

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - mrt
2009



25 maart ALV

28 maart Bal Masqué

Bestuursleden gezocht

Colofon

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

Adres

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

Bestuur

Astrid Bakker, voorzitter, algemene zaken,
looptechnische zaken a.i.
Wilma Coenen, secretaris, vice voorzitter
Jack van de Pol, penningmeester
Herman Roosenboom, clubhuizaken, PR, communicatie
en sponsoring a.i.
e-mail: bestuurRRZ@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 06 - 536 17 601

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 24 mei.

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	Training in de winterwonderwereld
	8	Dolle dobermann
	9	Comeback
	10	Wijnproeverij
	11	Nieuwjaarsreceptie
	12	Ontslag na Dam tot Damloop
	13	In het nieuws
	14	Noord-Aa polderloop
	17	Intentieverklaring
	18	Globalisatie
	20	Diner voor vrijwilligers Rennen voorkomt borstkanker
	21	Uitnodiging Algemene ledenvergadering 25-3-2009
	22	Verslag Algemene ledenvergadering 13-2-2008
	25	Zoektocht naar alternatieve loopvormen
	28	Nieuwe clubkleding
	29	Ons ledenbestand
	30	Hyperventilatie
	33	Midwinter-halve marathon
	34	Uitnodiging Bal Masqué
	35	Afsluiting kennismakingscursus Kerstbrunch
	36	Uitslagen
	39	Dit was ed weer



FysiOK

Herne van 't Hart
06-41389053

In PWA SilverDome, ingang Oost

FysiOK

is de overkoepelende naam voor
een aantal particuliere praktijken voor fysiotherapie.

Vestiging Zoetermeer
Van der Hagenstraat 20
2722 NT Zoetermeer
Telefoon: 079-3218181

Email : info@fysiOK.nl Website: www.fysiok.nl

Vreugde- en leedcommissie

· Een **beterschapswens** is gegaan naar: Ellen Bominaar, Celine Sira-de Voogd, Robert van der Linden, Martine Lemson, Andre Bakker, Etienne den Toom, Ad Peltenburg, Elly van der Kooij, Martin Grootscholten, Willem Hogendoorn, Dick den Dulk, Rob Vreijling.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij: Ben Middendorp, Ruud Biesebroek, Leida Tremio-Flokstra (donateur), Joyce Dijkhuizen-van Veen, Ron Dijkhuizen, Frans Kortekaas, Jaap Dorsman, Lesley Vervaart, Jan Brouwer, Emie Schipper, Jan Schipper, Sherida van Beek, Ronald van den Eijnden, Jaap Engelsman, Hans en Hella Grondstra, Miranda Hage, Sandhya Herk — Siccama, Marjolein van den Heuvel, Rik Huisman, Marielle Ivens — van Velzen, Jacqueline Kaate, Inge Klijsen, Petra de Koning, Jeanette Landman, Christina Lootens, Robert-Jan Oskam, Ferdi Post, Suzanne de Quillettes, Stefan Spilker, Kanta Veltman, Marijke Vogelaar, Berry van der Zee, John Patrick Docter

· Helaas hebben **opgezegd**: Kees Brits, Sioeke Oei, Marco Borsboom, Remco Hartjesveld, Priya Padhye, Arno Dekkers, Annelies Koch-Heemskerk, Loek Molenaar, Hassan Al-Ghazi, Carla Tabbers, Laurens van de Splinter, Marc Bras, Peter van de Meer, Barend Dickerscheid, Richard van der Straaten, Nancy van Gaalen-Groos, Leen van Gaalen, Sandra Zierikzee.

Verjaardagen

Maart	April	Mei
1 Irene van der Lubbe	1 Idius Felix	1 Jeroen Kormelink
2 Martin Snoek	3 Bill Verschuyf	2 Wilco Krijgsman
4 Martijn Brizee	4 José de Groot	2 Inge Hulsen
4 Hella Grondstra	5 Elly den Hollander	2 Joost Drogd
5 Laurens van der Splinter	8 Toos de Groot	3 Anneke Hogendoorn
6 Paul van Heukelum	8 Arie Taal	3 Judith Linda Bosboom
6 Fred Nelissen	8 Frank Eilbracht	4 Hans Heesen
6 Raimond Kientz	8 Jacqueline Veth	6 Jack van der Kreeke
7 Fred van Doorn	11 Esterella de Roo	9 Ad de Bruin
7 Hans van den Berg	12 Ad Radder	9 Remko Slot
7 John Jerphanion	12 Henk Rietveld	12 Ans Poland
7 Wendy van der Gaag	12 Ann Karin Jenssen	12 Bob Verbrugge
10 Frans Kamsteeg	13 Martine Lemson	14 Marianne Verhoogh
10 Jacqueline Martens-van der Zon	14 Jaap Dorsman	18 Marieke Hoff
12 Noortje van Woensel	15 Hassan Al-Ghazi	19 Theo Janssen
13 Meindert Louwsma	16 Erick Kicken	20 Paul Geelen
13 Rob Helmstrijd	16 Erwin Huizinga	20 Piet van Veen
14 Marielle Ivens-van Velzen	17 Karol Henke	22 Hans Grondstra
15 Frank van Steenbrugge	19 Lidwien van den Aardweg	22 Cindy Tol
16 Etienne den Toom	19 Esther Rolff	23 Marco Ephraïm
17 Andrea Kiekens	19 Margriet Bargerbos	24 Riet Radder
19 Arie Bos	22 Esseline Bloemenveld	26 Rob Devilee
20 Nancy van Gaalen-Groos	22 Ab Leeftang	26 Jaap Engelsman
21 Laurette de Haan	22 Belen Valerio Martinez	28 Yvonne Gaillard
23 Cynthia de Haas	24 Rob Vreijling	29 Eugenie Hofwijks
23 Gerard Wessel	24 Conny Boots	29 André Bult
24 PeterEric Geernaert	25 Herman Middendorp	29 Michael Voorbergen
25 Jan-Peter Willemsen	25 Hans Stikkelman	31 Elleke Visser
26 Odette Spaans-Tack	25 Johan Hofland	
28 Wijnand Bavius	26 John Patrick Docter	
29 Koos van der Geest	27 Martin Mets	
29 Leida Tremio-Flokstra	27 Liesbeth Goverde	
30 Jan-Willem Weehuizen	28 Edwin Adams	
31 Eddy Zegwaard	30 Ingeborg de Bruyn	

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

Voorwoord

Als oudste dochter heb ik van mijn moeder veel wijze waarschuwingen meegekregen. Het zijn een soort codes waarmee ik de boze wijde wereld van het studentleven ingestuurd werd. De ergste was: „alle jongens willen hetzelfde”. Nog een van dezelfde orde: „jongens willen geen afgelikte boterham”. Ik vraag me overigens tot op de dag van vandaag af hoe zij dat heeft kunnen weten!! Maar, ter geruststelling, jullie begrijpen natuurlijk dat ik me keurig gedragen heb...

Een ander motto was „kan niet bestaat niet”. Niet piepen en dralen maar een plan maken, aanpakken en vooral ook afmaken. Kijk, aan zo’n wijze les heb je wat. Er komt wat uit je handen, je boekt tastbare resultaten en je kunt ergens trots op zijn.

Helaas heb ik geen wijze les meegekregen over wat daarna zou moeten komen. Het zou iets te maken moeten hebben met „op tijd stoppen”. En daarom is afronden, loslaten zo moeilijk voor me.

Ik moet er altijd extra energie instoppen om zover te komen. En soms moeten anderen daarbij helpen.

Jullie voelen hem misschien al aankomen... Dat geldt ook voor het voorzitterschap van RRZ. Op tijd stoppen is voor mijzelf belangrijk. 6 jaar is echt genoeg. En voor de club is het belangrijk omdat het de weg vrij maakt voor nieuwe stuurlied met nieuwe ideeën en nieuwe energie.

