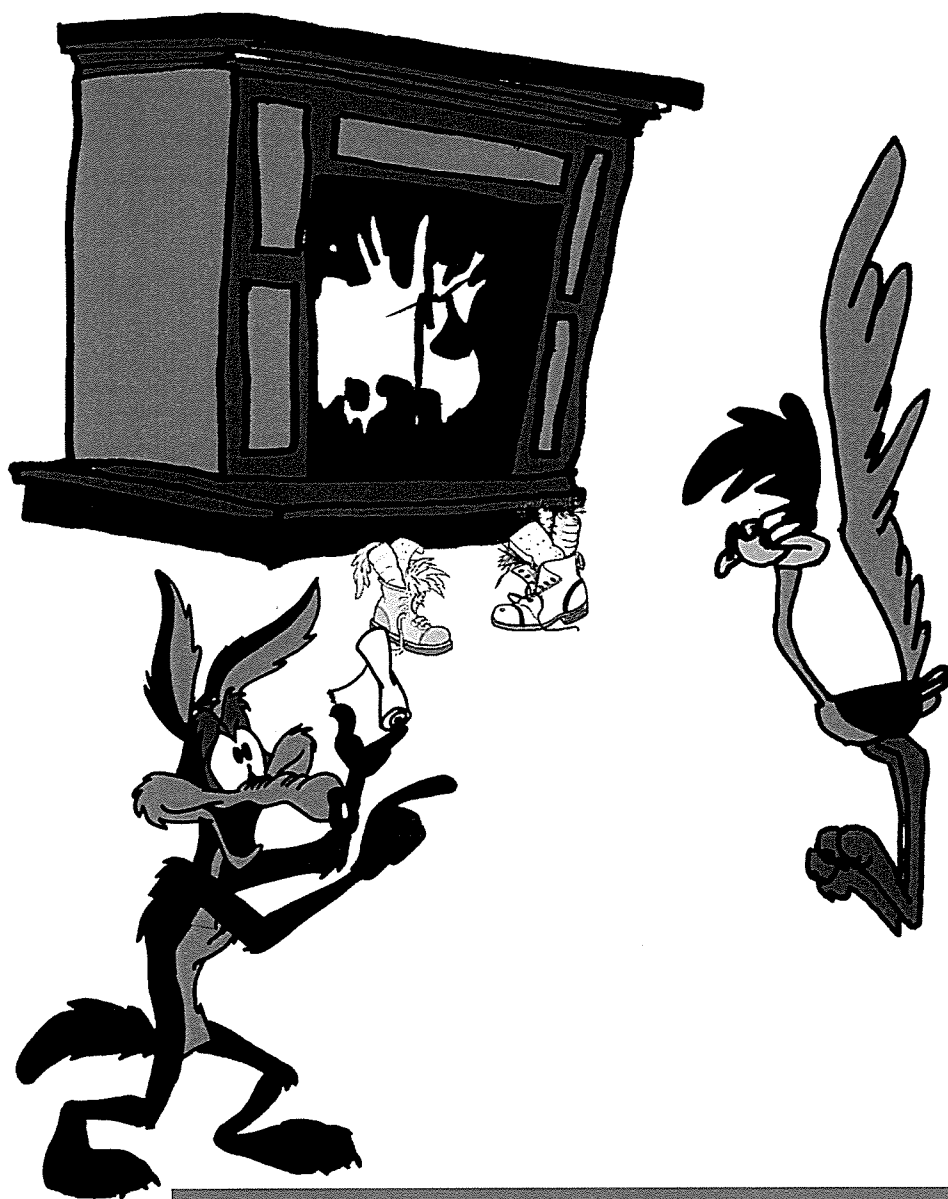


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr **4**
nov - dec
2008

Openingsfeest
8 februari Noord-Aa Polderloop
en... veel verslagen

Colofon

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

Adres

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

Bestuur

Astrid Bakker, voorzitter, algemene zaken, looptechnische zaken a.i.
Wilma Coenen, secretaris, vice voorzitter
Jack van de Pol, penningmeester
Herman Roosenboom, clubhuiszaken, PR, communicatie en sponsoring a.i.
e-mail: bestuurRRZ@roadrunners-zoetermeer.nl

Aanspreekpunt ongewenste intimiteiten

Astrid Bakker (079) 331 87 65

Webmaster

Anton van der Lubbe (079) 342 23 18
ahgvanderlubbe@casema.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	€ 14,20	per jaar
Wedstrijdlicentie	€ 19,20	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@ziggo.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 tot 25 februari.

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.

Inhoud

Blz	4	Vreugde en leed
	5	Voorwoord
	6	Roadactioneel
	7	De verbouwing
	8	2 Keer feest bij de Road Runners
	10	Vele handen maken licht werk
	11	Clubhuis te huur
	12	Een MLS-er in een TOP-club
	13	Eelerberg
	16	Petje af
	17	Aankondiging NAPL
	18	Drakenbootrace
	20	Oproep barmedewerkers
	21	Daar sta je dan...
	23	Rugpijn
	26	Triatlon 6 september
	27	Halve marathon van Etten-Leur
		Korte hiel is teken van hardlooptalent
	28	Motorweekend
	31	Mijn laatste marathon
	32	Kinderopvang
		Man en paard
	33	Oproep vrijwilligers NAPL
	34	Berenloop 2008
	35	AD 10 kilometer Rotterdam
	36	Zevenheuvelenloop
	37	Amsterdam Marathon Echo 7,5 km
	38	Muziek verhoogt de sportprestatie
	40	Uitslagen
	43	Dit was ed weer

Vreugde- en leedcommissie

Onze gedachten zijn bij Bart Schippers en zijn familie die afscheid hebben moeten nemen van dochter Anouk.

Bart, heel veel sterkte.

· Een **beterschapswens** is gegaan naar:

Noortje van Woensel, Ruud Scholten, Ineke van Houwelingen, Aad van Mil, Johan Gharbaran, Cok Vis, Aad Vervaart, Marjolein Dolk.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:

Tonny van Ulden, Corella Slob-Winterink, Wendy van der Gaag, Annet de Jong, Jos Spaanderman, Malou Strikwerda, Belen Valerio Martinez, Jeltje Doeven, Casper Knoetze, Irene Rooker-Troost, Raimond Kientz.

· Helaas hebben **opgezegd**: Walter de Ceuninck van Capelle, Aad van Mil, Dick Vogelaar, Hans Meijer Peter van Noord, Divera Horjus, Sheila Stoomrat, Annemieke den Haan, Bram Mansveld, Patrick Roosen, Angela van der Vlugt, Arian Saarberg, Monique Saarberg-Wooning, Nico Ros.

Verjaardagen

December

1 Joke Molle
3 Peter Klerks
4 Ad Smits
4 Suzan van der Helm
5 Lex van Wijk
6 Janny Hukom-Plug
10 Ferry van Velzen
12 Albert Bos
12 Nick Raadschelders
14 Berry van Es
14 Tamara Smit
15 Marjolijn van Leeuwen-de Gier
15 Loek Molenaar
15 Edwin van Velzen
16 Sonja Tack-Wentel
19 Ronald Groenhout
19 Henk Nieuwenkamp
19 Yvette Huurman-Hooft
19 Casper Knoetze
20 Jose Boekhout
21 Winny Kieboom
21 Ellen Bominaar
22 Anita Fokke
23 Gert van Leeuwen
23 Armin van der Meulen
24 Fred Fokken
25 Piet Barendse
25 Cok Vis
25 Jos Meijer
25 Sandra Hoet
26 Windy van Zwam
27 Remko Hartjesveld
27 Wendy Koestal
28 Karel Knoester
29 Leen van Gaalen
29 Helma van Vliet
31 Willy Lameijer
31 Elisabeth Kuiper
31 Petra Kneppers

Januari

2 Peter Corbijn
3 George Jeremic
3 Nico van der Kooy
3 Hans van Zijl
3 Mike van Wichen
7 Bas Hoogendorp
7 Trudie van Woensel
8 Laurent Stolk
9 Richard van der Straaten
11 Johan Gharbaran
11 Jochem Hogendoorn
13 Ingmar de Groot
13 Mariska van Strijen-Broer
15 Gerrie Siemes
15 Barbara van Dun
16 Elly Burgering
16 Wietske Luimstra
20 Frans van den Hengel
20 Asrat Limenh
22 Herman van den Hatert
22 Angela van der Vlugt
23 Ellen Duijzer-Russcher
23 Hans de Haan
25 Leen Antonisse
25 Yvonne Vis
26 Dolf Strikwerda
26 Peter de Haan
27 Remco Arnoldus
28 Richard Willems
29 Lara van Kempen
29 Vincent de Knegt
30 Ap Hartevelt
31 Ineke van Dijk

Februari

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



Voorwoord

En toen was het eindelijk zover: de opening en in gebruikneming van ons nieuwe clubhuis. De laatste maanden zijn toch nog snel weggetikt; het echte wachten zat voor de zomervakantie.

En wat is er hard gewerkt! Het is indrukwekkend wat we gepresteerd hebben met elkaar. Heel veel handen hebben een bijdrage geleverd en dat heeft de klus hanteerbaar gemaakt. En het leukste is natuurlijk dat we dat op een goede manier gedaan hebben. Technisch goed maar, belangrijker, in een goede sfeer. Ondanks irritaties en boze blikken hebben we elkaar beter leren kennen en waarderen. Het realiseren van ons nieuwe clubhuis heeft de binding met elkaar en met RRZ versterkt en laten zien hoeveel kwaliteit we in huis hebben. En dat is pure winst. Het bestuur wil nogmaals iedereen die op enigerlei wijze een bijdrage geleverd heeft aan dit project heel hartelijk bedanken. Het maakt ons enorm trots om van zo'n club bestuurder te mogen zijn.

Inmiddels hebben we het clubhuis ingewijd met de wekelijkse trainingen. Ik wil wel verklappen dat in de dameskleedkamer door Ellen Bominaar rondjes gerend zijn om de banken om de grootsheid van de ruimte te ervaren; dat de RRZ-dames consequent spreken over hun „badkamer”; dat we natuurlijk niet zonder een aansluiting voor onze föhns kunnen; dat de haakjes voor de handdoeken dus te hoog hangen voor Cindy, Yvette, Els en nog een paar klein geschapen dames. En dat we, dankzij de dunne wandjes, goed kunnen verstaan wat er besproken wordt op de massagetafel. U bent gewaarschuwd!

Ja, en wat nu. Hebben we collectief een beetje het gevoel van „the day after the night before”? Na het oorverdovende feest is dat niet verwonderlijk. De realiteit die zich aandient is ontnuchterend maar ach..... het kan niet altijd feest zijn.

Wat staat ons te doen de komende maanden?

Allereerst gaat Jack als penningmeester de balans opmaken. De 1000-jes vlogen de deur uit, het overzicht is een beetje zoek. Dat wordt hersteld zodat we spoedig in 2009 op de voorjaars-ALV verantwoording kunnen afleggen over dit ook in financieel opzicht turbulente jaar. Parallel daaraan zal er in het clubhuis nog het een en ander moeten gebeuren. De ambitie van Herman en Bonne is om dat voor het eind van het jaar op orde te hebben. Ook voor deze „punten op de i” hebben we jullie nodig. Schroom niet en meld je aan. Marjoleine werkt inmiddels stug door aan de nieuwe kledinglijn voor RRZ. Een hele klus want van kleding heeft iedereen verstand dus jullie begrijpen het wel. Maar, let op: in 2009 zijn we weer als nieuw.

In het nieuwe jaar zal het bestuur met de TC een discussie starten over de opzet van de trainingen en de inzet van trainers in relatie tot de vele

loopambities bij RRZ-ers. Hier ga je zeker meer van horen.

En verder gaan we natuurlijk lekker lopen. Genieten van onze eigen rondjes en de najaarwedstrijden. En natuurlijk de feestdagen in eigen kring thuis.

Veel plezier met deze nieuwe Roadie. En onthoud: keep on running!

Astrid Bakker, voorzitter RRZ

Roadactioneel

Niemand zal verbaasd opkijken dat er in deze Roadie veel aandacht is voor het nieuwe clubhuis. Het is toch wel iets heel bijzonders. Ondertussen lopen we er alweer een paar weken rond en lijkt het bijna gewoon. Dat is het niet. Wat wij als vereniging bezitten is heel speciaal en daar mogen we dan best nog een keer bij stil staan. De receptie was een sfeervolle bijeenkomst van een mix van leden, oud leden, sponsors en mensen die bij de bouw betrokken waren geweest. De dag erna was er een grote opkomst tijdens het eerste geslaagde feest in het nieuwe gezellige gebouw. Hoewel er nog wat gedaan moet worden aan het dempen van het geluid en het dimmen van het licht is het gebouw een fantastische feestlocatie. Leden kunnen het clubhuis huren voor een eigen partijtje, in deze Roadie leest u de leveringsvoorwaarden.

Er is veel werk verzet de laatste weken voor de oplevering; desondanks zijn er ook de nodige kilometers afgelegd. We zijn tenslotte niet voor niets een hardloopervereniging. Een groep van 29 leden is al weer voor de derde keer in estafettevorm onder leiding van Ferry van Velzen naar Camping Eelerberg gelopen, een afstand van 175 kilometer die 's nachts is afgelegd in ongeveer 14 uur. Een heel bijzondere invulling van een weekendje weg met elkaar.

Een andere groep is een weekend weg geweest naar Terschelling waar ze hebben meegedaan aan de Berenloop. Verder zijn er verslagen te lezen van Rotterdam, Amsterdam, Etten Leur, Nijmegen en natuurlijk Zoetermeer waar voor de 50ste keer de 3-Plassenloop is georganiseerd. Er is zelfs een loper vlak voor de verkiezingen in Chicago geweest voor een marathon. Als we hem moeten geloven is het zijn laatste marathon geweest in die windige stad.

Onder de leden heeft een groep fanatieke motorrijders een toerit gemaakt door Limburg. De vederlichte hardlooperkleding werd tijdelijk vervangen door zware, stugge leren jacks. Er zijn veel kilometers afgelegd op veelal lastige bochtige wegen.

Nick Raadschelders doet verslag van zijn successen op het water. Een uitstapje naar de drakenbootcompetitie leidde in tegenstelling tot lopen wel tot nationaal succes en erkenning. We hebben een ware kampioen onder ons.

In elke periode zijn er naast de doorgewinterde lopers die wekelijks wedstrijden lopen ook mensen die net beginnen. Het is iedere keer weer mooi om te lezen hoe de eerste wedstrijd kilometers ervaren worden.

Dit is het mooie van de Road Runners. De vereniging biedt op elk niveau voldoende mogelijkheden. Dat blijkt ook uit het verslag van

Toos over de moeilijk lerende sporter die zich prima thuis voelt bij de club.

Waar gelopen wordt, lopen mensen blessures op. Ook daaraan besteden we natuurlijk weer de nodige aandacht. Als we de wetenschap moeten geloven, zal binnenkort de training onder muzikale begeleiding worden gegeven. Dit leidt zichtbaar tot betere resultaten en positievere beleving. Binnenkort bij verlenging van het lidmaatschap krijgt iedereen een iPod gratis.

In het nieuwe jaar staan de Noord-AA Polderloop (NAPL) en de business run weer op de kalender. Hier zijn veel vrijwilligers voor nodig om het allemaal in goede banen te leiden. Doe mee of geef je op als vrijwilliger op zondag 8 februari. Vrijwilligers hebben we ook nodig voor de bardienst. Ook daar zijn extra handen altijd welkom. De bardienst van 22 december belooft iets speciaals te worden met het nieuwe duo D&L achter de bar.

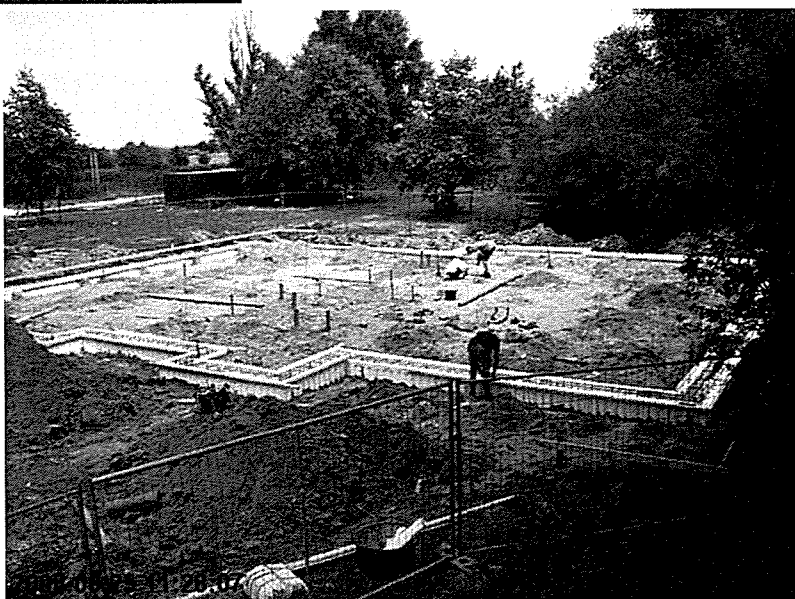
Namens de redactie wensen we ieder heel prettige feestdagen en een heel goede jaarwisseling.

De redactie

De verbouwing



Van oud vervallen clubhuis via een kale vlakte naar een nieuw clubhuis.



Twée keer feest bij de Road Runners

Het weekend van 7 en 8 november was het grote openingsweekend waar iedereen zich zo lang op verheugd had. Eerst vond vrijdags de openingsreceptie plaats met alle prominenten, en een dag later kon er uitbundig gefeest worden op de muziek van Toon en de Barbies en was er een verrassende hilarische act van twee kibbelende Haagse Harry's.

