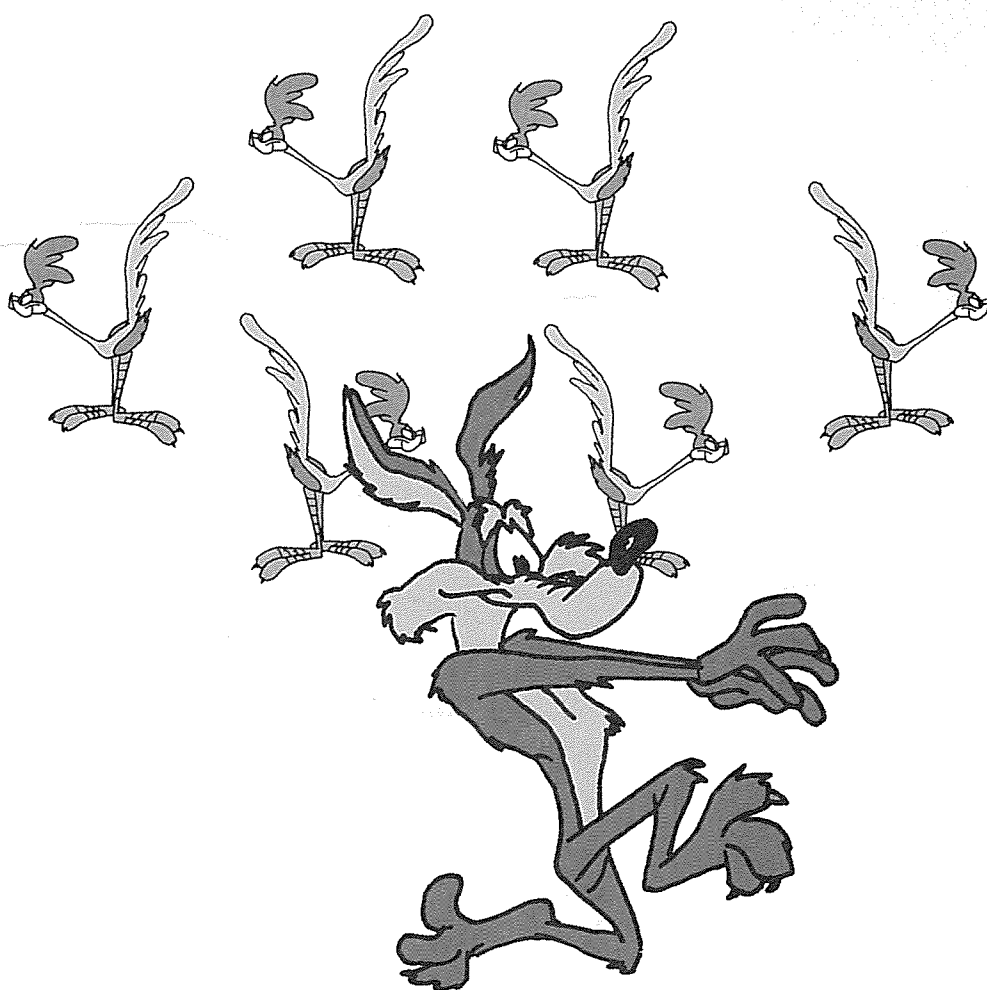


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **3**
aug - okt
2008

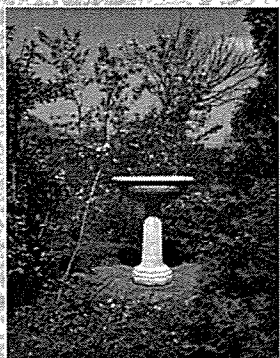


8 november openingsfeest

Blessurepreventie

6e Starshoe Autoloosloop

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	Dromen van hoelahoeprokses...
	10	Tweede nieuwsbrief nieuwbouw clubhuis
	12	Blessurepreventie
	14	Marathonranglijst RRZ-heren
	16	6e Starshoe Autoloosloop (SALL)
	17	Mijn info op website
	18	2 Keer 3Plassenloop
	19	Openingsfeest 8 november 2008
	20	Hardlopers prooi van agressieve buizerd
	21	Hélène terug uit China
	22	Fietsweek Road Racers Zoetermeer
	26	Ilion en Roadrunners grillen en chillen samen
	27	Minitriathlon RRZ
	28	Vierdaagse als revalidatie
	30	6-Uurs estafetteloop & Groepsindeling seizoen 2008 – 2009
	31	In nood in Nootdorp
	32	De Roadie als onze eigen Donald Duck
	33	Over de top naar de catwalk
	34	De badkameroute
	35	Zwanger – bevallen – PR's, in ene moeite door
	36	Uitslagen
	37	Oud papier
	38	Dit was ed weer

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 bars

Science In Sport voeding:

- *go bars 98% vetvrij
- *go gel isotone energiegel
- *PSP 22 energie (in poedervorm)

AANBIEDING voor de maand SEPTEMBER
NORDIC WALKING Poles van Swix en Exel :
Gehele collectie met 40% korting
Functionele runnerskleding 50% korting
(zolang de voorraad strekt)

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

www.starshoe.nl

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, clubhuiz zaken, 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,
	€ 135,00	per jaar
Administratiekosten	€ 9,50	bij nieuwe inschrijvingen
KNAU contributie	€ 14,00	per jaar
Wedstrijdlicentie	€ 18,90	per jaar
Andere leden (fit-walkers, wielrenners)	€ 19,50	per kwartaal,
	€ 78,00	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»
Ed Jacobs, secretaris (079) 341 75 30

- Coördinator groep 1, 2, 3, 4 •
Klaas de Vries
- Coördinator groep 5, 6, 7, beginners •
Ed Jacobs (079) 341 75 30

Trainers

- groep 1 •
Klaas de Vries
- groep 2 •
Klaas de Vries
- groep 3 •
Cindy 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
- beginners •
Hans Rolff

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden 12 oktober.

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

„Sport is het bewieroken van oneerlijkheid“, kopte de Volkskrant afgelopen zaterdag. Volgens sportfilosoof Ivo van Hilvoorde (ja, als je het niet meer weet kan je altijd nog „sportfilosoof worden“...) is sport een inherent oneerlijke activiteit want genetische aanleg speelt nu eenmaal een belangrijke rol in de sport, daar doe je niets aan’.

Zo, die staat. Als ik het goed begrijp maakt het dus eigenlijk helemaal niet uit hoe hard je traint want onze lieve heer heeft voorbeschikt. De ene mens krijgt het cadeau, de ander moet in het stof bijten.

Wat een oneerlijkheid! Dat verklaart waarom ik zo mateloos jaloers kan zijn op roadrunners die schijnbaar moeiteloos en zo licht als een veertje mooie prestaties neerzetten. Wel mooi om te zien trouwens, moet ik bekennen. Mij is dat helaas niet gegund. Ik ben een ploeteraar, een stofhapper, een na-kijker.

Maar zeker geen loser! Ik stel mijn eigen doelen, geniet van het lopen en organiseer zo nu en dan mijn eigen applaus. En dat is mij genoeg. Ieder kan op zijn eigen niveau een topprestatie leveren. Daar is niets oneerlijks aan; zeker weten. En het delen van het plezier en de trots maakt de lol alleen maar groter. En dat, dat is waar het bij de

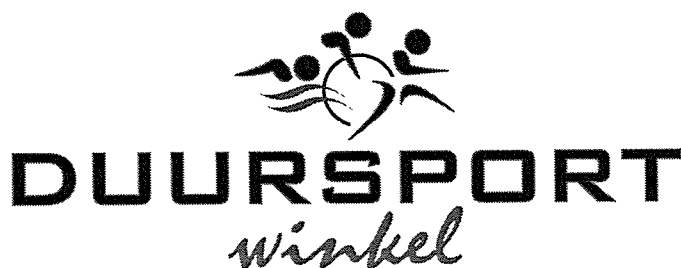
roadrunners over gaat. Daar hebben we geen filosoof voor nodig!

Dat gevoel moeten we samen vasthouden. Zeker in de zomertijd waarin ieder uitvliegt, de opkomsten mager worden en we nog steeds uit logeren zijn met z’n allen. Om het moreel wat op te krikken moet je op de site kijken naar de foto’s van de timmerfabriek die ons clubhuis maakt. Een mooi familiebedrijf waarvan twee broers ons gastvrij rondgeleid hebben. We zijn voor deze vakmensen een bijzonder project waar ze met zorg aan werken. Dat geeft echt een kick.

Bij het ter perse gaan van deze 3^e Roadie van 2008 zullen de meeste roadrunners inmiddels weer terug zijn van hun welverdiende vakantie. Het najaar staat voor de deur. De start is natuurlijk als vanouds de mini-triathlon, gevolgd door de Starshoe Autoloosloop. Daarna de Eelerbergloop, derde editie, en dan.... De afbouw van ons nieuwe clubhuis, de officiële opening en een knalfeest begin november.

Het bestuur wenst jullie allen een goed loopseizoen. En wie clubfilosoof wil worden, die meldt zich maar!

Astrid Bakker.



De Duursportwinkel.

Uw online specialist op het gebied van triatlon, duatlon, hardlopen, fietsen en wandelen. Onze showroom is elke vrijdag en tevens elke laatste zaterdag van de maand geopend. Kijk snel op www.duursportwinkel.nl en laat U verrassen door ons uitgebreide assortiment.

De Duursportwinkel verkoopt onder andere kleding van de merken: Odlo, IronMan, Fusion, NewLine en Rogelli. Daarnaast verkopen wij Trailrunschoenen van Inov-8 en sokken van X-Socks.

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

Vreugde- en leedcommissie

· Een **beterschapswens** is gegaan naar:

Diederik Post, Aad Zoutenbier, Theo Houtman, Jan Moggre, Frans van Haaster, Richard van der Straaten, Piet Roestenburg, Wouter Sanders, Martin Mets, Wim Albers.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:

Johan van Doesum, Philip Lach de Bere, Yolanda Klerks-Verheijen, Rene Albers, Margriet Bargerbos, Gaston Bark, Ingrid Beijer, Rob Bregten, Kees Fakkeldij, Skitz Fijan, Anita Fokke, Nico Ros, Jolanda van der Krol, Loek Molenaar, Sioeke Oei, Denise Overeem, Priya Padhye, Ellen Richter, Sonja Tack-Wensel, Gerard Wessel, Edwin van Velzen, Fabian Vergne.

· Helaas hebben **opgezegd**:

Frank Kleissen, Catharina de Bruin, Sandra de Bruin, Ab de Groot, Chris van Gulik, Roland Henderson, Ingrid Hendrikse, Linda Roos, Roland Groustra, Elly Kooperberg-Taal, Ilja de Bruijn, Joke van Velzen, Giovanni Delogu, Peter van Noord.

Jan Moggre is verhuisd naar Lelystad maar heeft zijn lidmaatschap omgezet naar een donateurschap.

Verjaardagen

September

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

Oktober

3 Buddy Lapré
3 Carla Tabbers
3 Gaston Bark
4 Sheila Stoomrat
5 Bert Kuiper
5 Paul van Vliet
7 Renate Kamsteeg
8 Henri Kenens
9 Vera Bosman-Pol
9 Fabian Vergne
10 Russell Smit
10 Brenda Meershoek
11 Jan Jongeneel
11 Hans Meijering
12 Marc Bras
13 Anton van der Lubbe
13 Sandra Zierikzee
14 Peter van der Meer
14 René Toet
15 Rien Huurman
15 Erica van der Burg
16 Theo Aanen
16 Hans Thomassen
16 Rob Bregten
18 Lesley Flink-Velthuisen
19 Irene Korevaar
27 Michel Buurman
29 Pieter Bruin
30 Martin Khouw

November

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

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

Roadactioneel

De zomer wordt voor de kranten over het algemeen ervaren als komkommertijd. Er gebeurt niets noemenswaardig en er moet echt een geforceerde zoektocht naar nieuws uitgevoerd worden. Even leek het erop of voor de Roadie ook de komkommertijd zou aanbreken. Vlak voordat de redactie met vakantie ging was er geen letter kopij aangeleverd en de redactie had zelfs ook niets ingebracht. Een lege Roadie leek het resultaat te worden. Gelukkig keerde het tij en spontaan kwam de ene inzending na de andere binnen. Iedereen leek ineens bevrijd te zijn van een writers' block.

Het resultaat is vervolgens een goed gevulde Roadie met een variëteit aan artikelen. Elly Burgering vertelt over haar ervaringen tijdens het Grand Prix loopcircuit. Een reeks van lopen over het hele land waar je punten voor kan verzamelen. Elly ligt op koers voor goud en een kans op een trip naar een exotische reislocatie. Zo staat er ook een verslag in van een deelnemer aan de 4-daagse als alternatief in een periode dat er niet gelopen kon worden. Een groep Roadracers is ook weer op pad geweest naar het hooggebergte en in een kleurrijk verslag worden de sportieve prestaties beschreven. Het zijn echte helden die mannen op de dunne bandjes. Natuurlijk hoeft je niet zo ver te gaan om sportief bezig te zijn. De badkameroute die ze in groep 1/2 hebben ontdekt, is zeker de moeite waard om eens te lopen en op die manier de „prachtige design” tegels in het viaduct van dichtbij te zien. Dat het loopvirus ook tijdens zwangerschap en na de bevalling blijft doorwerken, blijkt uit het verhaal

van Céline die na de geboorte van haar zoon in ene moeite doorgaat met het neerzetten van PR's. Er staat haar geen roze wolk in de weg. Er zijn echter ook mensen die meer moeite hebben met lopen. Zo bleek tijdens de halve van Nootdorp dat Nootdorp zijn naam eer aan doet. Verschillende lopers verkeerden letterlijk in nood, het was een compleet slagveld. Er zijn ook mensen die het hardlopen helemaal opgeven en hun heil zoeken in alternatieve loopvormen. Voor die mensen lijkt het catwalken een waardig alternatief te zijn.

In deze Roadie is deze keer een marathonlijst aller tijden voor heren opgenomen. Kijk en vergelijk. Tussen alle loopfeiten en verslagen kan natuurlijk de informatie over de nieuwbouw van het clubhuis niet ontbreken. Na de bouwvak zal de bouw weer voortvarend doorgaan en hopen we met zijn allen op 8 november aanwezig te zijn tijdens de openingsmanifestatie.

Zover is het echter nog niet er staat nog een mini-triatlon voor de boeg, de maandelijkse 3Plassenloop en niet te vergeten de 6^e Starshoe Autoloosloop.

De redactie is zeer vereerd met de bijdrage waarin de Roadie vergeleken wordt met de Donald Duck: het meest gelezen en gewaardeerde blad onder studenten. Het maken van een gevarieerd en gewaardeerd blad kan alleen met jullie inbreng. We vragen iedereen dan ook vooral verslagen, ervaringen en belevenissen in te blijven sturen.

De redactie



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

Dromen van hoelahoeprookies...

Appeltern. Appeltern? Waar ligt dat? Ligt dat niet in Friesland? Nee joh, dat is Appelscha. Ik heb met de routeplanner gekeken en Appeltern ligt bij Tiel, in de Betuwe. Oh, oké.... hoe lang is het rijden? En wanneer is de start?

En het was leuk in Appeltern. Onder het mom: „kom naar de kern van Appeltern” was het een weekend lang feest, met kermis, feesttent, patat en bier. En een heuse hardloopwedstrijd. Eerst een kinderloop voor de kleintjes en daarna konden de volwassen lopers kiezen tussen een vijf, een tien en een vijftien kilometer.

Hoewel, mijn lief Gideon en ik konden dan weer niet kiezen. Wij „moesten” de vijftien lopen. Zes rondjes van tweeëneenhalve kilometer, over de dijk en door het dorp.

Met bij de finish het verzoek of we alsjeblieft wilden wachten, want er waren niet zoveel vrouwen, dus die hadden allemaal prijs. En inderdaad, even later mocht ik op het podium geld en bloemen in ontvangst nemen! Moe maar voldaan na het zoveelste wedstrijdje reden we terug naar Zoetermeer.

Een week eerder reisden we af naar Chaam, dat dorp van die wielerklassieker na de Tour de France. En van de Chaamloop. Ook rondjes door het dorp, drie maal en deze keer onder aanmoediging van een kinderschare die voor ons (ja, Gideon en mij) speciaal aanmoedigingsborden hadden gemaakt. Drie stuks. Het passeren werd een waar feest en een digitale foto werd ons later via de mail nagezonden. Leuke mensen, Brabanders! Gezellig ook.