Jack heeft hetzelfde besluit genomen. Ook hij verlaat het bestuur en zal, als secretaris van SESWAZ, op grotere afstand bestuurlijk betrokken blijven.

Op de komende ALV zal voor ons het doek vallen.

Het uitstappen wordt verzacht door het feit dat twee leden al hebben aangegeven een bestuursstoel te ambiëren. Zij hebben de afgelopen maanden wat rondgesnuffeld om zich nader te oriënteren en zij zullen zich op de ALV verkiesbaar stellen.

Overigens roept het bestuur iedereen op om zich kandidaat te stellen. We willen nog steeds een bestuur dat bestaat uit 5 à 6 leden. Vele handen maken immers licht werk. Bij een vereniging met rond de 400 leden (waarvan velen steeds meer vrije tijd krijgen...) en met zoveel kwaliteiten in huis moet dat geen probleem hoeven zijn.

In deze Roadie vinden jullie een uitnodiging voor de ALV van 25 maart. Het bestuur rekent op je komst. We willen met de leden 2008 afsluiten. De (financiële) afronding van de nieuwbouw vraagt jullie kritische blik en krijgt hopelijk jullie instemming. Voor 2009 zal er een nieuwe begroting liggen en zullen we kort het jaarplan

van het bestuur toelichten. En verder is er, zoals gebruikelijk, alle ruimte om met het bestuur en de leden de discussie aan te gaan over voor de club belangrijke zaken.

Want zo doen we dat. Dat geeft leven in de brouwerij en daar komen altijd mooie dingen van. Zoals een fantastische Noord-AA Polderloop. Mooi weer, goede opkomst en een geoliede organisatie. Frans en je „partners in crime”: het was weer klasse.

En dat geldt ook voor de 10 vrouwen die voor de „nieuwbouwklussers” een heerlijk Italiaans buffet gemaakt hebben. En de stille kracht die ervoor zorgt dat in het clubhuis de punten op de i komen: een föhn voor de dames, lage haakjes voor klein geschapen dames, ordelijke bakjes voor de loopschema’s, offertes voor de keuken, een geordende administratie, een computer met printer. Maar ook nieuwe ideeën voor de website, een doorstart van de kinderopvang, weer een nieuwe Roadie en, last but not least, onze nieuwe clubkleding.

Ik zou bijna weer gaan twijfelen!

Op naar het voorjaar. Keep on running.
Astrid Bakker, voorzitter RRZ.

Roadactioneel

Voor de eerste Roadie van het jaar hebben we gelukkig weer veel kopij gekregen. Een actieve vereniging waar veel gebeurt, veel beleefd wordt en er is dus veel te vertellen. Lopen is niet altijd zonder gevaren. Zo kan het je baan kosten en het kan gebeuren dat je tijdens het lopen achterna gezeten wordt door loslopende Dobermanns. Dat is wel even schrikken, dit zijn nu niet bepaald de meest schattige schoothondjes. Dat het anders kan met honden in de buurt, blijkt uit het artikel over de alternatieve loopvormen. Er zijn races waar bazen samen met hun hond een wedstrijd lopen. Zo zijn er nog veel meer exotische loopvormen: op hakken, blote voeten, Freestyle en de ultieme: lopen terwijl je op handen gedragen wordt door een man. Soms doen mensen verrassende ontdekkingen. In Engeland heeft een oud-lid een club ontdekt met de naam Road Runners die werkelijk niets met lopen te maken heeft maar hem wel een paar Pond armer heeft gemaakt.

In deze Roadie ook veel terugblikken op al die sportieve en gezellige evenementen. Het is heel bijzonder om te lezen hoe een buitenstaander de Noord Aa Polderloop heeft beleefd. Je kunt dan niet anders dan concluderen dat we met elkaar een mooie club vormen waar we trots op mogen zijn. Geweldig dat we met SVG Euromovers een sponsorcontract hebben voor 5 jaar. Zo zullen nog vele mensen van de NAPL kunnen genieten. We

worden dan wel met zijn allen een jaartje ouder zo blijkt uit de analyse van het ledenbestand maar het enthousiasme is er niet minder op geworden. Dat enthousiasme zien we ook terug bij Joyce en Ron, die na een jaar afwezigheid weer full speed aan allerlei loopevenementen meedoen.

Als redactie hebben we uit de media verschillende wetenswaardigheden verzameld die met lopen te maken hebben. Eén bericht sprong er toch wel uit waarin we lezen dat dikke billen gezond zijn. Bijkomend voordeel is dat je er lopers mee uit de wind kunt houden. Verder kleine artikelen die met titels als „vluiggertje” en „euforische rush” doen vermoeden dat we hier met een heel ander soort blad te maken hebben. Zoals gebruikelijk sluit Ed de Roadie af. Deze keer met de zienswijze op het begrip tempo dat ofwel te hard of te zacht gaat. Ondanks de kredietcrisis hopen we dat veel leden de mooie, duurzame club-kleding gaan bestellen. Tot eind maart kun je nog profiteren van het voordeel dat er geen verzendkosten berekend worden.

De redactie wenst iedereen een heel goed loopseizoen en tot ziens op het gemaskerde bal op 28 maart.

De redactie, Ruud van Zon, Arjan Bokx, Nick Raadschelders en Ellen Bominaar

FERRY

Klien

REINIGING

Periodieke schoonmaak:

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

Ferry Klien Reiniging B.V.
Velddreef 258
2727 CS Zoetermeer

M 06 50 901 405
F 079 343 14 46
E info@ferryklienreiniging.nl

Deze website is in ontwikkeling.

Training in winterwonderwereld

Er zijn van die dagen dat de wereld er uit ziet als een sprookje. Zo ook tijdens de afgelopen vorstperiode. Duizenden bikkels met totale verstandsverbijstering (als je de kranten mag geloven) waren op het ijs te vinden maar er waren ook groepen die rustig hun rondje door de polder liepen en dat leverde mooi plaatjes op.



Groep 3 in de weipoort

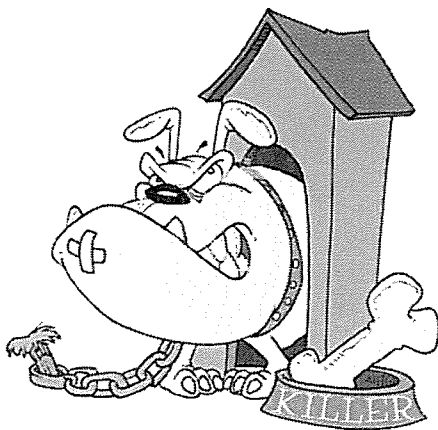


Dolle dobermann

In december liep ik een duurloop richting Bleiswijkseweg en op een gegeven moment kun je daar niet verder vanwege de werkzaamheden. Ik besloot ter hoogte van de hogesnelheidslijn links af te slaan richting de afgeknotte molen. In de verte zag ik een loslopende dobermann lopen.

Ik twijfelde, maar besloot uiteindelijk toch door te lopen. Een stukje verder keek ik achterom en zag dat de hond met een rotgang op mij af kwam lopen. Ik versnelde en de hond gaf het

op. Terwijl ik opgelucht achterom keek zag ik een tweede dobermann achter een hek lopen bij een nieuwbouw. Waakhonden dacht ik, waarvan er een ontsnapt was. Ik liep door en stukje voor de molen keek ik weer eens achterom en daar kwam dat kreng opnieuw aan met een enorme speed en het schuim op de bek en met een duidelijk doel mij te grazen te nemen. Ik liep in doodsangst en besepte dat ik geen schijn van kans had. Ik weet



dat een dolle dobermann je volledig uit elkaar trekt!

