst met mosterdmayo. Maar we kunnen niet alles hebben.

En ondertussen gaan we door als vanouds. We gaan lopen in de Ardennen, ondersteunen de Roparun, maken ons op voor Leiden en de 6-uurs estafette bij Haag Atletiek en zijn alweer gestart met de voorbereiding van de Starshoe Autoloos Loop. Plannen genoeg.

Het bestuur is wat betreft de nieuwbouw zo goed als uitgepland. De garanties voor de lening zijn afgegeven, de offerte voor de lening ligt op tafel, de opdracht is naar Buko. We wachten nu met smart op de datum voor de eerste paal. Want als er dan toch dure palen moeten komen, dan laten we dat heuglijke moment natuurlijk niet zomaar passeren.

Tijdens de bouw moeten uiteraard wel nog wat punten op de i gezet worden. Zo moet er een keukenplan gemaakt worden, de inrichting moet voorbereid worden, we moeten nog met de gemeente kijken of zij kunnen bijdragen aan de bestrating. Herman en Bonne hebben genoeg te doen en rekenen te zijner tijd weer op vele handige handjes en goed gereedschap. Tot zover niets te klagen dus.

Wat minder is, is dat de voorzitter van de Technische Commissie, Gert van der Houwen, heeft aangegeven zijn functie te willen neerleggen. Het bestuur en de TC betreuren dit zeer maar respecteren deze keuze. We bedanken Gert voor zijn bijdrage in de afgelopen anderhalf jaar. We gaan snel op zoek naar iemand die van hem het stokje kan overnemen zodat voortgezet kan worden wat Gert heeft ingezet.

En is dat nou leuk, in het bestuur zitten van RRZ? Dat vroeg laatst een loper bij mij in de groep toen hij ontdekt had dat hij zomaar naast de voorzitter liep. Ik kan nog steeds volmondig „ja” zeggen, ondanks dat het heel lastig kan zijn om veel kikkers in de bekende kruiwagen te houden. Leuk omdat we in goede samenwerking een mooi clubhuis gaan neerzetten. En natuurlijk omdat we een prachtclub zijn. Zelfs, of misschien wel juist in deze barre tijden.

Dus ondanks het gemis van de plas, de weilanden, de kerkepaden, de ondergaande zon boven het water en de wind in je haren langs de waterkant: keep on running!

Astrid Bakker, voorzitter.

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

Vreugde- en leedcommissie

· Op 8 april is Mark Antheunis **geboren**. Hij woog 3670 gram en was 50 centimeter klein. Wij wensen Eddy, Ellen, Wouter en Anouk Zegwaard heel veel geluk en plezier met hun zoon en broertje.

· Een **beterschapswens** is gegaan naar: Martin Grootsholten, Frans v/d Hengel, Frans v/d Werf, Bob Verbrugge, Peter van Zijp, Aad van Mil, Ruud Verzijde, Rene v/d Spek, Henk Hummeling, Renate Kamsteeg, Hans Hortensius, Herman Roosenboom, Dick den Dulk, Karel Knoester, Bram Mansveld.

· Als nieuwe leden **verwelkomen** wij: Peter Klerks, Marieke de Weger

· Helaas hebben **opgezegd**: Jan Knijnenburg, Frank Reijtsmeijer, Jan Vaneman, Ria van Caspel-van der Wel, Miranda Both, Marco Engels, Annelies Alblas, Pim Linschoten, Mervyn Eversteijn, Sandra van Kleef, Hans van der Maas en Miel Piso

Verjaardagen

Juni

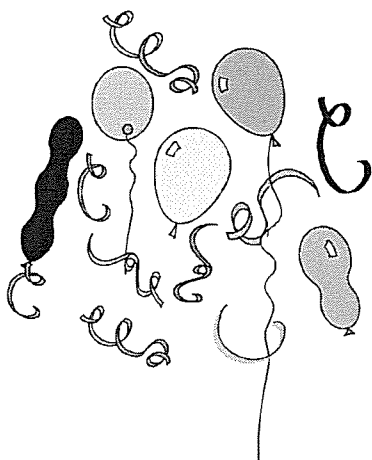
1 Hans Wisgerhof
3 Barend Dickerscheid
5 Leo Zonderop
5 René de Raat
5 Ricky Martens
7 José Warmerdam
12 Gert van der Houwen
12 Trudi Janssen-Vendel
13 Bianca Hesselius
13 Monique Saarberg-Wooning
14 Richard Hoogduijn
15 Peter van Zijp
16 Margreet Mekel
17 Jaap van der Krol
18 Rien Sikkel
19 Piet Mulder
20 Patrick Schutter
23 Martin van Baarle
23 Miel Piso
23 John Montanus
24 Michel de Graaf
25 Peter van Olden
26 Truda Blokland
28 Gijs Plijnaar
28 Dick Vogelaar

Juli

1 Philip Bras
1 Victor Roumimper
3 Ab de Groot
4 Ad Peltenburg
5 Ruud Heskes
9 Danielle Bruinen
11 Henny Elsendoorn
13 Jolanda van der Straaten
14 John Hagers
15 Tom Maessen
16 Robert van der Linden
17 Marja Zonderop-Langelaan
20 Ruud van Zon
21 Jaap Visser
21 Joke Gvozdenovic
22 Jan Moggré
24 Ron Verschuren
26 Piet Schoonen
26 Herman Roosenboom
26 Wim Lootens
27 Aline de Best-Pronk
28 Hans Meijer
28 Divera Horjus
30 Toos Koevoets
30 Peter Hazebroek
30 Leonie van der Graaf
31 Ruud Verzijde

Augustus

2 Germain van der Horst
3 Roderick de Roo
3 Dick Verweij
3 Marieke de Weger
4 Willem Hogendoorn
4 Gita Jeremic
5 Karel Slierendrecht
6 Rob Hardon
6 Roland Groustra
6 Roeland van Dijk
8 Lidy Nelissen
9 Kris Gharbaran
9 Esther Smit
9 Bram Mansveld
10 Wouter Sanders
11 Leny van den Hengel
11 André Vergne
12 Eric van Caspel
12 Celine Sira-de Voogd
12 Hilda Oostema
15 Mildred Roskamp-Dodebier
16 Liesbeth Edelbroek
16 Astrid Bakker
19 Walter de Ceuninck
20 Marjolijn Dolk
22 Ronald Werkman
22 Chris van Gulik
22 Theun Hoff
24 Kees de Brabander
25 Ineke van Houwelingen
25 Edwin Hessing
26 Giovanni Delogu
27 Anton-Fokke Klijnsma
28 Rob Gaillard
29 Jasper Harteveld
29 Marcel den Hollander
30 Marlies Tetro-van der Weijden



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

Roadactioneel

Hoewel we een hardloopvereniging zijn staan in twee bijdragen de motoren centraal. Er is binnen de vereniging een groepje fanatieke motorrijders die een weekendje op stap zijn geweest en daar verslag van hebben uitgebracht. Vertier en spanning wisselden elkaar af. Bij lopen heb je vaak te maken met blessureleed, als je met de motor op stap gaat krijg je te maken met materiaalpech. Het resultaat is hetzelfde, je kunt niet meer verder. Naast de medische pagina's met de meeste voorkomende blessures (deze keer de lies en het scheenbeen) moeten we misschien gaan nadenken over een vaste bijdrage over de verzorging van het motor-materiaal.

De bijdrage van Ed gaat ook over een groep motorrijders. Een groep motorrijders die voor de veiligheid van de lopers hebben gezorgd tijdens de Geuzenloop: het BMW motorbegeleidings-team.

Het is vanzelfsprekend dat er ook weer veel kilometers zijn gelopen. Jacqueline Veth heeft de marathon van Rotterdam gelopen en zij heeft daar een zeer snelle prestatie neergezet. Eerste dame in haar categorie, een geweldige prestatie. Ze had het zelf niet eens in de gaten omdat op de uitslagensite een nadere persoon voor haar stond. Deze persoon liep echter met een geleende chip en was in werkelijkheid een man. Het gaat niet altijd goed met die chipregistratie. Zo blijkt het ook voor te komen dat er zonder dat er sprake is van chipwissel gewoon veel snellere tijden bij je naam verschijnen. Dan kan leiden tot zeer verrassende en spontane reacties. Felicitaties van collega's en oude bekenden die je feliciteren met je snelle tijd. De techniek staat voor niets.

Deze keer ook een bijdrage van een deelnemer aan de Roparun, de monsterestafette van Parijs naar Rotterdam waar 250 (!) teams aan meedoen. Het zou toch mooi zijn als er volgend jaar weer een team van de Roadrunners meedoet aan dit goede initiatief. Wie gaat de kar trekken? Het lopen in estafettevorm wordt goed ervaren. In oktober gaan er twee teams bestaande uit Roadrunners voor de 3^e keer naar Eelerberg, een etappe van 175 kilometer.

Verder staan er verslagen in van de CPC, het ambtenaren NK in Katwijk en van de vele loopjes die de afgelopen tijd door de Roadrunners zijn georganiseerd. Een impressie van de halve marathon van Leiden mag natuurlijk niet ontbreken. Bijna iedereen die Leiden heeft gelopen, houdt van Leiden.

In deze Roadie ook bijdragen van meer bezinnende aard. Een startende loper die zich sterk afvraagt of hij nu gek is geworden. Sinds hij deelneemt aan de opstartcursus is deze gedachte bij hem opgekomen. Ook wordt er in een andere bijdrage een vergelijking gemaakt tussen

voetbalvrouwen en atletiekvrouwen. Waarin onderscheiden die twee zich en waarom is er nog geen tv-serie atletiekvrouwen gestart?

In een In de zure smaak van Midas Dekkers lezen we de verklaring hoe het komt dat deze wrange man niet van marathons en sportbeoefening houdt en lopers vergelijkt met een kudde losgeslagen bizon.

In deze Roadie geen bijdrage van Helene uit China. Zij is inmiddels weer in Nederland. Gelukkig maar nu het land geteisterd wordt door aardbevingen.

Het clubhuis houdt onze gemoederen ook bezig. Wat is het toch jammer dat de nieuwbouw nog niet is begonnen en dat nu al maanden het clubhuis verhuurd had kunnen worden aan een antikraakbeweging.

Zo snel als het clubhuis gestript is, zo lang duurt het voordat er iets nieuws wordt opgestart. Dat zijn van die tegenslagen waar we mee moeten leren leven. Heb vertrouwen. Volgend jaar staat er zeker een nieuw blinkend onderkomen bij die mooie Noord Aa.

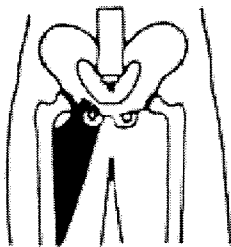
In de tussentijd, lekker blijven lopen en vooral verslagen inleveren van bijzondere „loop“momenten, belevenissen en ervaringen.

De redactie

Liesklachten

Inleiding

Een liesblessure is één van de chronische overbelastingsblessures die kunnen optreden bij lopen. Deze blessure kan veroorzaakt worden door een irritatie van de aanhechting van de pees en/of de spiervezels van één van de spieren die het been naar binnen bewegen (de „adductoren“). Deze spieren hechten aan de binnen-onderzijde van het bekken. De pijn kan uitstralen naar de binnenkant van het bovenbeen of naar de buikspieren. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of licht zeurend pijngevoel na een zware of langdurige inspanning. Als er geen tegenmaatregelen getroffen worden, zullen de pijnklachten ook optreden aan het begin van de training. Deze pijnklachten verdwijnen in eerste instantie nog na een warming-up, maar na afloop van de training keren ze weer terug. Als er toch wordt doorgesport, nemen de pijnklachten nog meer toe en zal lopen uiteindelijk niet meer (goed) mogelijk zijn. Genezing van de blessure zal dan als regel vele maanden gaan duren.



Oorzaken van deze liesklachten

Factoren die bijdragen aan deze typische overbelastingsblessure voor lopers zijn:

- het niet of niet goed uitvoeren van een warming-up. Hierbij is het uitvoeren van rekoefeningen voor de spiergroep aan de binnenzijde van het bovenbeen belangrijk;
- het te snel opvoeren van de intensiteit en de omvang van de trainingen;
- „verstappen“ of uitglijden.

Lopers zijn extra gevoelig voor deze blessure als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:

- verkorte of zwakke spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen;
- zwakke (schuine) buikspieren;
- een beenlengteverschil.

Hoe voorkom je deze liesklachten?

Om deze liesblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande „preventietips“ na te leven bij het sporten.

✓ Warming-up

Doe een goede warming-up. Begin met 5 tot 10 minuten rustig in te lopen.

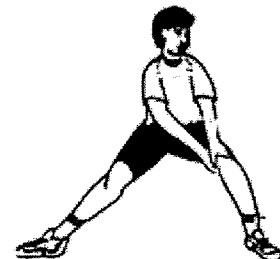
- Veel hardlopers hebben rekoefeningen als vast onderdeel van hun warming-up (en cooling down) ingebouwd, zodat ze goed kunnen

voelen hoe de spieren „er voor staan“. Besteed daarna aandacht aan loopscholing en voer een aantal versnellings-loopjes uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd.

Als je de rekoefeningen uitvoert, zijn dit goede oefeningen.