En dan die loop in Leek, Groningen. Een halve marathon in de hagel, om het landgoed. Gelijk even bij die vriendin langs gaan die Den Haag heeft verruild voor een woonboot in Groningen. Of die ontzettend zware loop in Burgh Haamstede, duinen op en af en langs het strand. Een prachtig natuurgebied wat na de loop werd afgesloten om de vogels rustig te kunnen laten broeden. Ook Beverwijk was leuk. De kleedruimte was in het zwembad waar ik nog mijn zwemdiploma's heb gehaald en het tien-kilometerloopje voerde ons door de landerijen van Heemskerk, niet ver van mijn ouderlijk huis. De bosloop in Harderwijk, in de regen. Prachtig nieuw clubgebouw daar Herman! En een prachtige sauna in de buurt, die we vervolgens natuurlijk bezochten. Alleen hardlopen is ook niet



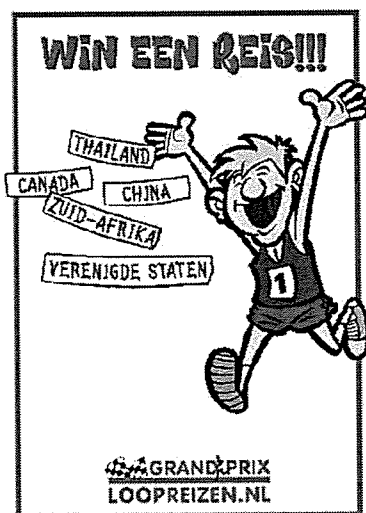
Elly in actie tijdens een van de vele grand prix wedstrijden

alles. Een halve marathon in Best, waarna ik bij de vriendin in Riel even een bakkie ben gaan doen. Een jaar of tien woonde ik nabij Tilburg. Leuk om even „terug” te zijn. Dan de 10 kilometer van Erica, waar ik een PR liep! Eerst nog helemaal verkeerd gereden: Erica is maar een paar straten en die waren we zomaar voorbij. Of de Galgenloop in Berkel Enscht, langs de Brabantse vennetjes. En de Oisterwijkse Vennenloop. Je raadt het al, ook vennetjes.

Het was toen dat wij kennis maakten met Nathalie en Hans. Waren jullie dat niet die vorig jaar meededen met het „Grand Prix circuit”? Jaaaah, dat waren ze. Nathalie werd eerste en Hans derde. Onder het genot van een heerlijke maaltijd hebben we de wederwaardigheden toen eens met elkaar doorgenomen. Want zij deden vorig jaar wat wij nu dus doen: meedoen aan het www.grandprixloopreizen.nl loopcircuit.

Wat is dat, het grandprix loopcircuit?

Een heel kalenderjaar lang worden er iedere week een aantal wedstrijden aangewezen, door het hele land, waar je punten kunt scoren. Er zijn per wedstrijd 1000 punten te verdienen, minus je klassering. Als je dus als 100^e eindigt, verdien je 900 punten. Als 3^e verdien je 997 punten. Je beste prestatie per week telt. Iedere week weer.



Hoe komt een mens ertoe om daaraan mee te doen?

In 2007 had ik bedacht dat ik wat meer wedstrijdjes wilde gaan lopen. Af en toe een doel is goed voor de motivatie en je komt nog eens ergens. Dus ik gaf mij op voor de loopserie van www.loopreizen.nl. Vroeger had ik ook al eens meegedaan, aan wat toen nog de Zuiderster loopserie heette en toen vond ik het een leuke serie. Negen loopjes, allemaal goed georganiseerd en allemaal redelijk in de buurt, in het Zuiden van Zuid-Holland. Ook de Dotterbloemloop van Illion maakt trouwens deel uit van de serie. Omdat het nogal spannend was – uiteindelijk viel ik net in de prijzen en werd 3^e – deed ik aan alle loopjes mee. Alle 9. Bij de prijsuitreiking was ik dan ook niet verbaasd toen ik terug moest komen op het podium: dat was natuurlijk voor mensen die aan

alle loopjes hadden meegedaan. Dat bleek echter niet zo te zijn: ik was 3^e geworden in het Grand Prix circuit..... In het wat? Van het Grand Prix circuit had ik nog nooit gehoord! En een heel mooie prijs ook nog: een reisje naar Brussel, mét startbewijs voor de twintig kilometer van Brussel én hotelovernachting. Wat een verrassing! Clubgenoten die er geweest zijn kunnen er over meepraten: dat is een fantastische, uitstekend georganiseerde happening, in een prachtige stad! Uiteraard ben ik toen meteen gaan kijken op internet. Immers, als ik nietsvermoedend 3^e kan worden, wat zijn mijn kansen dan wel als ik er mijn best ervoor ga doen?

Vanaf januari dit jaar schuim ik dus allerlei gekke wedstrijdjes af, waar dan ook in Nederland. Bosloopjes, dorpsloopjes, wegwedstrijden en zelfs baanwedstrijden tellen soms mee in dit klassement. Gelukkig heel snel kreeg Gideon ook de smaak te pakken, dus we doen het samen. En we doen het hartstikke goed! Allebei nog heel, geen blessures, zodat we kunnen blijven meedoen. En meedoen is hier veel belangrijker dan winnen. Het belangrijkste zelfs.

Tropisch oord als beloning?

De eerste prijs is een vliegticket én startbewijs voor marathon naar keuze, waar ook ter wereld. China, VS, Australië, Argentinië.... Stiekem dromen we al een beetje van tropische oorden en hoela-hoepronkjes. Nog een maand of vier te gaan. En bij de mannen is het best spannend, want al staat Gideon op de eerste plaats, zo’n 4 wedstrijden „los”, er zijn een paar sterke kapers op de kust. Zelf sta ik zo’n 11.000 punten voor op de 2^e vrouw en bij ons laatste bosloopje, afgelopen weekend in Oude Willem (geloof het of niet, dit is een plaatsje, 4 kilometer boven Diever) heb ik helemaal geen vrouwen gezien. Dat ziet er voor mij dus tamelijk zorgeloos uit.

Te mooi om waar te zijn? Dat denk je dan. Wij, zo’n mooie prijs?

Op 20 juli deed Nathalie mee aan de „Pattaya International marathon”, in Thailand. En op het moment dat ik dit schrijf rust ze daarvan heerlijk uit aan een heel warm strand, met palmbomen.

Net als Nathalie en Hans hebben wij het grote voordeel om allebei te lopen. Bij zo’n gekke competitie als deze wel erg fijn. Iedere week weer: weekendjes, zomeravondloopjes, afstanden rijden. Wij kunnen er samen steeds een feestje van maken, met als klap op de vuurpijl de kans op een hele mooie prijs.

Niet te geloven toch? Ik heb voor de zekerheid de uitslagenlijsten gezocht van Thailand en zag dus dat het echt waar is. Ze is er echt! Wat is hardlopen leuk hè?

Elly Burgering.

10 augustus,
halverwege de
bouw;

Na wat opstart-
perikelen, zoals
het achterblij-
ven van de ga-
rantstelling voor
onze lening
door SWS en
gemeente
Zoetermeer en
de afhandeling
van het meer-
werk voor de
fundering, is op
22 april defini-
tief opdracht
gegeven voor
de bouw van
ons nieuw
onderkomen.
De maand mei
was ingepland
voor het voorbe-
reiden van de start

van de sloop- en bouwwerkzaamheden. Onze
inboedel was toen al netjes opgeslagen in een
drietal containers en de tegels van het terras en
paden waren verwijderd en voor hergebruik
opgeslagen.

Geheel volgens planning is de aannemer op 9 juni
gestart met de sloop van het oude gebouw
gevolgd door het slaan van de 1^e paal op 18
(officieus door leden van de club) en 19 juni
(officieel door de besturen van de stichting
SESWAZ en vereniging RRZ). De fundering en
vloer zijn pal voor de bouwvak gestort om
gedurende de bouwvak te kunnen uitharden.
Tijdens de bouwvak is in de fabriek hard gewerkt
aan het casco van het nieuwe clubhuis met als
doel om in de week van 18 augustus te kunnen
starten met het opbouwen ervan. In september
wordt begonnen met het inbouwen van de
volledige installatie en de bouwkundige
afwerking (vloerbedekking, tegels en plafonds).

Verder zijn we op dit moment samen met de
nieuwe barcommissie al ver gevorderd met het
uitwerken van de inrichtingsplannen van kantine,
keuken, bar en terras.

Dit alles moet vóór de oplevering op 20 oktober
2008 gereed zijn.



Clubhuis ligt klaar in de stellingen om gebouwd te worden

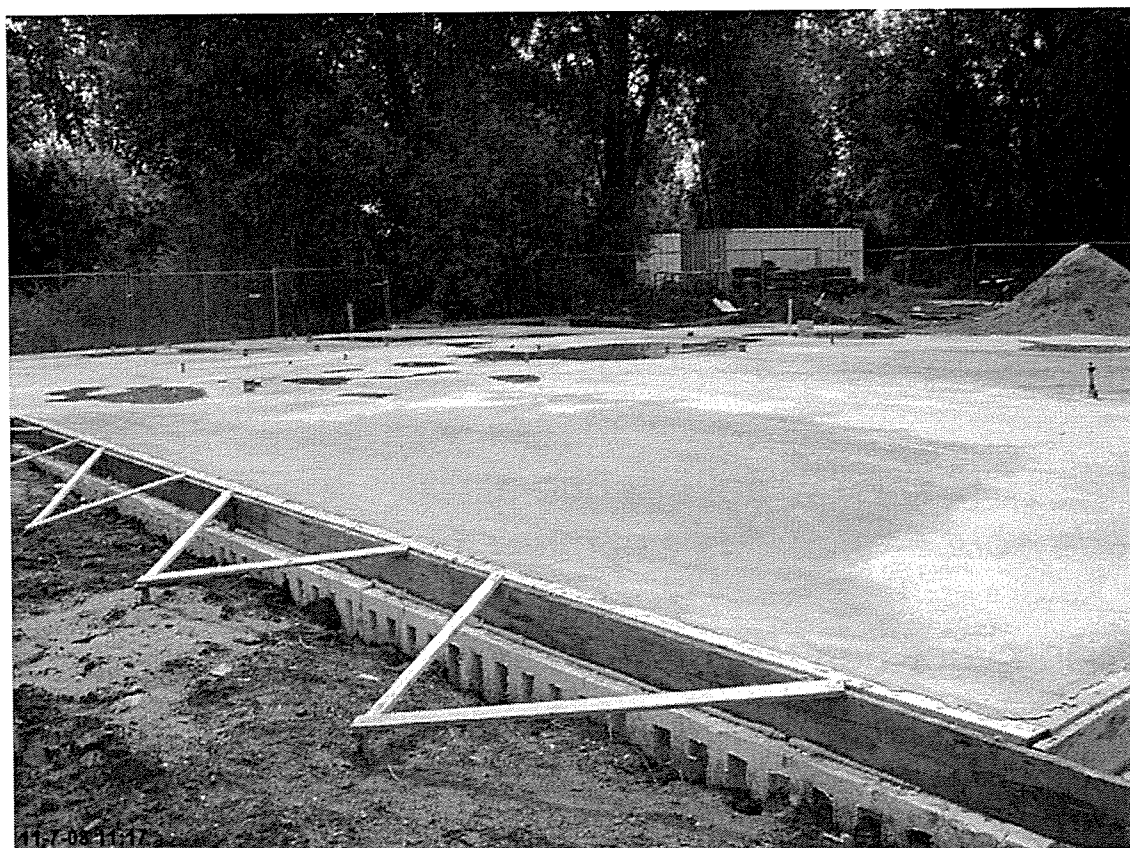
Ook zal na de vakantie Bonne Dijkstra zich weer
melden om met een groot aantal vrijwilligers de
inrichting van het terras en voorplein en de
inhuizing op te pakken.

In overleg met de activiteitencommissie is ook al
de officiële opening op zaterdag 8 november
vastgelegd. De uitvoering en details van de
festiviteiten laten we graag over aan de
commissie.

Met de uitgaven lopen we keurig in de pas. Tot op
dit moment is er nog steeds geen reden gebruik te
maken van de door de ALV beschikbaar gestelde
€ 20.000,= als extra dekking (eigen bijdrage leden
RRZ) voor onvoorziene omstandigheden. Wel
blijkt, dat ons budget van € 12.500,= voor de
totale inrichting van het clubgebouw krap
bemeten is. We hebben ons dan ook tot doel
gesteld maximaal gebruik te maken van de
bestaande inrichting, hier en daar aangevuld met
nieuw meubilair. De bar en keuken worden netjes
en functioneel ingericht, waarbij rekening is
gehouden met eventuele uitbreidingen in de
toekomst.



De eerste paal



Strakke fundering

Voor verder informatie kun je terecht bij bouwcoördinator Herman Roosenboom of bij een van de andere bestuursleden. De besturen van SESWAZ en RRZ hebben het volste vertrouwen in de goede afloop.

Hierbij hebben we jullie steun en creativiteit nog steeds hard nodig.

Namens de besturen
RRZ en SESWAZ

Blessurepreventie

Hierbij wil ik iedereen meedelen dat ik ben geslaagd voor de cursus Blessurepreventie. Deze cursus is een applicatiecursus die wordt ondersteund door het N(ederlands) G(enootschap voor) S(portmassage) en wordt afgesloten met een erkend examen. Tevens wil ik een ieder bedanken die mij heeft gesteund, hetzij mentaal of als proefpersoon.

Wat houdt de cursus zoal in?

Je moet het zien als een verbreding en verdieping van de cursus Sportmassage. Onderwerpen die je moet beheersen zijn zoal:

- **een anamnese**
Dit is een intake/vraaggesprek, waarbij je alle gegevens van de cliënt noteert. Hierbij te denken aan: persoonlijke gegevens; blessures (oud en nieuw); sportbelasting etc. Het doel van de anamnese is om een beeld te vormen van de klacht/blessure.
- **een inspectie**
Dit houdt in: het bekijken van de cliënt van zowel de voor-, achter- als beide zijkanten. Dit gebeurt zowel in stilstand als in beweging. Het doel hiervan is een beeld te vormen van de houding, de beweging en het verschil tussen links en rechts. Tevens probeer je de bevindingen uit anamnese te vergelijken met deze inspectie en observatie. Bij deze inspectie houd je rekening met sportspecifieke „afwijkingen”.
- **functieonderzoek**
Omdat de klacht zich veelal voordoet in een bepaald gebied waar één of meerdere gewrichten bij betrokken zijn, worden deze gewrichten onderzocht op beperkingen. Deze beperkingen kunnen veroorzaakt worden door het gewricht zelf of anders door omliggende spieren en pe-

zen. De beperking van het gewricht moet je uitsluiten.

- **spierlengte en -krachttesten**
Dit is het testen van de spieren, waar zich de klacht openbaart, om te onderzoeken of deze de juiste kracht en/of lengte bezitten. Hierbij vergelijk je altijd de gezonde met de geblesseerde zijde. Dit geldt overigens ook voor het functieonderzoek.
- **het opstellen van een behandelplan**
Na het verrichten van alle voorgaande handelingen moet je een behandelplan opstellen. Dit plan heeft tot doel om weer te komen tot een balans tussen het gezonde en aangedane gedeelte. We noemen dit „normaliseren”.
- **het uitvoeren van het behandelplan en het adviseren van de cliënt in het verdere verloop en herstel van de trainingsactiviteiten.**
Een verdere toelichting lijkt mij hier niet noodzakelijk.

Zoals je kunt lezen omvat het nogal veel. Bij een bezoek aan de fysiotherapeut worden dezelfde handelingen uitgevoerd als hierboven beschreven. Het heeft dus heel veel raakvlakken. Dit wil niet zeggen dat ik me nu kan scharen naast de fysiotherapeut. Vooropgesteld blijft dat de sportmasseur in principe werkt met gezonde mensen. Echter indien je een doorverwijzing van de fysiotherapeut krijgt, kun je beter inspelen op wat hij al heeft uitgevoerd. Ook is het natuurlijk zo dat je wel eerder bepaalde blessures herkent en gericht kan doorverwijzen naar de fysiotherapeut. Je bent in feite een aanvulling van de fysiotherapeut in het totale (revalidatie)proces.