In een flits ging het, al rennend, door mijn hoofd dat er maar een oplossing was om het gevaar te kunnen ontlopen en dat was de sloot in. De hond was mij ondertussen tot minder dan twee meter genaderd. Ik ben de sloot tot aan mijn middel ingelopen en de hond bleef aan de kant staan grommen. Hij wilde mij echt te pakken nemen. Ik kan je zeggen, ik was doodsbang! Van alles ging er door mijn hoofd. Ik dacht: als hij het water inkomt dan heb ik wel een kans om hem onder water te duwen en proberen hem te verzuipen. Maar goed, zover kwam het niet, hij bleef aan de kant. Aanvankelijk dacht ik de sloot over te zwemmen maar ben uiteindelijk de sloot afgelopen richting molen. Op een gegeven moment hield de dobermann het voor gezien. Na een poosje gewacht te hebben ben ik de sloot uit geklommen en bij de molen wat op verhaal gekomen. De bewoners boden mij wat te drinken aan en vervolgens ben ik met een nat pak en enorme omweg naar huis gelopen.

Ik ben nog nooit zo bang voor een hond geweest. Het heeft er tevens voor gezorgd dat ik nu elke hond als potentieel gevaar zie! Wat zou er met mij zijn gebeurd als er geen sloot was geweest? Ik moet er niet aan denken!

Frans

NICO
VVE BEHEER
OOIN

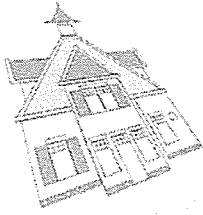
Nico VvE Beheer BV
Nico Ribbens / Nick Raadschelders
Dorpsstraat 46, 2841 BK Moordrecht
Tel: 0182 372831
Fax: 0182 375938
E-mail info@nico-vve.nl
Website www.nico-vve.nl

Voor het gehele of gedeeltelijke beheer van uw Vereniging van Eigenaren

- Financiële administratie
- Technische ondersteuning
- Verzorgen van offertes voor onderhoud
- Opstellen van 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



“de Braecken”
administratie- & assurantie kantoor



Verzekeringen, Hypotheken, Pensioenen, Belastingen
Boekhouding, (Bedrijfs-/Salaris-)administraties
Financieringen, Sparen en Beleggen

de Braecken
Marsgeel 19 2718 CE Zoetermeer
tel 079 - 3618180 | fax 079 - 3622189
mail: info@debraecken.nl | www.debraecken.nl

Omit administraties
Velddreef 78 | 2727 CM Zoetermeer
tel 06 13910863 | fax 079 3460739
mail: adsmits@omit.nl

Comeback

Voor ons was 2008 een sabbatical year, een jaartje weg bij de Road Runners. Nee, we zijn niet helemaal gestopt met lopen, en ik zal hier geen verhaal schrijven van alle wedstrijden die we in 2008 hebben gelopen, want dan is de Roadie vol!

In oktober liepen we de halve marathon bij de Rottemeren en er waren heel wat Road Runners. Ik liep samen met Anton en Martine (toch wel gemist). Verder ben ik meegegaan met de estafette naar Eelerberg. Dat was erg gezellig en toen begon het toch weer te kriebelen. We besloten om in 2009 weer lid te worden van de club.

En er is geen beter begin om weer terug te komen dan de Nieuwjaarsloop op zaterdag 3 januari. Dit jaar moesten we weer zonder horloge lopen, tijd schatten en zo dicht mogelijk erbij in de buurt zien te komen. Twee jaar geleden was me dat tot op 4 seconden gelukt. Ook dit jaar was 55:30 de tijd waar ik voor koos. Ron liep nog wat te twijfelen maar uiteindelijk koos hij voor dezelfde tijd als ik.

Als het startschot valt, moeten we goed opletten dat we niet te hard van stapel gaan. Al gauw hebben we een gaatje en kunnen ons eigen tempo vasthouden. Langs het Noord Aa gaat het lekker, bij het oude gemaal naar boven. Het lange fietspad is hier en daar wat glad. Ron: we gaan te langzaam! Nee joh, we gaan goed! Ron zegt nogmaals: we gaan te langzaam! Neeeeee, we

gaan goed! Maar ja ik begin te twijfelen, lopen we wel het goede tempo? Toch begin ik te twijfelen aan mijn gevoel voor het juiste tempo. Gisteren tot laat gewerkt, vanmorgen nog gewerkt, ik ben best een beetje moe en misschien voel ik hierdoor het tempo niet zo goed aan? Maar ja het kwaad is al geschied, ongemerkt gaan we versnellen.

We komen binnen in de tijd van 0:53:28, twee minuten te snel! Dat is wel een groot verschil! Volgende keer weer alleen en mijn eigen gevoel blijven volgen? Ron hoort dat Bert wel heel dicht bij zijn geschatte tijd zat en besluit om volgende keer bij Bert te blijven.

Bij de nieuwjaarsreceptie is het of we nooit zijn weggeweest!

Joyce Dijkhuizen

Wijnproeverij 7 december 2008

Een nieuw clubhuis en ook nog een nieuwe wijn was de opzet van de wijnproeverij, de leden wilden één soort wijn en niet iedere maand een ander. Besloten is om een wijnproeverij te houden. Voorafgaande aan de proeverij moest er een keuze gemaakt worden.

Met Yvette, Jasper, Koen Schipper (de voorproever) en ondergetekende togen wij naar de Sligro (onze wijnleverancier). We kregen wat voorlichting en met een 9-tal flessen gingen we terug naar het clubhuis alwaar wij de keuze gingen maken uit welke soorten de proeverij zou bestaan.

Vanaf 3 uur was het zover. Er waren heel veel inschrijvingen, minstens 50 personen hadden zich opgegeven voor deze „moeilijke beslissingen” en iedereen had er zin in. Door middel van enquêteformulieren konden de leden aangeven welke wijn ingekocht moest worden. Men kon kiezen tussen 3 rode, 3 witte wijnen en 3 rosé's. Het was niet makkelijk, maar er is toch een keuze gemaakt en wel deze:

Rood:
LA CROISADE

Wit:
LA CROISADE

Rose:
Florent de Brie rose d'Anjoe

Buiten mededinging was er een fles Hardy's binnengesmokkeld en deze wijn deed het ook erg goed.

Tijdens het proeven waren er nog wat luxe hapjes, en uiteraard nog wat stokbrood om de smaak van de wijn te neutraliseren.

De organisatie had een live band uitgenodigd die het geheel muzikaal heeft begeleid, met heel veel goede en bekende, over het algemeen iets oudere, nummers.

De middag duurde nog erg lang en het bleef lang onrustig in en om het nieuwe clubhuis.

Jan Jongeneel



Nieuwjaarsreceptie

Namens het bestuur heette Wilma iedereen welkom tijdens de eerste nieuwjaarsreceptie in ons nieuwe clubhuis. Wilma wilde heel kort even terugblikken op het jaar 2008 en een aantal gebeurtenissen aanstippen.

2008 was een bijzonder jaar. Niet in de laatste plaats natuurlijk door de nieuwbouw. Aan het begin van het jaar moesten de voorbereidingen voor de sloop van het clubhuis getroffen worden. Er moest uitgekeken worden naar een andere locatie van waaraf we de trainingen konden starten. De mogelijkheid om te douchen en om koffie te drinken waren twee belangrijke items waarmee we rekening moesten houden.

In februari hebben we een zonovergoten Noord-Aa Polderloop gehad. De loop is in ieder geval een enorm succes geworden. Er waren zelfs zoveel deelnemers dat de inschrijffnummers op waren. Samen met Ilion werd vervolgens de Geuzenloop georganiseerd. Een goede samenwerking die resulteerde in een prima loop. De maanden daarna hebben we met ons allen besteed om het oude clubhuis leeg te halen en daarna te slopen. Wat kwamen er veel spullen uit het clubhuis en wat waren er veel mensen actief. Vervolgens konden we ons, vanuit de andere locaties bij Ilion en The Birds, richten op de nieuwbouw. Het dagelijkse reilen en zeilen binnen de vereniging moest natuurlijk ook blijven doorgaan. En dat gebeurde ook.