Wethouder Muijzers opent nieuw clubhuis

Onder grote belangstelling heeft wethouder Muijzers vrijdagmiddag 7 november het nieuwe clubhuis van Road Runners Zoetermeer officieel geopend. Gedurende 36 weken hebben we dankbaar gebruik van het clubhuis bij atletiekvereniging Ilion en honk- en softbalvereniging de Birds op de vaste trainingsdagen. Desondanks was iedereen dolgelukkig dat we weer terug konden naar onze vertrouwde locatie in een prachtig nieuw gebouw. Bij een feestelijke opening horen ook speechen. Als eerste kreeg Herman Roosenboom het woord. Hij blikte terug op het proces hoe de bouw tot stand is gekomen met alle hindernissen die zijn overwonnen. Een lange periode zat Herman alleen aan de tekentafel en de onderhandelingstafel. Nu hoopt hij weer meer tijd te krijgen om aan de keukentafel te zitten.

Na de indrukwekkende woorden van Herman bedankte Wilma Coenen de voorzitters van Ilion

en de Birds voor de opvang en de goede samenwerking. Zij kregen een mooi aandenken voor de prijzenkast. Daarna volgde een boeiende speech van wethouder F. Muijzers, een ware hardloopliefhebber. Al staande op een bierkratje sprak hij zeer lovende woorden over het schitterende gebouw dat wij als vereniging hebben neergezet. We kunnen nog een beroep op hem doen voor het uitvoeren van klussen die nog verricht moeten worden aan het clubhuis. Hij opende het gebouw formeel door de bel te luiden waarmee normaal gesproken het startsein van de training wordt gegeven.

Tenslotte kreeg voorzitter Astrid Bakker het woord. Zij vergeleek het verblijf bij Ilion en de Birds met een fijne logeerpartij. Hoe leuk en gezellig het ook kan zijn, niets is toch zo fijn als daarna weer thuis komen. Thuis, in een huis dat een geweldige metamorfose heeft ondergaan dankzij hulp van leden en sponsors. Het was de laatste weken best spannend om alles op tijd klaar te hebben maar met veel inspanning van een groot aantal vrijwilligers is het gelukt om het gebouw leefbaar op te leveren. Er zullen nog een aantal klussen uitgevoerd moeten worden. Streven is om aan het eind van het jaar echt alles af te hebben. Het nieuwe clubhuis is anderhalf keer zo groot als het oude. Het is licht, strak en modern en voldoet aan de eisen van deze tijd.



Het clubhuis is geopend!

Het was bijzonder leuk om te zien dat er veel oud-leden aanwezig waren en veel mensen die bij de bouw betrokken waren. Natuurlijk waren ook alle sponsors aanwezig.

Feestje

Na de feestelijkheden met een formeel tintje konden de leden een dag later genieten van een openingsfeest. De rode loper lag uit en de champagne stond klaar. De band Toon en de Barbies begon met een paar rustige nummers. Na een kwartier stond niemand meer stil en werd er massaal gedanst op nummers uit de 80-er jaren, 60-er jaren en de top 40 van nu. De vloer kreeg zijn eerste vuurdoop maar er zat geen beweging in. Dit in tegenstelling tot de vloer uit het oude clubhuis die meedeinde met het ritme van de muziek. Dat was even wennen die vastigheid onder de benen.



Zingende Barbie

Limburger Herman Roosenboom en de Fries Bonne werden neergezet als een stelletje „gast“ arbeiders. Ook alle sponsors werden genoemd en het bestuur kreeg een flesje wijn uit de winkelwagen. De ontmoeting tussen de twee Haagse zwervers die op sollicitatiegesprek waren bij de charmante Leonie was een vloeiend samenspel tussen drie mensen die goed op elkaar ingespeeld waren alsof ze jaren met elkaar op de Bühne staan. Secretaresse Leonie moest af en toe ook even een lach wegwerken omdat de heren zwervers zich niet 100% aan het script hielden en ter plekke nieuwe grappen verzonnen.

Na deze lachwekkende act speelde de band er nog een paar uur vrolijk op los. Het eerste feest in het nieuwe clubhuis was erg geslaagd. Activiteitencommissie bedankt!

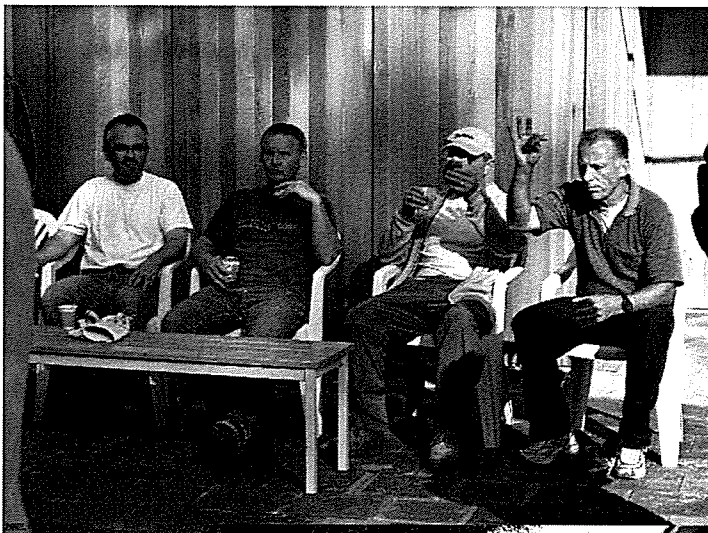
Ellen Bominaar

De bouw en aankleding van het clubhuis zijn mede mogelijk gemaakt door:

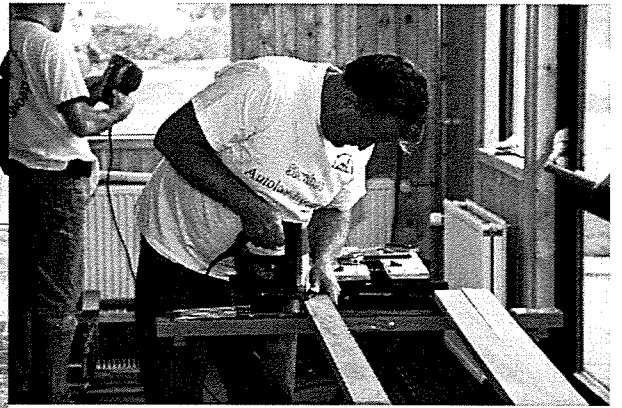
Lex van Wijk Hoveniers
Omit, administratieve- en financiële dienstverlening
Nico VvE Beheer BV
De Rijk Magazijninrichting
Scholte verhuisingroep
Ferry Klien reiniging
Roeland van Dijck Construction Support
Nog iemand vergeten????????????

Haagse Harry's

Halverwege de avond werden we verrast met een hilarische act van twee Haagse Harry's die verkleed als zwerver gingen solliciteren naar een baan als schoonmaker en als gebouwenbeheerder bij het nieuwe clubhuis. De ene zwerver (volledig onherkenbaar, gespeeld door Jasper Hartevelde) had 36 weken vertoefd in de zeecontainer bij het clubhuis en had zichzelf in leven gehouden met tientallen blikken kattenvoer. De andere zwerver (Bert Kuiper) had zijn dagen gesleten in de hal bij Ilion. Met supermarktkarretje en schoonmaakwagen kwamen ze elkaar tegen en keken in onvervalst Haags accent al kibbelend terug op de afgelopen periode. Zo kon zwerver Bert maar niet wennen aan al die mensen die avond aan avond „baan“ roepen. „Je zou toch denken dat ze na een keer aanhoren wel door hebben dat er een baan ligt.“ Zwerver Jasper had wel moeite dat hij uit zijn container was verdreven voor de oplevering. Diverse mensen die iets aan het nieuwe clubhuis hadden gedaan werden op ludieke wijze neergezet. Leen Antonisse, de man achter het strakke terras werd verweten dat hij lui was omdat hij de hele dag op zijn knieën zat.



Schaftpauze



vele handen
maken licht
werk



Bouwcoördinator Herman Roosenboom

Een mooi clubhuis. Is het ook te huur?

Ja, het kantinegedeelte is ook te huur. Voor uw feestjes, een presentatie over uw vakantie(foto's), een andere (sport-)vereniging zonder eigen accommodatie, enz. enz.

Het clubgebouw is toegankelijk en voorzien van een toilet voor mindervaliden. Uiteraard zijn er een aantal voorwaarden. Een aantal voor de hand liggende, zoals:

- niet op momenten dat het clubhuis wordt gebruikt door de Road Runners voor trainingen, wedstrijden en geplande vergaderingen.
 - niet voor activiteiten die schade (kunnen) toebrengen aan het gebouw, inventaris, omgeving of goede naam van de Road Runners en St. ESWAZ.
 - voor leden van Road Runners en voor feestjes en/of activiteiten in huiselijke kring
 - activiteiten in verenigingsverband
- en de volgende zaken zijn uitdrukkelijk verboden:

- roken in het gebouw
- het gebruik van sterke drank en drugs

Deze voorwaarden en nog een aantal logische andere voorwaarden worden vooraf met u afgesproken en middels een eenvoudige overeenkomst vastgelegd.

Dus te huur! Wat kost het dan?

Het clubhuis wordt verhuurd per dagdeel van 4 uur (bijvoorbeeld van 20:00 tot 24:00 uur) voor € 150,-. Dat lijkt een groot bedrag, maar dat bedrag is inclusief gas, water, licht, schoonmaak, gebruik van geluidsinstallatie en een door de verhuurder gevraagde barmedewerk(st)er. Bij grote feesten (ca. 100 personen) is een tweede barmedewerker gewenst en deze kost dan € 50,- extra. Ook is het gebruik van het terras, partytent en andere zaken mogelijk (aanvullende afspraak). Verlenging na 24:00 uur is –onder voorwaarden– op vrijdag en zaterdag mogelijk tot maximaal 02:00 uur en kost € 30,- per uur.

Consumpties worden apart in rekening gebracht tegen de vastgestelde prijzen met 10% korting. Gebruik van meegebrachte consumpties is in principe niet toegestaan.

Voor andere verenigingen en/of voor regelmatig gebruik door leden gelden afwijkende voorwaarden en prijzen.

Dat ziet er goed uit! Hoe kan ik reserveren?

Op de site van de Road Runners (www.roadrunners-zoetermeer.nl) staat de clubhuisagenda. Hierin kunt u zien of de gewenste datum (of een alternatie) nog vrij is.

U kunt de door u gewenste datum, tijdstippen en aanvullende wensen emailen naar reserverenclubhuis@roadrunners-zoetermeer.nl of schriftelijk richten aan:

ReserverenClubhuis
postbus 581
2700 AN Zoetermeer

Vergeet niet duidelijk uw naam, adres, telefoonnummer en emailadres te vermelden.

Wij benaderen u dan voor de bevestiging, voorwaarden en aanvullende afspraken.

Niets staat een goed feest in de weg. Tot gauw!

Een MLS-er in een TOP-club

Ik werkte lang met ZML en na al weer een tijdje op het ROC, maar al die tijd was ik een MLS-er. Maar nu ben ik ook nog MLS-er van een TOP-club. Mijn geluk kan niet op.

U kent ze wel die vaktermen, die voor een buitenstaander vaak onbegrijpelijk zijn:
ZML: zeer moeilijk lerenden.
ROC: regionaal opleidingscentrum.

De MLS-er is wat minder bekend, maar de kenners onder ons (veelal in groep 7) weten waar ik het over heb. De Moeilijk Lerende Sporter. Op de lagere school kon ik al niet zo goed meedoen met touwtje springen. Bij de 100 meter op de middelbare school dachten ze dat ik de boel vernachelde omdat ik er 18 seconden over deed. Mijn eerste zwemdiploma haalde ik op mijn 33ste. Bij de tennisles moest ik drie keer bij de beginners starten en bij de dansles bleef ik zitten en mocht ik op kosten van de familie Kaptein de lessen gratis over doen.

Maar gelukkig is er voor de MLS-er zo iets als duursporten. In mijn jongere jaren draaide ik mijn hand niet om voor 200 km op de tourfiets en de echte minitriatlon had ook geen geheimen voor me. En nu ben ik dus MLS-er in groep 7. Natuurlijk is de Roadrunners een topclub omdat er ook ruimte is voor de MLS-ers. Meer dan 5 jaar sport ik al mee in groep 7 en er is nog geen klacht gekomen over mijn prestaties. Maar deze week heb ik weer eens ervaren dat we een TOP-club zijn.

Wim Albers –een bekende woensdagochtendloper die me enkele jaren geleden heeft geholpen om de halve marathon te kunnen lopen in Terschelling (ja, ja, ook dat is weggelegd voor MLS-ers)– heeft enkele weken geleden een hersenbloeding gehad. Afgelopen woensdag na een vermoeiende duurloop kwamen we aan bij de Birds en wie stond daar? Rob Frijlink, en wie zat er naast hem in zijn mooie sportwagen te stralen? Wim Albers. Rob had niet hardgelopen maar had Wim die net uit het REC (we hebben er weer een, Regionaal Expertise Centrum) was ontslagen, opgehaald van huis om samen met ons koffie te drinken zoals hij al jaren doet. Eerlijk gezegd kreeg ik er tranen van in mijn ogen.

En die betrokkenheid is er niet alleen bij Rob maar ook bij alle anderen van de woensdagochtendgroep en dan ben je wat mij betreft een echte TOP-club. Toegewijd, ondersteunend en persoonlijk betrokken. Ik begrijp des te meer dat ik me als MLS-er zo op mijn gemak voel bij deze club.

Even nog een klein weetje. Weet u dat er in groep 7 nauwelijks blessures vallen, dus mocht u een keer terugvallen naar groep 7, schaam u niet en geniet van een tijdje blessurevrij lopen met echte toppers.

Toos de Groot



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

Estafetteloop van 175 km naar de Eelerberg

Alles is bespreekbaar

In de nacht van donderdag 23 oktober op vrijdag 24 oktober heeft een groep van 29 Roadrunners 175 kilometer afgelegd van Zoetermeer naar Hellendoorn in Overijssel. Het was al weer de derde keer dat deze jaarlijks terugkerende Eelerbergloop is georganiseerd. De 175 km wordt in estafettevorm afgelegd en de strijd gaat tussen twee teams. Het einddoel in Hellendoorn is camping de Eelerberg die twee oud-leden van de Roadrunners, Peter en Nicolette, vier jaar geleden hebben opgezet.

Een team bestaat uit twee groepen die elkaar na 30 kilometer aflossen. Een groep bestaat uit 3 of 4 lopers die elkaar na 1 kilometer aflossen, uiteraard probeerend het tempo hoog te houden, verder zowel een voor- als achterfietser, een begeleider en een chauffeur.

Elke groep heeft een eigen bus. De lopers leggen gemiddeld 30 kilometer af en de fietsers 90. Het organiseren van de estafetteloop vraagt veel voorbereiding. Ferry en Hilda hadden alles fantastisch georganiseerd en niets aan het toeval overgelaten hoewel alles bespreekbaar was.



Geen foutloze start

Om klokslag 21.00 uur vertrok donderdagavond de eerste loper van team 1 vanaf de blauwe brug in Noordhove. Tien minuten later vertrok de eerste loper van team 2. Voor de toeschouwers die speciaal gekomen waren om uit te zwaaien was het een zware beproeving door de frisse wind en de kou.

Na anderhalve kilometer maakte team 2 een fout in Benthuisen. Dat voorspelde niet veel goeds zo vroeg in de race. Door goed en snel reageren wisten de chauffeur en de bijrijder weer snel op de aangegeven route terug te komen. Iedereen stond meteen op scherp na dit incident. Dit mocht niet nog een keer gebeuren. De rest van het traject zijn dit soort fouten ook niet meer gemaakt en er is 172 kilometer foutloos gereden dankzij goed kaartlezen. Er werden geen risico's meer genomen, bij twijfel sprong begeleider

Marlies uit de auto, en checkte of de straatnamen klopten.

Bij team 1 verliep het iets minder voorspoedig. Na ongeveer twee uur werden ze in de buurt van Zwammerdam ingehaald terwijl ze 10 minuten voorsprong hadden en op papier veel snellere lopers in het team hadden. Ze waren een klein beetje van de route afgeweken.

Verbazing alom

Als je 's nachts aan het lopen bent onder begeleiding van fietsers en een bus in de buurt leidt dat regelmatig tot verbaasde blikken onderweg. Een vrouw stond angstvallig voor het raam te kijken naar een verdacht uitziend busje dat voor haar huis stopte. Vervolgens zag ze er twee mensen uitkomen. Ze bleef staan om te zien wat er verder gebeurt. Een van de mensen had een deken om zich heen geslagen. Vervolgens

kwamen er ook nog twee fietsers die verdacht stopten en dan werd een persoon die hard kwam aangelopen de bus in gesleurd. De vrouw met de deken gooide de deken van zich af en rende hard weg. Het busje ging weer verder samen met de fietsers. Je zag aan de blik op haar gezicht dat ze het niet vertrouwde. Wat was daar aan de hand: een geheime drugsdeal, mensensmokkel, terroristen, vluchtelingen of criminelen. Er is natuurlijk geen hond die denkt: oh, dat zijn die Roadrunners die van Zoetermeer naar de Eelerberg lopen in estafettevorm en ze zijn bezig met een wissel.