- trek zittend, met de handen om de enkels de hielen zover mogelijk naar de billen. Druk zacht met de ellebogen de knieën naar beneden zonder dat het pijn doet. Buig de romp iets voorover. Houd de rekoefening in de uiterste stand zo'n 10 tot 15 seconden vast en herhaal de oefening 2 à 3 maal. Je voelt bij deze rekoefening de spanning aan de binnenkant van je bovenbeen;
- vanuit een stand met rechte rug verplaats je het gewicht zo ver mogelijk naar het gebogen been zonder dat het pijn doet. In de uiterste stand zo'n 10 tot 15 seconden vasthouden en 2 à 3 maal herhalen. De voet van het gestrekte been wijst recht naar voren. De spanning voel je aan de binnenkant van het bovenbeen van het gestrekte been.



✓ Goede trainingsopbouw

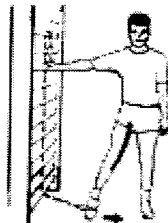
Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen zeer geleidelijk op, met name van die oefeningen die zwaar belastend zijn voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen en hun peesaanhechting. Denk hierbij aan springen en lopen op een gladde, of wegschuivende ondergrond (zand). Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

✓ **Spierversterkende oefeningen**

Voer spierversterkende oefeningen uit voor de (schuine) buikspieren en voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Hiernaast staat een spierversterkende oefening voor de (schuine) buikspieren afgebeeld. Hierbij wordt met de linker elleboog de rechter knie aangetikt (en visa versa). Hierbij komt de romp los van de grond.



De oefening kan verzwaard worden door beide benen van de grond te tillen.



De spieren aan de binnenkant van het bovenbeen kunnen getraind worden door rechtop op één been te gaan staan en een elastiek aan de binnenzijde van de enkel van het andere been te bevestigen.

Beweeg het been met het elastiek naar binnen toe, net voorbij het andere been.

✓ **Goede techniek**

Een goede techniek bij het (horde-)lopen en springen is van groot belang. Zo zal deze liesblessure eerder optreden als „met de voeten naar buiten gelopen wordt“.

✓ **Sportschoenen**

Indien er sprake is van een beenlengteverschil van meer dan 1cm kan het nuttig zijn dit beenlengteverschil gedeeltelijk te compenseren. Dit kan gebeuren door een verhoging in of onder de zool van de schoen te laten maken. Vraag hierover advies aan een deskundige die werkzaam kan zijn bij een sportspecialzaak of een Sportmedische Instelling (SMI).

✓ **Cooling-down**

De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen. Ook de beschreven rekkingoefeningen kunnen worden uitgevoerd als onderdeel van de cooling-down.

Wat kun je doen als deze blessure (toch) is ontstaan?

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of vlak na de sportbeoefening is niet normaal! Volg, om erger te voorkomen, de hier onderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**
Met name het uitvoeren van de beschreven rekoefeningen en spierversterkende oefeningen is belangrijk.
- **Pas de training aan**
Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om deze beginnende peesblessure te laten

genezen. Halveer bijvoorbeeld het aantal kilometers per week.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pees dan na de training zo'n 15 minuten met ijs. Dit kan door massage met een ijsblokje op de pijnlijke plek. Herhaal dit koelen zo'n 3 tot 5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig zijn om de pees meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of sportarts. Deze kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is en of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is. Je kunt op de website www.sportzorg.nl opzoeken waar bij jou in de buurt een sportarts werkt op een Sportmedische Instelling (SMI).

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

Namens de SMC Shanna Hansen
Bron: <http://www.atletiekunie.nl>

Hardlopers zijn gek

Wil ik op zaterdagmiddag met auto naar de Lundia, nou mooi dat dit niet lukt. De hele straat afgezet, overal hekken. Ik dacht dat minstens de koningin op bezoek moet zijn, waarom loopt er anders zoveel politie rond? Enfin, ik nog maar weer een rondje gereden, maar nergens een parkeerplaats te vinden. Na veel omzwervingen eindelijk een plekje in de hoek in de garage op de Amsterdamse Veerkade gevonden. Dat betekent dus pokken end lopen. Maar ik ga toch niet met de auto naar Den Haag om kilometers te lopen; toch?

't Was druk in de stad. Allemaal lui in die fel gekleurde strakke pakkies. Er lopen zelfs meiden tussen; doen die ook al aan sport? En al die lui lopen te hollen, waar is dat nou weer goed voor? Sommigen staan zelfs tegen een boom te

drukken; steekje los zeker? Maar hoe dichters ik bij het centrum kwam hoe meer van die gekke pakjes ik zag.

Loop ik na een kwartier onder het IJspaleis door, staan daar allemaal hekken en een hoop lawaai, niet mooi meer. En nog veel meer van de kleuren. Het schittert voor je ogen. Maar de straat oversteken lukt mooi niet. Mag niet van de „omes” die langs de kant staan, ook al vreemd uitgedost met een oranje hesje met daarop Verkeersregelaar. Nou, ik kan mijn eigen verkeer wel regelen, toch? Maar toch kwam ik mooi die straat niet over.

Komt me daar een horde van die lopers aan en een haast dat ze hebben, niet normaal meer. Zijn ze op de loop voor de politie of voor een kudde hongerige tijgers??? Het lijkt warempel wel of ze allemaal vooraan willen lopen. De straat is veel te smal voor al die mensen. Waar ze heen lopen weet ik niet. En ik begrijp al helemaal niet waarom ze zo hard door de stad lopen, er rijden toch zeker nog wel trams? Ik vragen aan zo’n hesje: „Waar is al dat hardlopen goed voor?” Begint die hes allerlei wartaal uit te slaan: „Dit is de City-Pier-City.” „Wablie?” Legt die regelaar uit: „Deze mensen lopen de halve marathon, ze starten in de stad en lopen naar de pier en weer terug.” „Oh, maar dan kun je het toch beter Stad-Pier-Stad noemen?” antwoord ik, bijdehand als ik ben.

Enfin, ik moet een dik kwartier wachten voor die hele meute er langs is. Eindelijk mag ik naar de overkant. Kan ik eindelijk mijn boodschappen doen. Tja, zo gaat je hele zaterdag wel naar de ratsmodé; op deze manier boodschappen doen kost oceanen van tijd. Enfin, toen al die dwazen richting Grote Marktstraat waren verdwenen kon ik wel lekker rustig de winkels langs. Het was verder wel gezellig in de stad. Ik kom mijn hele lijstje afwerken. Twee T-shirts, een boek met Michelin kaarten van Frankrijk bij de Slegte (van vorig jaar, kost maar een derde van de prijs). Een Privé voor de vrouw, een Telegraafje voor mezelf en een paar Dvd’s voor vanavond.

Winkelen maakt hongerig dus tussendoor een lekkere burger met milkshake bij de Mac, dat gaat er altijd wel in. Winkelen maakt ook dorstig, dus in de loop van de middag maar even op het Plein neergestreken. Een lekker biertje past daar prima bij. Zit ik net aan mijn tweede biertje, komt Joop binnen. Joop is een toffe collega, kun je mee lachen. Afijn, voor Jopie ook maar een groot glas van het heerlijke vocht besteld.

Maar Joop heeft ook al zo’n mal strak pakkie aan. Blijkt hij ook gelopen te hebben. Ik dus vragen hoe ver hij wel niet loopt. „Vandaag heb ik de 10 kilometer gelopen.” „En hoelang doe je daar dan over?” vraag ik. „Net binnen de 55 minuten; om precies te zijn 54 minuten en 45 seconden. Mooie tijd, ben ik wel tevreden mee.” Ik kijk hem vol verbazing aan. „Dat haal ik op de fiets nog niet

eens.” Joop vindt dat wat overdreven. „Jij kunt dat ook,” zegt hij „maar dan moet het je wel rustig opbouwen. We hebben daar bij de vereniging een mooie startcursus voor.” „Zie ik zo bleek dan?” roep ik terug. Ik zie me daar al staan in zo’n apepakkie en dan ook gaan rennen zeker? „Nou Joop, mij niet gezien. Ik pak de auto wel.” Joop vindt dat overdreven, volgens hem kan ik de startcursus zeker wel afmaken. Met enig doorzettingsvermogen kom ik er wel. Maar mij haalt hij niet over. We nemen nog maar een biertje.

Na nog eens een biertje gaan we naar huis. Ik bied aan om Joop maar thuis te brengen, is wel zo snel. Maar ja, dan moet je eerst nog dat pokken end naar die auto lopen. Ik heb het gevoel dat we al halverwege Zoetermeer zijn. Na een goed kwartiertje rijden zijn we thuis.

Een paar weken later zakken we door met een aantal collega’s. Joop is er natuurlijk ook bij. Op een gegeven moment gaat het gesprek over hardlopen. Blijkt een aantal van mijn collega’s ook al tot die groep van dwazen te behoren. Gaan ze op een gegeven moment met zijn allen op mij inpraten. „Kom op Sjonnie dat kun jij ook.” Ik protesteer: „Ik word al moe als ik naar die lopers kijk, daar ga ik niet aan beginnen, ècht niet.” Enfin, we nemen er nog een paar en ze blijven op mij inpraten. Over kennismakingscursussen, startlessen enzo. Dan word je in 3 maanden klaargestoomd tot hardloper en sluit je af met een loop over 5 kilometer. En dat is ook geschikt voor absolute nono’s zoals ik. Althans dat zeggen ze. „Nee jongens, jullie hebben gladde praatjes, maar daar trapt deze jongen echt niet in. Geen denken aan.” En ze blijven maar doorgaan: „Sjonnie stel je nou niet zo aan, zelf een a-sportieveling als jij kunt dit leren. Dit is echt een cursus hardlopen voor Dummy’s.”

Na nog een biertje verder ben ik helemaal platgeluld. We sluiten een weddenschap af. Als ik me inschrijf voor de kennismakingscursus, dan trakteren zij mij een avond op gratis bier. Als ik niet kom opdagen en het niet helemaal afmaak kost het mij heel veel bier. Ja, een mens doet rare dingen na een paar pilsjes. Gelukkig hebben we geen afspraak gemaakt voor mijn tijd over de vijf kilometer. Ik zet in op een uur.

Sjonnie

Voor de derde keer naar de Eelerberg



Het begon 2 jaar geleden als een grap tussen Peter van Zijp en Ferry van Velzen. Peter en Nicolette Verbeek zijn zo'n 2 jaar geleden een camping begonnen op de Eelerberg in de buurt van Nijverdal. Tijdens een biertje op de woensdagavond stelde Peter aan Ferry voor om een tocht naar de camping te organiseren en Ferry was hier gelijk voor te vinden.

Het eerste jaar was er gauw een team gevormd van Roadies en iedereen heeft het heel erg naar hun zin gehad, zodat het al gelijk klonk van volgend jaar weer. Dat gebeurde het jaar daarop weer, maar nu met twee teams. Ook die keerden weer enthousiast terug, zodat we nu aan het eind van de maand weer gaan beginnen met de voorbereidingen voor de derde keer. De afgelopen twee keer hebben wij er een sponsoring aan verbonden, na onderling overleg is besloten om dat deze keer niet te doen. Een ieder doet nu een eigen bijdrage, zodat de kosten die er worden gemaakt gezamenlijk worden betaald. Uiteraard zijn er sponsors welkom, bv om een busje te sponsoren enz.

Circuitje

Er zijn van die trainingsdagen dat alles mee lijkt te zitten. Goed geslapen, lekker weer, en... een leuk trainingsprogramma.

Voor vandaag stond er een circuit op het programma. En omdat we verdreven van huis en haard, nu rond de locatie van Ilion trainen, voor velen nog wat onwennig, nog eens extra anders.

Trainer Ed had wat leuke oefeningen voor ons bedacht, vlakbij Dutch Water Dreams. Of het zo zijn moest, waren we deze keer met een even aantal lopers want er moest met tweetallen gesport worden. Dat kwam dus weer mooi uit. We hebben onder meer geslalomd (of is het sla gelomd?), over een balk gesprongen, boompje verwisseld en nog zo wat andere vermoeiende oefeningen waarbij de voorgeschreven 2 minuten soms meer dan genoeg bleken voor een puffende ademhaling en natte ruggen. Na iedere oefening

Met twee teams naar Eelerberg

Wij gaan op donderdagavond 23 oktober rond 7 uur van start met twee teams. Een team bestaat uit: een teamleider, 2x4 lopers (ploeg a en b), 4 fietsers (ploeg a en b), 4 chauffeurs/begeleiders (ploeg a en b). Bij elkaar zijn dat zo'n 34 mensen die wij nodig hebben. Bij de start (de teams starten niet tegelijk, maar met een tussenpauze van 10 minuten) begint van elk team ploeg a te lopen, zij lopen dan ongeveer 3 uur om de beurt 1 km. Ploeg b gaat in de bus en rijdt naar het eerste wisselpunt, waarna er wordt gewisseld. Dit gaat zo door tot de Eelerberg, waar we na verwachting zo rond elf uur in de ochtend aankomen. Het leuke van deelname van 2 teams is, dat er toch een soort competitie in zit. Bij aankomst staat de overbekende appeltaart van Nicolien klaar en is er gelegenheid om lekker bij te komen. Op zaterdag wordt er dan nog deelgenomen aan de Diepe Helloop. Er kan dan 5 of 10 mile worden gelopen. In de maanden voorafgaand aan de estafette wordt er druk vergaderd over de route, de deelnemers en de accommodatie. Ook wordt er een soort testloop gedaan. De chauffeurs en de teamleiders verkennen van te voren het parcours om eventuele verrassingen te voorkomen. Ook is er vorig jaar een Reglement gemaakt, waar een ieder zich aan dient te houden. Mocht er nog belangstelling zijn voor deelname aan de estafetteloop naar de Eelerberg dan kan je je melden bij mij of bij Ferry van Velzen.