De barcommissie en de barmensen hebben er, zelfs op de gastlocatie, telkens weer voor gezorgd dat er een hapje en drankje klaar stonden na de trainingen. De SMC en de TC hebben er weer het hele jaar voor gezorgd dat menig PR is bijgesteld. De evenementencommissie bleef maar bezig met het organiseren van leuke activiteiten. Ik noem even de bbq samen met Ilion. Erg gezellig. Het team van de 3 Plassenloop heeft ervoor gezorgd dat elke maand weer een nieuwe loop op het programma stond. De SALL is weer een succes geworden. De Eelerberggroep is weer in een rap tempo in estafettevorm van Zoetermeer naar Eelerberg gerend om ook weer tijdens de Holterbergloop de Road Runners te promoten. Kortom, dankzij de vele vrijwilligers die wij binnen onze vereniging hebben is het een geslaagd jaar geworden. Ik denk dat we hierop trots kunnen zijn.

Natuurlijk moeten er nog een aantal dingen in het clubhuis gebeuren, zoals de keuken en eventueel extra tafels en stoelen. Hier gaan we in het jaar 2009 gewoon mee door. Maar er komt ruimte om in het nieuwe jaar aandacht te geven aan een aantal andere aspecten. Het is onze bedoeling om in het komende jaar de PR en sponsoring weer op poten te zetten. Aan dit aspect is de laatste jaren te weinig aandacht besteed. We hopen dat in de ALV die in maart gepland staat hiervoor iemand

benoemd kan worden. Daarnaast zal, zoals jullie wellicht allemaal weten, Jack het bestuur van de vereniging verlaten. Hij wordt secretaris van de stichting. Voor Jack in de plaats zal een nieuwe penningmeester benoemd moeten worden. Ook dit zal hopelijk gebeuren tijdens de komende ALV. Binnen de TC zal de discussie omtrent een andere, modernere trainingsaanpak weer opgepakt en verder uitgewerkt worden, zodat onze loopprestaties misschien nog verbeterd kunnen worden.

Stichting Promotie Zoetermeer en het bedrijfsleven hebben het plan gevat om sportevenementen binnen de gemeente Zoetermeer te professionaliseren. Wellicht dat de SALL hiervan gebruik kan maken. De eerste besprekingen hierover zijn al gepland voor de maand januari. Dan als laatste de clubkleding. De kledingcommissie heeft al vele malen overleg gevoerd met de potentiële leverancier. Dit heeft geresulteerd in een collectie van Newline.

Kortom, ook in het jaar 2009 is er nog genoeg te doen. Maar met de gebruikelijke hulp van de vele vrijwilligers moet dat goed te doen zijn. Mijn dank gaat uit naar de organisator van de nieuwjaarsloop, Ad Smits, en de barcommissie voor het organiseren van de nieuwjaarsreceptie.

Wilma Coenen

Ontslag na Dam tot Damloop

5 januari 2009

Mag een vuilnisman met knieklachten meedoen aan een hardloopwedstrijd?

Niet zonder toestemming van de bedrijfsarts, vindt de kantonrechter.

De betreffende werknemer was al sinds eind 2006 arbeidsongeschikt, eerst volledig en later gedeeltelijk. Zelf beweerde hij dat zijn knie hem beperkte om weer voor honderd procent aan de slag te gaan. Het reïntegratiebureau sloot zich hierbij aan. Een rapportage stelde dat de werknemer in staat was om met het openbaar vervoer te reizen mits hij daarbij geen grote afstanden lopend hoefde af te leggen.

Maar in september 2007 nam de man deel aan de Dam tot Damloop. Hiermee heeft hij zijn reïntegratie ernstig belemmerd, vond de werkgever. Daarom kondigde die in augustus 2008 een ontslagprocedure aan. De werknemer zegt dat hij zich steeds heeft gehouden aan de voorschriften

van artsen en behandelaars. Bovendien kon hij door zijn sportieve karakter aan deze wedstrijd deelnemen zonder zijn herstel in gevaar te brengen. Ten slotte is hardlopen volgens hem goed tegen depressieve klachten.

De kantonrechter ziet het anders. De werknemer had zijn werkgever om toestemming moeten vragen voor activiteiten die zijn genezing zouden kunnen belemmeren. In ieder geval had hij moeten begrijpen dat hij zijn deelname moest voorleggen aan de bedrijfsarts. Volgens de rechter heeft de werknemer zijn reïntegratieverplichtingen (waaronder zijn informatieplicht) ernstig veronachtzaamd. Daarom wordt het ontslagverzoek van de werkgever toegewezen, en krijgt de werknemer geen vergoeding.

bron: <http://juridischdagblad.nl/content/view/7469/74>



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

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

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

De Duursportwinkel verkoopt onder andere kleding van de merken:
Odlo, IronMan, Fusion, NewLine en Rogelli.

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

De Duursportwinkel, Stephensonstraat 8c, 2723 RN Zoetermeer, 079 3313220

info@duursportwinkel.nl

In het nieuws

Dikke billen zijn best gezond

Bij een recreatieve club als de RRZ zie je ze nog wel eens om je heen, de dikke billen. Dit blijkt niet zonder reden te zijn. In het Algemeen Dagblad van 10 januari staat een vette kop: Dikke billen zijn best gezond.

Wie lijnt is gevoeliger voor griep volgens een gerenommeerd onderzoeksbureau. Door een dieet te volgen in de winter ondermijnt je de kracht van het lichaam om de strijd met het griepvirus aan te gaan. De wetenschappers bestudeerden muizen die op een dieet werden gezet of juist gewoon aten en daarna het griepvirus kregen toegediend. Voor vrouwen die peinen over de keuze tussen griep en dikke billen is er goed nieuws. Onderzoek wijst uit dat dikke billen beschermen tegen diabetes type 2. Het vet zit vlak onder de huid en is gevoeliger voor insuline.

Een vluggertje

Soms heb ik echt alleen maar tijd voor een vluggertje. Vandaag bijvoorbeeld, toen ik pas laat in de middag thuis kwam van het verjaardagsfeestje van mijn nichtje. Het moest in dertig minuten gebeuren. Het was vlug, maar zeer bevredigend.

En nu lig ik op de bank en voel me erg tevreden met mezelf. Mijn benen hebben dat aangenaam vermoeide gevoel van een goed gelopen loop en mijn lichaam gonst nog na van de endorfines die dertig minuten hardlopen produceren.

Een vluggertje is zo gek nog niet.
Bron: <http://moedershomerun.blogspot.com/2009/02/een-vluggertje.html>

Oude Aboriginal

Zo was er in 2000 een hardloopwedstrijd waar ook Aboriginals aan mee mochten doen. De „echte” sporters dachten dat ze toch nooit konden winnen want de Aboriginals liepen ook nog eens op schoenen die uit autobanden waren gesneden en niet op Nikes. Uiteindelijk won een Aboriginal! De organisatie dacht dat de Aboriginal 30 jaar was maar hij was 70 jaar!!! Hij had namelijk zijn geboortjaar ingevuld; 30.

<http://www.spreekbeurten.info/aboriginals.html>

Een euforische rush

Runner's high wordt vaak beschreven als een intense euforische rush, vergelijkbaar met de „high” van sommige drugs. Voor anderen is runner's high echter een mythisch verschijnsel. Natuurlijk, van hardlopen kun je je heel goed voelen, maar het meest intense gevoel is toch gewoon opluchting als je de finish hebt gehaald.