Tijdverdrijf tijdens de rit

Tijdens zo'n estafette verblijf je redelijk wat uren met elkaar in een busje. Echt een bus van deze tijd uitgerust met een cassette recorder. Het enige bandje dat ik nog in mijn bezit heb is een oud bandje dat de kinderen ooit grijs gedraaid hebben van Ernie en Bert. Gelukkig zijn er radiozenders die non-stop gezellige muziek draaien. In de andere bussen was het audiogedeelte beter geregeld. Die hadden een cd-speler. Toch blijkt dat dit ook verkeerd kan uitpakken. Zeker als een chauffeur besluit om swingende salsa op te zetten als net iedereen zijn rust wil pakken.

Tijdens de rit worden de meest veelzijdige gespreksonderwerpen aangesneden. Zo herinner ik me een gesprek over toiletblokjes versus vloeibare toiletreinigers die je in de wc-pot moet hangen. Fietser Nick vertelde stoer dat hij niets in de pot hangt, alleen zelf bereide producten. Er zijn ook gesprekken gevoerd over het nut van staafmixers en toiletborstels.

Wisselen, rust en weer verder

Na de eerste etappe van 30 kilometer komt het eerste wisselpunt in beeld. Bij het wisselpunt staat de tweede ploeg van een team klaar om het stokje over te nemen. De startende ploeg heeft ongeveer 2,5 uur rust die werd gebruikt om koffie met appeltaart te eten. Dat smaakt best goed om 12 uur 's nachts. Het cafeetje waar we terecht konden had speciaal voor ons bezoek haar deuren geopend. Bij de tweede etappe merk je dat langzaam aan de vermoeidheid begint op te komen. De kilometers lijken steeds langer te worden en de benen zwaarder. Het is toch een bijzonder soort training elke keer een kilometer lopen, dan als een gek in de bus, 10 minuten wachten en de volgende kilometer kondigt zich weer aan. Het is met recht hollen of stil zitten. Tijdens zo'n nachtelijke expeditie ben je als looper een soort van dommekracht. Lopers hebben het eigenlijk het makkelijkst van iedereen. Ze hoeven niet na te denken, ze hoeven geen beslissingen te nemen, ze hoeven niet op te letten. Het enige dat ze moeten doen is het ene been voor het andere zetten en zich tijdens de pauzes lekker volstoppen met eten en drinken. De looper wordt gewaarschuwd door de begeleider wanneer er uitgestapt moet worden. De begeleider kijkt of het veilig is en zodra er gelopen moet worden zijn het de fietsers die de weg aangeven. Het is gewoon een

kwestie van in het wiel blijven en stoppen als de af te lossen loper in beeld is. De begeleider staat dan weer klaar om je als looper het busje in te leiden. Als looper kun je gewoon niets fout doen anders dan erbij neer te vallen. Het afleggen van de afstand is echt teamwork. Ieder heeft zijn rol en iedereen is onmisbaar.

Goed zichtbaar

De omstandigheden onderweg waren perfect. De wind was voornamelijk in de rug of opzij en het is bijna de hele nacht droog geweest. De temperatuur was best fris maar daar kun je jezelf op kleden. Dat kleden is vooral voor de fietsers erg belangrijk. Als fietser krijg je het niet warm van 2,5 uur achtereen fietsen op een relatief laag tempo. De fietsers waren dan ook behoorlijk uitgedost met skibroeken of fluorescerende wegwerkerspakken. Marsmanneltjes zijn er niets bij vergeleken. Zo had Theo een paar sloffen over zijn schoenen aangetrokken waardoor hij eruit zag alsof hij over de gehele weg naar Hellendoorn asbest moest verwijderen. Desire was ook een aparte verschijning met haar superfluorescerende kleding met actieve verlichting.

De leenfiets

Bijna alle fietsers reden op goede fietsen, met veel versnellingen, goed werkende verlichting, handremmen en gelzadels. Met veel respect heb ik de fiets van Theo bewonderd. Eentje van net na de oorlog met terugtraprem. Ongelooflijk dat hij dit heeft volgehouden. 90 kilometer gereden op een fiets die er uit zag alsof hij zo uit de gracht was gedregd. Het sneue van de situatie was dat Theo speciaal voor deze expeditie een nieuwe fiets had gekocht. De levertijd was echter langer dan verwacht en hij moest genoegen nemen met een leenfiets van inferieure kwaliteit. Het zit niet altijd mee.

Nachtelijke geuren

Een heel bijzondere ervaring van de nachtelijke rit is de geur in de bus. Na een paar uur vervoeren van zwetende lijven ruikt de bus niet helemaal fris. Muf, oud zweet vermengd met andere lichaamsgeuren. Remco was volledig voorbereid op dit ongerief. Bij aankomst op camping Eelerberg kreeg iedereen een tasje met Kneipp badschuim, olie en voeten crème. Een mooi gebaar van zijn werkgever met een vleugje eigenbelang. Je moet er toch niet aan denken dat je nog twee dagen last blijft houden van die geur. Wellicht is het een idee om vooraf Kneippers (knijpers) uit te delen om de neus goed te kunnen dichtten.

In de groep waar ik in liep was iedereen blij met zijn eigen rol. Zo was Ab, onze chauffeur, blij dat ie lekker kon blijven zitten. Ferry vond het wel eens jammer dat ie weer de bus ingetrokken werd net op het moment dat hij het idee had dat hij eindelijk warm was. In mijn geval was ik altijd weer blij als ik de bus in zicht had en weer kon gaan zitten.

Tegen het opkomen van de ochtend werd het gevaarlijk in de bus. Captain Ferry dreigde de begeleider dat hij een moord zou doen voor een kop koffie. Ferry's wil bleek wet en er is uiterst snel gehandeld om een soort overval te plegen bij een tankstation en onder druk koffie te kopen. En het moest vooral snel gebeuren, want de race ging ondertussen gewoon door. Het is gelukt, Ferry had zijn koffie dankzij een snelle manoeuvre van chauffeur en begeleider.

De aankomst

De aankomst tussen 11 en 12 uur in de ochtend bij de camping van Peter en Nicolette was hartverwarmend. Met bleke bekkies en zwabberende benen kwamen we aan maar al gauw hadden we weer kleur op ons gezicht door de koffie met appeltaart van zuivere speltbloem. Daar zaten we dan met elkaar 29 uitgebluste personen heerlijk nagenietend van de inspanningen. Langzaam zie je iedereen stuk voor stuk de douche en het bed opzoeken voor een paar uur rust. Een enkeling koos voor een wandeling in de mooie herfstbossen en sommigen kozen voor de bank bij het haardvuur. Het was een lekker gezapig zootje. Om 6 uur leek iedereen weer fit toen er een fantastisch Italiaans buffet werd geserveerd. Er was zelfs energie genoeg om vliegtuigjes te vouwen. Na het eten was iedereen echt helemaal down en out. Er zat weinig actie meer in de groep. James Last was ook niet meer in de staat om veel leven in de brouwerij te krijgen. We waren gewoon lekker modern aan het chillen en veel actie hoort daar niet bij.

Na lopen komt lopen

De volgende dag waren we nog niet uitgekeken op het lopen. Met vier busjes zijn we naar Nijverdal gereden om mee te doen aan de Diepe Hel Holterbergloop. We voelden ons net als Kenianen die door het hele land reizen om te lopen. Een mooie loop over een afstand van 5 of 10 mijl dwars door het heuvelachtige bos en heidelandschap. Met onze Eelerbergshirts waren we goed herkenbaar en we kregen dan ook alle aandacht van de speaker. Na de loop was er nog een koude douche bij de camping en een heerlijk Marokkaans driegangendiner. Een groepje is na het eten naar huis gegaan en voor de achterblijvers was er nog een avondje sjoelen en een bosloopje in de vroege morgen.

De eindtijden

Het is natuurlijk voor de statistieken belangrijk om de eindtijden te vermelden:

Team 2 was uiteindelijk de winnaar. Ze hebben er 14 uur en 15 minuten over gedaan. Team 1 deed er 14 uur 54 minuten en 45 seconden over. Het parcoursrecord van vorig jaar staat nog als een huis.

Unieke sfeer

De sfeer in de groep was zo bijzonder. Bij de start waren we een bij elkaar geraapt zootje afkomstig uit alle loopgroepen maar na het nachtelijke

avontuur was er zo'n bijzonder hechte band ontstaan. Als twee teams zijn we gestart, gedurende het weekend zijn we een team geworden. Een team van helden die stuk voor stuk onmisbaar waren om tot deze prestatie te komen. Het was gezellig relaxed en zeer sfeervol. Ik kijk nu al uit naar de Eelerbergloop van 2009.

Ellen Bominaar

De deelnemers aan de Eelerbergloop:

team 1

ploeg 1a	Philip Lach de bere	Loper
ploeg 1a	Paul van Heukelum	Loper / teamleider
ploeg 1a	Yvonne Heemskerk	Loper
ploeg 1a	Leonie de Graaf	Chauffeur/ begeleider
ploeg 1a	Wim Heidinga	Chauffeur/ begeleider
ploeg 1a	Wilma Coenen	Fietser
ploeg 1a	Diederik Post	Fietser

ploeg 1b	Wouter Sanders	Loper
ploeg 1b	Elly van der Kooy	Loper
ploeg 1b	Desiree Bijl	Loper
ploeg 1b	Peter van Beek	Loper
ploeg 1b	René Toet	Chauffeur/ begeleider
ploeg 1b	Jan Jongeneel	Chauffeur/ begeleider
ploeg 1b	Theo Houtman	Fietser
ploeg 1b	Elisabeth Kuiper	Fietser

Team 2

Ploeg 2c	Ferry van Velzen	Loper / teamleider
ploeg 2c	Ellen Bominaar	Loper
ploeg 2c	Jacqueline Veth	Loper
ploeg 2c	Ab Leeftang	Chauffeur/
ploeg 2c	Marlies Tetro	Begeleider
ploeg 2c	Astrid Bakker	Fietser
ploeg 2c	Nick Raadschelders	Fietser

ploeg 2d	Martin Grootsholte	Loper
ploeg 2d	Hilda Oostema	Loper
ploeg 2d	Remco Arnoldus	Loper
ploeg 2d	Joyce Dijkhuizen	Loper
ploeg 2d	Noortje van Woensel	Chauffeur/ begeleider
ploeg 2d	Hans van Zijl	Chauffeur/ begeleider
ploeg 2d	Rob Devilee	Fietser
ploeg 2d	André Bakker	Fietser

Petje af

Eigenlijk heb ik niet zoveel met petten. Maar er zijn uitzonderingen. Als brildrager is het bijvoorbeeld vervelend, dat de bril nat wordt als het regent en dan is een pet een uitkomst. En als in de zomer de zon als een koperen ploert aan de hemel staat, draag ik een pet ter bescherming van de hoofdhuid en om tegen de zon in nog wat te kunnen zien. Verder kan een pet om medische redenen noodzakelijk zijn, maar buiten deze uitzonderingen heb ik bar weinig met petten. Sterker nog, ik erger me regelmatig groen en geel aan hun dragers.

Mijn ouders hebben mij geleerd, dat een man z'n hoofddekse (hoed, pet, muts, helm) uit respect afdoet als hij het huis van een ander betreedt. Natuurlijk geldt dat in de allereerste plaats voor kerken, maar voor mij geldt dat ook voor alle andere huizen. Dat noemden we vroeger fatsoen. Nou, daar schijn ik toch wel hééél ouderwets in te zijn. Ik maak het tenminste nog maar zelden mee. Ja, bij het binnengaan van een kerk wordt het dan nog wel gedaan, maar verder..... De pet gaat in veel gevallen zelfs niet eens af als er gegeten gaat worden! En het zijn echt niet alleen jongeren, die hem ophouden. Ik zag j.l. september hoe een volwassen man (weliswaar een Amerikaan en daar zijn er vrij veel van die weinig manieren hebben) nota bene in een restaurant met een pet op zat te eten.



Nou, bij mij thuis gaan die petten echt wel af. Wie bij mij binnenkomt, zet z'n pet, hoed of helm af, of..... gaat er linea recta weer uit.

En waar ik me in dit verband ook behoorlijk aan erger is aan al die pettendragers op TV. Meestal is het volstrekt zinloos, dat er een pet op iemands kop staat. Kijk, als je als wielrenner direct na de finish buiten wordt geïnterviewd, kan ik me voorstellen dat je soms bij hierboven reeds vermelde weersomstandigheden een pet nodig hebt, maar bij een interview in een studio kan ik me daar helemaal niets bij voorstellen. Ja, ik weet ook wel, dat het voor reclamadoeleinden bedoeld is, maar andere sporters doen dat toch ook niet! Of wordt het straks gewoonte, dat er eerst een pet opgezet moet worden voordat het interview kan beginnen? Ik zie het al voor me:

komt er een zwemster uit het water, moet er eerst een petje op worden gezet voordat de eerste woorden de mond uit komen rollen.

Of een ander - misschien nog beter - voorbeeld:

biljarter Dick Jaspers wordt wereldkampioen en zet vlak voor het interview nog even - een bij zijn driedelige pak passend - petje op zijn schedel.

Ik heb dus niets met petten. Ja, zolang het functioneel is, vind ik het prima, maar daarna mag hij voor mij zo snel mogelijk af.

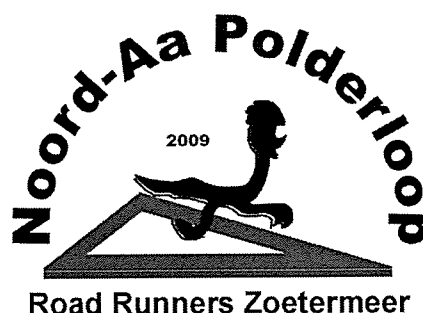
En verder heb ik nog de ervaring, dat het meestal (oudere) mannen met hoeden of (jonge) mannen met petten zijn die het verkeer onveilig maken. Let er maar eens op. Het zijn waarschijnlijk vanuit zichzelf enigszins onzekere types, die een hoofddekse nodig hebben om daar enige kracht of zelfvertrouwen mee te krijgen, maar dat maakt nog geen goede automobilisten van ze. Die hoed of pet helpt echt niet. Ze blijven onzeker en daardoor onvoorspelbaar, onberekenbaar en voor een ander een gevaar op de weg.

Dus wat mij betreft: **petje af zodra het kan.**

En overigens heb ik deze lange inleiding nodig om op te merken, dat ik mijn pet diep af neem voor degenen, die de realisering van ons nieuwe clubhuis hebben getrokken. Of zoals de Fransen zeggen: chapeau!!

Ed

De spreuk van deze keer:
Met de hoed in de hand kom je door het ganse land.



Aankondiging

2e zondag in februari

Noord-Aa Polderloop

9^e editie op 8 februari 2009
en de
3^e NPL Business Run

	Starttijden	Voor-inschrijving*	Na-inschrijving*
Kinderloop	12:30 uur	€ 2,00	€ 2,00
5 km	13:10 uur	€ 6,50	€ 8,00
10 km	13:00 uur	€ 6,50	€ 8,00
15 km	13:00 uur	€ 6,50	€ 8,00
Businessloop	13:10 uur	per team**	€ 150,00

* **Inschrijfgelden zijn inclusief elektronische tijdregistratie.**

** **Een Business Run team bestaat uit 5 mannen en/of vrouwen**

Iedereen ontvangt een leuke herinnering.

Prijzen voor de nummers 1,2 & 3 man en vrouw.

Bij de Business Run prijzen voor de beste 3 teams.

Daarnaast prijzengeld voor parcoursverbetering op de 15 km.

Loop mee en steun onze goede doelen:

De Bolsterberg in Zoetermeer (een dagverblijf voor kinderen met een ontwikkelingsachterstand, een verstandelijke of meervoudige beperking).

En natuurlijk ons nieuwe clubhuis.

Informeer ook eens bij jouw werkgever of deze een Business Run team wil afvaardigen?

Meer informatie is te vinden op onze internetsite. www.roadrunners-zoetermeer.nl.

Vragen? mail naar noordaapolderloop@roadrunners-zoetermeer.nl

Drakenbootracen

Een nieuwe sport, een nieuwe kans

Afgelopen jaar was een zeer verrassend jaar, met name als het om sportiviteit ging. Van hardlopen was al bekend dat dit een heerlijke ontspanning is en dat je daar veel energie in kwijt kunt. Maar afgelopen jaar ben ik met een andere sport in aanraking gekomen. Wereldwijd is dit een zeer kleine sport, laat staan in Nederland.



In de maanden juni en juli ben ik uitgenodigd om mee te doen met een team bestaande uit enorm sterke jongens. Dit moet je geheel letterlijk nemen. Een oud-bekende loper uit het verleden, maar nog nimmer vergeten is Miel Piso. Hij heeft met zijn bedrijf een team op de been gebracht van voornamelijk jonge mannen, in de bloei van hun leven. En dat is te zien ook. Als tegenstander schrik je daar al genoeg van.

Vorig jaar hebben we ook al een keer meegedaan, en vanzelfsprekend hebben we toen gewonnen. DB bouw, Zoeterwoude, is het bedrijf van Miel. Om een goed gevolg te geven aan dat jaar werd besloten om een eigen drakenboot met peddels aan te schaffen om de concurrentie nog beter het hoofd te kunnen bieden. Klein nadeel voor mij was dat de trainingen ook op de maan- en woensdagavond plaatsvonden. In zijn totaliteit hebben we acht keer geoefend. Hardlopen kwam even op de tweede plaats. Ik heb geprobeerd ook nog te hardlopen op de betreffende avonden, maar dat was te vermoeiend.

Menige Zoetermeerder is bekend met het fenomeen Drakenbootracen dat intensief gebeurt op de Noord AA. Het clubgebouw van deze tak van sport grenst bijna aan dat van ons.