Genoeg over wat de cursus inhoudt, nu wat meer over:

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

Wat is „blessurepreventie“.

Blessurepreventie heeft tot doel het gezonde lichaam niet alleen gezond te houden, maar ook de belasting op het lichaam in evenwicht te brengen met de belastbaarheid.

Blessurepreventie kun je onderverdelen in:

Primair – Secondair – Tertiair.

Ik zal u de begrippen verklaren.

Primaire preventie - Het voorkomen van blessures.

Belangrijk onderdeel van deze preventie is het geven van voorlichting en adviezen. Dit is zowel een taak van de trainer, begeleider als sportmasseur.

Om dit verantwoord te kunnen doen, heeft men kennis nodig van de belastingen die vanuit de omgeving op het lichaam van de sporter inwerken en de belastbaarheid van het lichaam van de sporter.

Om dit persoonsgericht te kunnen doen, is het van belang dat de sporter individueel wordt onderzocht en begeleid. Dit komt bij onze sport, het recreatief lopen, bijna niet voor.

Secondaire preventie - Het onderkennen van vroegsymptomen van een blessure.

Ook dit is alleen mogelijk indien je altijd met dezelfde personen werkt. In mijn privésituatie komt dit wel voor.

Wat zijn nu vroegsymptomen? Hier moet je bv. denken aan:

- prestatiedaling;
- gedragsverandering;
- lichamelijke klachten;
- ziek worden;
- slechte eetlust;
- slecht slapen;
- hogere rustpols;
- gewichtsvermindering, etc.

Wanneer de belasting regelmatig hoger is dan de belastbaarheid, zullen degeneratieve (onomkeerbare functieverlies) veranderingen van het weefsel insluipen. Op termijn kan dit leiden tot blessures van zowel spierweefsel als gewrichten.

Belangrijk is om dit tijdig te herkennen en onderkennen.

Tertiaire preventie - het bevorderen van het herstel van een acute blessure en het voorkomen van herhaling.

Hierbij is het verrichten van een goede EHBO-behandeling van belang om het totale genezingsproces te bekorten. Ook de nazorg, nadat een sporter genezen is verklaard, is een belangrijk onderdeel om te voorkomen dat een herhaling optreedt. Ook komt hier weer de advisering om de hoek kijken.

Veel sportletsels worden veroorzaakt door overbelasting. Dit is iets wat eenvoudig kan plaatsvinden. De prestatie staat voorop en er dient steeds har-

der getraind te worden om deze prestatie te kunnen verbeteren. Als deze prestatieverbetering niet verantwoord wordt begeleid, kan er gemakkelijk een overbelasting optreden met als gevolg een blessure. „Let op“, de begeleiding is niet alleen een verantwoordelijkheid van de trainers, sport-masseurs ed, maar ook van de sporter zelf. Zeker in onze tak van sport, waar vaak onregelmatig wordt getraind, en met niet altijd dezelfde trainers en begeleiders (sportmassieurs).

Bij het ontstaan van blessures en overbelasting is zoals eerder al aangegeven een verstoring opgetreden tussen de belasting en de belastbaarheid. Een verklaring van deze begrippen vind je hieronder:

Belastbaarheid - Dit betekent letterlijk: De last die een individu kan dragen. Belastbaarheid wordt mogelijk gemaakt door endogene (van binnenuit, dus persoonsgebonden) factoren. Enkele voorbeelden zijn:

- aanleg;
- conditie-getraindheid;
- techniek;
- balans-houding;
- mobiliteit-flexibiliteit;
- geslacht;
- leeftijd;
- gewicht;
- mentaliteit;
- etc.

Belasting - Dit betekent letterlijk: Een last of gewicht dat door een individu gedragen moet worden. Belasting wordt veroorzaakt door exogene (van buiten komende) factoren. Enkele voorbeelden zijn:

- sportbelasting;
- duur – intensiteit belasting;
- krachten;
- bewegingspatronen;
- snelheid van bewegen;
- spelmateriaal;
- kleding en schoeisel;
- klimaat;
- omstandigheden /accommodatie, etc.;

Samengevat. Indien er geen evenwicht is tussen „belasting en belastbaarheid“ kunnen er blessures ontstaan. „Blessurepreventie“ levert een belangrijke bijdrage om dit evenwicht te behouden en te bereiken.

Ik hoop dat jullie met het lezen van dit verhaal een beetje een indruk hebben gekregen van het onderwerp „BLESSUREPREVENTIE“.

André J. Bakker
Sportmasseur

Marathonranglijst RRZ-heren

In de top-15 zijn ook oud-leden vermeld (in cursief).
Verder zijn alleen de nu nog actieve leden vermeld.

1	Piet Roestenburg	Marathon	Rotterdam	28-apr-1996	2:42:50
2	<i>Ruud Wagemaker</i>	Marathon	Rotterdam	21-apr-1991	2:47:12
3	<i>Derk Jan Smid</i>	Generale bank marathon	Rotterdam	20-apr-1997	2:49:29
4	Lex van Wijk	West Brabant Marathon	Etten-Leur	31-okt-1993	2:50:56
5	<i>George Westerduin</i>	Marathon	Rotterdam	21-apr-1991	2:51:45
6	<i>Aldert Mulder</i>	Marathon	Essen	15-okt-1987	2:52:00
7	Etienne den Toom	Generale bank marathon	Rotterdam	22-apr-2001	2:52:59
8	<i>Jan Keizer</i>	Nike Marathon	Rotterdam	18-apr-1993	2:53:35
9	<i>Jan Schipper</i>	3M Marathon	Leiden	11-jun-1995	2:55:01
10	Jan-Peter Willemsen	Marathon	Rotterdam	17-apr-1994	2:55:42
11	Frans van Haaster	Fortis Marathon	Rotterdam	9-apr-2006	2:58:06
12	<i>Frank Kleissen</i>	Generale bank marathon	Rotterdam	22-apr-2001	2:58:31
13	Ad Peltenburg	Marathon	Rotterdam	28-apr-1996	2:59:14
14	<i>Peter van Hal</i>	Herfstmarathon	Etten-Leur	26-okt-1991	2:59:57
15	<i>Ron Dijkhuizen</i>	Marathon	Almere	5-mei-2002	3:00:16
17	Aad Vervaart	Generale bank marathon	Rotterdam	22-apr-2001	3:06:58
18	Marcel den Hollander	Generale bank marathon	Rotterdam	22-apr-2001	3:08:06
20	Ruud van der Maaten	West Brabant Marathon	Etten-Leur	31-okt-1993	3:09:14
21	Frank Eilbracht	Marathon	Rotterdam	21-apr-1991	3:11:07
23	Rens Veltman	Marathon	Rotterdam	17-apr-1994	3:11:32
24	Bob Verbrugge	Marathon	Utrecht	24-mrt-2008	3:13:15
29	Tom Maessen	Athens Classic Marathon	Athene	4-nov-2007	3:15:37
30	Ben van Sommeren	Nike Marathon	Rotterdam	18-apr-1993	3:16:00
31	Bert Bos	Marathon	Utrecht	23-apr-1989	3:17:07
33	John Montanus	Marathon	Rotterdam	17-apr-1994	3:18:03
36	Piet van Veen	West Brabant Marathon	Etten-Leur	31-okt-1993	3:19:01
37	Nick Raadschelders	Marathon	Eindhoven	10-okt-2004	3:19:32
41	George Jeremic	Marathon	Rotterdam	10-apr-2005	3:22:12
43	Rene van der Spek	Marathon	Rotterdam	10-apr-2005	3:22:55
46	Mike van Wichen	ING Marathon	Amsterdam	17-okt-2004	3:24:24

FERRY



Klien

R E I N I G I N G

Ferry Klien Reiniging BV.
Vogeldreef 32
2727 AM Zoetermeer

Mob. 06 50901405
Fax. 079 3431446

e-mail: info@ferryklienreiniging.nl

Periodieke schoonmaak:

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

47	Frits van der Lubben	Generale bank marathon	Rotterdam	18-apr-1999	3:26:01
48	Peter van Zijp	Marathon	Rotterdam	17-apr-1994	3:26:22
49	Ton de Veen	Generale bank marathon	Rotterdam	18-apr-1999	3:26:24
50	Ruud van Zon	Marathon	Rotterdam	28-apr-1996	3:26:50
51	Ricky Martens	Delta Lloyd marathon	Amsterdam	17-okt-1999	3:27:05
53	Hans Jansen	3M Marathon	Leiden	11-jun-1994	3:27:19
56	Ed Helsloot	Nike Marathon	Rotterdam	18-apr-1993	3:28:41
57	Hans Feelders	Generale bank marathon	Rotterdam	22-apr-2001	3:29:21
59	Frans van der Werf	Marathon	Rotterdam	17-apr-1994	3:29:30
60	Thomas Speekman	Marathon	Rotterdam	17-apr-1994	3:29:30
64	Ab Hartevelde	Generale bank marathon	Rotterdam	18-apr-1999	3:31:54
66	Frans van den Hengel	West Brabant Marathon	Etten-Leur	29-okt-1995	3:32:43
69	Jasper Hartevelde	New York City Marathon	New-York	2-nov-1997	3:34:22
71	Herman Roosenboom	Berenloop	Terschelling	7-nov-2004	3:35:48
74	Richard Willems	Marathon	Rotterdam	5-apr-1992	3:38:33
76	Paul van Heukelum	Marathon	Rotterdam	5-apr-1992	3:38:42
77	Anton van der Lubbe	Marathon	Utrecht	24-mrt-2008	3:39:03
78	Theo Aanen	Fortis Marathon	Rotterdam	9-apr-2006	3:39:13
79	Ad Smits	Marathon	Rotterdam	17-apr-1994	3:39:52
80	Bert Kuiper	Generale bank marathon	Rotterdam	22-apr-2001	3:39:59
87	Ed Jacobs	Nike Marathon	Rotterdam	18-apr-1993	3:42:45
91	Jan van Rijn	Marathon	Rotterdam	10-apr-2005	3:43:51
92	Ferry van Velzen	Marathon	Rotterdam	16-apr-2000	3:43:53
93	Diederik Post	Marathon	Rotterdam	16-apr-2000	3:44:48
97	Andre Bult	Marathon	Rotterdam	19-apr-1998	3:47:35
100	Klaas de Vries	3M Marathon	Leiden	12-jun-2005	3:49:40
101	Rob van Hees	Marathon	Rotterdam	21-apr-2002	3:49:55
102	Patrick van Swieten	Generale bank marathon	Rotterdam	20-apr-1997	3:50:02
103	Dick den Dulk	Marathon	Rotterdam	28-apr-1996	3:50:38
104	Piet Mulder	Generale bank marathon	Rotterdam	20-apr-1997	3:50:48
105	Paul van Vliet	3M Marathon	Leiden	8-jun-2003	3:50:58
107	Wim Bras	Marathon	Rotterdam	23-apr-1995	3:51:47
113	Arie Perfors	Generale bank marathon	Rotterdam	22-apr-2001	3:55:02
114	Aad van Mil	Marathon	Rotterdam	10-apr-2005	3:55:14
117	Johan Hofland	Generale bank marathon	Rotterdam	20-apr-1997	3:56:20
121	Robert van der Linden	Fortis Marathon	Rotterdam	9-apr-2006	3:58:49
125	Harm de Wit	Marathon	Rotterdam	13-apr-2003	4:01:24
128	Kees de Brabander	Nike Marathon	Rotterdam	18-apr-1993	4:04:00
129	Rien Sikkell	Marathon	New-York	3-nov-1991	4:04:38
131	Walter de Ceuninck	Marathon	Rotterdam	21-apr-2002	4:05:46
133	Johan Gharbaran	Fortis Marathon	Rotterdam	9-apr-2006	4:09:28
134	Kris Gharbaran	Fortis Marathon	Rotterdam	9-apr-2006	4:09:40
135	Piet Barendse	Marathon	Rotterdam	23-apr-1995	4:13:20
136	Jaap Visser	Marathon	Leiden	9-jun-2002	4:16:40
137	Herman Middendorp	New York City Marathon	New-York	5-nov-2000	4:18:49
142	Hans van Tol	Marathon	Rotterdam	21-apr-2002	4:21:56
143	Leen Antonisse	Konmarathon	Den Haag	30-aug-1998	4:21:57
145	Willem Hoogendoorn	Marathon	Rotterdam	19-apr-1998	4:25:19
146	Henk Nieuwenkamp	Fortis Marathon	Rotterdam	9-apr-2006	4:25:27
149	Wouter Sanders	Fortis Marathon	Rotterdam	9-apr-2006	4:26:22
150	Edwin Adams	Fortis Marathon	Rotterdam	9-apr-2006	4:26:23
154	Cok Vis	Fortis Marathon	Rotterdam	9-apr-2006	4:34:15
157	Gert van Leeuwen	New York City Marathon	New-York	2-nov-1997	4:44:03
158	Jan-Willem Weehuizen	New York City Marathon	New-York	5-nov-2000	4:44:32
159	Jack van de Kreeke	Berlin marathon	Berlijn	26-sep-2004	4:53:03
160	Andre Bakker	Leidsche Rijn Marathon	Utrecht	17-apr-2006	4:56:57

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 de juiste gegevens door.

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

Volgende keer de halve marathon dames.

Ruud van Zon

6e Starshoe Autoloosloop (SALL)

21 september 2008!

Road Runners Zoetermeer houdt met de gemeente Zoetermeer op zondag 21 september de Starshoe Autoloos-loop met de start en finish op het Stadhuisplein.

Dit jaar zullen de volgende afstanden worden gelopen: 5, 10 en 21,1 km (voor senioren/veteranen) en een kidsrun van 1½ km voor kinderen tot en met 12 jaar.

Voor de snelste atleet op de 21,1 km is er zowel bij de mannen als de vrouwen een geldbedrag van 100 euro te winnen. De eerste drie veteranen op de halve marathon bij de mannen en de vrouwen krijgen een gratis startbewijs voor de editie van 2009.

Op alle afstanden zijn prijzen te winnen, ook voor de gratis kidsrun.

Businessrun

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

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

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

Nieuw parkoers 10 km

Dit jaar is het de organisatie gelukt om een bijna geheel nieuw auto/verkeervrij parkoers neer te leggen dat voor een groot deel door het Buytenpark gaat.

Voorinschrijving

Voorinschrijven kan via internet: www.starshoeautoloos-loop.nl Het inschrijfgeld van de voorinschrijving zal door middel van een éénmalige machtiging per incasso worden geïncasseerd. De voorinschrijving zal medio/eind augustus van start gaan. Via de voorinschrijving bespaart u 1,50 euro op de inschrijfkosten.

Inschrijfkosten

De kinderloop is gratis. De 5 km bedraagt 5,50 euro bij voorinschrijving, anders 7 euro. De 10 km is 6,50 euro bij voorinschrijving en anders 8 euro en de 21,1 km is bij voorinschrijving 8,50 euro en anders 10 euro. Als aandenken aan dit loopevenement krijgt iedere deelnemer een leuke verrassing!

Goede doel

Het Goede Doel dit jaar is De Zonnebloem,

afdeling Zoetermeer. De Zonnebloem is een van de grootste vrijwilligersorganisaties van Nederland. Ze geven mensen met een fysieke beperking mogelijkheden om contacten te leggen en erop uit te trekken door huisbezoek, dagactiviteiten en vakanties.

Een deel van de opbrengst is bestemd voor de transportkosten naar een Theatertournee in Poeldijk op zaterdag 7 februari 2009.

De organisatie van de SALL is trots dit Goede Doel te hebben uitgekozen en hoopt hen een mooi bedrag te kunnen overhandigen.

Week van de vooruitgang

Deze wedstrijd vindt plaats in het kader van de „Week van de vooruitgang“. Die week staat in het teken van het Milieu, specifiek om de mensen bewust te maken hoe verstandig om te gaan met o.m. afval en luchtverontreiniging.

De sponsors

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



HET adres voor al uw (hardloop)sportkleding en schoeisel. Daarnaast heeft VMA Starshoe een uitgebreid assortiment Fitwalk-kleding en aanverwante attributen.

Naast Starshoe als hoofdsponsor heeft de organisatie voor deze editie van de SALL diverse sub-sponsors kunnen binnenhalen:

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



Mijn info op website

Wist u dat:

sinds kort de wijzigingen in „mijn info“ op onze website direct worden doorgegeven aan de ledenadministratie. Met dank aan webmaster Anton.