Bron: <http://www.asics.nl/running/knowledge/runners-high-feit-of-fictie>

NAP 09: Indrukken van een deelnemer

Wat voorafging

Een week of wat geleden kwam ik in mijn lijfblad (avVN*) nieuws 43^e (!) jaargang nummer 1) een aankondiging tegen van de Noord Aa Polderloop. En toen in RunnersWorld een hele pagina met foto aan deze loop werd gewijd, begon ik nieuwsgierig te worden. Zoetermeer, waar ligt dat, een loop in de polder, begin februari, hoe koud zal dat wel niet zijn, de RRZ, wat voor club is dat? Toch maar even in de agenda zetten. Ondanks of misschien wel juist dóór de winterse weersverwachting van die zondagmorgen ben ik toch met mijn dochter naar het clubhuis van de RoadRunners gereden. Het moest haar eerste wedstrijdloop worden.

Aankomst

En als je dan aankomt bij het clubhuis, dan merk je geen kou meer. Wát een bedrijvigheid, wát een vriendelijke mensen, wat overzichtelijk en hoe goed georganiseerd ziet het eruit. En wát een mooi houten gebouw in een zeldzaam schitterende omgeving.

Er stond duidelijk aangegeven waar je je moest inschrijven, in een vrachtwagen. Met pallets als een „staircase to heaven” en met vriendelijke dames achter de tafels. In het clubhuis stond de koffie klaar, óók weer met vriendelijke mensen achter de bar. De aankleding is prachtig, de mooie

kleedkamers klaar voor een grote hoeveelheid egotrippers met eenzelfde doel: „gezond weer aan de finish komen met een tijd die je thuis kunt vertellen”. De lucht in zo’n kleedkamer verraadt de spanning die hoort bij de start, het kon in elk geval nog geen zweet zijn, met de bijhorende vragen: handschoenen aan of niet, muts op of niet, lange of korte mouwen, jack aan of mee of uit en niet mee, snel weg of juist inhouden, horloge om en klaar?

Start

Het startschot werd gelost door een wethouder, die zelf ook meeliep. Op zich een merkwaardige combinatie, de wet houden en schieten. Maar goed, op weg dus, over een strak fietspad, langs een mooie plas water met — zo leek het wel — om de 500 meter iemand van de organisatie. Aan het einde loop je dan tussen de bomen door en op het moment dat je aan je zelf begint te denken (voel ik nou m’n kuit of niet? had ik nou m’n veters wel dubbel geknoopt, klopt m’n horloge nog wel, loop ik nou te hijgen of is dit nog ademen, waarom gaat zo’n oude man harder dan ik?), hoor je geluid van een blaaskapel. En juist als je dan denkt: „ik zeg het tegen niemand anders nemen ze me uit de race wegens hallucinatie” blijkt het echt waar te zijn. Een heuse blaaskapel met koper, hout en trommels. Brabantse nachten zijn lang en kedeng kedeng zijn dan ook de afscheidsnoten voordat we de polder induiken.

* avVN is atletiekvereniging Veteranen Nederland



Blaasorkest maakt indruk



winnaars van de businessloop

De polder

En dan is het gemoedelijkheid alom, wie je ook achterop loopt en wie je ook inhaalt, iedereen begint een praatje. En afhankelijk van het verschil in snelheid duurt dat praatje 10 seconden of de rest van de middag.

Mijn dochter praat nog, dus dat gaat goed. Ik zeg weinig terug, dus dat gaat ook goed. Heel apart zo'n lint van kleurige runners door een vlak landschap met ijs, groen & wit, en daarboven grijs & wit & blauw. En aan de linkerhand zie je op de hoge dijk -achter de motoragent- de echte hardlopers, de voorlopers, de kanshebbers & de kanjers al terug komen lopen. Die zijn nu al meer dan een kwartier bij ons weg. We hebben de wind tegen, dus het wordt een polderloop zoals dat in de boeken staat. Bikkelen tegen de wind in, als ganzen in een rijtje, elkaar uit de wind houdend en elkaar opjuttend en alsmaar kijken waar het einde is. Aan het einde van de weg, voordat we de onvermijdelijke polderbrug oplopen, staat een enthousiaste vrijwilliger, bij gebrek aan verkeer dat hij moet tegenhouden, ons aan te moedigen of we de wereldtop zijn. Hij maakt zelfs een radioverslag in de onderkant van zijn vlaggenstok. We voelen nu dat we op schema liggen.

De dijk

Vervolgens draaien we halverwege onze geplande tijd de dijk op. De wind die er staat hebben we recht in de rug. Het wordt tijd om goed om ons heen te kijken en te genieten. Wat een mooi gezicht en wat voelen we ons goed, het lopen

gaat nu echt goed. Aan het einde merken we weer wat het betekent om door een landelijk gebied te lopen: een veerooster in de weg. Normaal betekent dat afremmen en heel voorzichtig oversteken maar hier liggen zware matten over de roosters. Het vee zal het wel niet geweten hebben, anders had het zo weg kunnen lopen. Hoewel...ik heb geen koe of schaap gezien. Zouden ze ons vóór geweest zijn? Dan komt de splitsing voor 10 en 15 kilometer, dus goed opletten is het devies. Anders loop je een tijd die in de boeken komt of je komt helemaal niet meer aan.

De 15 km-lopers maken een rondje van 5 kilometer over een ander, kleiner dijkje en komen 20 tot 30 minuten later weer terug op deze splitsing

De laatste loodjes

Omdat we nu toch tegen het laatste stukje aan zitten, begint het denken weer: Gaan we de geplande tijd halen? Moeten we er nog wat opleggen? Is er een koppeltje waar we aan kunnen haken? Zou de familie al aan de finish staan? En wat gaan we zeggen: makkie of viel wel erg tegen?

Maar dan hoor je de kopertonen al weer: Is dat een tweede blaaskapel? Dan merk je dat ze de koperblazers gewoon verplaatst hebben om ons aan het lopen te houden. De klanken van „oh oh Den Haag” klinken wat onwennig door de polder. Een wat oudere man, blijkbaar uit Den Haag,

zingt mee en zegt dan in de tongval van de moeder van alle talen: „Ik ben ziek geweis maah ik dach dat luk wel en nouh valt ut me toch teige. Effe doâhnbète”.

Voor de laatste twee kilometer -wat een duidelijke en professionele km bordjes staan er toch- maken we ons laatste plan op. We liggen een halve minuut vóór op het schema. Mijn dochter praat niet meer. Gewoon maar uitlopen in het tempo dat we „vanzelf” lopen. Het is nu lopen op wilskracht, het is niet erg als je een beetje pijn lijdt, als we dóórzetten kunnen we de hele week over deze wedstrijd praten, anders gaan we onze mond er over houden. En dat is niet leuk. Dus kommop.

De finish

Als we langs het water lopen, zien we in de verte de boog van de finish. Daar denk je als looper pas aan als je bijna bij het einde bent. Maar de organisatie heeft daar weken geleden blijkbaar al gedacht. Daar komt het bord Zoetermeer, we moeten nu onze laatste krachten geven. Dan blijven we in elk geval de winnaars van de 15 vóór. We worden binnen gepraat door een meneer die net doet of hij ons al jaren kent. Het voelt als een thuiskomst uit de polder. Dat is het ook. Binnen de geplande tijd. Familie en vrienden langs de kant om te feliciteren. Wát een heerlijke middag.

Après polder

Dan na afloop onder de douche (met vloerverwarming!). Met mogelijkheid tot massage. En daarna naar de schitterende bar voor erwtensoep, allerhande dranken en hapjes. Met daaraan een VIP-tent voor de bedrijven die meeliepen. Inclusief professionele bediening en live muziek.

Wát een accommodatie en wát een vereniging en wát een inzet voor zo’n bescheiden loop. Bescheiden althans wat betreft communicatie. Maar allerm minst bescheiden als het gaat om ontvangst, organisatie, enthousiasme, vriendelijkheid, hoeveelheid mensen, ambiance, parcours, tijdwaarneming, vertier, inwendige en uitwendige mens, uitstraling.

Leden van de RoadRunners Zoetermeer: hartelijk dank voor een onvergetelijke middag en wees trots op jullie zelf. Een rijke vereniging en dat zie je niet alleen aan het clubhuis maar ook aan de leden zelf.