Afgelopen juli waren er races tussen zowel verenigingen als bedrijventeams. Er moest driemaal geroeid worden om een finaleplaats af te dwingen. Een heat bestaat uit een rechte baan van ca. 200 meter. Dit lijkt niet veel, maar als ik persoonlijk moet kiezen, loop ik liever de 5 km iets harder als duurloop. Je gaat compleet kapot, je verzuurt snel, en niet zozeer het zweet of snot, maar vooral het water in je ogen veroorzaakt dat je redelijk blind vaart.

Een team bestaat uit 16 tot 18 roeiers. Dit is afhankelijk van de klasse waarin je bent ingedeeld. Alle heats hebben we afgelegd in een tijd rond de 51 seconden. Met deze tijden zouden we zo met de ervaren teams mee strijden, maar helaas moesten we het doen in de bedrijvenklasse. Niemand zal verwonderd opkijken dat wij weer kampioen zijn geworden.



stralende kampioenen

We zijn vervolgens uitgenodigd om mee te doen aan de nationale kampioenschappen op de officiële bosbaan. Deze werden gehouden op zaterdag 4 oktober. Wederom hebben we nu slechts 4 keer geoefend op de bekende avonden. Zelfs op een woensdagavond dat veel Roadrunners thuis bleven vanwege het zeer slechte weer, waren wij als natte hondjes op het water aan te treffen. Onder deze omstandigheden is het nog zwaarder om een baantje te trekken van 200 mtr. We zijn wederom gecoacht door iemand van de Dutch Dragons Zoetermeer. De Dutch Dragons zijn al vele malen Nederlands kampioen geworden.

Op zaterdag 4 oktober moest het dan gebeuren. Er deden ook sterke andere teams mee die streden om het Nederlands kampioenschap. Ditmaal in de open klasse.

Opnieuw moest er in 3 heats gestreden worden om een finaleplaats. Met groot vertoon van macht. Sommige roeiers hadden soms letterlijk een wetsuit aangetrokken zodat de spierbundels nog beter uitkwamen. Darth Vader is er niets bij. Het was een zeer goed georganiseerd toernooi

waar de gehele Nederlandse top aanwezig was. Dit zijn wel 11 teams, dus inderdaad een kleine sport. In de open klasse waren 12 teams.



Met alle heats in de 52 sec waren we veruit de snelste van het gehele veld, zowel ervaren als onervaren teams. Dit is voor de ervaren teams, en zeker voor de Dutch Dragons natuurlijk een doorn in het oog. In hun finale, waarin zij

uiteeraard ook hebben gewonnen, waren ze 0,6 sec sneller dan ons team. Wij hebben de finale ook gewonnen, maar omdat we niet echt goed waren vertrokken, konden we helaas niet sneller dan 52 sec.

Omdat we kampioen geworden zijn, hebben we voor komend jaar een gratis lidmaatschap om met de ervaren teams mee te mogen doen. Dit zijn negen wedstrijddagen. Voor ons betekent dit een nieuwe uitdaging.



Hoe raar kan het lopen. Denk je redelijk te kunnen hardlopen, word je Nederlands kampioen in een tak van sport die je totaal niet verwacht.

Nick

Oproep barmedewerkers!

Op maandag 10 november was het dan eindelijk zover. Road Runners Zoetermeer beschikken weer over een eigen, zeer modern, clubgebouw.

Vanaf die dag dienen we ook weer te beschikken over voldoende barmedewerkers en openers en sluiters. Toen wij in maart 2008 tijdelijk gingen verhuizen naar Ilion was dat voor een aantal barmedewerkers aanleiding om hun medewerking stop te zetten. Dat was op dat moment niet zo erg, omdat wij bij Ilion alleen maar de maandag en de woensdag hoefden in te vullen.

Barmedewerkers gezocht voor maandag en zaterdag

Nu zullen we dus ook op de zaterdag weer zelf de bardiensten dienen in te vullen. Door de opzeggingen komen we nu echter een aantal medewerkers tekort en die zouden we graag aanvullen. Vooral voor de maandag en de zaterdag zijn aanmeldingen meer dan welkom.

Op maandag is de kantine in principe geopend tot 22.30 uur. Meestal zijn de laatste hardlopers dan alweer naar huis en kan de kantine (en dus de bar) gesloten worden.

Op zaterdag is de kantine tot meestal 11.30 uur bezet. Daarna kan er worden afgesloten.

Wie voelt zich geroepen om straks in een schitterende kantine een keer in de acht weken een paar uurtjes bardiensten te draaien? Mochten er genoeg aanmelding komen dan is het zelfs mogelijk dat je maar één keer in de 9 of 10 weken aan de beurt zult zijn.

22 december draaien twee nieuwe barmedewerkers Leonie en Desirée voor het eerst bardienst in kerstsfeer! Vanaf nu zullen de maandagavonden nooit meer hetzelfde zijn.

Maak jezelf onmisbaar en meld je aan bij Aad Vervaart op info@vervaart.nl



Bardienst: echt iets voor jou!!

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

Daar sta je dan...

Vroeger.... Vroeger was alles beter, vroeger was alles mooier, vroeger was....

Was....., althans dat is de mening van vele ouderen, nou één ding weet ik wel. Vroeger, ik praat over zo'n 20 jaar geleden, waren mijn conditie en figuur als die van een jonge god. Maar ja... de jaren gaan tellen, je wordt wat ouder, doet wat minder aan sport of net als ik, je stopt gewoon helemaal en vervolgens dij je lekker uit.

Sportschool en boksen geen succes

Zo af en toe krijg je dan een brainwave en ga je weer iets aan sport doen. Zoals toen ik net getrouwd was en met mijn vrouw praktisch dagelijks uit het werk naar de sportschool toog, ach nog geen jaar en toen ben ik heel lang donateur geweest van de sportschool en blij dat ze met mij waren! Ik kreeg trouw elk jaar een verjaardagskaart, moest ook wel want ik betaalde elke maand trouw mijn lidmaatschap. Later heb ik het sporten nog via een televisieprogramma geprobeerd op te pakken: ik ging boksen. Ik moet zeggen: een leuke sport, echter het tijdstip was te vroeg, ik woonde in Nieuw Vennep en sportte in Alphen aan den Rijn, één en ander was met mijn werk niet te combineren.

Het roer moet om

Daar sta je dan, geen conditie, overgewicht en het herkenbare k.t gevoel. Dan maar aan de Montignac, Sonja Bakkeren, etc etc maar alléén dat was niet voldoende. Ik moest weer wat gaan doen. Mijn vrouw zei al: „Alles goed als je maar geen donateur gaat worden van welke club of vereniging dan ook”. Ja,... ja... dat gebeurt niet...

maar in het achterhoofd weet je dat ze gelijk heeft en voor je het weet sluipt het er weer in.

Tja.... En dan moet je nadenken: wat zal ik eens gaan doen. Je koopt een Mens Health en de Runnersworld maar met lezen alléén gebeurt er verdomd weinig met je lichaam heb ik moeten constateren. Totdat in de Runnersworld een advertentie stond van „Start to Run” - een initiatief van de atletiekunie....

„Ik wist het ineens.... Ik ga hardlopen.” Vroeger heb ik veel gezwommen en vanuit mijn club Donk uit Gouda ook nog wat aan triatlon gedaan dus dan pakken we dat lekker op. Zo gezegd zo gedaan, mijn zwager ook zover gekregen en samen vertrokken we naar Leiden. Wat zo mooi had kunnen zijn liep uit op een drama. In nog geen 5 weken de 3 kilometer lopen, zonder conditie en zonder ook maar één sprankje ervaring met starten op onze leeftijd. Ik begon zeer fanatiek, maar helaas, na enkele weken trainen, 1 x per week onder begeleiding en 2 x per week zelfstandig werd ik getroffen door shin splits.

Te hard van stapel

Daar sta je dan... een leuke ervaring opgedaan, geïnvesteerd in kleding en schoeisel en je kunt niet anders dan naar die mooie spullen kijken. Probleem was ook dat de twee keer dat we zelfstandig gingen lopen we te ver, te hard en te veel deden... allemaal fout dus. Ik was totaal klaar met hardlopen, gloeiende... gloeiende.... Wat nu weer, kom ik weer thuis te zitten en dan....



Administratieve- en financiële dienstverlening
06-13910863

Totdat.... Ik werd geattendeerd op de Roadrunners, aanvankelijk zou mijn vrouw gaan lopen met de beginnersgroep maar door mijn blessure en de paar weken rust erna zei zij tegen mij: „Ga jij maar, voor jou is het beter”. Zij loopt inmiddels zelfstandig met een vriendin en dat gaat zeer voortvarend. In het begin twijfelde ik nog wel enigszins maar ik ben zo blij dat ik bij de Roadrunners terecht ben gekomen, ik ben super begeleid waar ik Hans Rolff en consorten zeer dankbaar voor ben. Twee keer per week naar het Van Tuyllpark om je klaar te stomen voor de challenge: de 5 kilometer 3Plassenloop.

Eindoel gehaald: 5 km

Daar sta je dan.... Iedere zaterdag en woensdag met een stel fanatiekelingen die allemaal als ze gaan starten zoiets hebben van.... Oh jee waar gaat dat heen... dat red ik vanochtend of vandaag niet.... Maar na weer 1 of 1,5 uur hard aan de slag te zijn geweest, had je toch weer het gevoel „we hebben het hem weer gefikt”.

Na enkele weken kreeg ik weer last van mijn schenen, er werd mij aangeraden een keer niet te komen en op de missende training te gaan fietsen en daaropvolgende training eens iets rustiger te gaan lopen. Dit bleek de gouden tip, ik heb geen of nagenoeg geen last meer gehad van mijn blessure. De trainingen vorderden en ook de conditie ging vooruit tot de woensdag voor de beproeving op zondag. Als generale zouden we de 5 kilometer alvast een keer gaan lopen. Daar sta je dan.... Toch enigszins nerveus... ga je het redden... verdeel je je krachten goed en loop je op het schema wat je voor ogen hebt. Ik moet zeggen: het viel me in het begin niet mee maar na enige tijd heb ik top gelopen. Natuurlijk geen supertijd maar voor mijzelf een geweldige prestatie. Hans complimenteerde iedereen met het behaalde resultaat en dat zou een goede basis voor de zondag moeten zijn.

Zaterdag 28 juni 2008: dag voor de beproeving

Geen training gehad, 's middags wat in de tuin gerommeld en bij het naar binnen gaan had ik wat last op de wreef van mijn voet, ach zal wel verkeerd gezeten hebben of zo.

's Avonds lekker eten maar bij thuiskomst was de pijn vele malen erger. Ik wilde dit thuis niet laten merken want zondag was de beproeving en dan zou het wel weg zijn. Even goed ingesmeerd met gel en lekker slapen, maar van slapen kwam weinig. Uren heb ik wakker gelegen, op de bank gezeten en nauwelijks kunnen slapen van de pijn.

Zondag 29 juni 2008: beproeving gecanceld

Ik werd wakker en dacht: ik voel het nog wel maar volgens mij is het wel iets minder.... Totdat ik uit bed stapte, toen wist ik: dit is foute boel. Toch naar beneden gegaan en heldhaftig de schoenen aangedaan, misschien dat het dan wel verdween... Helaas, niets was minder waar. Ik moest om 9:15 voor mijzelf de beslissing nemen: „Voor mij geen 3Plassenloop”. Daar sta je dan..... zondagochtend

29 juni 2008 de grote beproeving, 5 kilometer 3Plassenloop, al je trainingsmaatjes in vol ornaat, nerveus, met startnummer klaar voor de warming-up en ik..... ik stond daar met mijn dochter te kijken.

Bij de start kreeg ik een weemoedig gevoel, echter bij de finish was het nog erger.

Jammer maar helaas

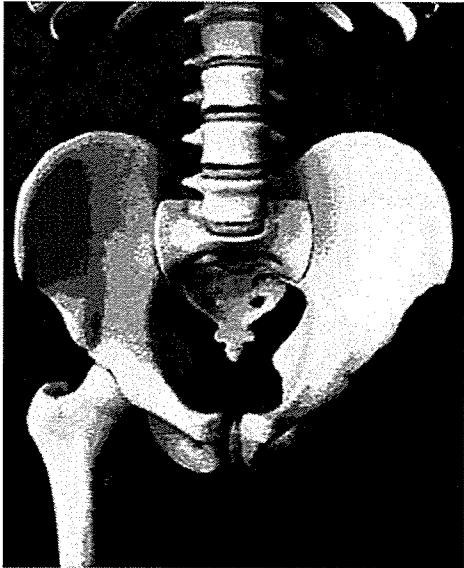
Daar sta je dan.... Wekenlang getraind, hard gewerkt aan je zelf en op weg naar een prestatie. Medelopers die hun tijd van woensdag verbeterden, chapeau, ontvangen een oorkonde als bevestiging van hun kunnen.... En ik, ik ben met mijn dochter naar huis gefietst, heb het één en ander geslikt en kwam maandagochtend met een heel andere voet uit bed..... was het nu stress... was het jicht (wat ik eerder heb gehad) of was het een protest van mijn lichaam, zo van: niets voor jou... maakt ook niet uit, ik ga door. En zoals is gebleken velen met mij want woensdag 2 juli stonden weer vele lopers paraat om de draad weer op te pakken en een lopertoekomst verder uit te bouwen.

Mijn speciale dank gaat uit naar Hans Rolff en zijn assistenten Hans..., Jan Willem, Jos, Ron en verder alle anderen die ik ben vergeten.

Edwin van Velzen

Rugpijn

Rugpijn wordt door vele aandoeningen veroorzaakt. Lage rugpijn komt bij veel sporten voor en bestaat meestal uit steken en stijfheid laag in de rug. Overbelasting van de lage rugspieren of een plotselinge draaibeweging kan een spierverrekking van de rugspieren veroorzaken. Dit heet spit of lumbago. De rug is dan stijf en pijnlijk bij beweging. Eén van de andere oorzaken kan een stoornis in het sacro-iliacaal-gewricht (bekken, SI-gewricht) zijn. Het SI-gewricht bevindt zich tussen de uiteinden van de wervelkolom (heiligbeen) en de beenderen van het bekken.



Ook de wervel-lichamen en tussenwervelschijven kunnen klachten geven, onder andere in de vorm van een hernia.

De rughernia

De rughernia is een uitpuiling van één van de tussenwervelschijven in de rug. Deze schijven dienen als schokbrekers om de klappen op te vangen, die op de rug komen bij springen en landen. Tussen elke ruggenwervel zit zo'n schokbreker, die eigenlijk het best te vergelijken valt met een marshmallow. Wanneer je dit snoepgoed indrukt, wordt het platter en zet meer in de breedte uit. De tussenwervelschijf bestaat uit een zachte kern met een stevig omhulsel. Met name in de wedstrijd sport waar veel schokbewegingen of extreme bewegingsuitslagen plaatsvinden, zoals hardlopen, tennis, turnen etc., moeten de klappen van het neerkomen op de grond verwerkt worden door de tussenwervelschijven, de gewrichten, het kapsel en de spieren. Als binnen een sport te weinig tijd wordt genomen voor herstel zie je steeds opnieuw microtraumata ontstaan. Gebeurt dit te lang, dan ontstaan blessures. Hierbij is de balans belasting/belastbaarheid dus structureel verstoord geweest. Bij langdurige belasting kan het omhulsel van de tussenwervelschijf met name aan de achterkant zwakker worden, waardoor de inhoud kan uitpuilen (ook wel herniëren genoemd, vandaar de naam hernia).

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

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

23

Klachten

Deze hernia drukt dan op één van de zenuwen, waardoor er een schietende pijn in één been ontstaat, soms ook met krachtsverlies, prikkelingen of tintelingen. Dit ziektebeeld is eveneens bekend onder de naam ischias. Vroeger werd de diagnose gesteld door contrastonderzoek: de zogenaamde ruggenpunctie. Tegenwoordig zijn daar betere en minder pijnlijke onderzoeken voor ontwikkeld zoals de CT scan of het MRI onderzoek. MRI ofwel magneetscan onderzoek maakt de mooiste afbeeldingen van het ruggenmerg en de zenuwen met behulp van een zeer sterk magneetveld en geeft zo de beste informatie.

Behandeling

De behandeling is meestal rust en specifieke fysiotherapie. In veel gevallen trekt de uitpuiling zich weer terug en versterkt het omhulsel zich weer met littekenweefsel. Wanneer behandeling niet succesvol is, kan de inhoud van de tussenwervelschijf worden opgelost door deze in te spuiten met een speciaal medicijn: de zogenaamde chemonucleolyse methode. Wanneer al deze methoden falen kan er geopereerd worden, waarbij tegenwoordig ook voor een kijkoperatie of laserbehandeling gekozen kan worden.