Indien de leden zelf wijzigingen aanbrengen gaan de gewijzigde gegevens over achternaam, het adres en het e-mail adres nu dus direct de goede kant op. Dit is niet alleen voor de ledenadministratie prettig maar ook voor de Roadieredactie. Op deze manier kunnen de Roadies met de correcte adresgegevens gestickerd worden.

Mijn info is alleen door anderen te lezen als je bij je eigen info een vinkje hebt gezet bij „toon mijn info aan anderen“ en dan nog uitsluitend door ingelogde leden.

Overigens is het zo dat er zeer velen zijn die bij hun persoonlijke instellingen nog steeds de groep waarin men loopt niet heeft aangegeven. Een indicatie: groep 0 heeft nu 42 leden. Maar groep 0 bestaat niet! De kennismakingsgroep heeft 36 leden. Maar de kennismakingsgroep is ingestroomd in andere groepen!

Zou een ieder de kleine moeite willen nemen om zijn of haar info aan te passen en onder andere de correcte groep, maar ook het juiste e-mail adres in te willen vullen? Om de eigen info aan te passen moet je wel inloggen.

Inloggen doe je zo:

Ga naar www.roadrunners-zoetermeer.nl

- login: eerste letter van je voornaam, direct gevolgd door je achternaam. Gebruik max. 7 letters, geen voorvoegsel en geen hoofdletters. Ruud van Zon wordt rzon
- wachtwoord (1^e keer): postcode: 4 cijfers-spatie-2 hoofdletters (2725 AB)
- problemen met inloggen? mail naar rcm.van.zon@hccnet.nl

Namens de ledenadministratie en de Roadieredactie, bedankt.

Ruud van Zon



Administratieve- en financiële dienstverlening
06-13910863



2 Keer 3Plassenloop

Aan de 47^e editie van de 3Plassenloop deden 110 volwassenen en 31 kinderen mee. Het grote aantal volwassenen was ondermeer het gevolg van het feit, dat de loop werd gebruikt als afsluiting van de kennismakingscursus. Er werd onder redelijke weersomstandigheden gelopen. Bij de heren werd de overwinning opgeëist door good old Dick van der Kaaij in 16.58. Hij werd op een flinke afstand gevolgd door Bouke Kooiman (tweede in 17.35). De derde plaats was een prooi voor Erik van Heiningen in 17.54. Bij de dames werd de loop gewonnen door Annie van Heiningen in 23.35. Tweede en derde werden José de Groot (24.43) en Manita Overweg (24.59). Bij de meisjes werd de 1-kilometerloop gewonnen door Lisette van der Kolk in een snelle 3.45. Zij zat daarmee slechts drie seconden boven het parcoursrecord! Tweede en derde werden Linda Alzate Ramirez en Vera de Vreugt. Bij de jongens won Mathew Stiklorum in 3.34. Tweede en derde werden Martijn van Loon en Kylian Friederich.

De juli-editie (nummer 48) werd gekenmerkt door warm weer. Ondanks de warmte en de vakantieperiode was het aantal deelnemers toch nog vrij redelijk: er deden 69 volwassenen en 31 kinderen mee. Bij de heren werd de overwinning opgeëist door Frans Woerden van de Veenlopers in 17.22. Hij werd op een flinke afstand gevolgd door Robbert Tjoa (tweede in 18.31). De derde plaats was een prooi voor de pas achttienjarige Fabian Vergne in 18.57. Fabian is lid van zowel Ilion als van de RRZ. Bij de dames werd de loop gewonnen door Desiree van Reeuwijk (YVZ) in 22.28. Tweede en derde werden Céline Sira-de Voogd (23.07) en José de Groot (25.02). Bij de meisjes werd de 1 kilometerloop gewonnen door Talisa de Rijke in 3.54. Tweede en derde werden Judith van Loon en Ilse Kuyf. Bij de jongens won Anthony van Reeuwijk in 3.36 (Anthony liep daarna ook nog de 5 km in 22.21!!). Tweede en derde werden Nils Bogaard en Michael Bosch. Ondanks de sloop en herbouw van het clubhuis van de Road Runners gaat de 3Plassenloop ook de komende maanden gewoon door!



Deelnemers kennismakingscursus succesvol op 5 km

Openingsfeest 8 november 2008

Hoi lopers,

Hebben jullie het ook zo naar jullie zin gehad op de BBQ? Wij vonden het in ieder geval een succes. De opkomst was groot en iedereen had het geweldig naar haar/zijn zin. Wij kijken er naar uit om weer een gezellig feest te organiseren.

De opening van het clubhuis is hier een goed moment voor, wat naar verwachting in het najaar gaat gebeuren.

Samen met het bestuur heeft de evenementencommissie een datum geprikt voor dit feest.

Het openingsfeest zal zijn op **8 NOVEMBER 2008**.

KOMEN JULLIE ALLEMAAL? Noteer de datum alvast in jullie agenda.

Wat we precies op deze datum gaan doen, is nog een verrassing. Jullie horen hier later nog meer over.

Het gaat in ieder geval weer gezellig worden. Dus KOM ALLEMAAL, het zou leuk zijn als alle leden hierbij aanwezig zijn.

Groetjes van de evenementencommissie
Jan, Jasper, Yvette en Anneke

PS: Om te kunnen inventariseren hoeveel mensen er op de openingsdag aanwezig zullen zijn willen wij graag dat jullie onderstaand strookje invullen.



Openingsfeest 8 november

Naam:

- ☐ Ik kom met personen naar de receptie
 - ☐ Ik kom met personen naar het feest
 - ☐ Ik kom met personen naar het feest en receptie
 - ☐ Ik kom niet
-

Bovenstaand strookje inleveren voor 15 oktober 2008 bij de leden van de evenementencommissie: Anneke, Jan, Jasper, Yvette.

Hardlopers prooi van agressieve buizerd

Waar je als hardloper al niet voor uit moet kijken. Natuurlijk, voor het verkeer: overstekende auto's en fietsers die zich ook op het fietspad begeven. Uit onderstaand bericht blijkt (gelezen op 19 mei 2008 op nu.nl) dat je zelfs op moet passen voor vogels.

„DRONTEN – Staatsbosbeheer plaatst maandag een hek met een bord langs een strook bos aan de Roodbeenweg tussen Lelystad en Dronten om te waarschuwen voor een agressieve buizerd.

Omdat het dier al voor het vierde jaar hardlopers aanvalt die te dicht bij het nest komen, is hiertoe besloten. Passanten zijn voortaan gewaarschuwd door de tekst „Aanvallende buizerd”, vertelde boswachter Egbert van Wijhe maandag. De roofvogel, met een spanwijdte van ongeveer 1,2 meter, valt alleen in deze periode aan, als ze jongen heeft.

Afwijkend

Buizerds kunnen ongeveer 15 jaar oud worden. Het gedrag van de vogel is afwijkend. Vandaar dat Staatsbosbeheer ervan uit gaat dat het al jaren om hetzelfde dier gaat.

In gedachten zie ik al een Roadrunner gillend tussen de klauwen van de vogel hangen en dan gedumpt worden midden in de Noord Aa.

Hans Meijering



Klik
Lette

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO

LESLEY'S
PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

ProCERT

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC ZOETERMEER TEL: 06-20029013

PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

Hélène terug uit China

In de zomer van de Olympische Spelen lezen we dagelijks over China in alle kranten en bladen. De Roadie kan niet achterblijven, vandaar het allerlaatste verslag van Hélène die inmiddels haar werk in China heeft afgesloten.

Grenzen verleggen

Ja, daar komt toch nog een afsluitend China-verhaal nadat ik al weer ruim 2 maanden terug in Nederland ben.

Van 2 t/m 10 februari 2008, gedurende het Chinese Nieuwjaar kwam een vriendin uit Nederland bij mij op bezoek. Deze vriendin is zeer ervaren in het zelfstandig reizen door verre landen. We hebben een fantastische week gehad! Hierbij een aantal hoogtepunten van wat wij gedaan hebben:

Bezoek aan het Maomausoleum op Tiananmen-square. Mao's lichaam is gebalsemd en ligt hier opgebaard. Dat klinkt een beetje luguber en hij staat bij ons in het westen natuurlijk niet echt positief bekend. Het was bijzonder om te ervaren hoe de chinezen hem nog steeds aanbidden en hoe we ons in het Mausoleum respectvol en bijna een soort onderdanig moesten gedragen.

We hebben een dagtocht gemaakt over de Chinese muur. Het was winter dus koud in Beijing. En Chinees Nieuwjaar waardoor wij, en de toeristen van onze groep, de enige mensen waren op de Chinese muur! Ondanks dat het mijn vierde bezoek in mijn leven was aan de Chinese muur, was het een fantastische ervaring. We hadden koud winterweer, dus muts en handschoenen aan en hete thee mee in de thermoskan. We hebben een prachtige lange wandeling gemaakt van Jinshanling naar Simatai. En oh wat is die muur toch fotogeniek! Prachtig!

Gedurende het spring festival zijn er Nieuwjaarsmarkten in de parken van Beijing. Wij bezochten de Nieuwjaarsmarkt in Ditan Park. Wat opvalt, zijn de grote drommen mensen, veel kleuren en lawaai en natuurlijk, typisch chinees, heel veel eten!

Net buiten Beijing zijn de Mingtombes. Hier liggen de graftombes van de Mingkeizers. Een bezoek hieraan stond al een tijd op mijn verlanglijstje. Echter omdat het buiten Beijing lag was het vrij ingewikkeld om er, zonder dat je chinees spreekt, zelfstandig naar toe te reizen met openbaar vervoer. Echter door het bezoek van mijn vriendin die meer ervaren is dan ik in dit soort dingen dacht ik dat dit een goed moment zou zijn om de stoute schoenen aan te trekken en mijn grenzen te verleggen. Gewoon die reis gaan maken en vertrouwen hebben dat het uiteindelijk wel goed zou komen. Om een lang verhaal kort te maken: we hebben in diversen bussen gezeten, zijn door allerlei mensen andere kanten op

gewezen, hebben ook gebruik gemaakt van een soort fietskar met een fietsende chinees die natuurlijk te veel geld vroeg voor de rit en waar ik, met mijn ervaring met de Chinese cultuur en taal, snel korte metten mee heb gemaakt. Uiteindelijk na een reis van 3 uur zijn we op de plaats van bestemming uitgekomen. En 's avonds ook weer thuisgekomen. Het was een heel avontuur in 1 dag maar een levenservaring voor altijd!

Mede hierdoor heb ik het vertrouwen dat ik overal op de wereld neergezet kan worden wetende dat ik in staat ben om me uiteindelijk te redden. Ik ben sinds mijn terugkeer nog niet aan hardlopen toegekomen. Ik verwacht nog steeds dat dit binnenkort gaat gebeuren.

Hélène Hoogervorst

Fietsweek Road Racers Zoetermeer

Ook dit jaar zijn de Road Racers Zoetermeer weer een week op hoogtestage geweest en wel van 28 juni t/m 5 juli. Het aanvankelijke reisgezelschap was vanwege allerlei omstandigheden aardig uitgedund zodat we met 7 man overbleven, te weten: Ad Smits, André Bult, Nico v/d Kooy, Ben en Martin v Sommeren, Ad Peltenburg en ondergetekende. Bestemming dit jaar waren diversen locaties in Noord-Italië, waar Ben (onze vaste routeplanner) weer een aantal pittige ritjes had uitgezet. Zoals gewoonlijk waren er ook weer een aantal „opties” mogelijk (altijd langer en hoger) maar deze zijn allemaal vervallen. Jos Bult had, ondanks dat hij zelf helaas niet mee kon, weer 2 prachtige hotels besproken en Martin had, zoals altijd, weer een afschrikwekkend routeboek met hoogteprofielen gemaakt. Op 24 mei zijn tijdens het traditionele logistiek overleg de puntjes op de i gezet en op zaterdag 28 juni zijn we met 2 auto's om 5.00 u vertrokken. Na een voorspoedige reis kwam de eerste auto om ± 17.00 u aan bij Hotel Paradies in Marlengo/Marling (± 30 km noordwestelijk van Bolzano) waar we al vrij snel op het terras zaten en onder het genot van een koud biertje in afwachting waren van de rest, die een uurtje later arriveerde. Daarna de fietsen stallen, kamers indelen en uitpakken om vervolgens een calorierijk diner naar binnen te werken gevolgd door een grondige uitleg van Ben omtrent de eerste fietsdag. Uiteraard wederom op het terras onder het genot van een licht alcoholische versnapering.

Zondag 29 juni: 3 uitvallers

Na een warme nacht, stevig ontbijt en het prepareren van de fietsen vertrekken we om 9.15 u onder prachtige weersomstandigheden. Vandaag rijden we via Merano over de S 44 naar het noorden richting de Ötztaler Alpen. Na ± 20 km begint in Sankt Leonhard in Passerei de 32 km lange klim naar de Timmelsjoch/Passo del Rombo (2509 m). Binnen een mum van tijd zit je moederziel alleen tijdens zo'n lange beklimming. Tijdens het eerste deel van de klim is het zeer warm (+ 30°) en gelukkig gaat het gaandeweg een beetje waaien en wordt het zelfs fris. Uiteindelijk komen André, Ben en ik boven en genieten we van het prachtige uitzicht met sneeuw. Tevens begint het wachten op de anderen, maar die laten lang op zich wachten. Zelfs na het koffiedrinken is er nog steeds niemand te bekennen en net wanneer we besluiten af te dalen zien we onze wegkapitein Ad S naderen. Hij is vooruit gestuurd om te vertellen dat de rest 3 km, waarvan nog maar 300m klimmen en 2 bochten, voor de top is gesneuveld. Tijdens het afdalen, komen we het „uitgebluste” drietal tegen, heerlijk keuvelend in het zonnetje, maar wel met DNF (Did Not Finish) achter hun naam. De terugweg verloopt vlot en om 16.30 u zitten we, met 100 km op de teller, op het terras ons vochttekort aan te vullen. Volgens

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

André hebben de 3 met DNF achter hun naam veel te weinig gepraat met de berg en dan wint de berg, volgens Ad S zit het „tussen de oren”. 's Avonds zien we, in gezelschap van 2 Duitse families, hoe Spanje Europees kampioen wordt en weer heb ik een goed gevoel.

Maandag 30 juni: via „mietjeskant” naar boven

Martin is gisteren op een verkeerde manier van z'n fiets gestapt, op zich niks ernstigs, maar daarbij is zijn knie op hardhandige wijze in aanraking gekomen met het asfalt. Met als gevolg dat de knie pijnlijk en opgezwollen is en hij dus besluit om vandaag een rustdag te houden zodat hij hopelijk de rest van de week nog kan fietsen. Het is wederom zeer warm en er staat een echt „rondje” met 2 beklimmingsen op het programma. We vertrekken om ± 9.15 u, via de S 238, in zuidelijke richting naar de Gampenjoch/Passo delle Palade (1518 m) een klim van 18 km. Een heerlijk „lopende” beklimming die, in vergelijking met gisteren, nergens echt steil is (gem. bijna 7%) en dus goed te doen. Boven worden we een voor een als ware kampioenen onthaald door een Duitse fietsgroep (ze moesten eens weten hoe ik gejuicht heb voor Spanje) Daarna dalen we af richting Fondo om vervolgens de Mendelpass/Passo della Mendola (1363 m) te beklimmen en deze valt erg mee (gem. nog geen 4%) Later in de afdaling richting Bolzano blijkt dat we de „mietjeskant” hebben beklommen, want het gaat erg hard, steil en lang naar beneden. Vanaf Bolzano gaan we via een mooi, 23 km lang, kaarsrecht fietspad terug naar Marlengo waarbij we zeer gedisciplineerd de poldersnelheid aanhouden. Bij terugkomst staat er 110 km op de teller en blijkt Martin toch nog even

op de fiets gezeten te hebben. We sluiten de dag af met een stevig diner en later op de avond een Grappa!