En wees niet bang: ik vertel het tegen niemand. Zodat ik volgend jaar weer als vorst kan worden onthaald.

JvD, een (al wat oudere) passant.



Vrijwilligers van de NAPL

Intentieverklaring

Op donderdag 4 december 2008 hebben SCHOLTE VERHUIS GROEP EUROMOVERS en de Organisatie van de Noord-Aa Polderloop (onder auspiciën van de Road Runners Zoetermeer) een intentieverklaring getekend voor 5 jaar.

SVG EUROMOVERS heeft deze intentieverklaring getekend met als doel de loopsport en met name de wegatletiek in onze gemeente te bevorderen. Daarnaast heeft de Noord-Aa Polderloop altijd als doel onze minder bedeelde medemensen (in het bijzonder kinderen) te steunen.

De Noord-Aa Polderloop heeft Kinderdagverblijf De Bolsterberg in Oosterheem „geadopteerd“. De Bolsterberg is een dagverblijf voor kinderen met een ontwikkelingsachterstand, een verstandelijke of meervoudige beperking. Een deel van de netto

opbrengst van de Noord-Aa Polderloop gaat naar De Bolsterberg.

Na de loop worden zij financieel gesteund met de opbrengst van de loop voor hun unieke vakantieweek en met de Sinterklaas met cadeaus voor alle 5 de groepen.

SVG EUROMOVERS steunt de doelstelling van de Noord-Aa Polderloop en is trots de komende 5 jaren hoofdsponsor van deze loop te kunnen zijn.

De organisatie van de Noord-Aa Polderloop is bijzonder content met deze intentieverklaring, want dankzij SCHOLTE VERHUISGROEP EUROMOVERS kunnen wij onze medemensen helpen.

SCHOLTE VERHUIS GROEP
EUROMOVERS

ERKENDE
VERHUIZERS

ISO
9001



EUROPEAN MOVER PARTNERSHIP

VAN DER LUYT
VERHUIZINGEN

Uw garantie voor een probleemloze verhuizing

- Nationale en internationale verhuizingen
- De- en montage van meubels
- Bedrijfsverhuizingen
- Handy-man service
- Meubelopslag

Hoofdkantoor: Wattstraat 54 2723 RD Zoetermeer
Telefoon 0900 6666555
www.move3000.nl info@move3000.nl

Wij verhuizen
ook mee!



Globalisatie

Voor velen onder jullie ben ik ongetwijfeld een vreemde bijt in de eend, of eend in de bijt. Ik zal me dus fatsoenshalve maar even voorstellen. Ik ben van ca. 2000 tot 2005 lid geweest van de Road Runners Zoetermeer, en heb daar altijd met veel plezier hard gelopen. In september 2005 ben ik naar Frankrijk verhuisd, met achterlating van veel hardloophvrienden, om in la douce France een mini-camping en 2 gîtes (appartementen) te beginnen. Gelukkig hebben we inmiddels een aantal ex-loopmaatjes hier op bezoek gehad, en met sommigen heb ik hier in de directe omgeving ook nog wel eens een paar kilometers afgelegd. Ik doe even een greep: Jan Willem Weehuizen, Dianne Spanjers en Herman Roosenboom, Esther Smit....

In het lopen is inmiddels een beetje de klad gekomen, dankzij een zich onlangs, geheel onverwacht, openbarende hartritmestoornis. Enfin, een pacemaker doet in zo'n geval wonderen, en als het op dit moment niet zo koud was, zou ik nu een klein stukje gaan draven!

Ik kijk nog regelmatig op de website, o.a. om foto's te bekijken van de diverse lopen, het prikbord in de gaten te houden, en de perikelen rond het nieuwe clubhuis te volgen.

Tot zover de introductie.

We wonen weliswaar permanent in Frankrijk, maar eind van het jaar pakken we normaal gesproken de auto vol met bag-in-box wijn uit de omgeving om de families in Engeland en Nederland weer gelukkig te maken. We komen dan weer naar Frankrijk terug met dozen Corenwijn, diverse sambals, ketjap manis en Gelderse rookworst. Dat zijn zaken die we hier node missen.

Maar goed, we arriveerden op zekere dag in Dover, waarvandaan we naar een klein plaatsje in de buurt van Gatwick Airport reden, waar we een bed & breakfast hadden besproken.

Geen bezoek aan Engeland is compleet zonder een maaltijd bij een Indiaas restaurant.

We wandelden dus 's avonds op ons gemak naar het dichtstbijzijnde restaurant toe, en onderweg viel mijn oog op een klein gebouwtje, in ruime mate versierd met reclames voor de Road Runners.



Nou wist ik wel dat Herman Roosenboom heel druk is geweest om de nieuwbouw in Zoetermeer in goede banen te leiden, maar dat hij en passant ook Horley (in Surrey) met een clubhuis ging verblijden, was nieuws voor mij. De maaltijd smaakte uitstekend, en op de terugweg kwamen we wéér langs het clubhuis. En het moge vreemd klinken, maar in zo'n uitbuiksituatie is alleen het woord Road Runner al voldoende om spontaan aan een warming-up te beginnen.

De volgende dag na het Engelse ontbijt gingen we weer op pad, en kwamen we dus weer langs het clubhuis. Er hadden zich al een aantal mensen verzameld, vreemd genoeg allemaal in pak, met koffers en aktetassen. Van een sporttas geen spoor, maar ja, Engelsen blijven Engelsen.

Niet gehinderd door enige talenkennis sloot ik achteraan de rij aan, en werd op een gegeven ogenblik in een auto geladen. Mij werd te verstaan gegeven dat de kosten voor deze hardloopsessie per mijl werden verrekend.

Weliswaar stond mijn verstand daar bij stil, maar alweer, Engelsen.....

Blijkbaar kon er in Horley zelf niet hard gelopen worden, en moest er uitgeweken worden naar een wat rustiger omgeving.

Daar vertrokken we dus, en de auto stopte uiteindelijk bij Gatwick Airport. Opeens ging mij een licht op, nee, wat zeg ik? kwam er een fakkeloptocht voorbij. Natuurlijk, een rondje over de landingsbanen! Daar hoefde je niet uit te kijken voor auto's, en om een vliegtuig kun je wel heen. Maar mijn medelopers spoedden zich onder het mompelen van een bitse groet naar de incheckbalie, en verdwenen in de krochten van het vliegveld.

Uiteindelijk kon ik met dezelfde auto weer terug rijden naar Horley. Daar kreeg ik een andere domper te verwerken. De man wilde mij laten betalen, en wel 25 pond voor de heen- en 25 pond voor de terugreis. Aangezien ik weinig zin had om voor zo'n laag bedrag in Engeland in gijzeling te worden gehouden, heb ik ten einde raad het geld maar opgehoest.

Gelukkig kon mijn Engelse echtgenote, die de taal beter machtig is dan ik, voor opheldering zorgen.



Deze Road Runners club bleek niets met Zoetermeer te maken te hebben, maar was een taxibedrijf dat 1 pond per mijl vroeg aan zijn klanten.

Moraal van dit verhaal: Leer de taal, voordat je naar het buitenland gaat, en lees de borden zorgvuldig!

En hoewel Engeland toeristisch best interessant is, kan ik niet nalaten om ook even reclame te maken voor het fraaie Bourgondische landschap. Als jullie een kijkje nemen op de volgende website, kun je zien wat het hier zo de moeite waard maakt!

<http://www.latuileriechazelle.com/nl/photos.html>

Verder wens ik alle Roadrunners (een beetje laat misschien!) een héél gezond en sportief jaar toe.