Hilda Oostema

werd er een rondje gelopen door het nog stille van Tuijlpark.

Iedere oefening was leuk maar het was minstens even leuk om de inspanningen van de anderen te volgen waarbij vooral het rondjes lopen rond de eeuwenoude, net in blad zijnde, bomen een heel grappig aanzicht bood. Veel te snel naar mijn zin was het tijd.

Ik kijk terug op een fijne training, die wat mij betreft beslist voor herhaling vatbaar is omdat je eens totaal andere spiergroepen traint, zoals de buik- en armspieren.

Andrea Kiekens
Groep 6

Nieuwbouw clubhuis vertraagd

14 april zou het clubhuis gesloopt worden. Alles leek geregeld. De opdracht voor de nieuwbouw lag getekend en al klaar. De sloop- en bouwvergunning waren verleend. Echter door het ontbreken van de definitieve garantstelling van de Stichting Waarborgfonds Sport (SWS) voor de lening kon er niet met de sloop begonnen worden. Er moest gewacht worden.

Het opstarten van de voorbereiding en inplannen van de onderaannemers zoals de sloper en de heier gaat zeker 4 weken extra kosten. Ook belanden we met de bouw midden in de bouwvak, weer 4 weken tijdverlies.

Verwachte oplevering medio oktober

Al met al betekent dit dat bij een geplande opdracht op 1 mei 2008 de oplevering medio oktober kan worden verwacht. De definitieve planning zal bekend worden zodra de goedkeuring van de SWS binnen hebben en de gevolgen van de vertraging op de bouwplanning door de aannemer in kaart zijn gebracht. Houd de site in de gaten voor de laatste ontwikkelingen.

Financieel gezond

Financieel staan we nog steeds goed voor en zijn de kosten in balans met de financiering.

Tijdens de laatste ALV was het beeld van de bouwkosten 360.000,- inclusief 15.000,- meerwerk van het heierwerk. Op dit moment staat de teller op ca 368.000,- inclusief 22.500,- meerwerk. Doordat het gereserveerd vermogen wederom hoger bleek dan door ons oorspronkelijk is aangenomen, is er nog geen reden gebruik te maken van de door de ALV beschikbaar gestelde 20.000,- als extra dekking voor onvoorziene omstandigheden. De aannemer heeft te kennen gegeven, dat hij door het uitblijven van de definitieve opdrachtverstreking, alleen de kosten voor het afdekken van prijsstijgingen (dagprijs) van de Western Red Cedar geveldelen indien nodig als meerwerk zal indienen.

Voor verder informatie kun je terecht bij mij of bij een van de andere bestuursleden.

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

Namens de besturen
RRZ en SESWAZ



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

Mijn tweede halve

Lang lopen is veel zien

Omdat mijn eerste halve marathon zo goed bevalen was, en ook omdat er mensen binnen de club zijn die er bijna honderd gelopen hebben, had ik me ingeschreven voor een tweede halve, de CPC. De moeder van alle lopen in de moeder van alle steden.

Onze vereniging is zo rijk dat er altijd wel coaches beschikbaar zijn. Ik had Ellen Bominaar, de bergtoppenatlete van Roadrunners bereid gevonden me te helpen bij het vaststellen van schema en doorkomsttijden. Good old Aad Zoutenbier had weer een kleedkamer geregeld in één van 's lands ministeries zodat de voorbereiding optimaal kon worden afgerond. In de aanloop naar de start werd al duidelijk dat het om een lentedag zou gaan, de temperatuur liep op en maakte het kwartiertje extra wachten op het Malieveld meer dan draaglijk. Haagse lente, zagezegd.

De eerste kilometers liepen dwars door de stad, langs historische belangrijke plekken als de Groenmarkt, het Vredespaleis en de Groot Hertoginnelaan in de richting van de moeder van alle lanen, die van Meerdervoort. Zo kwam ik langs het kantoor waar ik in 1980 mijn werkzame leven startte. Het stond er nog steeds en ik kon de verleiding om even binnen te stappen nauwelijks weerstaan. Zo'n oud statig accountantskantoor met kleine gangetjes en houten vloeren, lambriserings en schitterend afgewerkte trapleuningen. Je kon bij wijze van spreken de oude telmachines nog horen ratelen.

Verderop in de bomenbuurt bleek dat het torentje op het hoekpand van de Ieplaan was gesloopt! Daar had ik nog vergaderd! En nu was het weg! Ik kreeg een por van Ellen want we waren hier om te lopen, niet om te vervallen in herinneringen.

Op het verste stuk van de Laan, bij het Savornin Lohmanplein (staatsman uit de 19^e eeuw) kwamen beelden bij me op uit mijn middelbare schooltijd en als ik goed keek, kon ik de Italiaan zien, waar we in de spijbeluren rondhingen (zo jaren 70 maar echt gebeurd). Het is trouwens best lastig om even te kijken met al die rennende mensen om je heen en dat publiek langs de kanten.

De terugweg langs de Sportlaan bracht ons op de grens met Scheveningen. Op de Houtrustweg langs de voormalige HES Jan van Zwijndregt, waar ik na de middelbare school mijn weekdagen doorbracht. Mét het veldje waar we een Coopertest moesten lopen voor je tentamen. 3200 m in 12 min was een 10 (dus 23 op 100). Daar moet je vandaag eens om komen, we zaten op ruim 36. Het was echter lekker weer en we waren op weg naar Scheveningen. Vroegah was dat een middagje uit.

Door de haven heen de boulevard op, waar een heerlijk zeebriesje ons verder hielp. Dit bleken toch echt de moeilijkste kilometers te worden. Van deze kilometers herinner ik me niet veel meer, of het moet de verbouwing van het Kurhaus zijn. Pas toen ik op km 17 de camera's van TV West zag en het lopen heuvel afwaarts ging en de geluiden van het publiek weer tot me doordrongen, kwamen ook de beelden weer terug. Eerst het prachtige Hubertuspark met de rozentuin en kort daarna de statige panden aan de Koninginnegracht, die zich aaneenregen tot een lang lint van belevenissen uit de 19^e eeuw. Ik meende zelfs even Eline Vere te zien lopen (mét rugnummer, dat dan weer wel).

De laatste kilometers kwam het schema ook weer strak boven en liepen we in een vlakke tijd richting de finish op het Voorhout. De tijd was bijna zo goed als de eerste halve. Maar het gaat niet zozeer om de tijd die je op de klokken zet, het gaat om de manier waarop je die tijd vult. Als je zoveel tijd nodig hebt voor een loop, dan kun je hem maar beter goed gebruiken. En dat heb ik zeker kunnen doen in het prachtige en statige Den Haag. En met mij tienduizenden anderen. Overigens niet mijn coach. Die vond het maar niets, heeft eerst de race uitgelopen en is vervolgens teruggelopen om me over de streep te helpen. (Dat is ook de werkelijke reden waarom Ellen met twee uitslagen voorkomt in de lijst.) Dat het zwaarder was dan gewoonlijk, bleek wel uit de tijden van de andere Roadrunners. Er zijn niet veel PR's gesneuveld. Aan de bar bleef het trouwens nog wel lang gezellig. Dat op de terugreis de Randstadrail gewoon ergens stopte, niet meer verder reed en de reizigers gewoon aan hun lot overliet, maakte de dag op een echt Haagse wijze af.

Wim Lootens (M'n coach heeft ontslag genomen, iemand anders interesse? Records niet relevant, oog voor de omgeving des te meer)

Paasbrunch bij de Birds

De paasbrunch van de woensdagmorgengroep vond dit jaar plaats bij de Birds. Alle tafels konden aaneen geschoven worden tot één grote megatafel. Het is traditie dat iedereen zijn eigen lekkernij meeneemt. Daarin zijn al terugkerende patronen te onderkennen. Carla is van de

kampioentjes, Cindy en Dianne van de vleeswaren, Ellen van de eiersalade enz enz. Ieder heeft zo zijn favoriet. Vooraf wordt er altijd een piepklein duurloopje gedaan en daarna kan er aangevallen worden. Een formule die staat als een huis.



Ambtenarenveldloop 26 maart 2008

Gisteren keek ik nog wat peinzend uit het raam, niets dan sneeuw- en hagelbuien teisterden ons land, wat een ellende.

's Avonds liet de weerman echter een wat vrolijker geluid horen ten aanzien van de weersvoorspelling voor vandaag, de dag dat de jaarlijkse ambtenaren veldloop zou plaatsvinden. De temperatuur zou iets omhoog gaan en er zouden slechts verspreid wat buitjes vallen.

Die voorspelling kwam uit. Deze keer was de loop georganiseerd door de gemeente Katwijk, lekker dichtbij vergeleken met de keren daarvoor (Kerkrade, Emmen, Zutphen). We hoefden dus niet voor dag en dauw ons bedje uit en konden relaxed om 9.30 uur vertrekken. Ondanks wat langzaam rijdend verkeer waren we er rond kwart voor 11, dachten we! We, Wim, Marjan en ik, parkeerden de auto op het speciaal ingerichte parkeerterrein waar pendelbussen klaarstonden maar ook al een paar honderd sportievelingen stonden de wachten om mee te mogen. Ik had het goed ingeschat, de bussen reden af en aan en na 20 minuten was er plek voor ons. Ik keek op mijn horloge, het bleek al tien over 11 te zijn en om 11.30 uur moesten we aan de start verschijnen. De startnummers moesten nog ter plekke bij „de captain” van de Gemeente Zoetermeer die alles georganiseerd had opgehaald worden en die bleek in geen sportvelden of wegen te bekennen.

Wat nu? Als rechtgeaarde ambtenaar durfde ik het eigenlijk niet maar het bleek kiezen of delen, of niet lopen (ja daaag) of zonder startnummer de 6 kilometers gaan lopen! We kozen voor het laatste en vonden chiploos een plekje achter in de gigantische groep. Ambtenaren van alle leeftijden uit alle hoeken van Nederland waren vertegenwoordigd. Ik zag zoals altijd weer een flinke delegatie vanuit Dronten, Groningen en Leidschendam/Voorburg en ook vanuit het

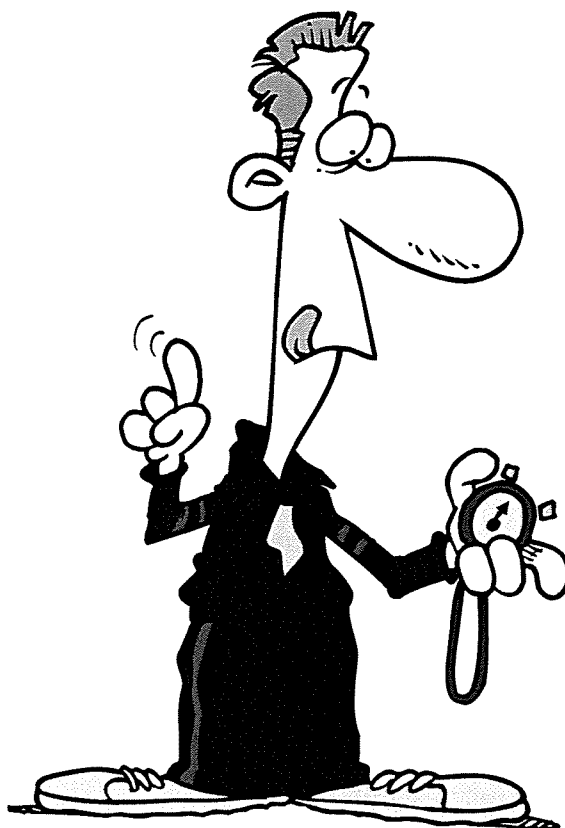
Limburgse was een flinke delegatie afgereisd naar de kust. Het parcours was leuk en afwisselend en voerde over het strand. Het was gelukkig eb dus goed te doen. Via de duinen en de sportvelden naar de finish met een vals plat toen we vanuit het strand naar boven moesten klauteren. Dat bleek voor een aantal lopers toch wel wat veel van het goede, waardoor ik kans zag om mij naar voren te „worstelen”. Ik haalde moeiteloos twee 20-ers in die ik bemoedigend toeriep dat ze zich toch niet door „oma” in moesten laten halen. Vlak voor de finish bleek een van hen zich deze kritiek op zijn loopsnelheid te hebben aangetrokken en met nog nog 400 meter te gaan trok hij een sprintje langs mij heen. Te laat ontdekte ik dit en versnellen en hem inhalen zat er helaas niet meer in, dat lag vast niet alleen aan het leeftijdsverschil maar zat hem vooral in de beenlengte, ik schatte de knul toch op zo'n 1 meter 95. De tijd die ik heb gelopen was niet bijster best maar ik had weer

plezier gehad en daar ging het mij om.

De delegatie vanuit de Gemeente Zoetermeer was dit jaar bijzonder groot, er hadden zich maar liefst 54 sporters gemeld en ze waren weer uitstekend herkenbaar dank zij de kobaltblauwe jackjes. Desondanks heb ik er slechts een klein aantal gezien want met ruim 4500 lopers was dit toch best een massaal maar zeer goed georganiseerd evenement. Petje af voor Katwijk waar we in ons enveloppe met startnummer, dat we achteraf toch maar even waren gaan ophalen, ook een bon zat voor een heerlijk broodje haring. Dit hebben wij ons goed laten smaken.