Dinsdag 1 juli: Reus blijkt achteraf klein duimpje

Iedereen is deze ochtend wat extra gespannen, want vandaag staat de Stilfersjoch/Passo dello Stelvio (2758 m) op het lijstje van Ben. En er is al heel wat gediscussieerd over deze reus naar aanleiding van het hoogteprofiel en van alle „wilde” verhalen van collega fietsers. Ad S heeft zelfs zijn ATB-pedalen gemonteerd, dan kan hij met bijbehorende schoenen gemakkelijker lopen!!!!!!!!!!!!!! Wij zijn van mening als je met zo'n instelling aan de Stelvio begint, je zeker aan lopen toekomt, maar volgens Ad is het alleen maar een voorzorgsmaatregel. Even de cijfers vooraf: lengte 25,5 km, hoogte 2756 m, 48 bochten, 1842 hoogtemeters, gem. stijgingspercentage 7,3%, stijgingspercentage eerste 11,5 km (tot Trafoi) 5,6%, stijgingspercentage laatste 14 km 8,5%!!!!!! Vanwege de lange en lastige aanrijroute besluiten we om met de auto, via de S 38, naar Prato allo Stelvio te rijden om daarvandaan aan de klus te beginnen. Na een rit van een uurtje staan we om 10.00 u op een parkeerplaats middenin het dorp en na het omkleden, fietsen van de auto's halen, zakken volstoppen met koolhydraatrijk voedsel, banden oppompen, plassen, poepen en spugen vertrekken we. We besluiten om in Trafoi (1543 m) te verzamelen om gezamenlijk aan de laatste 14 zware kilometers te beginnen. In Trafoi kan je precies zien waar je naar toe moet en daar word je niet vrolijk van, dus besluiten we de finale nog even uit te stellen en koffie te gaan drinken.



Martin heeft nog te veel last van zijn knie en besluit om hiervandaan af te dalen naar Solda om vervolgens terug te fietsen naar Prato. Na de koffie gaat het dan echt beginnen en is iedereen

in „vol gesprek met de berg”. Het is stoempen en harken en na iedere bocht lijkt het wel of je tegen een muur oprijdt, maar de beloning is schitterend. Boven is het koud, winderig en een drukte van

belang, auto's, motoren, fietsers, wandelaars, veel mensen en worstverkopers. André maakt z'n belofte waar en daalt 3 bochten af om kopman Ad S te stofzuigen en als iedereen boven is zoeken we binnen de warmte op voor de welverdiende koffie. Het was zo koud dat Ad P zijn handen stond te warmen aan het motorblok van een BMW. De bedoeling is om via de andere (zuid)kant af te dalen richting de Passo Umbrail (2501 m) om zodoende weer een rondje te rijden, maar vanwege het naderende onweer en lichte regenval besluiten we om dezelfde weg terug te gaan en het warme dal op te zoeken. Maar niet voordat we bij een aardige worstverkoper nog even een broodje braadworst met zuurkool en uien hebben gescoord. Na een lange, steile en soms gevaarlijke afdaling, waarbij soms flink in de remmen geknepen moet worden zijn we blij als we allemaal heelhuids beneden zijn. Terug bij de auto staat er 52 km op de teller en treffen we Martin die na zijn afdaling nog een keer, met succes, de beklimming tot aan Trafoi heeft gedaan. Beneden zijn de temperaturen, zoals verwacht, veel aangenamer en na het omkleden en inpakken vertrekken we, na een enerverende rit, richting hotel. Tijdens de after-party op het terras heeft iedereen een voldaan gevoel en wordt het vochttekort wederom goed aangevuld. En was de Stelvio aan het begin van de dag en tijdens de beklimming nog een steile kl.....berg, als we het terras verlaten was het volgens sommige goed te doen en „viel het allemaal wel mee“.

Woensdag 2 juli: De fietsen gaan een dag in de stalling

Vandaag hebben we een rustdag en gaan we verplaatsen naar ons volgende hotel. Om 9.30 u vertrekken we richting Bolzano om vervolgens de S 242/243 te volgen door Val de Gardena. We komen door Ortisei/St.Ulrich en Selva/ Wolkenstein en moeten over de Passo di Gardena/Grödnertjoch (2121 m) een mooie toeristische route. Tijdens de koffiestop begint het te regenen en om ± 12.00 u komen we aan bij Hotel Des Alpes in La Villa/Stern, ten noorden van Corvara. Na het uitpakken gaan we een pizza eten met de bedoeling om in de namiddag nog een klein rondje te fietsen. Helaas blijft het regenen met zelfs af en toe onweer, zodat het uiteindelijk een echte rustdag wordt.

Donderdag 3 juli: 6 keer klimmen

Na regen komt zonneschijn en iedereen heeft er weer zin in. Na, ook hier, een goed ontbijt vertrekken we om 9.15 u, op het programma staat de „Sella-Ronde“. Ben heeft bedacht dat we hem in omgekeerde volgorde gaan rijden ivm de Dolomieten-Marathon, die rijden we namelijk morgen en daar zit ook de Sella-Ronde in. We gaan dus eerst richting Passo di Gardena (2121 m) daarna de Passo di Sella (2244 m) en vervolgens de Passo Pordoi (2239 m) en ondanks dat we „op hoogte“ blijven is het een zeer pittig rondje met in totaal ± 25 klimkilometers. Maar na de rustdag en met de nodige klimkilometers in de benen voor de meeste goed te doen. Na de Pordoi dalen we af naar Arabba voor de koffie om vervolgens in 2

groepen verder te gaan. Ad S, Ben, André en Richard gaan op weg naar de Passo di Falzarego (2105 m) een mooie klim van 16 km met een gem. stijgingspercentage van 5,5 %. Daarna nog even 1 km doorklimmen naar de Passo di Valporola (2192 m) met als beloning een dijk van een afdaling van 15 km tot aan het hotel, totale afstand 85 km. Nico, Ad P en Martin gaan na de koffie terug via de Passo di Campolongo (1875 m) een klim van ± 5 km en komen uit op 60 km.

Vrijdag 4 juli: de tocht der tochten

Vandaag de laatste en langste etappe, de „Maratona des Dolomites“ zoals de officiële naam luid. De echte cyclo is afgelopen weekend op een autovrij parcours verreden en de plaatselijke krant had het zelfs over 9000 deelnemers. Na de felicitaties aan Ad P, die vandaag jarig is, en een voedsaam ontbijt vertrekken we om 9.00 u voor de eerste lus richting Passo di Campolongo (1875 m) een klim van 7.5 km. Na de afdaling volgt de 9.5 km lange Passo Pordoi (2239m) daarna de 6 km steile Passo di Sella (2244 m) en tenslotte de Passo di Gardena (2121 m, 6 km) De wachttijden boven worden steeds langer en Ad S geeft aan dat ie niet zo lekker meer gaat, maar om ± 13.00 u zit het „Sella-rondje“ erop en zoeken we een terras in Corvaro. Na een eenvoudige, doch toereikende lunch besluit Ad S om niet meer verder te gaan en terug te rijden naar het hotel en om 14.00 u beginnen we aan de 2e lus. Allereerst moeten we voor de 2e keer de Campolongo over, na de afdaling gaan we nu links af richting Passo di Falzarego en Passo di Giau waarna de afdaling verder gaat. Bij de mogelijkheid om links af te gaan naar de Falzarego grijpen Nico en Martin hun kans en gaan ook daadwerkelijk links af, waardoor ze de Passo di Giau „rechts laten liggen“ en een „Dolle-Mietjes“ marathon van 106 km rijden. Met z'n vieren gaan we door voor het echte werk en dalen nog verder af richting Colle st Lucca, daarna een klimmetje van ± 4 km om vervolgens weer af te dalen maar dan is „hij“ er ineens, de gevreesde Passo di Giau (2233 m) 9,5 km klimmen met een gem. stijgingspercentage van 9.5%. Ruim een uur zijn we met z'n vieren in een zeer zwaar gesprek met deze loodzware berg waar André als eerste boven is. Als ik als 2e boven kom staat er precies 100 km op m'n teller en zie ik André tegen een hek aan liggen, nog steeds in gesprek. Omdat het ook hier koud en winderig is besluiten we om binnen een colaatje te nemen en te wachten op Ben en Ad P die spoedig volgen. Om ± 17.30 u beginnen we aan de afdaling om vervolgens na 15 min. alweer aan de beklimming van de 11 km lange Passo de Falzarego (2105 m) te beginnen en weer zijn we een uur bezig (praten heeft nu geen zin meer). Ik kom als eerste boven op de Falzarego en bel wegkapitein Ad S dat we het diner van 19.30 u niet gaan halen, maar hij heeft al met de hoteleliding gesproken. Tevens beloofd hij dat er 4 grote bieren klaar staan als wij om ± 19.15 u binnen komen. Na de Falzarego moeten we nog 1 km door naar de Passo di Valparola (2192 m) om vervolgens de laatste 15 km weer af te dalen naar het hotel en om 19.15 u

zitten we na 137 km aan een welverdiende pul van 0,5 liter. Natuurlijk krijgen we het verwijt waarom we zo laat zijn Nico en Martin waren om 17.00 u binnen en hebben „maar“ 30 km minder gereden. Maar het zal ons allemaal een zorg zijn wij hebben de Dolomieten-Marathon uitgereden, 137 km in een netto fietstijd van 7 uur en 58 min. met een gem. snelheid van 16,4 km/u, in totaal zijn we ruim 10 uur onderweg geweest. Na het diner trakteert Ad P nog op een grote chocoladetaart, zodat alle calorieën weer zijn aangevuld en wordt hij door ons uitbundig toegezongen. Na het diner pakken we alvast zoveel mogelijk in omdat we de volgende ochtend zo snel mogelijk willen vertrekken. 's Avonds is er natuurlijk nog een uitgebreide evaluatie van deze dag, met de meest uiteenlopende (sterke)verhalen en drinken we nog een grappa om Ad P z'n verjaardag te vieren, alleen houdt niemand het

echt lang vol zodat we voor het eerst deze week op tijd naar bed gaan.

Zaterdag 5 juli: afsluitende rit

Met een lichtelijk stijf gevoel stappen we om 8.30 u in de auto voor de terugreis van 1150 km naar huis. En na wederom een vlotte reis arriveert de eerste auto om 18.15 u bij de grensovergang Venlo, daar wachten we op de rest die 45 min. later aankomen. We besluiten om nog even bij de plaatselijke Mac binnen te gaan om deze week met een feestelijk maal af te sluiten. Na dit culinaire hoogstandje gaan we richting Zoetermeer waar iedereen rond 22.00 u thuis is.

We hebben met z'n allen weer een mooie, zware, sportieve en vooral een gezellige week gehad, waarbij iedereen op zijn eigen niveau weer een fantastische prestatie heeft geleverd.



Richard Willems.

Ilion en Roadrunners grillen en chillen samen

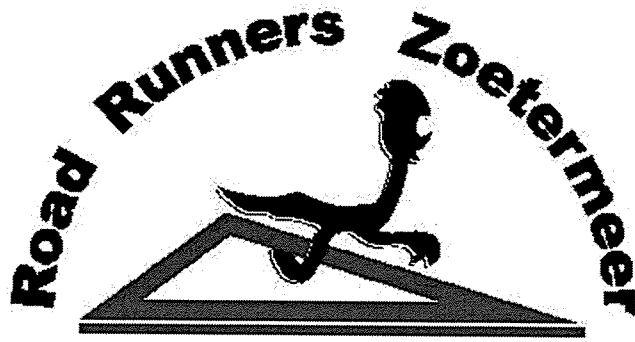
Dat de Roadrunners echte gezelligheidsmensen zijn, is diverse keren gebleken tijdens de reguliere trainingsavonden. Nog nooit gingen de voorraden zo snel op bij Ilion en de koffie en thee leken niet aan te slepen. Voldoende basis om een succesvol feest te organiseren. Voor het eerst in de geschiedenis is er een feest georganiseerd voor de lopers van Ilion en de Roadrunners.

De formule was simpel: eerst grillen daarna chillen. Het was dringen bij de smeulende kolen om de stokjes met vlees gaar te krijgen, en ook bij het buffet zat de omloopsnelheid er goed in. Om de verwachte buien op te vangen was er een tent opgezet maar gelukkig bleef zware regenval uit en kon er buiten volop gedanst worden op de

stroeve stoeptegels. Je kon precies zien wie met succes de Salsa cursus hadden doorlopen en wie er nodig toe zijn aan een nieuwe kennismakingscursus. Gelukkig zijn de drempels voor een ouderwetse polonaise laag en kon iedereen zich zonder schroom op de dansvloer begeven. Tot het einde van de avond is er aanhoudend gedanst en zat de feestvreugde er goed in.

Na deze succesvolle avond zijn de verwachtingen hoog voor het openingsfeest op 8 november. Ook dan zal de evenementencommissie er alles aan doen om een super avond er van te maken. We kijken er naar uit en vergeet vooral niet het aanmeldstrookje verder op in deze Roadie in te vullen.





„Minitriathlon RRZ”

Zaterdag 6 september 2008 9.00 uur

Aansluitend (12.00 uur) een lunch aangeboden door TC bij de Road Runners Zoetermeer (Lange Land).

Warming-Up;

Gezamenlijke muzikale warming-up bij het Aquazwembad Keerpunt ± 15 min.

Zwemparcours (300 meter);

Zwemmen in het buitenbad Aquazwembad Keerpunt – zorg dat je je zwemkleding al aan hebt.

Na het zwemmen je omkleden en je eigen spullen op de fiets meenemen (tas/ rugzak). Doe je hardloopkleding gelijk aan en wacht tot je groep compleet is. Start nu met fietsen. Let op de veiligheid!!!!

Fietsparcours (±15 km) vertrek om ± 9.45 uur;

Vertrek vanaf Aquazwembad Keerpunt voor een leuke tocht in de omgeving (Zoetermeer - Hazerswoude - Zoetermeer).

Zet je fiets weg en wacht wederom tot je groep compleet is.

Loopparcours (± 6 km);

Rondje om het NoordAa (rechtsom) – eerst richting woonwijk (surfpad), dan rondje NoordAa en finish ter hoogte van toekomstig Clubhuis.

Geen wedstrijdmentaliteit voor deze „training”.

Deelname aan deze training is volledig voor eigen verantwoording.

Vierdaagse als revalidatie

Dit jaar heb ik voor het eerst de Vierdaagse van Nijmegen gelopen, samen met Liesbeth. We hebben er een paar mooie dagen van kunnen maken. Mede op dringend verzoek van de redactie van de Roadie willen we jullie deelgenoot maken van onze ervaringen.

Waarom deelnemen?

Al langere tijd had ik ergens in mijn achterhoofd het idee ooit eens de Vierdaagse te doen. Waarom? Geen idee, maar het leek mij wel leuk. Het kwam er echter nooit van. Er was altijd wel een marathon of iets dergelijks die voor ging. In de aanloop naar de marathon van Utrecht raakte ik echter geblesseerd aan de knie. De prognose van de fysiotherapeut was begin februari dat herstel wel zou lukken, maar dat het toch wel drie maanden – een eeuwigheid! – zou duren voor ik weer vol aan de bak kon.

Op een maandagavond kwam dit tijdens de bardiens van Liesbeth – net herstellend van een rugoperatie - ter sprake. Zij vertelde dat zij als het even kon wel weer de Vierdaagse zou willen doen. Dat was haar het jaar ervoor erg goed bevallen. Op dat moment besloten dat wij dat dan maar samen als een vorm van revalidatie zouden gaan doen. De keuze viel op de veertig kilometer. De respectieve fysio's zagen er geen bezwaar in, als wij maar rustig aan zouden doen..... Dus ons ingeschreven en ons aangesloten bij de sportief wandelgroep van Don Braad.

De voorbereiding

Om een beetje beslagen ten ijs te komen moesten er natuurlijk kilometers gemaakt worden. Wandelervaring had ik immers niet. De eerste test zou de Duinenmars worden, waarbij wij zouden kiezen voor de 15 kilometer. De fysio van Liesbeth begon sterk aan haar verstandelijke vermogens te twifelen omdat het immers pas zeer kort na haar operatie was.... Dus alleen – met de groep van Don – op pad gegaan in de stromende regen. Dit was de eerste kennismaking met het wandelen. Daarna hebben we samen nog meerdere en langere tochten gedaan waarbij de 40 kilometers van Kinderdijk, Zoetermeer en Gouda eigenlijk wel het leukst waren. Ook erg leuk - en voor iedereen een aanrader - waren en zijn de tien kilometer tochtjes op donderdagavond in en rond Zoetermeer, met als start vanaf café 079 in de Dorpsstraat. Intussen was ik ook weer voorzichtig gaan hardlopen bij de beginners. Een gevolg daarvan was wel dat het er niet van kwam de geplande zogenaamde splittrainingen – marathonlopers wel bekend – te doen, en voldoende kilometers te maken. Maar ach....