Lage rugpijn

Voorkomen

- Via het SI-gewricht wordt een belasting overgebracht van je romp (wervelkolom) naar je benen (bekken, heupen). Als je springt, hardloopt of als je je verstapt, wordt het SI-gewricht in tegenovergestelde richting belast, en te grote belasting moet je voorkomen. Risicosituaties zijn bijvoorbeeld:
 - langdurig zware belastingen, zoals lange of zware hockeytrainingen.
 - veranderingen in de normale belasting.
 - acute overbelasting van het gewricht door bijvoorbeeld vallen, verstappen of vertillen.
- De functie van het SI-gewricht wordt ook beïnvloed door de andere gewrichten die meewerken in het overbrengen van de krachten, zoals je heupgewricht en lage rug. Zelfs door veranderingen in bijvoorbeeld schoenen en eigenschappen van de sportondergrond kunnen klachten in je SI-gewricht ontstaan.
- Ook een goede lichaamshouding is van belang voor het voorkomen van SI-problemen. Loop rechtop, en houd je rug recht – ook bij tillen, bukken en dragen.
- Met de onderstaande voorbeeldoefeningen hef je niet alleen de stoornis in je SI-gewricht op, maar voorkom je ook nieuwe blessures.
- Met een **goede warming-up** voorkom je ook rugblessures, omdat je je spieren en de rest van je lichaam voorbereidt op de inspanning. Kijk op www.voorkomblessures.nl welke oefeningen je kunt doen tijdens een warming up voor het hockeyen.
- Sluit het sporten altijd af met een **cooling-down** waardoor je lichaam geleidelijk weer tot rust

komt, afvalstoffen beter worden afgevoerd (minder spierpijn) en het lichaam zich sneller en beter herstelt.

Oefeningen

Met de oefeningen op deze pagina maak je je SI-gewricht weer mobiel, versterk je je rug- en buikspieren. De opbouw van de oefeningen verloopt van eenvoudig naar complex en van minder naar meer belastend.

Herhaal de oefeningen aan beide zijden 10 keer met daarna steeds ongeveer 15 seconden rust. Doe dit dan weer aan beide zijden 3 keer (dus in totaal 10 keer 3).

1. Mobiliseren van het SI-gewricht

Veel (aangepast) bewegen is belangrijk. Maak bijvoorbeeld een korte pittige wandeling of fiets met het zadel in een hoge stand. Verdeel je gewicht over je beide benen als je stilstaat.

2. Mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op je rug liggen met gebogen benen en je voeten op de grond. Beweeg je knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts. Houd daarbij je voeten op de grond, je knieën tegen elkaar en je rug zoveel mogelijk op de grond. Armen opzij, iets onder schouderhoogte, en je handpalmen naar het plafond. Zie ook de afbeelding hieronder.



3. Mobiliseren van het SI-gewricht

Ga met gestrekte benen op je rug liggen. Schuif om en om een gestrekt been weg vanuit de taille, in het verlengde van je benen, dus duw je benen om en om van je af. Zie ook de afbeelding hieronder.



4. Mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op je rug liggen en trek om en om een gebogen knie recht naar je borst en sla je armen om het opgetrokken been heen. Laat het andere been gebogen op de grond staan. Zie ook de afbeelding hieronder.



5. Mobiliseren van het SI-gewricht

Als oefening 4, maar breng nu je opgetrokken been schuin naar je andere schouder.

6. Mobiliseren van het SI-gewricht

Ga met gebogen benen op je rug liggen, met je voeten op de grond. Schuif je handen tussen de grond en je rugholte. Druk met je onderrug je handen tegen de grond. Trek daarna je onderrug weer iets hol zodat je handen vrij liggen. Zie ook de afbeelding hieronder.

FysiOK

locatie silverdome

Herne van 't Hart

06-41389053

In PWA SilverDome (ingang Oost)

Van der Hagenstraat 20

2722 NT Zoetermeer

Voorlopig telefoonnummer 070 3675120



7. Mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op je rug liggen met gebogen benen en je voeten op de grond. Trek je knieën tegelijk naar je linkerschouder op en zet ze gebogen op de grond. Herhaal naar rechts. Zorg dat je armen opzij liggen, iets onder schouderhoogte, met je handpalmen naar het plafond. Houd je rug zo veel mogelijk op de grond. Zie ook de afbeelding hieronder.



8. Versterken van je rugspieren

Ga op je buik liggen, met je armen gestrekt voor je. Maak je zo lang mogelijk. Til vervolgens linkerarm en rechterbeen tegelijkertijd op. Oefening herhalen met rechterarm en linkerbeen. Zie ook de afbeelding hieronder.



9. Versterken van de rechte buikspieren

Ga op je rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (zonder dat je ze vastklemt). Kantel je bekken naar achter (onderrug tegen de grond). Kruis je armen voor je borst. Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond dat je schouders de grond net niet meer raken. Blijf naar het plafond kijken. Zie ook de afbeelding hieronder.



10. Versterken van de schuine buikspieren

Ga op je rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (zonder dat je ze vastklemt). Kantel je bekken naar achter (onderrug tegen de grond). Armen achter je hoofd. Kom met je hoofd en bovenlichaam zover van de grond dat je schouders de grond net niet meer raken. Wissel daarbij af met je rechterschouder richting linker knie en met je linkerschouder richting rechter knie. Blijf naar het plafond kijken. Zie ook de afbeelding hieronder.



11. Mobiliseren van het SI-gewricht

Loop met gestrekte knieën op je hakken.

Bron: www.sportzorg.nl

Namens SMT(team) Shanna Hansen

Triatlon

Traditionele seizoensoening met triatlon

Op 6 september 2008 stond de inmiddels jaarlijks terugkerende mini-triatlon op het schema. Ik had met mezelf afgesproken: „als het zaterdag regent dat het plenst, dan ga ik niet“. Gelukkig voor mij en alle anderen die de weg naar het zwembad vonden, was het goed weer voor zo'n evenement: bewolkt en rond de 18 graden. De opkomst was boven verwachting, in de gauwigheid telde ik zo'n 60 moedigen.

Het eerste onderdeel vormde een frisse duik in het openluchtbad van „Het Keerpunt“, waar 9 baantjes gezwommen moesten worden. Alvorens het water in te mogen springen zorgde Cindy weer voor een warming-up op muziek. Het water bleek behoorlijk koud te zijn. Ik had vooraf besloten niet mee toe doen met dit onderdeel daar ik van kinds af aan een bloedhekel aan zwemmen heb. Varen in een bootje, roeien, allemaal prima maar er zelf in springen en zwemmen, nou nee bedankt! Wat mij betreft zou het dus een diathlon worden. Jammer want door het zwemmen komen de meeste spiergroepen aan bod, tja....

Ellen en Jacqueline, beiden getooid in heus wedstrijdbadpak met dito onderwaterbrilletje, waren de eersten die de kant op sprongen, rillend van de kou. Ellen stormde direct richting kleedkamer maar haast en snelheid bleken geen onderdeel te zijn van het evenement want het was echt geen wedstrijd zo werd ons verzekerd. „Mijn“ Ruud had wat langer nodig om het bad te verlaten want hij klauterde de kant op met zijn oversized zwembroek (ik had toch een maat kleiner moeten kopen, HEMA kwaliteit krimpt niet) op zijn knieën, wat Marjan een onbelemmerd uitzicht bood op zijn bildecollété. Ruud zakte elegant het water weer in om het geval tot fatsoenlijke hoogte op te hijsen en verliet elegant lopend samen met de anderen het bad.

Tijd voor het volgende onderdeel: de 15 kilometer durende fietstocht. De route was mooi en voerde door het polderland dat ons via Oosterheem, naar Benthuisen en vervolgens richting Gelderswoudseweg Zoeterwoude leidde waar we de inmiddels stevig opgestoken wind moesten trotseren. Het tempo was fiks, we reden aardig door en de groep bleef goed bij elkaar. Aan het einde van de Gelderswoudseweg troffen wij Wim Bras die ons al trappend voor de eeuwigheid vastlegde. Toen was het via het Gemaal Palenstein nog maar een klein stukje tot het nieuwe clubhuis. Tijd om dit aandachtiger te bekijken was er niet want er moest nog gelopen worden: een rondje rond „ons eigen Noord-Aa“ was het laatste onderdeel.

Eerlijk gezegd had ik nog wel een paar minuutjes uit willen blazen maar ja....

6 Kilometer lopen bleek geen sinecure en het voelde wat raar en onwennig aan de voeten waardoor ik maar moeilijk in een ritme kon komen, maar daar bleken meer mensen last van te hebben. Wat was het weer heerlijk om door de polders te lopen die zo mooi groen waren en waar we van diverse formaties vogels konden genieten! Ondanks dat was ik blij toen het clubhuis wederom in zicht kwam. Diverse vrijwilligers hadden gezorgd voor een smakelijke lunch met koffie en karnemelk die we in het nieuwe heerlijk naar hout geurende vertrek van de dameskleedkamer op aten waarna het tijd was om weer op de fiets naar huis te gaan.

Ook dit jaar een opnieuw geslaagd evenement dat zich mocht verheugen in een groeiend aantal deelnemers.

Andrea Kiekens

Halve marathon van Etten-Leur

Zondagochtend 10 uur, Jasper en Inge staan voor mijn deur. We gaan even lekker ontbijten en kletsen over onze, van Inge haar 2e en van mij mijn eerste, halve marathon. Jasper is onze coach vandaag. Heerlijk dat zo'n oude rot in het vak dat voor ons wil doen. Na ongeveer anderhalf uur gaan we op pad. Allemaal naar de wc geweest dus dat kan ons geen parten meer spelen.

In Etten-Leur aangekomen gaan we ons omkleden, nog een banaan en nog een eierkoek verorberen. De sfeer zit er goed in. We gaan lekker warmlopen en hebben een hoop lol. Een beetje zenuwachtig ben ik in ieder geval wel. Het weer is bar slecht, maar als we aan de start verschijnen is het gelukkig droog. Dit is helaas niet de hele halve marathon zo gebleven. Na ongeveer 10 km gaat het regenen. De afspraak met Jasper is

dat we gaan proberen de eerste 5 km in 5.30 min te lopen. Dit is ons prima gelukt. De volgende 10 km hebben we dit goed vast kunnen houden. De laatste 6 km hebben we behoorlijk wind tegen, dus onze tijd loopt iets op. Inge heeft de laatste 2 km meer energie over dan ik, dus ik heb haar over de finish zien gaan (1.57.05). Jasper heeft mij door de laatste km gesleept. Alsnog bedankt daarvoor Jasper! Het is een mooie loop geweest: 1.57.50 uur. De krachten heb ik goed kunnen verdelen over de km. De warme douche was heerlijk en welverdiend. Ik heb diverse reacties van RRZ'ers ontvangen: ook daar voor nog hartelijk bedankt. Op naar de HELE!!!!

Arie Bos

Korte hiel is teken van hardlooptalent

In het oktobernummer van vorig jaar heeft een artikel gestaan hoe je kunt meten of mensen over looptalent beschikken. Met een simpel meetlint en een weegschaal kun je zeer nauwkeurig te weten komen hoe het met het looptalent gesteld is. Factoren zoals paslengte, pasfrequentie, lengte, gewicht, heupbreedte, verhouding bovenlichaam/onderlichaam en de beweeglijkheid van de kniepezen blijken doorslaggevend te zijn. Aan deze opsomming kan weer een nieuwe factor toegevoegd worden, namelijk de lengte van de hiel.

Mensen met korte hielen hebben meer aanleg voor hardloopwedstrijden over lange afstanden, zo hebben onderzoekers aan de Vrije Universiteit van Amsterdam ontdekt.

De bewegingswetenschappers zijn erin geslaagd om een wiskundige formule op te stellen, waaruit blijkt dat mensen met kortere hielen aanmerkelijk minder kracht verspillen tijdens het rennen.

Die energiebesparing heeft volgens de onderzoekers vooral te maken met de achillespees, die de kuitspieren met de hiel verbindt. Als een hardloper landt op zijn voet, trekt zijn achillespees samen en wordt er energie opgeslagen in de pees. Die veerkracht komt weer vrij wanneer de loper zijn voet optilt voor de volgende pas.

Berekeningen

Uit de berekeningen van de wetenschappers blijkt dat een hardloper over het algemeen meer van die bewegingsenergie kan opslaan naarmate de afstand tussen zijn enkelbot en zijn achillespees korter is.

Kortom: hoe korter de hiel, hoe efficiënter iemand lange afstanden kan hardlopen.

Minder zuurstof

De wetenschappers hebben de betrouwbaarheid van hun formule getest door de hielen van vijftien proefpersonen te meten en ze daarna lange tijd te laten hardlopen op een loopband. Al snel bleek dat de deelnemers met korte hielen minder zuurstof nodig hadden en dus ook minder energie verbruikten om dezelfde afstand te rennen.

Volgens de hoofdonderzoekster bewijst het experiment dat de afmeting van iemands hiel grote invloed heeft op zijn hardloopprestaties.

Bron: nu.nl, uitgegeven 14 oktober 2008)

5-7 September motorweekend

Op herhaling

Het 1^e weekend is nog niet vergeten en het tweede lijkt nu al weer eeuwen geleden. Het is fantastisch om wederom met clubgenoten een leuk ritje te maken. Deze toerit had als eindbestemming Limbabwe. Het was zo goed bevallen dat we weer een weekend geboekt hebben bij Paul en Mariëlle Savelkoul, in het knusse kleine hotel/restaurant/pub Auberge La Chaussée.

Op vrijdagmorgen verzamelen we, stipt op tijd als Roadrunners gewoon zijn, Remco, Hans, Jantien, Vincent, Roeland, Nick bij de nieuwe woning van Janny en Bart. Om een half uur later aan het eerste duurritje te beginnen. Weer door dorpjes, over pontjes, bochtige wegen etc. Bart heeft zijn Tom Tom goed ingesteld, dus dat kan niet missen. Als reserve Tom zijn er nu 2 Garmins tot onze beschikking. Je weet maar nooit.

Onderweg zijn we een paar keer gestopt om niet van onze graat cq motor af te vallen. Afvallen is goed maar niet op deze wijze.

De planning was om ca 18:00 uur in Sibbe aan te komen. Geloof het of niet, maar Bart Tom heeft het exact voor elkaar gekregen om ons daar op

dat tijdstip heen te loodsen. Het onthaal was gemeend hartelijk, met een warm handje en kusje van Mariëlle. Daarna was het weer heerlijk om aan dat overheerlijk Jupiler pils te hangen. De daarop volgende maaltijd was wederom goed voor de inwendige mens. Hoe traditie snel kan ontstaan hè, motorrijden met vrienden, pils drinken met vrienden, en ook nog poken met vrienden. Toegegeven, het was iets minder laat, en iets, zij het een heel klein beetje minder pils. Maar het was weer reuze gezellig.

De volgende morgen stonden we vroeg op om deze dag door de Eifel te toeren. Daar leer je weer wat het is om bochten te rijden. Tom Bart was weer de blindengeleide die ons naar dat mooie landschap toe fietste. Daar eenmaal aangekomen was het toch moeilijk om de gashendel niet iets losser te hanteren, en het was Garmin Vincent die met een zeer snelle, weet niet hoeveel PK zeg maar V(incent)K Yamaha de bochten inlaveerde zodat velen het achterlicht nog net zagen. Heerlijk om in die bochten te hangen. Soms gaat het bijna net goed, mis je niet echt een bocht, maar rechtdoor kan echt niet. Dus wat bijsturen en weer gaan met die ba....motor. Het voordeel van de Eifel is dat je elkaar wel kwijt kunt raken, maar daar toch heel wat kilometertjes voor nodig hebt.





En dat is maar goed ook, aangezien niet alle rijders beschikken over veel PKTjes of rijervaring. Om de paar kilometers, en vele bochten stonden de snellere fietsjes rustig te wachten om vervolgens wederom compleet er weer als een speer vandoor te gaan. Adrenaline door bloed en benzine. Gassen maar. Het geluid in de Eifel wordt gekenmerkt door veel rust, pffff, en heel veel herrie van motoren die denken dat ze Rossi zijn. Heel veel motoren gezien en geen ongeluk. Gelukkig maar, dat het fout af kan lopen valt te raden.

We hebben deze route niet echt lastige stukken gehad, met uitzondering van een bergpad. Denken we rustig hier te kunnen staan, uitrusten enz., komen er iedere keer auto's langs. Moeten we weer die fietsen opzij zetten.

Naarmate de dag vorderde begon het zo af en toe te regenen. Totdat we, althans de meesten, de regenkleding aan moest trekken. Want denk maar niet dat leer tegen regen kan, op de naden komt het toch naar binnen. Om een dergelijk pak aan te trekken heb je geduld en stabiliteit nodig, het is niet gemakkelijk, en zeker niet als je kunt schuilen en al nat je aan moet kleden.

Ook hier hebben we onderweg een overheerlijk kopje koffie gedronken met vlaai. Dat was een bijzonder groot stuk met veel slagroom. Zoveel dat niet iedereen dit kon verorberen. Dus een lunch hebben we, op een enkele uitzondering na

(Roeland-Remco-Hans) toch bijna de helft, niet meer genomen. De anderen hadden weer een soort gebak genomen met slagroom.

Dat zou wel de laatste keer zijn van slagroom, was teveel op 1 dag. Na wat omwegen, aangezien er een wegomlegging was, vanwege een wielervedstrijd, en goede uitleg van een motoragent, konden we onze weg voortzetten, zij het dat Garmin nu voorop moest rijden, want Tom kan toch niet zoveel Duits, en als er dan teveel markeerpunten opgegeven zijn, heb je toch twee routes nodig. Begrijp dat dit te technisch wordt, dus neem dit maar voor lief.

Na ruim 240 km waren we weer bij ons hoteleke aangekomen. Niets lekkerder dan na zo'n lange, soms vermoeiende rit de benen te strekken en een stukje hard te lopen. Helaas voor nu, heb ik maar wat alleen gelopen door het mooie heuvelachtige landschap. Wel een andere route genomen dan de vorige keer. Daarna smaakt het koude water, direct gevolgd door pils, zalig.

Er stond weer een barbecue op het menu. Er waren nu 3 gezelschappen in het hotel, druk, dus ook aan de bbq. Er was genoeg voor allen, en het was gezellig met de anderen. Ook andere motoren, en net zoals soms eigenaren van honden lijken op de viervoeter, lijken sommige motorrijders op hun tweewieler, en zoals de naam soms aangeeft FATBOY.