Na nog een rondje langs de kraampjes van de sponsors te hebben gemaakt en goed voorzien waren van pennen en pepermunt keerden we huiswaarts. Het was weer een geslaagde dag!

Andrea Kiekens



Hummels in de CPC

Een van de mooiste en vrolijkste onderdelen van de CPC is de Ernst & Bobby kinderloop. Het parcours volgt de laatste kilometer van de Halve Marathon met de start op het Plein en de finish op het Lange Voorhout. 2200 Kinderen van jonger dan 6 jaar finishen daar waar de toppers eindigen!



Hummels zijn het vaak nog. Hummels die door ouders worden opgezweept om vooral door te lopen en zeker niet te gaan huilen. De meeste

gaan onbekommerd van start. Niet gehinderd door welk schema dan ook, maar geen enkel benul hebbend hoe lang 1000 meter wel is. Ze worden flink aangemoedigd door Ernst en Bobby die ze allemaal goed kennen van de TV. Na amper 50 meter vallen de eersten al stil, barsten in tranen uit en weigeren om verder te lopen. Dit is vaak tegen het zere been van de meehollende en rood aangelopen ouder die, voor al dat publiek, niet wenst te laten zien wat voor watje zijn of haar kind wel is. Sommigen verliezen bijna hun zelfbeheersing en proberen de kleine weer de wedstrijd in te schreeuwen. Dat werkt natuurlijk averechts. Uiteindelijk geeft men het op en wordt de kleine liefdevol aan de hand of zelfs op de schouders genomen om hem of haar pas vlak voor de verlossende finish weer los te laten.

Met een grote grijns, en ogenschijnlijk helemaal niet moe, rennen ze dan naar de medailles en daarna in de armen van een trots wachtende familie. Vaders, moeders, oma's, opa's, burens, ze staan er allemaal om de kleine helden op te vangen.

De meehollende ouder verbijsterd achterlatend!

Ruud van Zon

Administratieve - en financiële dienstverlening



Wij verzorgen conform uw wensen:

- boekhouding
- salarisadministratie
- belastingaangifte
- verzekeringen
- automatisering
- kwaliteitszorg
- financiering
- interim-management

Bent u geïnteresseerd, schrijf of bel voor meer informatie.

Omit administraties; Velddreef 78; 2727 CM Zoetermeer; 079 3460738 / 06 54750884;
E-mail adsmits@omit.nl

De barcultuur van de Roadrunners

Vanaf 3 maart zijn we dakloos en vertoeven we afwisselend bij Ilion of de Birds. Dakloze indringers in een tijdelijk onderkomen.

Het is opvallend hoe geruisloos dit allemaal is verlopen en dat alles, wat we normaal gewend waren, op dezelfde voet verder gaat. In het begin vanzelfsprekend een beetje wennen, al gauw is alles gewoon. Met Pasen is er net als ieder jaar op de woensdagmorgen een paasbrunch georganiseerd. De massages gaan gewoon door. Het is weliswaar niet voor iedereen onmiddellijk goed vindbaar, de inschrijving verloopt via mail en de ruimte zonder ramen oogt als een geselkamer en ruikt naar bedorven paddo's. Desondanks blijft de dienstverlening die we gewend waren van hetzelfde hoge niveau. Ook de maandelijkse 3 plassenloop gaat gewoon door zonder de voorzieningen die we gewend zijn. De naam van de loop is echter niet meer zo toepasselijk, alle wc's zijn verdwenen en de „niet-meer-plassen-loop” zou een passender naam zijn.

Het feit dat we geen dak boven ons hoofd hebben weerhoudt ons er niet van om van alles te organiseren. Zo zijn er in een tijdsbestek van 11 dagen, 3 lopen georganiseerd waar Road Runners bij betrokken waren. Geuzenloop, 3 plassenloop en de Hopen doet lopen loop. Anton van der Lubbe heeft productie gedraaid door elke keer weer de uitslagen voor het einde van de dag op de site te hebben staan. Anton en zijn lap top zijn bijna versmolten. Dat geldt ook voor Wim Bras en zijn fototoestel. Elke keer staat hij weer langs het parcours om de mooiste beelden te maken die iedereen via de website van de roadrunners

(www.roadrunners-zoetermeer.nl) kan bekijken.

Een groot gemis tijdens de avondsessies na de training zijn de pinda's. Als je echter bedenkt dat je voor een handvol pinda's je 60 minuten moet wandelen om ze te verbranden, kun je niet anders concluderen dat dit eigenlijk een zeer positief aspect is.

Ondanks de uitwijk, is er een nieuwe beginnerscursus opgestart. Ongeveer 40 lopers wisten het goed verstopte clubhuis van de Birds te vinden voor hun eerste kennismaking met de wegatletiek. Er zijn vast dingen op te merken die anders zijn, maar de belangrijkste ingrediënten zijn aanwezig in onze tijdelijke huizen.

Voor ons is het allemaal anders, maar dat geldt net zo goed voor de mensen waar we te gast zijn. In het aprilnummer van het blad van Ilion staat dat sinds onze komst de maandag- avonden en woensdagavonden niet meer zijn wat het geweest is. Gelukkig is het in positieve zin bedoeld. Ook leuk om te lezen dat wij een betere barcultuur hebben. Ik ben er nog niet achter of dit iets is om trots op te zijn of dat we ons hiervoor moeten schamen. (bartype versus sporttype).

We zullen nog een tijdje gebruik moeten maken van onze gastgezinnen. Vanaf oktober kunnen we uitkijken naar die mooie Noord-AA plas die op werpafstand van het clubhuis is gelegen. Nu storten we ons nog even op het Van Tuylpark, de Zegwaartseweg, de diverse parkeerplaatsen en de iets verder gelegen natuurgebieden.

Motorweek-end 18-20 april

Het 1e weekend met deelgenoten in een andere hoedanigheid is weer achter de rug: niet hardlopend maar „hard”rijdend. Eigenlijk is het meer fun-rijdend, langs talloze binnenwegen. Variërend van leuk, mooi, bochtenwerk tot watertrappend op diverse pontjes.



„Moeiteloze” route dankzij TomTom van BartBart
Het idee is al enige tijd geleden ontstaan tijdens de eendaagse motorritjes die eerder geweest zijn. Het plan om een heel weekend weg te gaan, leek een heerlijk vooruitzicht. Een aantal leden hadden te kennen gegeven mee te willen als dit weekend er zou komen. Begin dit jaar is een datum geprikt waarop de meeste mensen beschikbaar waren. Uiteindelijk zijn 7 RRZ'ers meegegaan: Bart met vriendin Janny, Roeland met vriendin Marion, George, Remco, Hans, Willem en Nick. Bart Schippers heeft het initiatief genomen om een mooie route uit te zoeken, hij heeft al jarenlange ervaring met het TomTom systeem, die alle wegen „moeiteloos” weet of beter gezegd „zou kunnen vinden”. De beoordeling van dit systeem, komt later aan de orde. TomTom liet BartBart soms, soms wat vaker, niet in de kou staan, maar wel stilstaan.

Onverwachte klandizie

Vrijdagmorgen, de 18e verzamelden we bij Bart. Om 10 uur sharp vertrokken we, om direct via binnenwegen door Zoetermeer richting Gouda te gaan. De eindbestemming van deze dag was Sibbe. Dat is een klein Limburgs plaatsje vlakbij Valkenburg. Ga je via snelwegen dan is het een afstand van 232 km. Gezellig binnendoor moet je zo'n 255 km afleggen. Een snelweg is zowel snel in tijd als in afstand. Voorbij Utrecht hebben we de 1^e pauze gehad om even lekker te lunchen. Bart had een mooi wegrestaurant gekozen, echter deze bleek nog dicht, en klaarblijkelijk voor zo'n troep motorrijders ook niet van plan open te gaan. De eigenaar loodste ons naar een stuk kleiner „restaurantje”. Daar stond een dame geheel alleen in de bediening en eigenlijk nog niet gereed voor zo'n groep mensen, die ook nog wilde eten. Uiteindelijk is het toch nog gelukt. Waarschijnlijk denkt de dame nu na over uitbreiding van haar gelegenheid. Zelf maakte ze met haar postuur al voor een behoorlijk deel gebruik van de ruimte, en was het al moeilijk tussen de tafels door te laveren. Na afloop van de lunch was het buikje rond, voor George geheel vol, van de volledige warme maaltijd met geel vocht met kraagje.

Deze dag hebben we viermaal een pontje moeten nemen, van klein tot middelgroot. Rond half 6 arriveerden we bij onze eindbestemming, speciaal voor fietsen- en motorrijders: Auberge La Chaussée, Sibbekerkerstraat 79 te Sibbe. Hier werden we verwelkomd met een overheerlijk koel pilsje door de fam. Paul en Mariëlle Savelkoul.



Dit gaat er na een spannend dagje toeren wel in, en nog een en nog een.... Als we al van plan waren geweest nog een andere activiteit te ontplooiën.... Het pension ligt mooi en rustig en we hebben lekker in de tuin gelegen, gestaan en gezeten. De motoren konden droog in een schuur worden gestald. Nadat we alle spullen op onze kamers hebben gelegd, stond het avondeten klaar. Pasta! Klaarblijkelijk niet alleen hardlooper-eten.

Enerverend avondprogramma

De indeling van de kamers was ook niet zo moeilijk, aangezien er twee stellen waren, twee dwaze hardlopers die hadden aangegeven in de

ochtend te gaan lopen en één kamer voor de overgebleven drie mannen.

Na het eten, onszelf wat opgepoetst, hebben we ons heerlijk vermaakt en veel geestrijk vocht tot ons genomen. Wat later op de avond, hebben we gepokerd tot in de vroege uurtjes. Hoe vroeg is niet meer na te gaan. George was zoek, Willem heeft hem naar zijn kamer gebracht, en de laatste persoon dacht zijn bed te vinden, maar daar lag..... helaas Nick. „Ook goedemorgen”, nog niet slapend, wel proberend. Je kan niet boos worden zodra je de big smile van Willem ziet. De volgende morgen, jawel half 8, stonden George en Nick op om in de wei te gaan lopen. Het weer was koel, nagenoeg windstil. Mooi is het landschap, en dat het heuvelachtig is, daar kom je echt achter als je er middenin loopt. Ook bijzonder heftig met een kop, die je een avond ervoor niet bedenkt te ervaren. Na een klimmetje van 62 meter steil, is je hoofd geëxplodeerd en het mannelijke huisdier wat je bij je hebt gedragen, is vanzelf weg. Daarna kom je rustig bij. De rest van de dag, na douche en ontbijt, voel je je herboren.

Verstoring door duizenden fietsers

Op zaterdag stond een duurrit voor de boeg die zou moeten leiden naar het circuit Francorchamps. Hier was de zogenaamde Ducdag, speciaal voor Roeland, die ene Ducati rijder onder ons. Het ontbijt was lekker, uitgebreid en stevig genoeg om er een tijdje mee vooruit te komen, ware het niet dat deze dag voor doe-het-zelf-fietsers was gepland rondom Valkenburg. De dag later was de Amstel Gold Race. Dat hebben we geweten. Duizenden fietsers zijn we tegengekomen, en niet één keer, nee we zijn ze diverse keren tegengekomen. We hebben met onze motoren soort rondje rond de kerk gedaan, met dank aan TomTom.

Het noodlot slaat toe

Eindelijk zijn we de meute fietsers kwijt en vinden we een weg, die de naam weg niet mag dragen. Het waren mooie kiezels, behoorlijk groot, grijs (niet van ouderdom), een dik pak en zeer scherp. Dit pad was niet echt voor motorrijders bedoeld, (denken we achteraf). Op dit soort wegen is het van belang dat je géén gas geeft, niet je voorrem gebruikt, je stuur goed vasthoudt en hopen dat je geen rare dingen tegen komt. Het pad, zeker 2 km hebben we met zijn allen overleefd, maar helaas het pad hield niet op, het ging naar beneden. Minderrrrrr. Er zaten behoorlijk veel sporen in de weg. Er was een mooi, 1,5jr oud zeer rood snel 750cc met 1VK (vrouwenkracht) als berijdst. Marion heeft helaas de motor éénmaal niet kunnen houden en kwam met 0,0003 km p.u. ten val. Aangezien de kiezels scherp zijn, boorden deze op 2 plaatsen door de cardankap, waar achter een vitaal goedje zit. Olie, dat was er nu niet meer. Verder rijden kon niet meer. We zijn met zijn allen zeer behoedzaam naar beneden gegaan. Roeland heeft de motor al glijdend naar beneden gekregen. Jenny vond het ook wel welletjes, en uiteraard heeft haar prins haar motor naar beneden geloodst. Gelukkig had Marjon zelf

geen schrammetje, behalve veel pijn in haar hartje. De motor hebben we verder via een weg naar beneden gereden/gelopen. Daar bleek dat we in België waren, helaas geen Europese dekking. Een andere prins, Paul Savelkoul heeft met aanhangwagen het rode gevaarte opgehaald. Aangezien er voldoende motoren over zijn zonder passagier, kon Marion kiezen.



TomTom uitgeschakeld

We zijn, na direct maar lunch te hebben genomen, verder gegaan, Bart wederom met TomTom en nu ook met Marion, in een beetje regen naar het circuit. Er waren voldoende motorrijders op het circuit die ook dachten een race te kunnen rijden. De echte doe het zelv ers onder de motorrijders herken je zo. Bij de minste of geringste bocht zie je een rood achterlichtje oplichten. Toch leuk om te zien. Op de terugweg regende het iets meer, bijkomend nadeel toch wel dat je vizier niet meer schoon blaast, en hierdoor het zicht lastiger, maar niet voor TomTom, die heeft het altijd moeilijk gehad. Nu onderweg begaf hij het weer, de maat was vol voor Bart. Het systeem in nood heette Garmin. Dit was de eerste keer dat ooit iemand anders voorop heeft gereden. Vast niet de laatste keer, tenzij.....