Ook een slaappleats moest worden geregeld. Via contacten van Liesbeth kwamen wij op de Ganzenheuvel in Nijmegen terecht. Dat bleek een combinatie van een sportzaal, conferentieoord en lagere school te zijn. Dus slapen in een

leeggehaald klaslokaal op de vijfde etage, eten in de bar van het conferentieoord op de tweede etage en douchen op de begane grond bij de sportzaal. Prima geregeld allemaal. En het noodzakelijke trappenlopen bleek therapeutisch te werken bij het soepel houden van de spieren na een inspannende dag.

De Vierdaagse

Maandag 14 juli was het dan zover. Rond twaalf uur vertrokken we naar Nijmegen. Eerst de slaapspullen afleveren in onze verblijfplaats. Deze bleek aan de voet van de Stevenskerk te liggen, dus midden in het centrum van Nijmegen, net achter de Waalkade. En maar een tiental minuten lopen van de start. Na de auto voor vijf dagen geparkeerd te hebben gingen we naar de start om onze registratie in orde te maken. Daar liepen wij direct Aad Zoutenbier en zijn Thecla tegen het lijf. En bleek dat ik mij iedere dag bij Thecla af moest melden om het startbewijs voor de volgende dag te krijgen. Nu was de start voor de 40 in tweeën gesplitst: een vroege start – tussen 5:15 en 6:00 uur – en een late start. Deze was tussen 6:15 en 7:00 uur. En natuurlijk waren wij niet samen in dezelfde groep ingedeeld!! Uiteraard wilden wij samen starten en wel vroeg. Dus proberen te ruilen. Dat is met wat hulp – dank daarvoor! – elke dag gelukt. Dus iedere dag om vier uur op. In het donker op de slaapzaal je spulletjes bij elkaar zoeken, ontbijten en dan naar de start. Tot onze grote verbazing werd je op dat tijdstip iedere dag uitbundig verwelkomd en uitgezwaaid door tientallen zo niet honderden studenten en aanverwanten, die nog bezig waren hun „Vierdaagse” te doen. Ook langs de routes stonden al vroeg vele mensen, al dan niet begeleid door „professionele” muzikanten en zangers.

De eerste dag was het prachtig weer, het zonnetje liet zich uitbundig zien. Het lopen ging ons goed af en rond kwart over twaalf waren wij weer in Nijmegen terug. Onderweg van alles gezien, gezellige drukte in Elst waar Liesbeth dwars door het defilé van militairen heen liep. Opvallend was – en dat kwam elke dag weer terug – het grote aantal bejaarden langs de kant. In ieder dorp was blijkbaar het lokale bejaardenhuis leeggehaald en met tafeltjes en stoeltjes langs de kant gezet. Enthousiast publiek was het niet echt. De aandacht ging vooral uit naar de geserveerde koffie en gebakjes. Of misschien waren wij te vroeg.... en moesten deze oudjes nog een beetje wakker worden.

Ieder dorp had zijn uiterste best gedaan er vrolijk uit te zien. Vlaggen, muziek en de lokale bobo's waren volop aanwezig. Deelnemers aan de Roparun kunnen zich hier wel wat bij voorstellen. Het stimuleert wel, je zet vanzelf je marstempo in. Verder overal heel veel kinderen die met snoep, stukjes appel en komkommer en andere

versnaperingen er wel voor zorgden dat je niets tekort kwam onderweg.

De **tweede** dag startte droog, maar rond zeven uur begon het te (mot)regenen. Dit duurde zo tot rond elf uur, we naderden Wychen toen we onze regenkleding weer mochten opbergen. En we konden vervolgens alsnog droog finishen. Ook deze dag verliep erg voorspoedig en rond half een waren wij weer op de Wedren en klaar. Na een (volgens ons) verdiend biertje terug naar de Ganzenheuvel voor een heerlijke douche en een uurtje plat, met de benen omhoog.. Vervolgens even de stad in om een lekkere Paulaner bij café Samson te halen. Ook de gratis evenementenkrant van de „Walk of Fame” werd niet vergeten. Na het avondeten (vaste prik om zes uur) nog weer eruit voor een bakkie koffie en even sfeer proeven bij een van de vele muziekpodia. Om tien uur riep echter het bed wel weer, of we wilden of niet. De hele dag buiten, veertig kilometer lopen, en daar nog weer de nodige meters erbij opgeteld, dan slaap je wel. De „kenners” hadden gezegd dat de tweede dag het zwaarste zou zijn. Deze dag was ons echter ook erg goed afgegaan. Dat gaf de burger moed voor.....

De **derde** dag was de dag van de Zevenheuvelenweg, na Groesbeek op weg naar Berg en Dal. Voor velen van ons bekend terrein. Het leek daar Alpe d'Huez wel met alle campers en caravans langs het parkoers! Of we inderdaad zeven heuvels hebben gelopen, weet ik niet. We hebben ze niet geteld. En de meest steile helling was misschien wel die na Plasmolen en Milsbeek, waar we na een enthousiaste aanmoediging van Ilion tegenop gingen. Het weer was opnieuw goed om te wandelen, qua temperatuur, wind etc. Voor de toeschouwers werd het wat minder omdat het niet droog bleef. Wij hadden niet meer dan wat miezerregen, maar later op de middag werden dat heuse buien.

Onderweg hoorden wij ineens vrolijke marsmuziek achter ons. Deze kwam steeds dichterbij. Het bleek dat een (hoge) militair, die op zijn eentje liep, in zijn rugzak naast alle andere dingen een cd-wisselaar had zitten en een tweetal luidsprekers. Daarmee had hij – en de mensen in zijn omgeving – altijd vrolijke wandelmuziek bij zich. Je moet er maar opkomen! Nu wij het toch over militairen hebben. Velen liepen alleen, velen ook als groep. Diverse nationaliteiten waren aanwezig. Opvallend was de vaak zeer jeugdige leeftijd van met name de Britse militairen. Het bleek dat dit jongens en meisjes van 14 tot 18 jaar waren, die wij als Halt-jongeren zouden aanduiden. Jongeren krijgen daar als taakstraf drie jaar militaire dienst. Van die drie jaar zijn feitelijk maar een paar maanden echt militaire dienst. De rest van de tijd volgen zij een verplichte opleiding. Onderdeel van de militaire training is de Vierdaagse met volledige bepakking lopen. Da's niet mis op die leeftijd! Soms ver voorover gebogen met de neus bijna op de schoenen.

Ook deze dag waren wij weer op tijd – dat wil zeggen tussen kwart over twaalf en half een – terug waarna het „vaste” patroon werd gevolgd van douchen, slapen, de stad in, eten en nog even de stad in en om tien uur naar bed.

De **vierde** en laatste dag is bijzonder. Niet alleen is het de langste dag, het publiek is nog massaler aanwezig (ook de studenten 's morgens vroeg deden er nog een schepje bovenop), het is ook de dag van de pontonbrug bij Cuyck, de stille orkesten in Linden, en de intocht op de Via Gladiola. Ook vandaag hielden wij het niet geheel droog, de regenkleding was nodig!. Gelukkig werd het bij Malden weer droog zodat wij onze familieleden die langs de kant stonden uitgebreid konden begroeten en de Via Gladiola droog hebben afgelegd. Omzoomd door een ongelooflijk aantal mensen, in steeds dikker wordende rijen naarmate we de tribunes en de finish bereikten.



Een van de stille orkesten in Linden

Al met al: het is een heel bijzondere ervaring. Gelukkig geen blaren, pijntjes of andere ongemakken. Een goede revalidatie! En op zeker voor herhaling vatbaar!!



Peter van Zijp

6-Uurs estafetteloop

Op zaterdag 21 juni j.l. hebben we weer meegedaan aan het jaarlijkse evenement van Haag Atletiek: de estafetteloop. Deze keer waren we vertegenwoordigd met 5 teams.

Er was zelfs vanuit het bestuur een groepje geformeerd: „Tot zo”. Ook „de Doorzetters”, het groepje waarvan ondergetekende captain mocht zijn, was weer van de partij. De zwarte shirtjes, die gewassen en gestreken waren, kleedden ons slank af. Bij de aanschaf vonden wij dat destijds heel belangrijk, nu bleken ze alleen maar de warmte aan te trekken! Want warm was het! Vielen de buien verleden jaar gestaag naar beneden, nu was het warm en drukkend.

Verre van ideaal weer om gedurende 6 uur in een groepje van 4 een rondje te lopen van 1855 meter. Bij aankomst zag ik al direct een bekend gezicht: Yvonne Vis liep solo en was al om 9.00 uur gestart samen met Bob Verbrugge. Bij onze start zat het er voor hen al op. Beiden hadden goed gelopen, Yvonne werd zelfs tweede bij de dames en voor Bob was er een verdiende derde plaats in zijn categorie!

Deze keer waren er weer een aantal mensen die de loop voor de eerste keer mee maakten.

De route was ongewijzigd en bleek deze keer goed aangegeven. De kuilen en gaten in het wegdek waren groen herkenbaar gemarkeerd zodat de kans dat je op je snufferd zou kunnen gaan tot een minimum beperkt zou worden. Zoals gezegd, het was warm, veel lopers bleken daar totaal geen last van te hebben en ik werd herhaaldelijk ingehaald door de supersnelle mannen van „ADHD” (hoe toepasselijk) en van

„Sjakies trots” die met wel 5 teams, genummerd van 1 tot en met 5, de loop domineerden qua aanwezigheid.

De eerste vier keren verliep het lopen zoals verwacht, daarna werd het bij iedere keer dat ik weer uit de luie stoel moest kruipen moeizamer. Hierin bleek ik gelukkig niet de enige te zijn getuige het aantal vermoeid ogende rode hoofden om mij heen.

Om 21.00 uur klonk het slotsignaal en hadden 3 van de 4 Doorzetters er 8 keer op zitten. Voor Ruud, mijn immer onvermoeibare partner zat er zelfs nog een halve 9e keer in!

De beloning was niet die felbegeerde eerste plaats maar wel een heerlijke portie, door Anton gehaalde, Chinees waarvoor ook dit jaar Jasmin Garden garant had gestaan. Terwijl wij zaten uit te blazen en te smikkelen was de aandacht die we daarvoor van alle vrijwilligers hadden gekregen al weer gericht op een heel andere tak van sport: de voetballers! In de kantine van Haag Atletiek stond een groot scherm opgesteld waar ieder die zich geroepen voelde zich kon vergapen aan een potje voetbal. Hoe dat geëindigd is voor Nederland weten we inmiddels en daar hoeven we het dan ook niet meer over te hebben.

Moe, en volgegeten vertrokken we weer naar Zoetermeer. Het was leuk geweest, een goed georganiseerd evenement, in een gezellige informele sfeer.

Andrea Kiekens
Loopgroep 6

Groepsindeling seizoen 2008–2009

De indeling van de trainers voor het nieuwe seizoen, dat begint op maandag 8 september en loopt tot begin september 2009, ziet er als volgt uit:

Groep	Trainer
Groep 1	Klaas de Vries
Groep 2	Klaas de Vries
Groep 3	Cindy van den Hengel
Groep 4	Cindy van den Hengel
Groep 5	Aad Zoutenbier
Groep 6	Ed Jacobs
Groep 7	Wim Bras
Woensdagochtend	Cindy van den Hengel / Wim Bras
Kennismakingscursus	Hans Rolff

Aan de niveaus van de groepen wordt niets veranderd. Iedereen kan dus in principe blijven lopen in de groep waarin hij/zij nu loopt.

De groepen 1 en 2 beginnen normaliter met een gezamenlijke warming up / loopscholing. Afhankelijk van het aantal beschikbare ass-trainers worden de groepen vervolgens gesplitst. Ditzelfde geldt ook voor de groepen 3 en 4.

Coördinerend trainer voor de groepen 1 t/m 4 is Klaas de Vries.

Coördinerend trainer voor de groepen 5 t/m 7 (en kennismakingscursus) is Ed Jacobs.

Ed Jacobs
Secretaris Technische Commissie

In nood in Nootdorp

Zondag 22 juni stond de halve van Nootdorp op het schema. Net zoals naar Leiden gaan we ook deze loop op de fiets aandoen. Dit maakt het napraten onder het genot van een biertje een stuk eenvoudiger.

Mistral als tegenstander

Het was drukkend warm en er stond iets wat op een mistral leek. Een warme wind die tijdens de loop steeds harder zijn best zou gaan doen om de aanwezige lopers terug te blazen. De dag begon al goed. Piet, Andre en ik zouden onderweg Klaas oppikken maar wie we ook tegen kwamen, geen Klaas. Met Andre, als semi professionele Road Racer in ons midden, werd er een stevig tempo onderhouden. Het eerste kruid werd al voor de loop verschoten. Toen we bijna bij de molen in Nootdorp waren ging de telefoon, Klaas. Hij stond nog steeds op de Voorweg in Zoetermeer en vroeg zich af waar wij toch bleven. Na enige krachttermen geslaakt te hebben, werd hem geadviseerd om zo hard mogelijk naar Nootdorp te fietsen. Klaas had niet in de gaten dat wij hem tot deze extra krachtsinspanning aanspoorde omdat hij, de man in vorm, zich dan al voor de loop zou opblazen en wij dus een geduchte concurrent minder zouden hebben. Dit zou later zeer succesvol blijken.

Klaas krijgt inzinking

In Nootdorp vonden we ook Ricky, Johan, Hilda en Ruud S. Hilda zou de 10 kilometer gaan lopen, alle anderen kozen voor de halve marathon. Theo A. schitterde door afwezigheid. Direct na de start was Klaas uit ons gezichtsveld verdwenen, hij ging er voor. Ook Piet en Andre verdwenen uit mijn gezichtsveld, ik had niet het gevoel dat ik lekker liep maar maakte me nog geen zorgen. Na een kilometer of zes begon ik me toch ongerust te maken, de gang kwam er niet in en de kilometer tijden liepen op. In de verte zag ik Piet worstelen, ook daar ging het niet zo goed, hij had Andre moeten laten gaan. Andre had op zijn beurt Klaas in het vizier gekregen die zijn doldwaze start, mede door zijn race tegen de klok op de fiets, met een enorme inzinking moest bekopen. Achter ons waren Ruud S., Ricky, Hilda en Johan ook een gevecht met de mistral, de warmte en zichzelf begonnen.

Na ongeveer 14 kilometer kom je vlak langs de startlocatie. De geest moet dan sterk zijn als je in moeilijkheden verkeert. Dolf kan hierover meepraten. Klaas, die ondertussen door Andre achterhaald was, verloor de strijd hier van zichzelf. Hij stapte er uit! De man in vorm, gesloopt door het weer en de door ons opgedrongen race op de fiets. Later zou ook Ruud S. er bij dit punt de brui aan geven. Hilda had ondertussen haar tien kilometer teruggebracht naar vijf. De anderen waren vol goede moed begonnen aan de lus van de laatste zeven kilometer.

Uitvallers en valpartijen

Ondertussen was de mistral flink in kracht toegenomen. Hierdoor, en door de temperatuur, moest er flink gedronken worden. De droge strot moest gesmeerd worden. Visioenen van een goudgele rakker na afloop kwamen voor ogen. Gelukkig was de verzorging prima in orde. Andre was onvervaard doorgegaan, hij leek geen last van het weer te hebben. Piet had het niet best, ik ook niet. Ook Ricky en Johan worstelden zich over het fraaie parcours. Na afloop bleek er een slachveld te zijn aangericht. De nummer twee bij de heren, Bas, de neef van Peter, sloeg tegen de keien en moest even opgelapt worden. Hetzelfde overkwam de eerste dame. Verder waren er heel veel uitvallers.

Het weer had zijn tol geëist. De tijden door ons gelopen luiden een nieuw tijdperk in. Hadden we het hoogst haalbare niveau van onder de 1:30 al enige tijd geleden opgevoerd naar 1:35 en waren we bij deze loop uitgegaan van 1:40 dan moesten we nu lijdzaam ondergaan dat de jaren gaan tellen en de nieuwe limiet voortaan ergens boven de 1:40 moet komen te liggen.