Het pils heeft weer voor veel plezier gezorgd, maar ook nu weer iets minder dan de vorige avond en weekend. We leren snel, zodat we weer veilig kunnen brommen.

Zondagmorgen konden we weer fris van start gaan. Helaas begon het toch te vroeg te regenen, zodat we op een gegeven moment besloten hebben, na de lunch om het zogenaamde hazenpad (snelweg) naar huis te nemen. We waren toch moe, drijfnat en koud.

Uiteraard wanneer het in Nederland regent, is het voor sommige berijders van met name vierwielers moeilijk om recht te rijden, door te rijden etc. Met als gevolg een file op zondagmiddag. Niet leuk om daar tussendoor te rijden met regen.

Helaas zijn hier onze wegen tussen de motorrijders gescheiden. In diverse groepjes hebben we allen Zoetermeer bereikt.

Helaas waren er toch wat kleine ongelukjes te betreuren die zeker de pret niet hebben gedrukt. Zowel Janny en Remco hebben redelijk zacht het asfalt van dichtbij mogen bekijken. Gelukkig alleen maar materiële schade.

Het is weer zo goed bevallen dat er zeker een gevolg zal komen in het voorjaar van 2009. En er zullen vast meer motorrijders meegaan, tenminste als door sommigen het rijbewijs gehaald wordt!!!!

In de Roadrunners-wandelgangen is wel sprake van een andere bestemming, dus traditie Limburg wordt mogelijk niet herhaald, voor nu althans. En Jupiler hebben ze overal, gezellige uitbaters ook.

Nick



DUURSPORT

winkel

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

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

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

De Duursportwinkel verkoopt onder andere kleding van de merken:

Odlo, IronMan, Fusion, NewLine en Rogelli.

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

De Duursportwinkel

Stephensonstraat 8c

2723 RN Zoetermeer

079-3313220

info@duursportwinkel.nl

Mijn laatste marathon

In 2003 liep ik de Rotterdam Marathon voor de vierde keer op rij. Ik wilde daar een PR lopen van 3:45. Tot dan was ik nooit sneller geweest dan 3:51 en ik had er echt serieus naar toegewerkt. Het mislukte volledig, 3:55 en lijkleek en bibberend stond ik met een groep RRZ-ers aan de finish. Bij de EHBO moest ik aan het infuus, onderkoeling en een volledig uitgeput lichaam. Onderweg naar huis drie keer stoppen om te kotsen en een gevoel als een vaatdoek. „Ik loop nooit meer een marathon!” zei ik vastbesloten. Tenzij er ooit een gezellige groep een bijzondere gaat doen, voegde ik er een week later aan toe....

New York

Dat werd dus New York 2004. Vanuit PricewaterhouseCoopers werd ik gevraagd om mee te doen aan het project Connected Running, waarbij een aantal partners van PwC ieder een relatie uitnodigden om een jaar lang samen met hen te trainen voor New York. Een geweldig initiatief, iedere maand een gezamenlijke training bij Nike in de Hilversummer bossen met KNAU-trainers en alle begeleiding die je maar kon verzinnen. In dat jaar ontstond er echt een band tussen de PwC-ers en hun klanten, je werkt met elkaar naar een mooi doel, New York lopen. Da's andere koek dan met elkaar vergaderen in een grijs pak en stropdas! Het werd een geweldig succes en ik zei weer: dit was mijn laatste marathon.

Boedapest

Het project was PwC zo goed bevallen dat het werd voortgezet, gelukkig wel met een halve marathon, in Boedapest. Daar kon ik met een gerust hart aan meedoen, net als met de lopen in 2006 en 2007. Dat was in 2006 San Sebastian, een prachtige loop door de uitlopers van de Pyreneeën naar het centrum van de stad met enorm enthousiaste Basken langs het parcours. In 2007 werd het Marseille-Cassis, waarbij je de eerste helft een berg oploopt en de tweede helft aan de andere kant naar beneden. Iedereen een negatieve split. En de band tussen PwC en de relaties werd hechter en hechter.

Chicago

Dit jaar werd het Connected Running-project afgesloten, dat moest op een bijzondere manier. Het werd dus de Chicago Marathon. Nou oké dan, maar dat wordt dan echt mijn laatste marathon!!

We trinden dit jaar bij de KNVB in Zeist, ook weer een ontdekking. Wat kun je in Nederland toch mooi lopen, je hoeft helemaal niet zo ver weg, ook al is dat natuurlijk wel extra leuk.

We vertrokken op woensdag 8 oktober met 120 lopers en ongeveer evenveel supporters, onze partners dus, vanaf Schiphol naar Chicago. Een koffer vol loopkleding mee, want het weer is daar onvoorspelbaar. Vorig jaar is de marathon net als

in Rotterdam halverwege afgelast vanwege de warmte, maar het kan ook 3 graden zijn met storm vanaf het immense Michiganmeer. Chicago is niet voor niets The Windy City. Eerst een paar dagen rondkijken in deze prachtige stad. Vanaf een boot over het meer en de rivier die dwars door het centrum loopt. Vanaf Sears Tower, met 527 meter het hoogste gebouw van de Verenigde Staten. En iedere avond met elkaar uit eten, een ware afstraffing. Op zaterdag worden de bekjes wat strakker, morgen is het zover en het is zulk prachtig weer....voor de toeschouwers. We hadden alle dagen stralend weer met temperaturen rond 25 graden, heerlijk om een terrasje te pakken of om te shoppen, maar voor een marathon mag het ietsje minder.

Het werd dus ietsje meer! Bij de start om 8 uur 's morgens 24 graden en om elf uur werd de 30 graden bereikt. Ik had vooraf ingezet op 4 uur, maar al na twee kilometer was duidelijk dat het tempo iets omlaag moest, over op een schema van 4 uur 10. Dat ging geweldig vlak tot 35 km in 3 uur 30. Maar op 37 kilometer kwam er een man met een hamer waar ze in Kopspijkers jaloers van worden, kortom een lijdensweg van 5 kilometer. En die Amerikanen maar roepen „You're looking great!” of „If you don't run faster I'm gonna vote for McCain”. Nou dan wil je wel, maar het doet zo zeer. Uiteindelijk gefinisht in 4:17:33, mijn langzaamste marathon ooit. Maar het was wel een van de mooiste, door een prachtige stad, met 55.000 deelnemers en anderhalf miljoen dolenthousiaste toeschouwers die allemaal doen of ze er alleen voor jou staan. En natuurlijk toch het goede gevoel dat je het weer geflikt hebt en zelfs bij de eerste 10.000! En toch was dit mijn laatste marathon.

Arie Perfors



Kinderopvang Roadrunners



Eindelijk een mooi nieuw en groot clubhuis. Al bijna een jaar is er geen kinderopvang meer bij de vereniging geweest. Niet alleen omdat er geen clubhuis was, maar ook omdat er geen vraag naar kinderopvang was.

Nu, met het nieuwe clubhuis, kunnen we ook weer nieuw leven in de kinderopvang blazen. Wat is er prettiger dan zaterdag ochtend even lekker hardlopen en je kind of kinderen onbezorgd in het clubhuis achterlaten waar ook de kinderen lekker binnen of buiten kunnen spelen.

Hoe werkt de kinderopvang?

Op zaterdagochtend kunnen we in het clubhuis opvang bieden van 09.00 tot 11.00 uur.

Heb je 1 of meerdere kinderen die gebruik willen maken dan kunnen zij op zaterdagochtend komen als er voldoende animo is.

Voor het gebruik van de opvang wordt ook iets van jou als ouder verwacht, de ouders verzorgen namelijk de opvang. De ouders van de kinderen die gebruik maken van de opvang rouleren met elkaar om de opvang te kunnen verzorgen.

Kosten: afhankelijk van het aantal aanmeldingen is dit nader te bepalen

De kinderopvang bij de Roadrunners kan weer gestart worden als er voldoende kinderen en ouders zijn die er gebruik van willen maken.

Kinderopvang zoekt ook speelmateriaal

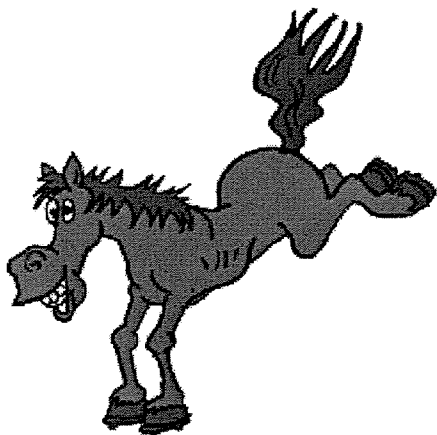
In de loop van de jaren en door de nieuwbouw is er nog maar weinig speelmateriaal voor de kinderen. Heb je gezelschapsspellen, Lego, Playmobil, knutselmateriaal, voetballen, enz. en doe je er niets meer mee kijk dan of het iets is voor de kinderopvang van de Roadrunners.

Als je gebruik wilt maken van de kinderopvang, meer informatie wilt of speelmateriaal hebt, kun je bij mij terecht.

Jolanda van der Straaten
Tel. 079 – 342 04 94
E-mail: vanderstraaten@casema.nl

Man en paard

Zijn er hardloophwedstrijden waarbij een mens een paard verslaat?



Jazeker. In 2004 was het zover. Eindelijk had de man gewonnen van het paard in de jaarlijkse race

van 22 mijl (35,4 kilometer) in Llanwrtyd Wells (Wales).

Nadat de mens 25 jaar het onderspit had gedolven tegen de edele viervoeters, versloeg marathonloper Huw Lobb niet alleen een veld van ruim 500 hardlopers, maar ook 47 paarden. Hij liep de afstand in 2 uur, 5 minuten en 19 seconde. De verbouwereerde winnaar verdiende met de prestatie 25.000 pond. Het eerste paard, Kay Bee Jay (en berijder Zoe White), kwam ruim 2 minuten later over de finish.

Blijft de vraag: is zo'n wedstrijd wel helemaal eerlijk? Als het paard een mens op zijn rug heeft, moet de mens dan geen paard meedragen?

Bron: www.questmagazine.nl

Voor de 9^e Noord-Aa Polderloop op zondag 8 februari 2009 zoekt het Organisatiecomité

45 vrijwilligers!!

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

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

maken. En na afloop gezamenlijk onder het genot van een drankje bijkomen van de inspanningen. Want binnen onze club draait het om lopen én gezelligheid.

Wil je meer weten of wil je je opgeven als vrijwilliger, neem dan contact op met: Cindy of Frans van den Hengel of één van de andere coördinatoren (Els van Suffelen en Fred Nelissen en Jasper Harteveld). Je kan je aanmelden via een inschrijfformulier, dit is te verkrijgen bij een van de barmedewerkers. Je kan je ook aanmelden via de e-mail.

Ons E-mailadres is:
noordaapolderloop@roadrunners-
zoetermeer.nl



RRZ. Meer dan lopen alleen

Berenloop 2008

In het laatste weekend van oktober vertrok er weer een delegatie lopers naar Terschelling om mee te doen aan de Berenloop.

Vrijdag 30 oktober: gezelligheid troef

En daar ging de berenboot weer. Op naar Skylge, het mooiste Waddeneiland. Aan boord weer de nodige Roadies maar ook een aantal van onze vrienden van Ilion. Het jaarlijks terugkerende en steeds groter wordende loopfestijn op Terschelling blijft een fantastische happening. Op vrijdag heen en pas maandag terug, genieten op het eiland. Van de loop, maar ook van elkaar. Na al die jaren worden we al herkend en begroet bij aankomst. Na het kwartier maken verzamelen in de Zeevaart voor de eerste sterke verhalen maar zeker ook voor de herfstbökkies en het juttersbitter. Wat smaakten ze weer goed. Tegen de tijd dat onze stamtafel met de klamme lap getouch-eerd moest worden waren de prognoses voor zondag al gemaakt. Daarna een hapje eten en vervolgens naar de OKA18 waar de 4 Tuoze Matroze een spetterend optreden gaven. Ondertussen deden de bökkies hun werk en rond middernacht werden de kooien opgezocht. Helaas voor Peter en Ruud sliepen de matroze ook in pension Roos en de dame en heren van de band kwamen nog even natafelen onder het genot van een goed glas whisky en een stevig stukje muziek. Om een uur of 6 trad ook in pension Roos eindelijk de rust in.

Zaterdag 1 november: iets voor jezelf doen

Effe lekker uitwaaien op het eiland met de fiets of wandelend. Er vormen zich automatisch verschillende groepjes. Linda, Gerrie, Ton en Frits gingen een bezoekje aan het wrakkenmuseum brengen. Ik vermoed dat Ton en Frits eigenlijk gingen kijken of zij er na hun hele marathon van de volgende dag een plaatsje zouden kunnen vinden. Irene, Dianne, Esther, Herman, John en Anton waren aan de wandel geslagen en hoewel het mooi weer was hebben zij geen droge voeten gehouden. Wie gaat er nou ook in november dwars door de duinvalleien lopen banjeren? Avonds heeft Esther voor dit gezelschap een voortreffelijke maaltijd geserveerd. Ad en Henriette waren op de fiets gestapt en Ad wist naderhand te vertellen dat het strand er mooi bij lag voor de passage van zondag. Dichter bij huis liepen Peter en Ruud in het donkere bos en langs de dodemanskisten te scharrelen. Na het gebruikelijke kroegbezoek en het restaurant ging een ieder toch bijtijds naar bed. Er zou morgen immers gepresteerd moeten worden.

Zondag 2 november: de wedstrijd

De misthoorns op de wadden waren duidelijk hoorbaar. Het zat werkelijk potdicht en met een temperatuurtje van 7 graden was het wel bekeken. Verder was het goed loopweer - er stond amper wind. De kledingkeuze was wel even lastig maar de meesten kozen voor de lange broek.

Vooraf voor de marathonlopers bleek dit een goede keuze. Ton had op voorhand al een weddenschap lopen met Bernard, de kastelein van de Zeevaart, over rondjes bier. Hij had dat wel goed geregeld want hij hoefde „slechts“ onder de vier uur te blijven op de hele marathon om het goudgele vocht binnen te halen. Dat moest die diesel kunnen lukken. En hij deed het ook! Prachtige prestaties van onze vier marathonlopers. Drie van de vier hadden slechts een goede maand geleden ook al een marathon gelopen! Zonder de anderen te kort te doen alle lof voor Anton die zijn pr met 7 minuten aanscherpte.

Op de halve marathon werd ondertussen ook lekker gelopen door de anderen. Na afloop was een ieder uitgelaten en tevreden. Het blijft ook een mooie loop. Bijzonder was ook de wandeltocht van Gerrie. Zij was al eerder vertrokken om helemaal alleen, maar genietend van de natuur, het halve marathon parcours af te leggen. Esther en John moesten al vrij snel na de loop vertrekken maar 's avonds is de rest met de hele ploeg gezamenlijk naar de Heksenketel gegaan voor een heerlijke maaltijd en daarna even een afzakkertje in de OKA. Maar toen sloeg toch de vermoeidheid van het hele weekend, en uiteraard van de loop zelf, toe. Je zag de een na de ander langzaam uitgaan en rond twaalfen ging overal het licht uit.

Maandag 3 november: aftocht naar Zoetermeer

Op de terugreis werden de prestaties nog eens doorgelicht. Er werden geen wanklanken gehoord, sterker nog, volgend jaar gaan we weer! Herman kon na aankomst in Zoetermeer meteen door naar het clubhuis. Hij had nog wat bouwactiviteiten af te ronden. Peter kon nog even door naar Ilion omdat hij bardienst had. De rest nam maar een avondje vrij. Een prachtig lang weekend was voorbij.

Ruud

AD 10 kilometer Rotterdam

Sinds enkele maanden ben ik lid van RRZ en ik moet zeggen: een leuke club met evenzo leuke mensen. Allemaal fanatiek, maar ieder op zijn manier.

Zo ben ik in contact gekomen met Peter Klerks en ik mag gerust zeggen: een prettig trainingsmaatje omdat wij erg aan elkaar gewaagd zijn. We hebben enigszins hetzelfde postuur en derhalve kun je eenvoudig kennis en dus leed, verdriet en blijdschap delen. Enkele maanden geleden kwam Peter dan ook met het idee bij mij om de AD 10km-loop tijdens de Fortis halve marathon in Rotterdam op 14 september te doen. Zo gek als ik was, dacht ik, oké, ik doe mee! Er kwamen echter momenten dat ik dacht, had ik me maar nooit opgegeven. Eind augustus zou ik mijn eerste echte loop meemaken. De 3Plassenloop. Slechts 5 kilometer maar mijn eerste voorbereiding op Rotterdam. Nou wat een vreselijke loop, ik was letterlijk gebroken. Wist van voren niet meer dat ik van achteren nog leefde, maar toch. Uitgelopen en een redelijk resultaat.

Hoe moest dat 14 september wel niet gaan. Peter en Yolanda kwamen mij rond 10:00 uur ophalen en zij dronken nog een bak koffie. Ik niet, ik was te bang dat het een enkele reis toilet zou worden. We spraken over de euforische stemming en mijn nerveusiteit, want die was er zeker. Een banaantje, een powerreep, een warming up, alles

werd afgewerkt. Toen om 12:00 uur stonden we klaar in het vak... ik kon niet meer terug... ik zei nog tegen Peter „het is allemaal jouw schuld dat ik nu hier sta en mij hiervoor ingeschreven heb”. Om 12:15 uur klonk het startschot, maar we stonden nog stil. Het duurde nog 2 minuten voor we over de startlijn gingen. Gelukkig waren er diverse supporters komen kijken. Yolanda, de vrouw van Peter, en mijn vrouw Ellen met mijn kinderen Franck en Brända. Ook mijn zwager, schoonzus en andere zwager en verderop in de route mijn ouders. De eerste 1,5 kilometer liep je in de massa en had je totaal geen idee over de gelopen afstand. Toen we de Maasboulevard opliepen kwamen we goed in ons ritme en kregen we ruimte. Ik liep heerlijk, er was geen vuiltje aan de lucht. Tot 8 kilometer hebben we samen gelopen daarna gingen we ieder onze eigen weg. Vlak voor en bij de finish stonden de supporters ons op te wachten en toe te juichen.