Aangekomen in Sibbe heeft Marion diverse malen moeten bellen met verzekering en ANWB en eindelijk was er een Fiat. De motor werd opgehaald.

Bonte avond

Die avond hebben we een heerlijke, zeer overdadige, in grote tent op het terrein, smakelijke barbecue gehad. Met veel vlees, sausjes, salades etc. en wederom heerlijk veel geestrijk vocht tot ons genomen, zij het iets minder, het water gehalte was ook hoger. Paul Savelkoul had een mooi stevig stuk boom staan, daar moesten we met zijn allen, ieder voor zich, een grote spijker in zien te slaan. De vrouwen onder ons deden het geeneens slechter als enkele „echte“ mannen. Nog wat spelletjes en wederom poken zijn we naar bed gegaan. Voor Hans had

dat misschien niet hoeven, de bank in het barretje zat zeer comfortabel. Gewoon slaap verwekkend.

Het ontbijt stond wederom vanaf half negen gereed om aan te vallen. Deze dag stond, hoe kan het anders, in het teken van de terugtocht. Uiteraard moesten we met zijn allen nog op de gevoelige plaat, voor de eeuwigheid. Bij gebrek aan vriendin stond er gelukkig een pop, waar George zich aan vast kon houden. Ondergetekende had een afspraak in Hogeveen, 280 km verderop, en kon niet meerijden met de rest. Helaas voor Bart met zijn TomTom en Marion achterop zonder hulptroep Garmin. De terugreis is goed verlopen naar ik begrepen heb, zij het dat er wederom af en toe stilgestaan is, en niet om de zonden te overdenken.....

Dit was een zeer gezellig, inspirerend, onvergetelijk, goed voor motorbeheersend rijdend minnend MotorRoadRunners Zoetermeer.

Let's plan next weekend.
Nick



De lijfspreuk van dit weekend: „Ga je mee verdwalen, ik weet de weg“.

De zure smaak van Midas Dekkers

Hij is geen groot liefhebber van de marathon en sportbeoefening in het algemeen. Een paar keer per jaar komt de relativiserende visie van Midas Dekker weer eens voor het voetlicht in kranten en talkshows. Hij vindt het allemaal maar niets. Hij vergelijkt de massa mensen die aan de marathon meedoen met een meute losgeslagen bizon. Volgens Midas Dekkers moet je het niet in je hoofd halen om de weg over te steken, want je wordt ter plekke doodgetrappeld. Hij is er ook volledig van overtuigd dat de mens niet gebouwd is voor de marathon. Hij kan daar een vurig pleidooi over houden. Het is een kwestie van TE veel eisen van het lichaam en het misbruiken van het beste koelingssysteem dat we als mens bezitten.

Als bioloog weet hij natuurlijk als geen ander dat het wel verstandig is om te bewegen. Dat doet hij op zijn eigen manier, door dagelijks 4,2 kilometer per dag te wandelen. In zijn ogen is dat voldoende om in conditie te blijven en je kunt gewoon blijven nadenken, beweert hij. Al wandelend komt een mens tot de beste gedachten. Al wandelend krijg je ook meer mee uit de natuur, het gezang van de vogels, het landschap en het ontluiken van de bloemen. Het ander grote voordeel van het wandelen is dat je niet bezweet bent als je de bestemming hebt bereikt. Je kunt ook gewoon je normale kleding aanhouden en je hoeft niet te verschijnen in veel te kleine en strakke kledingstukken met rare snelle schoenen. Dat doen alleen maar die marathonlopers.

Als je hem zo hoort praten is het zeer gemakkelijk om met hem mee te gaan. Niet meer inspannen, veel zien, denken en toch die calorieën verbranden. Door de niet-sportievelingen onder ons wordt hij aanbeden. Ze kunnen gewoon verantwoord en met een tevreden gevoel verder gaan met lummelen en nietsdoen. Ik vraag me dan ook serieus af, waarom ik toch door blijf gaan met het hardlopen en probeer steeds langere afstanden af te leggen.

Ik heb Midas Dekkers eens goed bestudeerd en ik denk dat ik het antwoord heb op dit issue. Midas Dekkers is een heel zuur mens. Hij kijkt echt verschrikkelijk zuur. Misschien zelfs een beetje

arrogant en minachtend. Een schril contrast met hardlopers die vaak met een gelukzalige glimlach lopen. Niemand wil toch met zo'n zure blik door het leven gaan. Ik krijg van zijn aanzien, rare trekken in mijn gezicht, en mijn spieren in mijn gezicht gaan spontaan verkrampen. Ik krijg er ook een vieze smaak van in mijn mond. Het is niet uitsluitend die zure uitdrukking die mij niet aanstaat. Ook de manier waarop hij zich kleedt past bij het zure beeld. Hij irriteert zich aan de vreselijke kleurige strakke kleding waar hardlopers in lopen. Kijk nu eens hoe hij er zelf uit ziet. Die „normale“ kleding van hem is niet iets is waarin je -waar dan ook- mee aan wilt komen. Donkere oubollige, verpulverde tweedjassen met armstukken en sombere overhemden met afgekloven boorden maken het „zure“ geheel compleet. Vanaf de foto kun je natuurlijk niet goed zien hoe het goedje ruikt, maar ik heb daar wel een voorstelling bij die zeker niet positief is. Dit ruikt niet naar fris transpiratievocht maar vast en zeker naar een muffe, natte dweil.

Het verschil zit in een klein hoekje: trek hardlooptkleding aan en je hebt gegarandeerd aanspraak, overal ter wereld. Trek de kleding van Midas aan en je stoot mensen af.

Over zijn vergelijking met de meute bizon wil ik nog het volgende kwijt. Het is waar dat een groep hardlopers soms wat bedreigend over kan komen als ze als groep de wegen bevolken. Het is echter wel altijd duidelijk welke kant ze opgaan en het is van voorbijgaande aard. Een mooie rechte streep die net als de karavaan van de Tour de France als een streep door het landschap flitst. Bij wandelaars is het allemaal een stuk vager welke kant ze opgaan. Vaak lopen ze in de weg, vallen ineens stil en zetten vervolgens in stevige tred weer aan. Geen peil op te trekken.

Ik denk dat het beter is dat biologen zich voortaan bezig houden met het vullen van hun botaniseertrommeltjes en laat die hardlopers in hun minuscule kleding lekker hun gang gaan en lol hebben. Sport verbreedert en daar ga je een stuk minder zuur van kijken.

Ellen Bominaar



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 poedervorm)

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

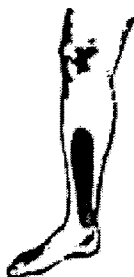
RRZ-leden krijgen bij Starshoe Zoetermeer op het gehele assortiment 10% korting
(uitgezonderd op aanbiedingen)

www.starshoe.nl

Scheenbeenklachten

Inleiding

Scheenbeenklachten zijn een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij hardlopen. Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer „shin splints“, „springschonen“, „periostitis“ of „beenvliesontsteking“. De pijnklachten bevinden zich over het algemeen op de overgang van het middelste naar het onderste derde deel van het onderbeen. Vaak zijn ook de kuitspieren aan de binnenzijde van de kuit stijf en pijnlijk. In de beginfase is de pijn tijdens en na sportbeoefening vaak wel te dragen. Als er, zonder maatregelen te treffen „gewoon“ doorgetraind wordt, kan de pijn tijdens lopen en springen dusdanig toenemen dat sporten onmogelijk wordt. In dit stadium zal vaak ook pijn gevoeld worden in het dagelijks leven, bijvoorbeeld bij hard de trap af lopen.



Oorzaken van deze scheenbeenklachten

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten:

- in een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt;

- eenzijdige trainingvormen, met name heuveltraining en sprongkrachttraining, zijn berucht;
- lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend en ondersteunend schoeisel. Diegenen die ook op de baan trainen, dienen zich te realiseren dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen;
- aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, (geringe) standafwijkingen van de voeten (knikplatvoeten, holvoeten) of een tekort aan spierkracht van de voet- en kuitspieren.



Hoe voorkom je deze scheenbeenklachten?

Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande „preventietips“ na te leven bij het sporten.

• Warming-up

Doe een goede warming-up. Doe een goede warming-up. Begin met 5 tot 10 minuten rustig in te lopen. Veel hardlopers hebben rekoefeningen als vast onderdeel van hun

warming-up (en cooling-down) ingebouwd, zodat ze goed kunnen voelen hoe de spieren „er voor staan”. Besteed vervolgens daarna aandacht aan loopscholing en voer een aantal versnellingslooppjes uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd. Als je de rekoefeningen uitvoert, let dan goed op de aangegeven uitgangshouding. Bij het uitvoeren van de rekoefeningen mag geen pijn optreden. Hou de rekoefeningen zo’n 5 tot 10 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.

- **Goede trainingsopbouw**

Zorg voor een goede trainingsopbouw.

Verhoog de intensiteit en de omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd. Voorkom eenzijdige (sprongkracht)trainingsvormen.

- **Ondergrond**

Vermijd langdurig lopen of springen op een harde ondergrond. Loop en spring liever op een zachte ondergrond (gras, bos).

- **Spierversterkende oefeningen**

Voor alle atleten (ook voor lopers) is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht (uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, bijvoorbeeld met handhalertjes of in circuit trainingsvorm. Besteed in ieder geval aandacht aan spierversterking voor de voetspieren, de „voetheffers” en de kuitspieren. De voetheffers kun je bij voorbeeld trainen door een stuk „op je hakken” te lopen, waarbij je je voorvoeten zoveel mogelijk omhoog houdt. Spierversterking voor de kuitspieren kan gemakkelijk (ook thuis) worden uitgevoerd. Voorbeeld van deze oefening: ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traprede) en kom met beide voeten „op de bal van de voet”. „Zak” dan in 2 seconden beheerst op één voet omlaag, waarbij de hak voorbij de horizontaal moet „doorzakken”. Kom vanuit deze stand vervolgens weer met beide voeten omhoog en herhaal de oefening (3 series van 10-15 keer, zowel met gestrekte als met gebogen knie).

- **Goede techniek**

Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt.

- **Sportschoenen**

Draag soepele en goed passende sportschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de hiel en voetboog.

Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de afwikkeling te veel naar binnen weg te zakken („overpronatie”), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportspeciaalzaak kan hierover adviseren. Realiseer je dat de meeste

spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen. Overweeg de aanschaf van trainingspikes die wel een zooltje hebben.

- **Cooling-down**

De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen. Ook de beschreven rekoefeningen kunnen worden uitgevoerd als onderdeel van de cooling-down.

Wat kan je doen als deze blessure (toch) is ontstaan?

Wees alert op het begin van de pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na sportbeoefening is niet normaal! „Door de pijn heen lopen”, leidt van kwaad tot erger. Een scheenbeenklacht kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen! Volg, om erger te voorkomen, al in het beginstadium, de hier onderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende blessure te laten genezen. Denk hierbij aan vermindering van de snelheidstraining en aanpassing van de ondergrond of schoeisel (spikes!) waarop getraind wordt. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de kuitspieren en het scheenbeen niet te zwaar belast wordt zoals fietsen, aqua joggen of steppen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel het scheenbeen dan na de training zo’n 15-20 minuten met ijs. Dit kan het beste door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Herhaal deze ijsmassage zo’n 3 tot 5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig zijn om het scheenbeen meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de kuitspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of sportarts. Deze kan dan beoordelen welke behandeling voor jou het beste is en of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is. Je kunt op de website www.sportzorg.nl opzoeken waar bij jou in de buurt een sportarts werkt op een Sportmedische Instelling (SMI).

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

Namens de SMC Shanna Hansen

Bron: <http://www.atletiekunie.nl>

Marathonranglijst RRZ-dames

Ellen Duijzer	Marathon	Rotterdam	16 april 2000	3:24:12
Jacqueline Veth	Fortis marathon	Rotterdam	13 april 2008	3:25:15
Martine Lemson	Leidsche Rijn marathon	Utrecht	17 april 2006	3:31:45
Jolanda van Oosten	Nike marathon	Rotterdam	18 april 1993	3:34:09
Lidwien v/d Aardweg	Herfstmarathon	Etten-Leur	27 okt 1990	3:36:54
Margreet Verkerk	Berlin marathon	Berlijn	26 sept 2004	3:37:12
Liesbeth Edelbroek	Berlin marathon	Berlijn	26 sept 1999	3:41:02
Joyce Dijkhuizen	Spark marathon	Spijkensisse	17 dec 2006	3:47:42
Elly v/d Kooij	Generale Bank marathon	Rotterdam	20 april 1997	3:50:38
Elly Burgering	Fortis marathon	Rotterdam	10 april 2005	3:53:19
Toos Koevoets	Marathon	Schoorl	21 feb 1999	3:56:35
Sonja den Dulk	Nike marathon	Rotterdam	18 april 1993	3:57:20
Tineke Bos	Konmarathon	Den Haag	30 aug 1998	4:02:09
Jose de Groot	Marathon	Rotterdam	19 april 1998	4:05:00
Marloes Janson	Marathon	Rotterdam	19 april 1998	4:07:15
Stefanie Efstratiades	Marathon	Rotterdam	17 april 1994	4:10:30
Betty Wentink	Generale Bank marathon	Rotterdam	20 april 1997	4:12:55
Astrid Hol	Generale Bank marathon	Rotterdam	20 april 1997	4:12:55
Emie Schipper	Flora marathon	Londen	13 april 2003	4:17:00
Bianca Hesselius	Fortis marathon	Rotterdam	9 april 2006	4:26:23
Esther Smit	Fortis marathon	Rotterdam	9 april 2006	4:33:19
Cindy v/d Hengel	Konmarathon	Den Haag	30 aug 1998	4:40:36
Janet Beijer	Generale Bank marathon	Rotterdam	22 april 2001	4:43:22
Marijke Besselink	New York City marathon	New York	2 nov 1997	4:44:03
Els van Suffelen	Berlin marathon	Berlijn	26 sept 2004	4:52:45
Yvonne Vis	Fortis marathon	Rotterdam	9 april 2006	4:57:48

Deze lijst is gegenereerd uit 20 jaar uitslagen in de Roadie.