Het was ook een enorme ontgoocheling om te merken dat de goudgele rakker na afloop tegen heug en meug naar binnen gleed. Waarschijnlijk waren we zo moe dat zelfs dat ons niet smaakte. De terugtocht op de fiets, nu samen met Klaas, was heerlijk. De mistral was ons eindelijk gunstig gezind, hij blies in de rug.

Ruud van Zon

De Roadie als onze eigen Donald Duck

Het leukste nieuws afgelopen zomer-komkommer-tijd was wel dat het meest gelezen blad door studenten de Donald Duck is. Dus niet de Volkskrant of de NRC, Vrij Nederland of Elsevier, maar de Donald Duck. De (toekomstige) intellectuelen (?) van Nederland lezen liever een kinderweekblad dan een volwassen krant of weekblad. Kinderen van 8 tot 12 jaar vormen de doelgroep van de Donald Duck, maar 35% van de lezers is ouder dan 18 jaar.

Vanwaar deze keuze van deze 18-plussers? Het sociaal wenselijke antwoord is natuurlijk dat de Donald Duck elke week op een speelse en leuke manier sociaal/maatschappelijke kwesties aan de orde stelt. Ik blader even door nummer 30 (ja we hebben thuis ook een abonnement, maar natuurlijk alleen voor de kinderen hoor!!) en zie een voorbeeld van ons humane gevangenisstelsel: één van de zware jongens wint een tiendaagse reis voor 4 personen naar Spanje. Maar ja dat is natuurlijk lastig als je gevangen zit. Gelukkig kon de directeur van de gevangenis iets regelen: de vier zware jongens mogen naar Spanje. In het laatste plaatje zie je ze voor tien dagen zitten in een Spaanse cel. Met zicht op het strand en op de zee en met de lucht van paella, dat weer wel. Donald Duck gaat met Kwik, Kwek en Kwak op vakantie naar een onbewoonde vuurtoren. Daar is uiteraard niets te beleven, maar oom Donald vindt dat juist goed, dan kunnen de neefjes eindelijk eens enkele goede boeken lezen. Maar dat is aan de neefjes niet besteed. Zij gaan op onderzoek uit, beleven een spannend avontuur en voorkomen en passant nog de stranding van een schip. Donald is verdiept in zijn boek en krijgt van dit alles niets mee. De parallel met de huidige jeugd is evident: die houdt ook niet van lezen en zoekt het avontuur en de wijsheid het liefst op straat.

In een verhaal uit nummer 29 zijn de neefjes, als redacteurs van de schoolkrant, naarstig op zoek naar een openingsartikel voor de voorpagina. Echt brandend nieuws is er niet te vinden; de standaard thema's zijn inmiddels wel uitgekauwd. Dan komt één van de neefjes op een geniaal idee: de jacht op nieuws is een op zich al een goed en spannend artikel voor de voorpagina. Dit laat weer eens zien dat het nieuws gewoon op straat ligt. Kijk bijvoorbeeld maar naar dit artikel.

De conclusie is dat de Donald Duck inderdaad maatschappelijke thema's behandeld op een leuke manier. Maar het werkelijke - niet uitgesproken - antwoord is natuurlijk dat de Donald Duck gewoon grappig en ontspannend is, elke week weer. Ik blader het zelf ook regelmatig door. Zo'n bericht maakt nieuwsgierig naar de leesgewoonten onder de hardlopers van de Roadrunners. Ik heb daarvoor een representatieve groep van 10 Roadrunners ondervraagd. Maar liefst 70% van de ondervraagden blijkt thuis een abonnement op de Donald Duck te hebben (maar alle-

maal voor de kinderen hoor). Alle ondervraagden kennen de Roadie en geven aan het blad ook in te kijken. Zo'n 60% zegt het blad nagenoeg zelfs helemaal te lezen.

Maar hoe maatschappijkritisch en geëngageerd is de Roadie eigenlijk? Ik denk dat de Roadie daarin de Donald Duck overstijgt. Ik heb de afgelopen nummers nog eens doorgebladerd. Wat dacht u van verhalen over vernieuwende genezingsmethoden voor topsporters, zoals de shockwavetherapie bij achillespeesblessures. De Roadie besteedt ook aandacht aan onderzoek naar sportvoeding (bier lest de dorst beter dan water). Ook veel aandacht voor de stand van de bewegingswetenschappen ten aanzien van letsel aan de achillespees, voetklachten en hamstrings. De Roadie gaat ook moeilijke onderwerpen niet uit de weg, blijkend uit een artikel over urineverlies bij vrouwen.

Ook maatschappelijke thema's gaat de Roadie niet uit de weg, wat blijkt uit 'buitenschoolse' activiteiten zoals Salsa dansen, een Halloween party, de avondropping, de ambtenarenveldloop, de RRZ-motorrit en een multicultureel verschijnsel als Sinterklaas. Dat de Roadrunners verder zijn dan de politiek in Den Haag blijkt wel uit het artikel over gratis kinderopvang op de zaterdagochtend. Hoezo hogere eigen bijdrage voor de kinderopvang? Gewoon gratis.

Ook is de Roadie bepaald geen provinciaal sufferdje, met zijn correspondenten in China en in Bangkok en rapportages over wedstrijden in Baad, La Roche, Rothaarsteig. Dat het niet bij lopen alleen blijft, blijkt uit het verhaal over fietsen in de Franse Alpen van de Road Racers.

In elk nummer van de Roadie ook ettelijke pagina's met de resultaten van onze dopingvrije sporters. We zijn echt wel bij de tijd! Dat blijkt ook uit de prima columnisten die telkens weer maatschappelijke thema's op een verrassende en humoristische, maar toch scherpe wijze weten neer te zetten.

Dus toon je maatschappelijke betrokkenheid en lees de Roadie van voor naar achter en weer terug. Zeg je abonnement op de Donald Duck op, de Roadie is net zo maatschappelijk betrokken, zo niet meer.

Hans Meijering



Over de top naar de catwalk

Ik probeer al jaren aan de top te komen. De afgelopen winter is het me diverse keren gelukt de top te bereiken. Weliswaar met behulp van een skilift, maar ik stond er wel. Trots uitkijkend over het almachtige berglandschap. Deze zomer heb ik mijn grenzen verlegd en op eigen houtje zonder hulp van een lift of gondel de top geprobeerd te bereiken. Met loodzware wandelschoenen en vormloos wandelentue is het me gelukt om klauterend en klimmend de top van de Rettenstein te bedwingen (2230m). De weg naar de top was lang, moeizaam en heftig, maar de beloning was adembenemend en majestueus.

Terugkomend in Nederland is het behalen van de top een stuk moeizamer in dit veel te vlakke landschap. Omdat ik aan het begin van alweer een nieuw seizoen sta, moeten er toch scherpe, haalbare doelstellingen geformuleerd worden. Een lastige klus als je aan de top hebt gestaan en uitgekeken hebt op al dat moois. Voor mij is er nog maar een uitweg en dat is „over de top“.

Ik heb er even over gedacht om de overstap te wagen naar het Nordic Walking. Ik vrees dat ik met mijn gebrekkige hand-arm-coördinatie een gevaar ben voor mijn mede weggebruikers. Dat gedoe met die stokken die alsmaar in de weg zitten is niets voor mij. Ik was vroeger ook al slecht in Mikado, dus dat belooft geen succes te worden.

Na enig speurwerk naar alternatieve walking experiences werd mijn aandacht gegrepen door een nieuw fenomeen op loop-gebied namelijk de catwalk training voor niet-modellen. Een vooraanstaand fitness instituut organiseert deze trainingen en als ik de website mag geloven is dit op mijn lijf geschreven.

Ik ben gegrepen door de tekst dat het belangrijk is om het doel van deze training vast te stellen. Dit kan vooraf met de dames worden besproken, waarna een gericht trainingschema wordt samengesteld dat met professionele begeleiding wordt uitgevoerd. Er worden geen eisen gesteld aan leeftijd, kledingmaten en lengte. Er staat me dus niets in de weg om deze overstap te maken.

Wat er vervolgens aangeboden wordt, is niet mis te verstaan: persoonlijk ontvangst en welkomstwoord, uitleg lichaamshouding, presentatie en kledingkeuze, praktijktraining op een catwalk, personal shopping, mental coaching en alles wordt met camerabeelden ondersteund.

Deze kennismakingscursus wordt niet afgesloten met een rondje van 5 kilometer langs de 3 plassen maar het is de bedoeling om het geleerde in de praktijk te brengen tijdens een heuse modeshow. De glitter en glamour stralen me tegemoet en ik kan niet wachten tot de cursus start. Dit wordt mijn nieuwe uitdaging. Vanaf nu ga ik PR's neerzetten op de catwalk, een nieuwe nog

onontdekte discipline. Om alvast een beetje te oefenen ben ik begonnen om tijdens de trainingen van de Roadrunners, die ik als overgangsfase blijf continueren, mijn ene voet recht voor de andere te zetten. Dit zijn de basispassen van de catwalk. Sinds die tijd loop ik tijdens elke training met bloedende enkels. Dit getuigt dat goede begeleiding een must is en dat het goed is om dit in clubverband op te pakken. Ik heb het beeld helemaal helder voor me: ik ga me erin vastbijten, die catwalk wordt mijn nieuwe domein.

Ellen Bominaar



De badkameroute

(en hoe fout kan het lopen)

Door de ligging van de Birds is het op zaterdag toch een stuk lastiger om een lekkere route door de fraaie buitendreven van Zoetermeer te lopen. Groep 1 & 2 trekken er dan nogal eens op uit richting Rottemeren. Zo ook op zaterdag 31 mei.

Er waren echter weinig groepsleden present en gelet op de minimale bezetting hebben we ons in het avontuur gestort en een nieuwe route geprobeerd en wel de badkameroute! Dit komt neer op een rondje van nog geen 1½ uur, richting Bleiswijk, doorsteek langs de Rotte naar Moerkapelle, Kruiswijk en daarna via de Frits vd Lubbe-route via Oosterheem weer terug. Tijdens de loop ontstond het idee dat een deel van deze route ook nog wel te gebruiken zou zijn in samenhang met een extra lusje langs de Rottemeren tot de Aad Vervaartbrug, maar dat later. Is deze tekst verrassend, (bewust) verwarrend of totaal niet begrepen, even ophelderen dan.

Als je komend van de Rottemeren al lopend of fietsend de oversteek wilt maken naar Moerkapelle, moet je onder de A12 door (een ondersteek dus). Of komend over het fietspad langs de A12 richting Rottemeren dan vlak voor de Rottemeren via een lus linksaf. Hier ligt sinds een jaar of twee een tunnel voor voetgangers en fietsers. Als je er doorheen gaat bekruipt je het gevoel dat je door een enorme badkamer loopt. Betegeld met een afschuwelijke restpartij gele tegels met vogelmotief. De verdenking gaat richting Jan Groen die op deze manier geheel belangeloos van een partij niet om aan te zien zijnde tegels is afgekomen. De doorkomst leidde in elk geval tot de nodige hilarische overwegingen hoe dergelijke tegels in eigen interieur zouden passen. Vervolgens via een

draailus en over de volgens Frits geheten „Haasnootbrug!!!“ heen en dan linksaf langs de Rotte tot Moerkapelle en dan linksaf naar Kruisweg (voor sommige gelovigen een bekende looplocatie). Bij Kruisweg rechtsaf via een landelijke weg door een boerderijrijke buurtschap tot een oversteek naar Oosterheem en dan terug naar de Birds. Het ontginnen van deze Oostelijke looproute betekende een mooie route, een gezellige loopochtend en bood het perspectief van nieuwe uitbreidingen.

En toen 3 weken later een geplande loop van 1.45 uur. Nou, wij wisten wel een mooie route, weliswaar met een kleine uitbreiding. Dat werd dus de badkameroute omgekeerd, dus vanuit de Birds eerst via Kruisweg. Maar dan na de badkamer niet gelijk rechtsaf over het fietspad terug richting Zoetermeer, nee, gekozen werd voor een klein rondje Rottemeren extra en wel via de Zevenhulzenkant tot de voor intimi bekende „Aad Vervaartbrug“ en dan via de andere kant terug. Tijdens de jaarlijks door ons gelopen Rottemerenloop is die brug immers erg dichtbij. Maar nu bleek dat ineens een heel andere beleving. En het duurde en het duurde en de brug kwam maar niet in zicht en zwemmen was geen optie. Wat te doen - omkeren of dapper volhouden? De groep besloot tot het laatste en met iets meer dan 2:00 uur op onze klokjes kwamen we moe en, op een uitzondering na, voldaan terug.

Maar we hebben ons gerehabiliteerd. De laatste keer zijn we na de route Kruisweg en badkamer aan deze kant van de Rottemeren gebleven en konden daardoor vroegtijdig rechtsaf en via rand Rokkeveen op 1.45 terug zijn bij de Birds.

Ruud en Piet

FysíOK

locatie silverdome

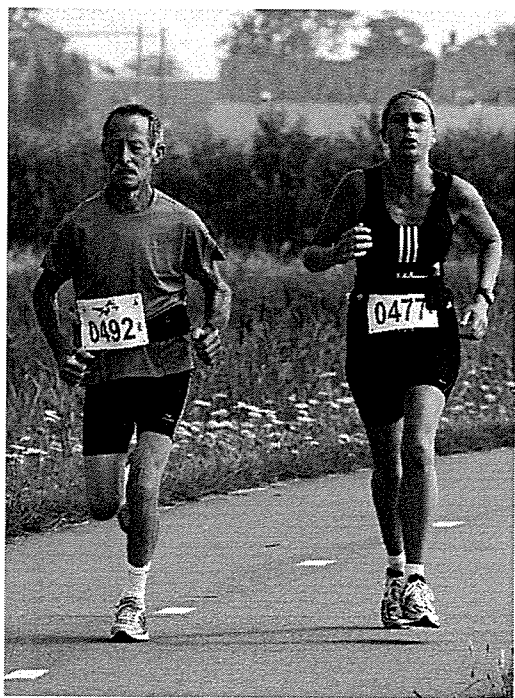
Herne van 't Hart
06-41389053

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

Zwanger – bevallen – PR's

in ene moeite door

Op het moment dat vrouwen zwanger raken, betreden ze van de ene dag op de ander een compleet nieuwe wereld. Werd er voor de zwangerschap nog uitbundig gezeest, onregelmatig gegeten, zwaar getraind en regelmatig een borrel gedronken, zodra het stripje blauw kleurde waren deze uitpattingen voor de meeste vrouwen voorgoed voorbij. De groei en bloei van de jonge vrucht staat vanaf dit moment centraal. Dat betekent op tijd naar bed om de vermoedelijkheid tegen te gaan, bewust eten om geen vergiftiging te krijgen en veel rust, rust en nog eens rust. Het Financieel Dagblad, de Elle en de Opzij worden terzijde gelegd om plaats te maken voor de Ouders Van Nu en de gratis bladen van de Prenatal en Felicitas. Zelfs de Donald Duck wordt niet meer gelezen. Dagelijks wordt de omvang van de buik gemeten en de bijbehorende gewichtstoename. Alles wordt keurig bijgehouden in het logboek waar voorheen de trainingstijden werden vastgelegd. Het lijkt er op dat alle modebewuste gevoelens tegelijkertijd met de zwangerschap verdwijnen. Die hardlooplegging lijkt ineens handig te zijn als dagelijkse outfit.



Céline in actie

Tijdens verjaardagen rest er één gespreksonderwerp en dat is het oeverloze gezever over bevallingen, ontsluitingen en persweeën. Dit is nog erger dan het moeten bekijken van 380 vakantiefoto's en de bijbehorende film die is ingekort tot 86 minuten.

Na de bevalling worden weer andere dingen belangrijk dan de groei van het eigen lijf. Vanaf

dit moment draait alles om de baby. Uitgebreid wordt de kleur en de substantie van de ontlasting in geur en kleur verteld, het volledige slaap-waak patroon, hoeveel milliliter er is gedronken per etmaal en de diepte van de tepelkloven. De baby is gekleed in de modernste outfits maar moeder is daar nog niet aan toegekomen. De vormloze positiekleding zit toch nog steeds het lekkerste over dat lijf dat veel heeft moeten doorstaan de afgelopen maanden.