Cees van Halderen
La Tuilerie de Chazelle
71460 Cormatin
Frankrijk

Italiaans diner voor vrijwilligers

Voor iedereen die bij de bouw van het nieuwe clubhuis heeft geholpen, is op vrijdagavond 16 januari een etentje georganiseerd. Niet zo maar een etentje maar een heel bijzonder etentje. Een groepje dames, waaronder twee actieve bestuursleden, hebben met elkaar een Italiaans buffet gemaakt. De mooiste gerechten werden gepresenteerd. Warm, koud, vis, vlees, brood, pasta, antipasta, salades en nog veel meer. Allemaal home made en met de beste zorg bereid. Het voorgerecht, een Italiaans soepje, werd

uitgeserveerd. Daarna kon iedereen pakken naar wens. Het dessert, een vreselijk lekker grand dessert, werd weer uitgeserveerd door de charmante bediening.

Het zag er allemaal bijzonder feestelijk uit en de avond was een groot succes. Vier topvrijwilligers werden nog even extra in het zonnetje gezet: Jasper Hartevelde, Bonne Dijkstra, Hans Meijering en Leen Antonisse. Het idee om op deze manier de mensen te bedanken is erg goed aangeslagen en het is zeker voor herhaling vatbaar.

Rennen voorkomt borstkanker

Sommige vrouwen kunnen hun risico op borstkanker met dertig procent terugdringen (Breast Cancer Research). En wel die vrouwen die niet te zwaar zijn en zich zeer veel pittige lichamelijke inspanning getroosten.

Dat hebben onderzoekers van het Nationaal Kankerinstituut in de VS kunnen vaststellen op grond van onderzoek onder ruim 32duizend vrouwen die elf jaar lang zijn gevolgd. Onder „pittige inspanning” wordt verstaan: zwaar huishoudelijk werk, zoals dweilen, ramen zemen of intensief tuinonderhoud; en forse sportbeoefening, zoals hardlopen, competitietennis, terreinfietsen en urenlang wild dansen. Opmerkelijk was dat als dezelfde of soortgelijke activiteiten op een lager niveau

werden geleverd (stofzuigen, beetje in de tuin schoffelen, wandelen of licht joggen) er geen effect werd gevonden. Het effect is statistisch vastgesteld — betrouwbaar dankzij de grote steekproef.

Waar het aan te danken is, weten de onderzoekers nog niet. Als mogelijkheden opperen ze dat zware inspanning het immuunsysteem ten goede komt, groeifactoren losmaakt in het lichaam of chronische ontstekingen verhelpt of voorkomt.

06-11-2008 | Auteur: Chris Sprangers
Bron: Intermediair week 45 / 2008



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

* Afhalen

* Lunch * Diner * Catering

Woensdag buffetdag

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

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

openingstijden: 14.00 t/m 22.00 uur; dinsdag gesloten

UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 25 MAART 2009

Aan de leden van de vereniging Roadrunners Zoetermeer,

Zoetermeer, 8 februari 2009

Geachte leden,

Namens het bestuur nodig ik u uit voor het bijwonen van een **Algemene Ledenvergadering**, die gehouden zal worden in het clubgebouw op woensdag 25 maart 2009 om 20.00 uur.

De training komt hiermee te vervallen.

Het bestuur zal u graag informeren omtrent de financiële planning 2009, het financiële resultaat 2008, de financiën specifiek betrekking hebbend op het nieuwe clubhuis en het jaarplan 2009.

Tevens zal goedkeuring en vaststelling van het verslag van de ALV de dato 13 februari 2008 gevraagd worden.

Dit levert de volgende agenda op:

- 1 Welkom / vaststellen agenda;
- 2 Vaststellen verslag ALV 13 februari 2008;
- 3 Resultaat 2008: resultatenrekening en balans; verslag kascommissie.
- 4 Begroting 2009;
- 5 Financiële verantwoording clubhuis;
- 6 Aanvullende benoeming leden ten behoeve van de Commissie Lidmaatschapszaken;
- 7 Wisseling samenstelling bestuur: Jack van de Pol, Astrid Bakker en Wilma Coenen zullen aftreden. Wilma Coenen stelt zich herkiesbaar;
- 8 Rondvraag en sluiting.

Gert van Leeuwen heeft zich verkiesbaar gesteld als penningmeester.

Edwin van Velzen heeft zich verkiesbaar gesteld als bestuurslid (Communicatie, sponsoring en PR).

Het bestuur roept overige leden op om zich eveneens verkiesbaar te stellen voor de bestuursfuncties.

Deze leden kunnen bij het huidige bestuur kenbaar maken dat ze aan de ALV voor een bestuursfunctie voorgedragen willen worden.

In verband met deze bestuurswisselingen hoopt het bestuur van harte dat u in de gelegenheid bent om de ALV bij te wonen.

Namens het bestuur,

Wilma Coenen, secretaris

Verslag ALV

CONCEPTVERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING ROAD-RUNNERS ZOETERMEER

Datum: 13 februari 2008

Aanwezig: 42 leden

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

Agenda:

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

1. Welkom/Mededelingen/Vaststellen agenda.

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

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

2. Vaststellen verslag ALV 13 juni 2007

Het verslag wordt zonder wijzigingen vastgesteld. Dank aan Wilma.

3. Planning en laatste nieuws omtrent nieuwbouw

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

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

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

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

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

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

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

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

Vraag: Zit er een camera bij de beveiligingsinstallatie?

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

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

Opmerking: Bij de burenavragen of deze last hebben van vandalisme.

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

hoeft de vloer niet meer zo stevig. Daar kunnen we dan op bezuinigen. De totale kosten voor het clubhuis inclusief de geraamde meerwerken zullen ca € 360.000,00 exclusief btw gaan bedragen.

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

Antw.: Ja.

Vraag: Wat indien de prijs toch hoger is?

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

Vraag: Was dit niet van tevoren bekend?

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

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

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

Besluitvorming

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

Vraag: Zijn er versoeringsmogelijkheden?

Antw.: Kunnen we afspreken. Hoewel een aantal voorzieningen echt aanwezig moet blijven. Indien we boven de € 20.000,00 uitkomen, zal naar de versoeringsmogelijkheden gekeken moeten worden.

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

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

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

Stemming:

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

Stemming: voorstel aangenomen.

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

Stemming: aangenomen.

Planning bouw

Bonne zal gedurende de gehele bouw toezicht houden.

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

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

4. Resultaat 2007

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

Er zijn acties van leden geweest om extra opbrengsten te creëren, maar aan de andere kant is ook bespaard op de kosten. Daarnaast hebben we een bedrag aan te veel betaalde energiekosten terug ontvangen. Rentekosten lening dalen enorm. Dit komt omdat er vanuit was gegaan dat we in 2007 reeds in het nieuwe clubhuis zouden zitten. Kascommissie is nog niet uitgenodigd. Dit betekent dat er geen decharge verleend kan worden voor 2007. Decharge zal in de ALV najaar 2008 worden gevraagd.

5. Begroting 2008

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

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

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

ontvangen.

Vraag: Zijn de kosten voor de locaties meegenomen?

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

6. Vervangende accommodatie

Op de website staat informatie over de vervangende accommodatie tijdens de bouwperiode. In de Roadie komt ook een stuk te staan. Bij Ilion mogen we gebruik maken van de baan. Maar, we moeten ons houden aan het strikte baanreglement.

Bij Ilion zullen we de avonden trainen: maandagavond 19.30 uur, woensdagavond 20.00 uur
Bij The Birds zullen we de ochtenden trainen: woensdagochtend en zaterdagochtend 09.00 uur.

Dianne vertelt een en ander over de gang van zaken rondom SMC gedurende de bouwperiode. Bij Ilion is ruimte beschikbaar ten behoeve van massage. Op dezelfde wijze en op dezelfde tijden zoals we dat gewend zijn. Naast de kleedkamers is een aparte ruimte voor massage. Daarvoor is een portaaltje. Je dient daar te wachten (dus niet in de kantine). SMC zorgt zelf voor EHBO spullen.

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

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

Tijd voor een korte pauze.