Denk je ook in aanmerking te komen voor vermelding in deze lijst?

Staat er een fout in?

Geef dan je gegevens door.

Criterium is dat je de uitslag behaald moet hebben als lid van de RoadRunners!

Volgende keer de heren.

Ruud van Zon

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

Geuzenloop 2008



Hulpdiensten present



Veel vrijwilligers in actie



Holland's got talent!



Dringen voor een goede startpositie

Mijn snelste marathon

... en eerste in mijn leeftijdscategorie!

Zondag 13 april, een magische datum. Ik zou net 50 zijn en voor de vierde keer een Marathon lopen. Ik had aardig getraind, een snelle CPC in Den Haag (jammergenoeg weer net geen podiumplaats), een paar maal een 30 gelopen en twee weken ervoor op zaterdag de clubtraining uitgebreid naar ruim 3 uur. Het ging goed, maar dan die laatste weken als je rustig aan gaat doen komt de twijfel.... heb ik wel genoeg getraind en kan ik nog wel harder dan 5.30 min per km?

Maar de bewuste zondag brak aan. Bob kwam me luxe bij mijn huis ophalen. Hij had 2 weken ervoor een snelle tijd in Utrecht gelopen en ging nu voor een rustige duurloop in Rotterdam... In Pijnacker was het al een aardige drukte van mensen in trainingspak op hardloopschoenen op het perron voor de tram. We troffen daar Frits en Ton en ook Robbert, die al een tram eerder had willen nemen,

maar die was er tussenuit gevallen... Gelukkig kwam deze tram wel!

In Rotterdam een kleedruimte gezocht, wat laatste bananen, volkorenkoekjes, sportdrink naar binnengewerkt en af en toe een Wc-bezoek. Frits bleek toch niet helemaal goed voorbereid: de verkeerde schoenen en dus geen chip bij zich! Kwam door zijn ziekte en of hij vandaag de eindstreep zou gaan halen? Hij dacht van niet. Op naar de startvakken.. o jee Frits moet toch weer even terug om zijn wenkbrauwen met vaseline in te smeren...

In het Startvak nog wat kletsen met deze en genen, want het wachten duurt lang en, o jee, ik moet weer plassen, maar de WC hokjes door de massa zijn onbereikbaar. Geen nood het mooie plastic Fortis „jack” was lang genoeg om aan de zijkant te hurken... Ik kreeg nog gezelschap van een andere hurkende loopster. Zusterlijk naast

elkaar voelden we ons samen sterk en ledigden we onze nood.

Eindelijk klonk dan het startschot en zo'n anderhalve minuut later ging ook ik over de startstreep. De race was begonnen. Ton wilde samen oplopen; ik dacht ik zie het wel, ik loop zo snel als goed voelt. Een tijd lang bleven we bij elkaar in de buurt. Toen hoorde ik Ton roepen: „Jackie we gaan veel te hard.“ „Ja, Ton maar het gaat lekker zo...“ en ik ging door. Ton zou wel komen, hij ging proberen om onder de 3:30 te lopen, dat zou hem een krat bier van Ruud van Zon opleveren!

Op de helft klokte ik 1:39 uur, machtig wat een snelheid en het ging nog steeds prima. Ik haalde alleen maar mensen in, wel wat minder dan de eerste 10 km, maar toch... Terug naar de mooie brug en vervolgens lekker omlaag richting Coolsingel. Wat stonden er toch veel mensen langs het parcours; werkelijk overal werd aangemoedigd, geklapt en hier en daar een bandje. Reuze gezellig! 25 km nog onder de 2 uur. Het weer was ook prima, lekker zonnetje, beetje wind maar niet storend.

Voorbij de 30 kreeg ik ineens pijn in mijn linkerknieholte; shit dat moest ik niet hebben. Even goed gedronken en opletten op mijn houding en goed afwikkelen van de voeten. Ineens kwam er iemand naast me lopen, hè die ken ik: Andre. s'Ochtend had hij op mijn vraag of hij me een stukje zou hazen nog ontkennend gereageerd en nu liep hij daar en stak me een stuk banaan toe. Lekker en ondanks de schrik van mijn linkerknie, pak ik het tempo weer op en bleef nog steeds mensen inhalen.



Op de Kralingse zoomweg wat wind tegen en daar stonden mijn ouders ineens net voor het lusje door Alexanderpolder. Geweldig dat ze elke keer

komen kijken. Ze haalden precies het andere eind van de lus om mij nog een 2e maal aan te moedigen! En verder ging het naar de 35 km. Oeps ik voelde weer mijn knie; het leek alsof ik door mijn been heen zou zakken. Even rustig wandelen bij de drankpost, goed drinken en even rekken. Dan toch weer voorzichtig in een ietsje rustiger tempo verder lopen, want ja het gaat zo goed. Het wordt zeker een PR, dus ik ga echt niet stoppen vanwege die knie.

40 kilometer en 3:13 uur: mijn knie gaat niet goed, maar ik blijf geconcentreerd lopen. Nog 1 km, nog 500 m, ik word er helemaal emotioneel van, voel een brok in mijn keel, zoek naar mijn adem: „Dit wordt een dikke PR!“ Met tranen in mijn ogen en mijn armen omhoog kom ik in een tijd van 3:25:15 over de Finish, ruim 13 minuten sneller dan mijn vorig jaar met dat warme weer in Rotterdam. Er komt meteen een man van de EHBO naar me toe: „Mevrouw gaat het?“ „Ja, hoor ik ben alleen wat emotioneel vanwege de snelle tijd die ik gelopen heb!“

Op naar de medailles en het fruit en drinken! Ik hoor dat de binnenkomende Leontien van Morsel wordt omgeroepen. Jeetje. Dan heb ik sneller gelopen dan zij! Op een bankje in de zon wacht ik op Ton, want die zal wel niet zo lang op zich laten wachten. En inderdaad even later zie ik breed lachend: „Ruud is zijn krat kwijt, 3:28 gelopen!“ Na een tijdje nakletsen op het bankje, gingen we terug naar de kleedruimte. Bob kwam even later met een tijd van 3:45. Hij en Frits hadden tot 30 km samen op gelopen, toen moest Frits gas terug nemen. Uiteindelijk liep hij de Marathon wel uit; net een luttele seconde onder de 4 uur.

Verbazingwekkend dat ik zo snel kan lopen, ruim onder de 5 minuten per kilometer. Nog meer verbazing als ik maandagochtends in een mailtje van Etienne lees dat ik eerste dame ben in mijn leeftijdscategorie! Even later duwt een collega een print van mijn prestaties onder mijn neus. „Je bent eerste!“ MAAR, dat duurde niet lang want ineens was ik naar de 2e plaats geschoven. Echter dankzij gedegen speurwerk van wederom Etienne, werd ontdekt dat nummer 1 in mijn categorie een MAN is. Inderdaad op alle foto's en videofilmpjes was Ellen B. duidelijk een man. Dus stuurde ik een mailtje naar de organisatie, dat er een fout in het klassement was geslopen... Ze mailden terug dat het veranderd was maar op de website bleef ik 2e... Dus ik weer mailen naar de organisatie, dat het op de site nog steeds niet veranderd was. Blijkt dat het officiële klassement wel is aangepast maar dat het op de website niet meer veranderd kan worden. Daar snap ik niks van... Maar enfin, trots op mezelf ben ik nu in afwachting van de prijs....

Jacq Veth.

Voetbalvrouwen versus atletiekvrouwen

Ze zijn bloedmooi. Ze hebben de perfecte maten. Ze dragen de hipste kleren. Ze hebben teveel geld, teveel tijd en nauwelijks een eigen leven, want ze staan ten dienste van hun man.

Het gaat hier over voetbalvrouwen en ze staan centraal in de gelijknamige televisieserie van Nederlandse makelij die tijdlang op zondag op RTL4, na voetbal: eredivisie, is uitgezonden.

We zien vrouwen die druk zijn met eindeloos en nutteloos shoppen, ijdeltuiterij, mediagekte, ruzies en de onvermijdelijke ontrouw. Al deze –en nog veel meer– clichés over voetbalvrouwen worden gedurende tien afleveringen bevestigd én uitvergroot.

Waar komt toch die magie vandaan rond deze vrouwen. Een zelfstandig opererende eenheid die een volledige televisie serie kan dragen? Wat heeft voetbal dat atletiek niet heeft? Er zal nooit een serie atletiekvrouwen op de buis komen zelfs niet bij de zender MAX voor de rijpere kijker. Er is weliswaar dagelijks een atletiekvrouw te zien bij Nederland beweegt, maar deze atletiekvrouw is van een ander soort. Olga Commandeur die dagelijks een groepje kijkers aan het bewegen probeert te krijgen heeft zelf atletiek bedreven en is niet de vrouw van een Atleet zoals de voetbalvrouwen een vrouw van een voetballer zijn.

Atletiek heeft niet de glitter en de glamour die zo vanzelfsprekend bij voetbal hoort. Nooit hoor je iets over omkoping, gokschandalen, trainers in de hoofdrol van XX-rated videofilms, drugsgebruik, zwembadaffaires en ander schandalen. Het blijft allemaal beperkt tot het slikken van een enkel pilletje en een trainer die opstapt. Dat is natuurlijk te weinig om een televisieserie te vullen. Er is ook weinig bekend over atletiekhelden. Allereerst moet je heel goed nadenken om te bepalen wie hiervoor in aanmerking komen. Zodra je deze vraag hebt opgelost en met moeite 3 namen kunt opnoemen, komt het lastigste van de opdracht om iets te weten over de achtergrond van de uitverkoren atletiekhelden. Wie de vrouw is van die eventuele atletiekheld, blijft een onoplosbaar mysterie. We zullen er nooit achter komen of de vriendin/vrouw van Rutger Smith een nieuw kapsel heeft aangemeten of dat de vriendin van Gregory Sedoc wellicht zwanger is. De nuchtere constatering kan getrokken worden dat atletiek nooit die aandacht zal krijgen die voetbal heeft. Daar zullen we mee moeten leven zeker nu met het EK in het vooruitzicht en elke poep- en scheet van deze helden en hun aanhang wordt voor en nabesproken. Een ding is zeker, we zullen exact kunnen vaststellen welk type zonnebril en model tas geliefd is onder de voetbalvrouwen. Informatie die voor de „potentiële” atletiekvrouw nooit boven tafel zal komen.

P.F. v. L
Celebrityjournalist in opleiding

Roparun 2008

Hoewel een flink aantal Roadrunners de langste estafetteloop ter wereld ook al eens hebben meegelopen en dus weten wat er met je gebeurt, heb ik mijn ervaringen van de afgelopen editie op papier gezet. Ik heb maar een chronologisch schema aangehouden omdat ik inmiddels ook niet meer weer wát wáár gebeurd is. En „wáár” dan zowel in de zin van „op welke plaats” als of het wel waar was.

Zaterdag 10 mei – 6.00 uur Vertrek uit Zoetermeer

Het team van het IJsselcollege in Capelle (m'n dochter Janneke is daar lerares Nederlands) had zich inmiddels voor de vijfde keer ingeschreven. De achtergrond is dat één van de teamleden direct te maken heeft gehad met de verschrikkelijke ziekte waarvoor deze loop georganiseerd wordt. Een puur ideële doelstelling dus. Dat geeft het lopen een extra dimensie. Omdat we hadden ingeschreven voor een gemiddelde snelheid van 11,5 km was de start gepland om 16.30 vanuit Parc Départementale de La Courneuve in Parijs.

De luxe van een schoolteam

Bij de verzameling van de 250 (!) teams in dat immense park krijg je een idee van de omvang van dit gebeuren. Aan alles is gedacht en in enkele gevallen is het bij dat denken gebleven. Toiletten alleen bij de centrale post. Ik zou zeggen doe dat lekker verspreid, scheelt rijen. De organisatie per deelnemend team mag er trouwens ook zijn. Een schoolteam is natuurlijk niet rijk gefinancierd en alles, maar dan ook alles, is provisorisch: bagageruimte, veldkeuken, slaapruimte (dit jaar voor het eerst met opgooitentjes), drankposten, massagetafel, regenscherm, leeslampjes, handdouches (Spaflesjes met gaatjes). De enige luxe aan boord is een Navi.