Het was een superloop met perfect weer. Je wordt voor een gedeelte door het publiek gedragen en we mogen (voor ons doen) echt trots zijn op ons resultaat. Ik had een tijd van 1:06:24 en Peter 1:07:15 Voor Peter een verbetering van zijn tijd van vorig jaar met ruim 4 minuten, top man! We gaan nu kijken welke volgende loop we doen en hopen dat we dan nog een stukje sneller kunnen.

Edwin van Velzen



Zevenheuvelenloop

Vandaag mijn tweede grote loop gelopen. De beroemde ZevenHeuvelenLoop. Enkele jaren geleden van gehoord en dit jaar besloten mee te gaan doen.

Dat had best wat voeten in de aarde, want dit voorjaar ben ik pas gestart. Ik ben sinds april van groep 9, via 8, 7 en 6 beland in groep 5. In de zomer twijfelde ik of ik het wel zou kunnen doen. Want ik had nog nooit 10 km gelopen. Maar omdat ik mij goed ontwikkelde kon ik uitgroeien naar 15 km in november. En voor dit evenement moest je wel op tijd inschrijven. Als er niets mis zou gaan zou het lukken. Ed gaf (als Nijmegenaar) doorslaggevend advies: „Als je twijfelt, dan moet je het doen, en als je denkt dat je het net niet kunt, dan moet je het ook doen.” Ik besloot in juni in te schrijven. Maar het zat niet allemaal mee, ik kreeg last van een lopersknie en heb daar behoorlijk mee lopen prutsen. In september kreeg ik het onder controle en heb uiteindelijk aansluiting bij groep 5 gevonden. En vandaag was dan de grote dag. Op tijd weg met het OV want Nijmegen is meer dan 2 uur reistijd. Ik startte met de laatste groep met een zogenaamde bypass. Toen ik vertrok was de winnaar al bijna 20 minuten binnen.

Maar wat is dat massaal: 24.721 lopers. We liepen met ongeveer 5 personen naast elkaar. Ik liep links, en was vrijwel constant aan het inhalen. Dat lukte niet altijd goed. Er waren grote groepen die gezellig bij elkaar bleven. Het was constant tussendoor glippen, paar pasjes door de berm, dan maar helemaal naar rechts of toch maar afremmen. Achteraf berekend heb ik 1161 mensen ingehaald. De eerste uitvallers zag ik al na 4 kilometer bij de top van de eerste heuvel. Maar toch was het goed te doen. Ik vond mijn tempo goed, mijn doel was het parcours uitlopen en ik hoopte op een eindtijd van 1 uur 27, maar dat is niet gelukt. Maar het lag niet geheel aan het constante inhalen, ik liep gewoon wat te voorzichtig. Jammer was dat bij de 1^e drankenpost al het water al op was, op 1 jerrycan na. Deze werd uitgeschonken voor een rij van wachtenden... Omdat daar al ca 20 duizend mensen waren gepasseerd was het een gladde bedoening en een ongelofelijke rommel van modder vermengd met plastic bekertjes. Die kraken ook zo lekker als je erop staat. De bekertjes waren niet zo duurzaam.

De tweede post had wel voldoende water. In vliegende vaart kon ik een bekertje mee grissen en een slokje drinken waarbij een deel over mijn gezicht ging. Door al het geknoei water waren er diepe plassen ontstaan. Daar rende ik, helemaal daas, dwars doorheen. Met verkoeld gezicht en natte voeten begon het laatste deel. Nog wat heuveltjes en weer in de bebouwde kom. Maar hoe dichters we bij het einde kwamen, hoe meer mensen langs de kant stonden. Dat begon al vanaf kilometer 8. Mensen stonden te klappen, met

ratels te draaien of gewoon iedereen toe te juichen. Op ons startnummerpapier was ook je voornaam afgedrukt. Mensen riepen dan „zet hem op Anneke”, „Robbert volhouden”, „Skitz je kunt het”, enz. Dat gaf wel sjeu. Ook weer wat bandjes langs de kant. En deze keer was er een pianist die zijn vleugel ergens in de berm had gezet. Vol overgave pingelde hij er lustig op los. Bij de finish stond het rijen dik. Ik finishte in 1 uur 30 minuten. En toen. Toen was het klaar. De euforie borrelde nog in mij, maar rustig doorlopend en wat stekkend kwam ik bij het punt waar je een medaille kon krijgen en je huurchip kon inleveren. Vervolgens kon ik mijn kleding ophalen.

--Maar er was geen feest, er was geen sfeer, nergens kon je een biertje pakken. Ik heb me omgekleed en ben in arrenmoede meteen naar huis gegaan. Het grote spektakel eindigde in het vacuüm van een goed geoliede machine. Aan de Nijmegenaren lag het niet, want die hebben zo enthousiast aangemoedigd. Ik ben bang dat de organisatie geen 30.000 mensen kon ontvangen, en daarmee toch een slachtoffer is van haar eigen succes. Alles was prima georganiseerd, maar het was ook een soort lopende band geworden. Het thema van de ZevenHeuvelenLoop is duurzaam. Er was veel gedaan ten behoeve van ons aller milieu. Voor duurzaam zou ook kunnen staan dat je wilt hebben dat mensen graag terugkomen. Want ik moet nog gaan afwegen of ik volgend jaar 5 uur reistijd over heb, voor de ZevenHeuvelenLoop.

Skitz

Amsterdam Marathon Echo 7,5 km

Mijn eerste heel grote wedstrijd. Ik heb wel vaker aan een loop meegedaan maar nog nooit met duizenden deelnemers. Amsterdam Marathon had behalve de marathon, een halve marathon en verschillende kids-lopen voor het eerst een 7,5 km georganiseerd. Samen met mijn zwager heb ik me ingeschreven.

Swingen in startvak

We vertrokken vanuit Haarlem met het OV. Helaas reed er die dag geen trein en daarom zijn we met een interliner gegaan. Die zat tjokvol met lopers! Je kreeg er zin in! Met de hele buslading liepen we naar het Olympische stadion. Het ophalen van het startnummer ging snel, maar dat was al een eindje lopen. In een kantine omgekleed en na een kort bezoek aan wat kraampjes naar de startvakken gegaan. Ik had opgegeven dat mijn verwachte eindtijd onder 45 minuten zou zijn, en daarmee kwam ik in startvak 1 terecht. In dat startvak stonden allerlei soorten sporters, super-atleten die 20 minuten van te voren de meest neurotische oefeningen deden. Gezelligerds die stonden te swingen, mensen in diepe concentratie, en veel mensen die behoorlijk moesten bijpraten. Gelukkig stond de muziek hard genoeg. Met de „TOE-toe-toeter op de waterscooter” en „Anton aus Tirol” warmden we lekker op.

Internationaal publiek

De start was zoals te verwachten weer even persen langs de startpoort. En na de eerste kilometer had ik de meeste optimisten die zich in het verkeerde vak hadden ingeschreven eindelijk ingehaald. Het spelletje van inhalen en ingehaald worden ging uiteraard nog wel door, maar toen was er eindelijk loopruimte.

Langs het Rijksmuseum en door het Vondelpark. Daar stonden veel mensen toe te juichen. Leuk was dat er ook buitenlanders waren, Fransen, Engelsen, Canadezen en Amerikanen stonden lekker te juichen, een verschil met de Nederlanders die netjes klappen, zij maken er echt een feestje van. Verschillende bandjes gezien, een tweemans orkestje en een liefhebber die eindelijk een excuus had om zijn stereo op tien te zetten.

Na het Vondelpark was er een water- en sponzenpost, 2 kilometer voor de finish, beetje laat dus. Het laatste stukje was best wel zwaar want telkens dacht ik dat ik er was. Maar het eindigde in het Olympische stadion. Daar mochten we nog een halve ronde gaan over de Olympische baan. Dat is toch wel machtig! Ik kon nog een eindsprintje maken en de klok gaf 38:45 aan.

Slotakkoord van Hazes

Daarna kreeg ik zowaar een medaille omgehangen, en moest ik op de foto. Ik ben gaan kijken naar mijn zwager die nog moest finishen. En bij de poort bij het Olympische stadion (voor de laatste halve ronde) was iets heel bijzonders. Een grote loopgroep stond op elkaar te wachten, ongeveer 50 mensen. Zij wachtten op hun laatste loper om allemaal tegelijk te finishen. Ludiek maar ook wel indrukwekkend die saamhorigheid.

Mijn zwager finishte in een goede tijd, en gezamenlijk zijn we uitgeklaard met een flesje AA en een tasje met folders en goodies. Toen konden we gaan omkleden. En bij de kleedruimte hoorde ik eindelijk Andre Hazes. En daarmee was het Amsterdamse feestje helemaal compleet.

Skitz



Muziek verhoogt de sportprestatie

Harder lopen op de juiste beat

„Muziek laat mensen vergeten dat ze aan het werk zijn. Lopen op muziek die aangepast is aan het hartritme verhoogt de sportprestatie”, zegt de Britse wetenschapper Costas Karageorghis.

Muziek werkt volgens hem als een soort doping. Je voelt minder snel de pijn. Daardoor ben je bereid meer inspanning te leveren en langer door te gaan.

Lopen op de maat

De wetenschapper liet dertig renners in een laboratorium op een lopende band hardlopen tot ze niet meer konden. Een groep liep synchroon op een speciaal samengestelde mix van rock- of popmuziek, de tweede groep liep op neutrale muziek en de laatste zonder muziek. De groep die trainde met muziek hield het langer vol, en wel vijftien procent langer dan de groep zonder muziek.

Ook rapporteerden deze proefpersonen tijdens het lopen minder pijn. Ze hadden ook meer plezier in het lopen met muziek. Zelfs als ze de uitputting nabij waren.

Muziek tilt je op



Begin oktober organiseerde de wetenschapper Karageorghis, die al twintig jaar onderzoek doet naar de relatie tussen muziek en sport, een halve marathon

door het centrum van London. Overal op het parcours hoorden de deelnemers van de Run to the Beat-marathon - zo'n twaalfduizend mensen - de muziek die speciaal was uitgezocht. Ondanks de regen waren de deelnemers uitgelaten. Het leek een groot carnaval. Ik heb een groep mensen voor en na de marathon gevolgd en geïnterviewd. Deze deelnemers zeiden minder moeite met de halve marathon te hebben dan normaal. Ze waren vrolijker, voelden een grote saamhorigheid en hadden minder moeite met de fysieke inspanning. Ze voelden zich door de muziek als het ware opgetild.

Niets nieuws onder de zon

De Nederlandse oud-atleet Jos Hermens was een van de eerste sporters die muziek bewust gebruikte om de sportprestatie te verhogen. Op Nationaal Sportcentrum Papendal, waar hij in 1975 het werelduurrecord brak (20.907 meter), liet hij muziek door de luidsprekers schallen om in een bepaalde stemming of flow te komen. Hij begon met rustige nummers en eindigde op bijvoorbeeld Born to Run van Bruce Springsteen. Nu is hij sportmanager en begeleidt honderden atleten,

zoals Haile Gebrselassie, meervoudig Olympisch en wereldkampioen. Ook Gebrselassie gebruikt muziek om zijn prestaties te verbeteren. Het nummer Scatman van Scatman John past precies bij zijn ritme aan het einde van een loop.

Andere topsporters gebruiken muziek juist als mentale voorbereiding op een wedstrijd. Sommige voetbalclubs laten pupillen trainen op muziek. Kinderen leren daardoor gemakkelijker bepaalde bewegingen aan.



Volgens Karageorghis zorgt vooral het ritme voor het positieve effect. „De mens is bijzonder gevoelig voor ritme. Hij probeert zich er onmiddellijk op af te stemmen.

Bewegingen worden door muziek vloeiender en efficiënter. Uit een van zijn onderzoeken bleek dat de sporters die op muziek liepen zeven procent minder energie verbruikten.” Maar ook het stemmingsverhogende effect van muziek is belangrijk. „Muziek laat mensen vergeten dat ze aan het werk zijn.” Er wordt nu achterhaald of muziek het stresshormoon cortisol verlaagt. De eerste experimenten lijken daar wel op te wijzen.

Bedenkingen

Een andere wetenschapper denkt er weer anders over. „Natuurlijk, muziek zet aan tot beweging”, zegt Peter Paul Moormann, sportpsycholoog aan de Universiteit Leiden.

„Zet maar een cd'tje op en kinderen beginnen meteen te dansen. De mens reageert van nature op muziek.” Maar zijn ervaring is dat de positieve invloed van muziek op sport beperkt is, vooral bij topsport. „Een muziekmix gebaseerd op hartritme is statisch, terwijl er altijd versnellingen of vertragingen nodig zijn. Ik vind het te simpel. Een sportprestatie is van zoveel meer afhankelijk dan een enkel trucje. Het vak sportpsychologie bestaat niet voor niets.” Of muziek effect heeft, hangt volgens Moormann ook sterk af van het individu. „Sommigen hebben extra prikkels nodig om te presteren, anderen worden er juist horendol van en willen helemaal niets aan hun hoofd. Dat geldt zowel voor de voorbereiding als tijdens een wedstrijd.”



Voorbeeld uitgebalanceerd muziekprogramma

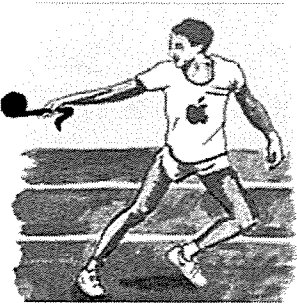
Matig tempo: The Best - Tina Turner, Gotta Get Through - Daniel Beddingfield, Milkshake - Kelis.

Gemiddeld tempo: Run to You - Bryan Adams, I Don't Feel Like Dancing - Scissor Sisters, Rock Your Body - Justin Timberlake, Everybody Dance Now - C&C Music Factory.

Hoog tempo: Born to Be Wild - Steppenwolf, Movin' Too Fast - Artful Dodger & Romina Johnson, I Feel Good - James Brown, Firestarter - The Prodigy.

Zeer hoog tempo: Burn Baby Burn - Ash, Reach - S Club 7, Everybody Needs Somebody to Love - The Blues Brothers, Rockefeller Skank (Mulder Remix) - Fatboy Slim.

Wellicht is het een idee om de invloed van muziek onder de verschillende loopgroepen uit te testen. De ene helft krijgt een Ipod mee de andere helft is overgeleverd aan de „natuur“geluiden. Na afloop kunnen we dan zien of er door de groep met muziek harder gelopen wordt.



Dit is een bewerkt artikel van Astrid Smit uit de interMediar van 27/10-2008, getipt door Yvonne Heemskerk.



**NICO
VVE BEHEER
O&IN**

Nico VvE Beheer BV

Nico Ribbens / Nick Raadschelders
Dorpsstraat 46, 2841 BK te Moordrecht
Tel: 0182 - 372831
Fax: 0182 - 375938
E-mail : info@nico-vve.nl
Web-site : www.nico-vve.nl

Voor het gehele of gedeeltelijke beheer van uw Vereniging van Eigenaren:

- Financiële administratie
- Technische ondersteuning
- Verzorgen van offertes voor onderhoud
- Opstellen van het meerjaren onderhoudsplan

Voordelen voor U als klant:

- Klein kantoor en persoonlijke aandacht
- Snelle behandeling van klachten
- Altijd inzage in uw administratie
- Concurrerende prijsstelling voor grote en kleine verenigingen

Uitslagen

Ronde van Naastenbest, 16 aug.

10 km

Gideon Bouwman 0:47:06

Elly Burgering 0:47:37

Stratenloop, Alphen NB, 23 aug.

10 km

Elly Burgering 0:48:44

Monnikenloop, Ter Apel,

30 aug.

33 km

Ad Peltenburg 3:00:02

3Plassenloop, Zoetermeer,

31 aug.

5 km

Wijnand Bavius 0:20:18

Marcel den Hollander 0:20:22

Jacqueline Veth 0:20:59

Dolf Strikwerda 0:21:05

Ed Helsloot 0:21:29

Klaas de Vries 0:21:36

Céline Sira-de Voogd 0:23:09

Jaap van der Krol 0:24:33 pr

Paul van Heukelum 0:24:55

Albert Waasdorp 0:25:10

Elly den Hollander 0:26:32 pr

Karel Knoester 0:27:48

Theun Hoff 0:27:53

Leonie van der Graaf 0:28:32

René Toet 0:28:33

René Albers 0:29:00

Co van Beijeren 0:29:04

Edwin van Velzen 0:29:46 pr

Ingrid Beijer 0:29:46

Jolanda van der Krol 0:30:39

Anita Fokke 0:32:00 pr

Margriet Bargerbos 0:32:59 pr

Tilburg Ten Miles, 7 september

16,1 km

Ricky Martens 1:12:54

Vlietloop, Voorschoten,

7 september

5 km

Wijnand Bavius 0:19:05

30 van Amsterdam Noord,

7 sept.