Hoe anders is het Céline Sira-de Voogd vergaan tijdens de zwangerschap en na de bevalling. Het woord rust komt in haar woordenboek niet voor. Tot 23 weken voor de bevalling was ze nog wekelijks te zien bij de trainingen, steevast 3 keer in de week. Daarna is ze tot 6 weken voor de bevalling overgegaan op drie keer in de week wandelen. Ook viel het op dat ze iets meer trek had in bepaalde lekkernijen vooral oliebolletjes en Twixen gingen makkelijk naar binnen. Met 2 maal 2 Twixen op een dag was ze een belangrijke klant geworden. Na de bevalling van haar zoon Timon op 4 februari zagen we haar niet meer tijdens de trainingen. Iedereen dacht dat ze gezapig op haar roze wolk zou zitten met alle andere moeders die net bevallen waren. Lekker praten over de zware nachten en de vele voedingen in de uitgelubberde positiekleding.

Wat schetste onze verbazing toen Céline aan de start verscheen tijdens de maandelijkse „je kan er niet meer plassen loop“ van 5 km. Vier weken na de geboorte, stond ze daar aan de meet om vervolgens na 25 minuten bij de finish aan te komen. De verbazing was nog groter toen ze vervolgens een week later aan de Geuzenloop meedeed over een afstand van 15 km. in 1 uur 20. Niet helemaal tevreden over haar eerste 5 km. verbeterde ze haar tijd een week na de Geuzenloop. Vier dagen daarna snoepte ze weer 2 minuten van haar 15 km. af tijdens Hopen doet Lopen. Het werd helemaal te gek in Leiden. Daar liep ze op haar gemakje een halve marathon in een mooi PR van 1 uur 49. Vlak voor de start kreeg Timon nog even snel een voeding zodat hij makkelijk 2 uur zonder eten kon. Moeders kon zo even haar klusje klaren in Leiden. Het kan niet op want ze sluit haar zegereeks af met een alweer een mooi PR op de 5 km in 23.07.

Dit beeld is niet het stereotiep. Ik denk dat er weinig vrouwen zijn die haar dit nadoen. Wat een drive! De extra kilo's van de oliebolletjes en de Twixen zijn door 4 keer per dag borstvoeding geven, helemaal verdwenen. Ik snap niet hoe ze het voor elkaar krijgt, het is wel bijzonder en uitzonderlijk om te zien.

Ellen Bominaar

Uitslagen

La Grand Ballon, Bergloop Than, France, 1 mei

13,2 km

Jan van Rijn 1:32:32

IJsselsteinloop, IJsselstein, 10 mei

21,1 km

Martine Lemson 1:50:09

Robert v/d Linden 2:03:57

Hankan Marathon, Arnhem, 11 mei

42,2 km

Bob Verbrugge 3:43:34

Lenteloop, Papendrecht, 17 mei

15 km

Elly Burgering 1:09:00 pr

Gideon Bouwman 1:11:22

Leiden Marathon, Leiden, 18 mei

10 km

Wijnand Bavius 0:40:05

Truda Blokland 0:52:41

Marco Borsboom 0:56:12

Esterella de Roo 0:56:47 pr

Jenny Geerlings 0:59:03

Jolanda v/d Straaten 1:01:05 pr

Ron Bosman 1:04:48

Robyn van Heezik 1:05:33

Yvonne Gaillard 1:06:31

Vera Bosman 1:08:32

21,1 km

Mike van Wichen 1:28:20

Klaas de Vries 1:31:58

Ingmar de Groot 1:33:26 pr

Jacqueline Veth 1:37:28

Rob van Hees 1:39:22

Harm de Wit 1:42:13 pr

Ed Helsloot 1:43:14

Johan Gharbaran 1:44:03

Jasper Hartevelde 1:45:49

Hans van Tol 1:47:02 pr

Ruud Scholten 1:47:04

Celine Sira-de Voogd 1:49:28 pr

Jack van de Pol 1:49:42 pr

Edwin Adams 1:49:55

Elly v/d Kooy 1:50:40

Mildred Roskamp 1:53:07

Cindy v/d Hengel 1:54:12

Kris Gharbaran 1:55:07

Diederik Post 1:55:35

Bianca Hesselius 1:57:51

Cok Vis 2:01:23

Desiree Bijl 2:01:28 pr

Albert Waasdorp 2:01:50 pr

Yvonne Vis 2:02:10 pr

Inge Hulsen 2:02:49

Gert van Leeuwen 2:05:59

Mary Waasdorp 2:07:44 pr

20 van Brussel, Brussel, 25 mei

20 km

Elly Burgering 1:44:07

Gideon Bouwman 1:48:06

3Plassenloop, Zoetermeer, 25 mei

5 km

Ed Helsloot 0:21:38

Ruud van Zon 0:21:55

Edwin Adams 0:22:29

Ronald Groenhout 0:22:40

Roeland van Dijk 0:23:57

Jack van de Pol 0:25:15

Esterella de Roo 0:26:40 pr

Ron Bosman 0:28:12

Andre Vergne 0:28:29

Karel Knoester 0:29:20

Vera Bosman 0:32:27

Royal Ten, Den Haag, 25 mei

10 km

Frans van Haaster 0:38:31

Albert Waasdorp 0:51:52

Robyn van Heezik 1:05:43

Grote natuur marathon, La Roche en Ardenne, 1 juni

21,1 km

Tom Maessen 1:42:07

Jan van Rijn 1:43:39

Gideon Bouwman 1:58:44

Sandra Smits 2:02:38

42,2 km

Bob Verbrugge 3:46:27

Mike van Wichen 4:07:14

Elly Burgering 4:14:02

Ruud v/d Maaten 4:17:22

Omloop van Grollo, 7 juni

10 km

Ad Peltenburg 0:44:22

Waterleidingloop, Leerdam, 14 juni

16,1 km

Ingmar de Groot 1:13:11

Anton v/d Lubbe 1:14:07 pr

Slachtemarathon, Oosterbierum, 14 juni

42,2 km

Ad Peltenburg 3:44:41

Rondje Voorne, Brielle, 15 juni

50 km Duuloop

Martine Lemson en

Robert v/d Linden 4:08:28

Estafetteloop Haag Atletiek, Den Haag, 21 juni

6 uur solo

Yvonne Vis 46,9 km pr

Bob Verbrugge 65,5 km pr

12 uur solo

Frits v/d Lubben 81,8 km pr

6 uur teams

Roadie Express

Jacqueline, Ton,

Ingmar, Anton 83,3 km

Ferry Klien Runners

Willem, Jan,

Frans, Ferry 81,9 km

Tot Zo

Wilma, Astrid,

Jack, Herman 70,3 km

Dream Team Sweet Lake City

Irene, Anneke, Aline,

Ingeborg, Jasper 66,3 km

Doorzetters

Inge, Andrea, Lili,

Ruud 60,1 km

Halve van Nootdorp, 22 juni

5 km

Hilda Oostema 0:25:00

14 km

Ruud Scholten 1:14:00

21,1 km

Andre Bult 1:35:44

Piet van Veen 1:43:52

Ruud van Zon 1:46:20

Ricky Martens 1:50:21

Johan Gharbaran 1:53:50

3Plassenloop, Zoetermeer, 29 juni

5 km

Klaas de Vries 0:19:45

Wijnand Bavius 0:21:10

Dolf Strikwerda 0:21:20

Paul van Vliet 0:22:18

Edwin Hessing 0:23:25

John Jerphanion 0:23:34

Theo Jansen 0:23:38

Peter Corbijn 0:24:22

Aad van Mil 0:24:42

Jose de Groot 0:24:43

Yolanda Klerks 0:25:02

Andre Bakker 0:25:09

Hans Stikkelman 0:26:00

Paul van Heukelum 0:26:03

Skitz Fijan 0:26:31

Ineke v Houwelingen 0:26:36

Jaap van der Krol 0:26:45

Rene Toet 0:26:51

Peter Hazebroek 0:26:51

Karel Knoester	0:26:58
Andre Vergne	0:27:19
Mel Achkar	0:27:29
Elvira Schut	0:27:39
Rob Bregten	0:27:48
Brenda Meershoek	0:27:51
Kees Fakkeldij	0:28:12
Erwin Paalvast	0:28:14
Sioeke Oei	0:28:17
Gerard Wessel	0:28:21
Reinie Schmit	0:28:33
Esther Smit	0:28:33
Denise Overeem	0:28:45
Eric Bessem	0:28:46
Loek Molenaar	0:28:59
Rene Albers	0:29:56
Sjef van Woensel	0:30:00
Wendy van der Gaag	0:30:24
Peter Klerks	0:30:34
Trudy van Woensel	0:30:58
Wim Albers	0:31:00
Gaston Bark	0:31:33
Trudi Janssen	0:32:31
Elleke Visser	0:33:13
Ellen Richter	0:33:28
Anita Fokke	0:33:33
Mariska van Strijen	0:33:37
Priya Padhye	0:33:38
Jolanda v/d Krol	0:34:17
Margriet Bargerbos	0:35:52

Galgenloop, Berkel-Enschot, 29 juni

10 Engelse Mijl

Gideon Bouwman	1:20:54
Elly Burgering	1:21:38

Midzomeravondloop, Bleiswijk, 2 juli

15 km

Jan van Rijn	1:02:04 pr
Bob Verbrugge	1:06:00

Martin Grootsholte	1:06:04
Piet van Veen	1:06:49
Philip Lach de Bere	1:07:31
Etienne den Toom	1:08:02
Ruud van Zon	1:08:20
Dolf Srikwerda	1:09:31
Jacqueline Veth	1:10:03
Frans van der Werf	1:12:08
Ruud Scholten	1:12:44
Ricky Martens	1:12:51
Peter Hazebroek	1:13:23
Willem Hoogendoorn	1:13:23
Ingmar de Groot	1:14:00
Aad van Mil	1:14:03
Harm de Wit	1:16:06
Roderick de Roo	1:17:19 pr
Andre Bakker	1:21:11
Albert Waasdorp	1:24:44
Hans Stikkelman	1:27:46

Chaamloop, Chaam, 4 juli

10 km

Elly Burgering	0:47:47
Gideon Bouwman	0:48:23

Bosloop, Leiden, 12 juli

15 km

Bob Verbrugge	1:05:13
---------------	---------

Appelternloop, Appeltern, 12 juli

15 km

Gideon Bouwman	1:12:15
Elly Burgering	1:13:30

Villalonga, Spanje, 12 juli

8,8 km

Rob Devilee	0:38:12
Hilda Oostema	0:41:41

Valldigna, Spanje, 25 juli

8,8 km

Rob Devilee	0:42:48
Hilda Oostema	0:45:20

Lauwersoog – Ulrum, 26 juli

21,1 km

Ad Peltenburg	1:42:38
---------------	---------

3Plassenloop, Zoetermeer, 27 juli

5 km

Fabian Vergne	0:18:57
Ed Helsloot	0:21:39
Remco Arnoldus	0:23:02 pr
Celine Sira	0:23:07 pr
Ton de Veen	0:23:39
John Hagers	0:23:54 pr
Roderick de Roo	0:24:59
Jose de Groot	0:25:02
Paul van Heukelum	0:25:27
Andre Vergne	0:26:55
Esterella de Roo	0:27:05
Karel Knoester	0:27:42
Ingrid Beijer	0:29:37
Ron Bosman	0:30:09
Wim Albers	0:30:11
Erwin Paalvast	0:30:25
Mariska van Strijen	0:30:56
Wendy van der Gaag	0:31:41
Vera Bosman	0:34:22

Bosloop, Oude Willem, 2 aug.

20,4 km

Elly Burgering	1:44:35
Gideon Bouwman	1:46:48

Strandloop, Ouddorp, 8 aug.

10 km

Elly Burgering	0:49:26
Gideon Bouwman	0:51:02

Oud papier in container bij Ilion

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

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

Namens Ilion bedankt!

Groet, Ed.

Dit was ed weer

We zitten nu inmiddels bijna een halfjaar in het van Tuijlpark. Toen we er heen gingen bespeurde ik toch bij diverse mensen wat tegenzin. Daarbij hoorde ik argumenten zoals:

- het is voor menig een flink eind verder fietsen of rijden;
- we zijn niet langer baas in eigen huis, maar te gast bij andere verenigingen met hun eigen clubcultuur en dat zal dan wel flink aanpassen worden;
- de lagere groepen hebben geen polder meer op loopafstand en dus zullen duurloopjes wel een stuk minder leuk zijn;
- je moet die lange van der Hagenstraat iedere keer heen en weer lopen;
- we kunnen onze maandelijkse 3 Plassenloop niet meer houden;
- we kunnen er geen kennismakingscursus houden, waardoor we het (natuurlijke) ledenverloop niet kunnen opvangen;
- enz,
- enz.

Ik denk, dat we na een halfjaar kunnen concluderen, dat het allemaal reuze is meegevallen, want:

- het bleek helemaal niet zoveel verder dan naar de Noord Aa. Voor diverse leden was het zelfs aanmerkelijk dichterbij;
- onze gastheren/-vrouwen bleken die naam meer dan waard, ze gaven ons alle vrijheid om onze eigen cultuur overeind te houden. Sterker nog: in het clubblad van Ilion is een paar maal geschreven over de gezelligheid, die door ons is meegebracht op de maandag- en woensdagavonden;
- we hadden weliswaar geen polder meer op loopafstand, maar daar staat tegenover, dat we grote stukken van Rokkeveen (met het Hoekstrapark, het Hertenkamp, het Lansingpad, het Brede Akkerpad, het schelpenpad langs de Zuidweg), Oosterheem (met de Oostkade en het Heempad), het Dorp (met het Wilhelminapark, het Vernèdepark, het Pr Amaliapark, de idyllische Stationsstraat en Molenstraat, het parkje van de Schilderswijk, het pad langs de Delftse Wallenwetering) hebben leren kennen. Bovendien bleken er ook vanuit het van Tuijlpark onvermoede goed bereikbare buitengebieden (bijvoorbeeld Klapachterweg, Achterlaan, Kruisweg) en autoluwe bedrijfs-terreinen te bestaan;
- die van der Hagenstraat hoefde je helemaal niet heen en weer te lopen, er bleek een prima achteruitgang van het van Tuijlpark te bestaan waardoor je binnen een paar minuten autovrij kilometers ver kon lopen. Het van Tuijlpark bood bovendien een prima gelegenheid tot droog intervallen tijdens regen;
- de 3 Plassenloop hebben we gewoon doorge-

zet. Met wat kunst- en vliegwerk zijn we er in geslaagd iedere maand weer een gezellige loop te organiseren. De grote groep vaste deelnemers was ons daar zeer dankbaar voor. Dat het voorzieningenniveau even wat minder was, werd voor lief genomen;

- er is wel een kennismakingscursus gehouden. Hans Rolff heeft al zijn improvisatievermogen uit de kast gehaald en inmiddels hebben we ongeveer 25 nieuwe leden kunnen begroeten

Als ik op dit halfjaar terugkijk, kan ik dan ook niet anders dan concluderen, dat het enorm is meegevallen. Sterker nog, het heeft een aantal zeer positieve zaken opgeleverd. Ik noem er een paar:

- we hebben op een zeer prettige wijze samen met Ilion de succesvolle Geuzenloop georganiseerd. Daarbij was het erg handig, dat de contacten zeer makkelijk te leggen/onderhouden waren (je zag elkaar immers na de trainingen);
- ik heb een cursus assistent-trainer gegeven, waarvan de helft van de deelnemers van Ilion was en de andere helft van ons. Dat gaf veel extra dynamiek waarbij onze deelnemers leerden om anders aan te kijken tegen baanatletiek, sportief wandelen en nordic walking en de Ilionezen lovend waren over de structuur binnen onze trainingen en groepen;
- we hebben een zeer succesvolle barbecue gehad, waarbij ook een flink aantal Ilionezen aanwezig was en dan blijkt maar weer dat sport verbreedert;
- een aantal leden is enthousiast geworden voor de jeugdathletiek en is van plan (sommigen hebben het al gedaan) om kinderen aan te melden bij de jeugdafdeling van Ilion.

Ach, het was in het begin even wennen, maar uiteindelijk pakte het allemaal heel erg positief uit.

Ed

Ter overdenking het volgende (Achterhoekse) gezegde:

„Bedenk voordat je een heuvel moet bestijgen: wat zal ik het straks gemakkelijk krijgen.“