Een loopteam bestaat uit twee deelteams van 4 lopers. Ik behoorde tot team A, wat betekent dat je het eerste stuk loopt en dus aan de start verschijnt. Maar ook dat je het stuk tussen 1 uur en 5 uur 's nachts door een Forêt Domaniale loopt. Dat is donker en leeg en af en toe pretty scaring en zoals mijn meeloper het noemde: het ruikt er

naar recreatie. Gelukkig gebruiken we de nacht vooral om te lopen en te bewegen. Zodat we niet zo veel tijd kwijt raken met zoiets nutteloos als slapen. Andere teams hebben daar touringcars voor en zelfs hotels (voor 2 uur). Ondanks een blessure die zich in de week voor de Run had aangekondigd, kon ik –ook dankzij intensieve verzorging- redelijk makkelijk op 70/80% meekomen.

Zondag 11 mei – Moederdag in Nederland.

Aangezien wij geen moeders in ons midden hadden konden we gewoon doorlopen. En zonder moeder is de zondagochtend nog eenvoudiger dan thuis. Rond het middaguur kwamen we door Saultain. Hier is elk jaar een steunpunt ingericht van het Sophia kinderziekenhuis. Zij hebben de stad omgebouwd tot een feesttent met muziek, broodjes, soep en andere versnaperingen.

Enkele uren later loop je onmiskenbaar door België. Daar waar Frankrijk bossen had en landerijen, zover het oog reikte en de zon kon beschijnen, heeft België een kilometerslange steenweg, met fietspad met tegels. Lekker ouderwets schots en scheef neergelegd. Dwars door oude dorpjes waar –vooral oudere mensen- je meewarig aankijken: man maak je niet zo druk. Inmiddels kan de inspanning naar 90%, ik loop mijn kilometers bijna 12 per uur.

Met sterrenteam tussen de containers

Tegen het vallen van de avond kwamen aan in de haven van Antwerpen. Eerst nog even wakker liggen in de opgooitentjes, een bruine banaan schillen en door de evergreens prakken, wegschoenen met koffie, schone sokken aan en op weg maar weer. In tegenstelling tot alle afschrikwekkende verhalen over kapotsaaie industrieën, vond ik dit een bijzonder interessant stuk van de route. Je passeert naar schatting honderdduizend containers. Als er nou niet op staat wat er in zit heb je echt dagen nodig om te bedenken waar die containers voor gebruikt worden. Je komt dus wéér tijd te kort om te lopen. Bovendien liepen we dit hele stuk samen met het sterrenteam: Gianni Romme, Co Stompe, Michael Boogerd en Pi-Air van Hooydonk doen hun best om ons bij te houden. Het lukt ze niet.

De volgende stop is Bergen op Zoom, een grote pleisterplaats bij een zwembad, dus met een paar douches. Ik ben principieel tegen onderweg douchen, dus ik houd de lucht nog even vast.

Maandag 12 mei – 2e Pinksterdag

Als de zon schijnt is er niets aan de hand in Nederland. Alle gehuchten, dorpjes en stadjes zijn versierd, de mensen zitten buiten, muziek van alles soorten, het liefste met een zware bass of een hoempapa. Af en toe krijg ik de indruk dat ze het lastig vinden dat die lopers tussen hun feesten doorlopen. Zeele, Ossendrecht, Numansdorp en Oude Tonge zijn zo van die plaatsen.

De teams komen ook dicht bij elkaar te lopen.

Dat alles maakt het gezelliger en makkelijker om te lopen. Er ontstaan wedstrijdjes in de estafette. Wedstrijdjes die je altijd wint! Dat drijft de snelheid ook op. Ondanks de warmte kom ik in de laatste tien beurten af en toe boven de 13 per uur uit. HEERLIJK!

Tenslotte verzamelen aan de overkant van de Erasmusbrug om vervolgens als compleet team de Maas over te steken, de Coolsingel op. Kippenvel, zelfs bij 30 graden!. Wat een ontvangst, wat een opluchting, wat een prestatie, wat een doel!. Met een gemiddelde tijd van 11:48 op de 175ste plaats! Wat daarna gebeurt, is niet meer te beschrijven, althans niet door mij want daar neem ik weinig meer van mee. Drie uurtjes ogen dicht in 60 uur tijd hakken er nu in. Vooral nu niet vragen of ik volgend jaar weer meedoe. NU EVEN NIET! Maar wat een heerlijk weekend. Deze ervaring maar ook deze prestatie neemt niemand me meer af.

Wim Lootens



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

Feestje in Leiden

Ieder die ooit de halve in Leiden heeft gelopen, schuwt deze marathon. Leiden is leuk maar Leiden is altijd te warm. Dit beeld klopt sinds 18 mei niet meer. Leiden is niet warm, in Leiden is het heerlijk om een uitstekende halve te lopen.

Er stonden zeker 20 Roadrunners aan de start van de halve marathon. Ieder liep zijn eigen race in zijn eigen persoonlijke toptijd. Na afloop was bijna iedereen te vinden op het terras van de Vriendschap in Zoeterwoude. Het feest dat in Leiden was begonnen ging daar verder met openlucht live optreden van een swingende band, een galmende smartlappen zanger en bloemen voor twee debuterende halve marathonlopers. Het eindeloze uitzicht op de polder maakte het Hollandse feestje compleet.

En wat vonden de RRZ-lopers en kijkers van Leiden?

„Een beetje warm, maar Leiden is altijd gezellig”,
„Overall publiek langs de kant. Al die vlaggetjes bij de huizen, fantastisch”.

„Leiden is de leukste halve”.

„Leiden is Amstel bier drinken aan de finish maar ik lust liever een Heineken pilsjel”.

„Fantastisch gezellig”.

„Mooie tocht die voorbij is voordat je er erg in hebt”.

„Het is gewoon jammer dat het na 21 kilometer is afgelopen”.

„Na Leiden, nooit meer CPC”.

„Leiden is een PR”.

„Weinig gezien, alleen de klok aan het eind”.

„Onwijs, leuk publiek in Leiden”.

„Leiden is lijden, maar pijn is fijn”.

„Leiden is een biertje en dansen na afloop”.

„Leiden is iets te veel klinkertjes”.

„Leiden is alleen maar gezelligheid”.

„Heerlijk gelopen, ik wist niet dat ik nog zo hard kon op mijn leeftijd, dat is kicken”.

„Ik heb 20 jaar in Leiden gewerkt, Leiden is voor mij thuis komen”.

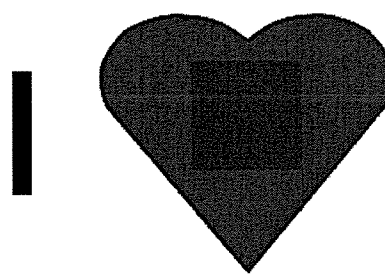
„Leiden is heel leuk en keigaaf”.

„Leiden heeft de beste sponsposten met de leukste sponzen (in vorm van hardloper)”.

„Leiden is heel lang achter lekkere mannen aanlopen”.

„Leiden is: „Ik weet ‘t niet, ik heb alleen naar de vrouwen gekeken die meededen”,

Kort samengevat



LEIDEN

leiden

De afterparty



Tijdens verbouwing gaan 3-plassen- lopen door

De 44^e editie van de 3-Plassenloop vond plaats onder redelijke weersomstandigheden. De voorzieningen waren gebrekkig doordat het clubhuis al volledig ontdaan was van interieur en sanitair. Alles zat in containers en dat betekent dat er geïmproviseerd moet worden. Het had allemaal geen invloed op de loopprestaties. Dit keer moest het drie jaar oude parcoursrecord bij de heren er eindelijk aan geloven. Het was Danny

in 't Veen van Rotterdam Atletiek, die met een tijd van 16.11 precies één seconde onder het oude record van Dick vd Kaaij finishte. Bij de dames werd de loop gewonnen door Marjanne Nelisse van Ilion in 20.45. Tweede en derde werden Celine Sira-de Voogd in 25.13 en Truda Blokland in 25.20. Vooral de prestatie van Celine was opmerkelijk, ze was nog maar net uit het kraambed.



De 45^e editie van de 3 Plassenloop vond plaats onder prachtige weersomstandigheden. Dat was er tevens de oorzaak van, dat de tijden enigszins tegenvielen. De plotselinge temperatuurstijging van de afgelopen dagen is voor wandelaars misschien erg prettig, maar voor hardlopers in het algemeen funest.

Bij de dames werd Yvonne Heemskerk van RRZ winnares in 23.19

Tweede en derde werden Céline Sira - de Voogd en Jette Kemper in respectievelijk 24.21 en 25.21. Bij de mannen was er een overwinning voor Robert Belt van Aart Stigters Loopgroep in 17.58.

Bij de meisjes werd de 1 kilometerloop een prooi voor Lisette van de Kolk van Ilion in 3.44. Zij was daarmee ook alle jongens te snel af!

Uitslagen

Stadsparkloop, Groningen,

17 feb.

16 km

Ad Peltenburg 01:14:38

Knotwilgenloop, Woerden,

23 feb.

21,1 km

Tom Maessen 1:226:30 pr

3 Plassenloop, Zoetermeer,

24 feb.

5 km

Piet van Veen	0:20:16
Wijnand Bavius	0:20:25
Ruud van Zon	0:20:26
Ricky Martens	0:20:54
Harm de Wit	0:21:34 pr
Klaas de Vries	0:21:42
John Jerphanion	0:21:42
Ed Helsloot	0:21:52
Jan Peter Willemsen	0:22:50
Frits van der Lubben	0:22:57
Joost Drog	0:23:13 pr
Remco Arnoldus	0:23:14
Albert Waasdorp	0:23:39 pr
Roeland van Dijk	0:23:42
Roderick de Roo	0:23:44
Edwin Hessing	0:25:27 pr
Hans Thomassen	0:25:29
Erwin Huizinga	0:25:40
Peter Corbijn	0:25:44
Elly den Hollander	0:26:57 pr
Dick Verweij	0:27:26 pr
José Boekhout	0:27:47
Leonie van der Graaf	0:28:04
Karel Knoester	0:28:44
Theun Hoff	0:28:45
Ron Bosman	0:29:17
Vera Bosman	0:31:09
Wim Albers	0:31:14

Bruggenloop, Rotterdam,

24 feb.

15 km

Ton de Veen	1:11:10
Walter de Ceuninck	1:11:53
Johan Gharbaran	1:14:27
Kris Gharbaran	1:17:38
Robert van der Linden	1:19:52
Kees de Brabander	1:20:08
Eric van Caspel	1:25:36 pr

Engbergenloop, Gendringen,

24 feb.

12 km

Elly Burgering 0:57:13

Midden Delfland, Schipluiden,

1mrt.

21,1 km

Mike van Wichen 1:30:03

Etienne den Toom	1:31:31
Ruud van Zon	1:35:25
Piet van Veen	1:36:34
Ton de Veen	1:40:44

Veneboerloop, Drachten, 1 mrt.

10 km

Ad Peltenburg 0:43:47

Bijl en Bezemer, Dordrecht,

2 mrt.

30 km

Ron Dijkhuizen	2:14:30
Joyce Dijkhuizen	2:44:36
Ton de Veen	2:44:36
Frits van der Lubben	2:44:36

Brielse Maasloop, Brielle, 2 mrt.

25 km

Cok Vis 2:27:24 pr

30 km

Jacqueline Veth	2:39:22
Martine Lemson	2:39:22
Anton v/d Lubbe	2:39:22

Cross Popular, Benidorm, 2 mrt.

7,5 km

Rob Devilee	0:33:08
Hilda Oostema	0:36:32

Halve van Haren, 8 febr.

21,1 km

Ad Peltenburg 1:39:43

Woldmarathon, Diever, 8 mrt.

42,2 km

Bob Verbrugge 4:21:19

Pannenkoekenloop, Burg

Haamstede, 8 maart

15 km

Elly Burgering	1:21:26
Gideon Bouwman	1:26:09

Duinenloop, Drunen, 9 mrt.

21,1 km

Tom Maessen 1:34:08

20 van Alphen, Alphen, 9 mrt.

10 km

Herman Roosenboom	0:47:52
Ricky Martens	1:31:25
Ton de Veen	1:33:40
Johan Gharbaran	1:40:25

Plassenloop, Reeuwijk, 15 mrt.

15 km

Elly Burgering	1:10:05
Gideon Bouwman	1:14:52

CPC, Den Haag, 15 mrt.