30 km

Arie Perfors 2:50:21

Singelloop, Gouda,

12 september

10 km

Anton van der Lubbe 0:44:16

Fortis halve, Rotterdam,

14 september

10 km

John Hagers 0:55:06 pr

Marc Henskens 1:00:50

Edwin van Velzen 1:06:25 pr

Yvonne Gaillard 1:07:09

Peter Klerks 1:07:15

½ marathon

Harm de Wit 1:42:49

Johan Gharbaran 1:47:11

Robert v/d Linden 1:51:06

Groningen Stad marathon,

21 sep.

21,1 km

Marjolein Dolk 1:55:47

42,2 km

Martine Lemson 3:43:02

Beekse mar., Hilvarenbeek,

21 sept.

42,2 km

Bob Verbrugge 3:47:38

Dam tot Dam, Amsterdam,

21 sep.

4 EM (6,4 km)

Bart Lamers 0:31:09

10 EM (16,1 km)

Johan Gharbaran 1:20:30

Robert van der Linden 1:22:00

Peter van Zijp 1:28:56

Cok Vis 1:29:59 pr

Wim Lootens 1:31:09 pr

Liesbeth Edelbroek 1:31:50

Michel Buurman 1:42:23

Yvonne Vis 1:42:54

Starshoe Autoloosloop,

21 september

5 km

Martin Smit 0:24:30

Dick Verweij 0:27:55

Wendy van der Gaag 0:29:11

Ron Verschuren 0:29:11

Mariska van Strijen 0:29:15

Gaston Bark 0:30:15

Jolanda van der Krol 0:30:32

Anita Fokke 0:30:33

Margriet Bargerbos 0:31:04

Priya Padhye 0:32:25

10 km

Wijnand Bavius 0:41:29

Philip Lach de Bere 0:45:33

Klaas de Vries 0:45:51

Ruud Scholten 0:47:39

Hans Hortensius 0:48:25

Jaap van der Krol 0:50:09

Truda Blokland 0:52:40

Ellen Bominaar 0:52:36

Inge Hulsen 0:54:19

Ruud Verzijde 0:54:50

Bill Verschuyl 0:55:21

Esterella de Roo 0:55:25

Hans Thomassen 0:55:28

Elly den Hollander 0:55:29 pr

Rob Bregten 0:56:02

Kees Fakkeldij 0:57:22

Tamara Smit 0:57:47

Palau van Iersel 0:58:04 pr

Mary Waasdorp 0:58:04 pr

René Albers 1:01:14

Jack Pronk 1:03:07

Joyce Looije-Hommels 1:12:37

Winny Kieboom 1:13:12

½ marathon

Jan van Rijn 1:30:28

Marcel den Hollander 1:33:54

Ingmar de Groot 1:34:59

Piet van Veen 1:36:09

Ruud van Zon 1:36:36

Anton van der Lubbe 1:36:36

Ricky Martens 1:39:34

Harm de Wit 1:41:17 pr

Peter Hazebroek 1:43:06

Frits van der Lubben 1:43:38

Ton de Veen 1:45:18

Jasper Hartevelde 1:46:46

Sandra Smits 1:48:32

Edwin Hessing 1:52:14

Albert Waasdorp 1:57:57

Peter Corbijn 1:58:58

Roderick de Roo 1:59:26

Halve marathon, Katwijk,

27 sept.

21,1 km

Andre Bult 1:40:47

Arie Perfors 2:06:40

Marjolein Dolk 2:09:17

Dobbelloop, Nootdorp, 28 sept.

5 km

Yvonne Vis 0:28:20

10 km

Cok Vis 0:51:17

Berlin Marathon, 28 september

42,2 km

Ad Peltenburg 3:27:12

3Plassenloop, Zoetermeer,

28 sept.

5 km

Wijnand Bavius 0:19:24

Marcel den Hollander 0:20:18

Klaas de Vries 0:20:27

Dolf Strikwerda 0:20:31

Ricky Martens 0:20:35

Peter Hazebroek 0:20:38

Philip Lach de Bere 0:20:42
Harm de Wit 0:21:49
Rob van Hees 0:21:54
Willem Hogendoorn 0:22:28
Celine Sira-de Voogd 0:22:38 pr
Theo Janssen 0:22:47
Remco Arnoldus 0:23:14
Ronald Groenhout 0:23:19
John Hagers 0:23:33 pr
Jose de Groot 0:24:14
Tamara Smit 0:27:23
Liesbeth Goverde 0:27:50
Co van Beijeren 0:27:57
Jack Pronk 0:28:43
Vera Bosman 0:33:18

Geultechniekloop, Vlaardingen, 28 sep

15 km
Elly Burgering 1:13:20

Singelloop, Utrecht, 28 september

10 km
Ed Helsloot 0:44:11

Posbankloop, Velp, 28 september

15 km
Hilda Oostema 1:16:58

Zeeuwse Kustmarathon, Burgh Haamstede - Zoutelande, 4 okt.

42,2 km
Etienne den Toom 3:40:17
Bob Verbrugge 3:42:02
Frits van der Lubben 4:06:30
Ton de Veen 4:36:23

Stap-loop, Brunssum, 4 oktober

12,5 km
Elly Burgering 0:59:45
Gideon Bouwman 1:07:02

Singelloop, Breda, 5 oktober

10 km
Truda Blokland 0:54:23
Edwin van Velzen 1:02:49 pr
Peter Klerks 1:06:41 pr

15 km
Robert van der Linden 1:16:00

21,1 km
Ricky Martens 1:35:37

Rottmerenloop, Bleiswijk, 5 okt.

10 km
Andre Bult 0:50:22
Andre Bakker 0:51:59
Sonja den Dulk 0:59:57
Dick den Dulk 0:59:58

21,1 km
Piet van Veen 1:37:16
Martine Lemson 1:52:51
Anton van der Lubbe 1:52:51

4 Mijl van Groningen, 12 oktober

6,4 km
Ad Peltenburg 0:25:56

Marathon Chigago, 12 oktober

42,2 km
Arie Perfors 4:17:33

Midden Voorne loop, Hellevoetsluis, 19 oktober

10 km
Celine Sira-de Voogd 0:47:08 pr

Delftse Houtloop, Delft, 19 oktober

10 km
Dolf Strikwerda 0:41:55

ING Marathon, Amsterdam, 19 okt.

7,5 km
Skitz Fijan 0:38:20 pr
Edwin van Velzen 0:44:02 pr
Peter Klerks 0:45:57 pr

21,1 km
Ricky Martens 1:43:33
Elly Burgering 1:44:16
Robert van der Linden 1:47:01
Wim Lootens 1:54:13 pr
Liesbeth Edelbroek 2:00:24

42,2 km
Sandra Smits 4:02:11 pr

Klokloop, Heerde, 25 oktober,

15 km
Elly Burgering 1:13:59
Gideon Bouwman 1:25:59

Diepe Hel Holterbergloop, Nijverdal, 25 oktober,

5 EM (8 km)
Jacqueline Veth 0:35:35 pr
Nick Raadschelders 0:40:24
Martin Grootsholte 0:40:25
Remco Arnoldus 0:40:26 pr
Hans van Zijl 0:41:30
Andre Bakker 0:44:28
Ellen Bominaar 0:44:32
Marjo de Ceuninck 0:47:38
Astrid Bakker 0:48:32
Rene Toet 0:48:54 pr
Leonie van der Graaf 0:48:54
Theo Houtman 0:52:10
Wilma Coenen 0:52:12
Elisabeth Kuiper 0:52:13
Ferry van Velzen 0:52:14

10 EM (16,1 km)
Willem Hogendoorn 1:21:27
Arie Perfors 1:22:37
Diederik Post 1:30:09
Paul van Heukelum 1:30:10
Gert van der Houwen 1:37:15
Martin van Baarle 1:50:15

Brabant Marathon, Etten-Leur, 26 okt.

21,1 km
Inge Hulsen 1:57:03 pr
Arie Bos 1:57:50 pr
Jasper Harteveld 1:57:50
Yvonne Vis 2:08:56

42,2 km
Bob Verbrugge 3:24:26

3Plassenloop, Zoetermeer, 26 okt.

5 km
Fabian Vergne 0:17:56
Marcel den Hollander 0:20:09
Dolf Strikwerda 0:20:50
Raimond Kientz 0:21:13
Ed Helsloot 0:21:16
Ricky Martens 0:21:25
Ruud van Zon 0:21:55
Paul van Vliet 0:23:03
Hans Hortensius 0:23:08
Hans van Tol 0:23:16
John Hagers 0:23:23 pr
Rob Bregten 0:25:03
Skitz Fijan 0:25:40 pr
Tamara Smit 0:26:39
Kees Fakkeldij 0:26:47
Victor Roumimper 0:26:55
Rene Albers 0:27:04
Dick Verweij 0:28:11
Gerard Wessel 0:28:15
Andre Vergne 0:28:19
Edwin van Velzen 0:28:26
Jack Pronk 0:29:26
Jolanda van der Krol 0:29:30
Mariska van Strijen 0:29:50
Malou Strikwerda 0:29:47 pr
Wendy van der Gaag 0:29:55
Anita Fokke 0:30:55
Gaston Bark 0:31:10
Margriet Bargerbos 0:31:41
Jacqueline Huijnen 0:31:48
Lili Oud 0:32:10

Berenloop, Terschelling, 2 nov.

21,1 km
Ruud van Zon 1:39:07
Herman Roosenboom 1:48:18
John Jerphanion 1:54:06
Peter van Zijp 1:55:58
Dianne Roosenboom 2:03:45
Esther Smit 2:12:36

42,2 km
 Anton van der Lubbe 3:32:33 pr
 Ad Peltenburg 3:34:59
 Ton de Veen 3:51:10
 Frits van der Lubben 3:55:02

New York City Marathon, 2 nov.
 42,2 km
 Liesbeth Edelbroek 4:28:20

Zilveren Turfloop, Mijdrecht, 2 nov.
 10 EM (16,1 km)
 Elly Burgering 1:20:42
 Gideon Bouwman 1:21:57

Rabo Robuustrun, Monster, 8 nov.
 5,5 km
 Sonja den Dulk 0:32:15
 Wendy van der Gaag 0:34:30
 Mariska van Streijen 0:34:40

11,3 km
 Dick den Dulk 1:02:12

Dotterbloemloop, Zoetermeer, 9 nov.
 5 km
 Jochem Hogendoorn 0:26:32
 Rene Albers 0:26:35
 Yolanda Klerks 0:26:53
 Ed Jacobs 0:29:46

10 km
 Fabian Vergne 0:38:22 pr
 Wijnand Bavius 0:41:54
 Ingmar de Groot 0:44:40
 Raimond Kientz 0:44:58
 Harm de Wit 0:46:12
 Wim Lootens 0:51:03 pr
 John Hagers 0:52:04 pr
 Palau van Iersel 0:52:57
 Kees Fakkeldij 0:56:57
 Tamara Smit 0:57:55
 Elly den Hollander 0:58:16
 Michel Buurman 0:59:02
 Marjo de Ceuninck 0:59:35
 Marjoleine Peters 1:00:11
 Edwin van Velzen 1:00:40 pr
 Andre Vergne 1:03:46 pr
 Peter Klerks 1:04:20 pr

15 km
 Marcel den Hollander 1:03:25
 Etienne den Toom 1:04:41
 Bob Verbrugge 1:05:40
 Jacqueline Veth 1:05:46
 Mike van Wichen 1:07:17
 Ruud van Zon 1:09:21
 Ed Helsloot 1:09:24
 Elly Burgering 1:12:13
 Frank Eilbracht 1:12:54
 Celina Sira-de Voogd 1:13:52 pr
 Gideon Bouwman 1:14:24
 Jos Spaanderman 1:15:35
 Leo Zonderop 1:16:40
 Marja Zonderop 1:16:42

Ellen Bominaar 1:19:56 pr
 Rob Bregten 1:23:49
 Esterella de Roo 1:27:17
 Marieke de Weger 1:27:18
 Yvonne Vis 1:28:48

Natuurloop, Kasterlee België, 16 november
 21,1 km
 Hilda Oostema 1:55:58
 Rob Devilee 1:55:58

Zevenheuvelenloop, Nijmegen, 16 november
 15 km
 Ingmar de Groot 1:05:05 pr
 Ricky Martens 1:08:36
 Harm de Wit 1:09:34
 Theo Houtman 1:15:37
 Hans Feelders 1:15:39
 Ernst-Jan Bosman 1:15:51
 Wilco Krijgsman 1:19:30
 Jos Spaanderman 1:19:35
 John Hagers 1:19:37 pr
 Robert van der Linden 1:21:51
 Inge Hulsen 1:22:45 pr
 Arie Bos 1:22:49 pr
 Truda Blokland 1:23:24
 Gert van der Houwen 1:27:07
 Hans Thomassen 1:27:24
 Skitz Fijan 1:30:20
 Michel Buurman 1:32:55
 Nicole de Groot 1:34:31 pr
 Martin van Baarle 1:39:40
 Russell Smit 1:49:25



Starshoe Testcentrum
Starshoe Voet Medisch Adviescentrum

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

Verbeter je prestaties met verantwoorde sportvoeding:

Multipower voeding:

- *energierepen
- *koolhydraat energiedrank/gel

•Squeezy:

- *energy gel bar's

Science In Sport voeding:

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

EINDEJAARSAANBIEDING

50% korting op de gehele collectie Nordic Walking

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

www.starshoe.nl

Dit was ed weer

Een dubbele verjaardag

Op de laatste zondag van oktober werd al weer de vijftigste editie van de 3 Plassenloop gehouden.

In de afgelopen viereneenhalf jaar heeft ons loopje een vaste plek gevonden op de hardlooptkalender van menig hardloppminnend Zoetermeerder. Dat moge wel blijken uit het feit, dat het aantal deelnemers aan de loop in de afgelopen zomer ook zonder de faciliteiten van een clubhuis redelijk constant is gebleven. Ook als je de aantallen en namen van deelnemers vergelijkt met dezelfde periode vorig jaar kun je concluderen, dat een vaste groep zich niet laten afschrikken door het gebrek aan onderdak, sanitair, kleedruimtes, consumpties, enz. De aantrekkingskracht van het maandelijkse wedstrijdje/loopje met je vaste maten is sterker gebleken dan we verwacht hadden.

Ook is het iedere maand weer gelukt binnen de club voldoende vrijwilligers te vinden, die onder soms wel heel extreme omstandigheden vrolijk hun werk bleven doen. Ik ben er trots op, dat ik met deze mensen in dezelfde club zit! Kortom: er is alle reden tot tevredenheid, even achterover te leunen en te genieten van het feit, dat we toch iedere maand een grote groep atleten een plezier doen met onze 3 Plassenloop.

Maar er is nog een andere, veel intensere vorm van genieten: tijdens de vijftigste editie kwam er

na afloop van de kinderloop een meisje van een jaar of zeven naar me toe en zei:

„Meneer, ik heb net meegedaan. Ik heb niets gewonnen, maar toch vond ik het een heel leuke wedstrijd. Ik ben vandaag jarig en nu wil ik u een pak stroopwafels geven, omdat ik het zo leuk vond.”

Ik heb het lieve kind bedankt en gezegd dat ik de stroopwafels zou delen met de andere vrijwilligers. Daarop vroeg haar vader, die een paar meter verderop stond en alles had gehoord, of ik er dan wel genoeg had en gaf me samen met de complimenten voor de hele organisatie nog een pak stroopwafels.

Kijk, op die momenten voel je je ineens een heel ander mens. Dat is pas de echte voldoening, het ware genieten!

De in 1985 overleden „Zingende Woudreus” (Willy Alberti) zong het 35 jaar geleden al: „De glimlach van een kind doet je beseffen, dat je leeft....” Ik heb de stroopwafels zoals beloofd na afloop verdeeld onder alle vrijwilligers en nu weten we allemaal weer waar we het voor doen.

Ik wens iedereen prettige feestdagen en een gelukkig en sportief 2009 voor jezelf en iedereen die je lief is.

Ed

FERRY

Klien

R E I N I G I N G

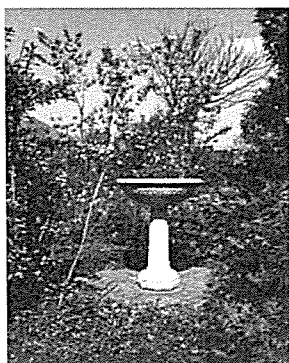
Ferry Klien Reiniging BV.
Vogeldreef 32
2727 AM Zoetermeer

Mob. 06 50901405
Fax. 079 3431446

Periodieke schoonmaak:
■ ramen, binnen en buiten
■ gevelreiniging
■ specialistisch reinigen
■ graffiti
■ maatwerk
■ onderhoud

e-mail: info@ferryklienreiniging.nl

Wij zijn gecertificeerd Groenkeur-hovenier.



GROEN KEUR®

KWALITEITSCERTIFICAAT
VOOR TUINAANLEG/
ONDERHOUD

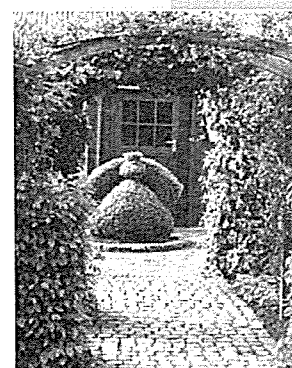
Het onafhankelijke keurmerk voor de groen-sector. Hoveniers die het Groenkeur-logo voeren, voldoen aan hoge eisen op het gebied van vakmanschap, professionaliteit, bedrijfsvoering, veiligheid en milieu. Jaarlijks wordt getoetst of deze bedrijven voldoen aan de normen die Groenkeur stelt. Dit gebeurt 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