10 km

Wijnand Bavius	0:41:35
Irene Schouten	0:48:08
Cindy Tol	0:49:01
Peter Hoogeveen	0:51:58
Truda Blokland	0:54:20
John Jongeneelen	0:54:46
Marjo de Ceuninck	0:58:30
Victor Roumimper	0:58:49
Ann Michiels	1:02:36
Jolanda v/d Straaten	1:02:45
Yolanda Klerks	1:03:57
Jenny Geerlings	1:04:10
Lesley Flink	1:06:16
Hanneke Peters	1:08:37
Mariek de Bruin	1:09:34
Lidy Nelissen	1:10:56
Fred Nelissen	1:10:56
Joyce Looije	1:12:13

21,1 km

Frans van Haaster	1:28:16
Jacqueline Veth	1:34:47
Tom Maessen	1:34:54
Jan Moggre	1:34:55
Ingmar de Groot	1:35:24 pr
Andre Dokman	1:37:04
Ruud van Zon	1:37:16
Piet van Veen	1:38:38
Ton de Veen	1:39:10
Rob van Hees	1:41:36
Frits v/d Lubben	1:41:42
Bert Kuiper	1:42:53
Ricky Martens	1:43:29
Dolf Strikwerda	1:43:52
Ed Helsloot	1:44:12
Klaas de Vries	1:44:21
Willem Hoogendoorn	1:46:08
John Jerphanion	1:48:05 pr
Niels Veldhuizen	1:49:51
Diederik Post	1:50:29
Hans van Tol	1:51:00
Kris Gharbaran	1:51:03
Jack v/d Pol	1:53:59 pr
Wim Rog	1:54:46
Theo Houtman	1:55:02
Elly v/d Kooy	1:55:32
Thomas Speekman	1:55:53
Cok Vis	1:56:34
Henk Nieuwenkamp	1:56:52
Robert v/d Linden	1:58:38
Paul v Heukelum	1:58:52
Erik van Kessel	1:59:17
Kees de Brabander	2:01:32
Ferry van Velzen	2:01:39
Joost Drog	2:02:02
Jacqueline v Heerden	2:03:04 pr
Ger v/d Linden	2:04:03
Albert Waasdorp	2:07:04
Eric van Caspel	2:07:31
Martin Snoek	2:07:53
Ellen Bominaar	2:12:01

Wim Lootens 2:12:01
Hans Stikkelman 2:12:55 pr
Jack Pronk 2:13:20 pr
Mary Waasdorp 2:13:59
Paul Linger 2:14:51
Jochem Hoogendoorn 2:16:09

**Fortunaloop, Vlaardingen,
23 mrt.**

30 km
Ton de Veen 2:37:40
Jacqueline Veth 2:37:50
Frits v/d Lubben 2:52:30

**Lenteloop, Leek, 23 mrt.
21,1 km**

Elly Burgering 1:41:05
Gideon Bouwman 1:45:43

**Bijl & Bezemer, Spijkenisse,
24 mrt.**

32 km
Ton de Veen 2:55:15

Marathon, Utrecht, 24 mrt.

10 km
Cok Vis 0:52:00
Yvonne Vis 0:55:49

42,2 km
Bob Verbrugge 3:13:15 pr
Tom Maessen 3:16:04
Martine Lemson 3:35:25
Ron Dijkhuizen 3:35:35
Anton v/d Lubbe 3:39:03 pr
Joyce Dijkhuizen 4:13:41

**CAI-Westland, Naaldwijk,
29 mrt.**

10 km
Lesley Flink 1:06:39

21,1 km
Klaas de Vries 1:35:54
Ricky Martens 1:40:50
Robert v/d Linden 1:58:38
Albert Waasdorp 2:14:20

**Circuit Run, Zandvoort, 30 mrt.
12 km**

Arie Perfors 0:57:46
Elly v/d Kooij 1:00:28

**3Plassenloop, Zoetermeer,
30 mrt.**

5 km
Wijnand Bavius 0:20:25
Klaas de Vries 0:20:29
Paul van Vliet 0:20:54
Peter Hazebroek 0:21:28
Ed Helsloot 0:22:17
Harm de Wit 0:22:53
Robert Heidinga 0:24:56
Celine Sira-de Voogd 0:25:13
Truda Blokland 0:25:20

Erwin Huizinga 0:25:55
Rene Toet 0:28:36 pr
Peter Klerks 0:31:43
Lili Oud 0:32:52

**Volvo Car Run, Ommen, 5 april
21,1 km**

Ad Peltenburg 1:38:11

**Braasemloop Roelofarendsveen,
6 april**

21,1 km
Ricky Martens 1:38:06

**Dwars door Dordt, Dordrecht,
6 april**

10 km
Elly Burgering 0:45:42 pr

Delftse Houtloop, Delft, 6 april

7 km
Dolf Strikwerda 0:28:38 pr

**Fortis marathon, Rotterdam,
13 april**

5 km
Ruud Scholten 0:21:30
Ed Helsloot 0:26:34

10 km
Ricky Martens 0:44:04
Peter Klerks 1:11:17 pr

42,2 km
Jacqueline Veth 3:25:15 pr
Ton de Veen 3:28:17
Bob Verbrugge 3:47:48
Frits v/d Lubben 3:59:37
Johan Gharbaran 4:32:40

**H Hakker Memorial, Leiden,
20 april**

30 km
Bob Verbrugge 2:23:45

**Cascaderun, Hoogeveen,
20 april**

8,1 km
Nick Raadschelders 0:34:19

**Geuzenloop, Zoetermeer,
20 april**

5 km
Wim Albers 0:31:03
Robyn van Heezik 0:31:24

10 km
Wijnand Bavius 0:42:10
Piet van Veen 0:43:22
Ruud van Zon 0:43:39
Ingmar de Groot 0:44:10
Anton v/d Lubbe 0:44:18
Peter Hoogeveen 0:52:10
Bas Hoogendorp 0:53:43
Peter Corbijn 0:55:32

Marieke de Weger 0:57:39
Bill Verschuyt 0:58:05
Elly den Hollander 0:59:06
Hans Stikkelman 0:59:33
Rene Toet 1:00:27 pr
Hilda van den Berg 1:01:00
Liesbeth Goverde 1:01:16
Odette Spaans 1:02:10
Danielle Bruinen 1:02:27 pr

15 km
Klaas de Vries 1:04:36
Peter Hazebroek 1:08:50
Ricky Martens 1:09:09
Dolf Strikwerda 1:09:13
Ed Helsloot 1:10:12
Paul van Vliet 1:10:20
Hans van Tol 1:14:04
Ruud Scholten 1:14:04
Johan Gharbaran 1:15:31
Kris Gharbaran 1:18:04
Jan Vaneman 1:18:18
Leo Zonderop 1:18:42
Marja Zonderop 1:18:43
Cok Vis 1:20:10
Bianca Hesselius 1:20:15
Celine Sira-de Voogd 1:20:20
Wouter Sanders 1:22:44
Desiree Bijl 1:25:56
Yvonne Vis 1:26:24 pr
Inge Hulsen 1:26:32
Arie Bos 1:26:32

**Satdsparkloop, Groningen,
20 april**

16 km
Ad Peltenburg 1:11:42

Oranjeloop, Erica, 25 april

10 km
Elly Burgering 0:44:32 pr

**Omloop Noordwijkerhout,
27 april**

21,1 km
Cok Vis 2:00:32
Yvonne Vis 2:07:52

**3Plassenloop, Zoetermeer,
27 april**

5 km
Wijnand Bavius 0:19:15
Klaas de Vries 0:19:38
Dolf Strikwerda 0:20:30
Ricky Martens 0:21:36
Ed Helsloot 0:21:50
Remco Arnoldus 0:23:03
Yvonne Heemskerk 0:23:19 pr
Ferry van Velzen 0:23:20
Ronald Groenhout 0:23:21
Robert Heidinga 0:23:41
Wim Lootens 0:23:51 pr
Celine Sira-de Voogd 0:24:21
Albert Waasdorp 0:25:47
John Hagers 0:26:09

Michel Buurman	0:26:22	Truda Blokland	0:53:49	Jenny Geerlings	0:59:03
Tamara Smit	0:27:02	Jacqueline Martens	0:54:44 pr	Jolanda vd Straaten	1:01:05
Odette Spaans	0:28:13	Ricky Martens	0:54:45	Ron Bosman	1:04:48
Andre Vergne	0:29:03	Dianne Roosenboom	0:54:48	Rm van Heezik	1:05:33
Ron Bosman	0:30:05	Herman Roosenboom	0:54:49	Yvonne Gaillard	1:06:31
Philip Kooperberg	0:30:07	Tamara Smit	0:55:58	Vera Bosman	1:08:32
Leonie v/d Graaf	0:30:12	Bill Verschuyt	0:56:07		
Vera Bosman	0:33:01	Ineke v Houweligen	0:56:11	21 km	
		Rene Toet	0:59:12 pr	Mike van Wichen	1:28:20
Singelloop, Wijk bij Duurstede,				Klaas de Vries	1:32:01
30 april		15 km		Ingmar de Groot	1:33:26
10 km		Jack v/d Pol	1:18:04 pr	Jacqueline Veth	1:37:28
Elly Burgering	0:45:15	Cindy v/d Hengel	1:18:27	Rob van Hees	1:39:22
Gideon Bouwman	0:47:59	Jasper Hartevelde	1:18:28	Harm de Wit	1:42:13
		Celine Sira-de Voogd	1:18:34	Ed Helsloot	1:43:14
Golden Tenloop, Delft, 1 mei		Albert Waasdorp	1:21:46	Johan Gharbaran	1:44:03
2008		Mary Waasdorp	1:25:54 pr	Jasper Hartevelde	1:45:49
5 km		Parkenloop, Delft, 4 mei 2008		Hans van Tol	1:47:02
Wim Albers	0:34:07	10 km		Ruud Scholten	1:47:04
		Theo Aanen	0:54:26	Celine Sira-Voogd	1:49:28
10 km				Jack van de Pol	1:49:42
Theo Aanen	0:48:57	21,1 km		Edwin Adams	1:49:55
Lopen doet Hopen, Zoetermeer,		Ruud van Zon	1:38:10	Elly van der Kooij	1:50:40
1 mei		Anton v/d Lubbe	1:38:40	Mildred Roskamp	1:53:07
5 km		Piet van Veen	1:39:02	Cindy vd Hengel	1:54:12
Inge Hulsen	0:25:59	Leiden marathon, 18 mei Leiden		Kris Gharbaran	1:55:07
		10 km		Diederik Post	1:55:35
10 km		Wijnand Bavius	0:40:05	Bianca Hesselius	1:57:50
Klaas de Vries	0:41:30	Truda Blokland	0:52:41	Cok Vis	2:01:23
Ferry van Velzen	0:47:45	Marco Borsboom	0:56:12	Desiree Bijl	2:01:28
Johan Gharbaran	0:49:05	Esterella de Roo	0:56:47	Albert Waasdorp	2:01:49
Jose de Groot	0:52:31			Yvonne Vis	2:02:10
				Inge Hulsen	2:02:49
				Gert van Leeuwen	2:05:59
				Mary Waasdorp	2:07:44



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

Dit was ed weer

De stichting Zoetermeer1000 wilde ter gelegenheid van het 1000-jarig bestaan van Zoetermeer een speciale hardloopwedstrijd. Die moest gaan over een parcours, waarin liefst alle plekken waren opgenomen, die een rol hadden gespeeld bij de strijd van de Geuzen tegen de Spaanse bezetters van Leiden. Een naam hadden ze ook al bedacht:

de Geuzenloop

Alleen, hoe organiseer je nou een hardloopwedstrijd? Dat was voor de stichting een probleem en dus werden de twee verenigingen, die ervaring met zoiets hebben benaderd met de vraag of ze wilden helpen.

En zo gebeurde het, dat in het voorjaar van 2007 Ilion en RRZ samen bij de stichting aan tafel zaten om te bezien of het mogelijk was zo'n loop te organiseren.

En natuurlijk waren we daartoe bereid en gingen we samen aan de slag. Eerst maar eens een parcours bedenken. Welke plekken moesten daar nu precies inzitten en hoe lang moest de hoofdafstand dus minstens worden? Nou we mochten van de stichting starten en finishen op de Markt bij de Dobbe en verder moesten de Dorpsstraat, de Zegwaartseweg en de Noord Aa erin zitten. En voor de rest kon het de stichting niet zoveel schelen. Maar ons natuurlijk wel, want het moest wel een route worden met zo min mogelijk rare bochten, lastige oversteken en drempels. Want het moest wel goed loopbaar zijn voor de deelnemers en bemanbaar voor wat betreft het aantal benodigde vrijwilligers om de route te beveiligen.

Na veel gezellig gepuzzel (lang leve Google Earth) vonden we een route die aan alle eisen van de stichting en ons (de verenigingen) voldeed. Deze bleek op ongeveer 15 kilometer uit te komen. Dat was dus meteen de lengte van de hoofdafstand. En zo geschiedde, dat op een zonnige vrijdagmiddag vijf oudere heren van Ilion en RRZ met een GPS een „middagje uit waren met de stichting” om de route te testen (op de fiets).

Dat zoiets gezellig kan zijn, hoeft geen betoog. De vijf oudere heren hadden het helemaal naar hun zin. Er groeide wat tussen ons (de heren van Ilion en RRZ).

De route werd vastgesteld en goedgekeurd. De stichting vroeg vergunning bij de gemeente en kreeg die ook. De politie werd om medewerking gevraagd en die kregen we ook. Maar kregen we tot nu toe bij wedstrijden altijd probleemloos vier of vijf man van de politie, nu kregen we precies **een** hele motoragent (weliswaar Wout zelf, maar toch...) en voor de rest moesten we zelf maar voor de veiligheid zorgen! Maar dan wel met

gekwalficeerde verkeersregelaars a.u.b. Dat was zes weken voor de geplande datum wel even schrikken! Gelukkig bracht het BMW Motorbegeleidingsteam uitkomst. Op ons verzoek leverden zij tegen een vriendenprijs zes motards, die gekwalficeerd zijn als verkeersregelaar. Wij zorgden voor fietsers voor en achter, EHBO, enz. De stichting zorgde nog voor richtingborden.

En daarmee konden we dus toch voor de veiligheid van onze lopers garant staan. En zo kon dus op zondag 20 april 2008 de Geuzenloop worden gehouden.

Vlak voor de start van de 1 km-kinderloop komt er een oudere dame (type overbezorgde oma) naar mij toe en stelt mij de historische vraag:

Meneer, er loopt toch wel iemand met de kinderen mee om ze de weg te wijzen?

Ed

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)



Ruud van Zon
Fledderusplan 13
2728 DG Zoetermeer