7. SESWAZ

Jack licht dit onderwerp toe. Hij is secretaris van deze stichting. Hij geeft de reden en het doel aan waarom de stichting is opgericht (volledige btw verrekening nieuwbouw). Deze stichting moet het clubhuis exploiteren. Er dient een strikte scheiding te zijn tussen de eigenaar van het gebouw en de gebruiker. De exploitatie van het gebouw ligt bij de Stichting (dus ook de barexploitatie).

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

De vereniging heeft geld geleend aan de stichting, zodat de vereniging een vinger in de pap houdt bij de stichting. Er zullen 2 overeenkomsten worden gesloten tussen de stichting en de vereniging: leenovereenkomst en een gebruiksovereenkomst (vereniging mag gebouw voor lange tijd gebruiken).

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

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

8. Vacature penningmeester

Jack is secretaris van de stichting. Dit betekent dat hij geen lid meer mag zijn van het bestuur van de vereniging. Hij zal dan ook dit bestuur gaan verlaten als alles omtrent de nieuwbouw op de rit zit. Er zal dan een vacature ontstaan. Peter van Zijp heeft gemeld dat hij bereid is de taak van Jack over te nemen. Indien er meer leden bereid zijn deze taak over te nemen dan wordt hen verzocht dit te melden bij het bestuur, zodat in de ALV najaar 2008 een nieuwe penningmeester benoemd kan worden.

9. Clubkleding

Marjoleine, Ed en Ingeborg hebben het voortouw genomen om een „nieuwe clubkledinglijn” op te zetten. Er is al contact geweest met Starshoe en De Duursportwinkel. Starshoe heeft inmiddels zelf afgehaakt; de Duursportwinkel heeft al een aantal ontwerpen gemaakt. Hij kan in grote aantallen en kleuren leveren en er hoeft geen voorraad aangelegd te worden.

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

Er wordt een clubkledingcommissie opgericht bestaande uit: Marjoleine, Ingeborg, Ed, Bianca en Paul. Deze commissie zal met de uitkomst van de enquête aan de slag gaan en een voorstel uitwerken. Dit voorstel zal aan het bestuur voorgelegd worden.

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

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

10. Rondvraag

Er zijn geen vragen voor de rondvraag.

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

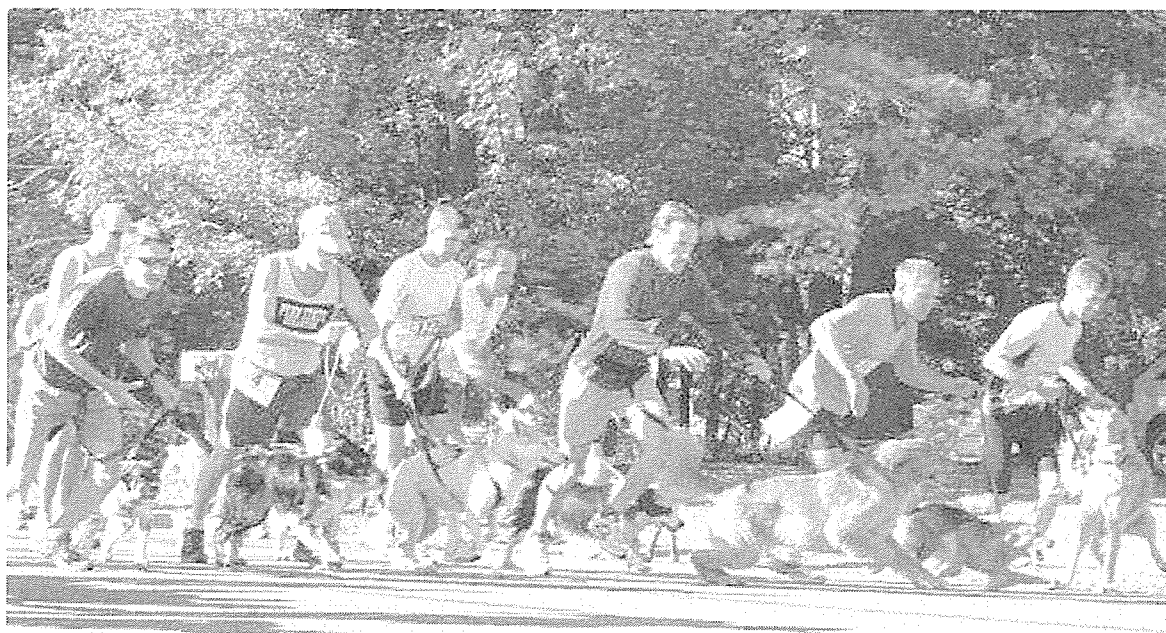
Opgemaakt te Zoetermeer op 14 februari 2008, door Wilma Coenen, secretaris.

Zoektocht naar alternatieve loopvormen

Er zijn van die momenten dat ik de balans opmaak van mijn sportieve leven. Doe ik de goede dingen en doe ik de dingen goed? Ik ben nu ongeveer 13 jaar lid van de Roadrunners. Is het niet eens tijd voor een andere richting? Moet de blik niet eens een keer verruimd worden? Het is natuurlijk het makkelijkste om die gedachten snel van me af te zetten en gewoon door te gaan met de wekelijkse regelmaat van trainingen die ik zo gewend ben. Ik heb besloten niet voor die makkelijke weg te kiezen en serieus op zoek te gaan of ik me niet op een ander sportief vlak moet bewegen. Ik heb me zelf wel één voorwaarde gesteld: het moet raakvlakken hebben met lopen. Ik zie het niet zitten om nu nog helemaal van voren af aan te beginnen met het onder de knie krijgen van nieuwe technische sporten. Ik wil me richten op de sport waarvan ik de basisbeginselen beheers. Geen lessen, geen instructies, geen eindeloze oefensessies die gepaard gaan met vallen en opstaan.

Man/vrouw met hond run

De meeste lopers schuwen honden die ze tijdens het lopen tegenkomen. Bang dat zo'n keffer ineens voor de voeten gaat lopen en vriendelijk begroetend tegen je opspringt, een hap in je kuitbeen achterlatend. Met deze wetenschap in het achterhoofd, was ik bijzonder verrast dat er vreemd genoeg speciale evenementen zijn voor lopen met hond. Er worden zelfs wedstrijden georganiseerd. Lopen met hond – de zogenaamde dogsrun – geeft ineens een heel andere dimensie aan het hardlopen. Er zijn wel bepaalde voorwaarden verbonden aan de keuze voor deze loopvorm. De hond moet ouder zijn dan 6 maanden, je mag slechts met één hond tegelijk meedoen en het gebruik van die elastische hondenlijnen is verboden. Hoewel ik nu geen hond heb is het een goede reden om er een te nemen.



Start van een dogs-run met bazen aangelijnd

Stiletto run

Een heel ander soort loop is de stiletto run. Geen hondenpoep en geblaf maar veel glitter en glamour. Waarom nog langer naar Star-shoe of andere speciaalzaak terwijl het ook gewoon op een stel pumps kan die toch in de kast staan. Dat bespaart een hoop kosten. Lekker met vrouwen onder elkaar in de winkelstraten van de grote steden een korte afstand overbruggen. De speciale loopuitrusting kan in de kast blijven liggen, jurken en rokken zijn toegestaan en worden zelfs aanbevolen. Het moet gezegd worden, het ziet er best aantrekkelijk uit! Voor mijn eigen situatie vrees ik dat ik behoorlijk wat training nodig heb om goed uit de voeten te komen op hakken. Bovendien is het niet bevorderlijk voor mijn likdoorns en eeltknobbels.



Glitter en glamour in de stiletto run

Barefoot Running

Er blijkt zelfs een loopvorm te zijn waar schoeisel helemaal overbodig is. Vrijheid blijheid door blootsvoets te lopen. De beloften van een speciale workshop Barefoot running zijn niet gering: „Wees voor één dag een Ethiopiër”. Het schijnt dat je kennis maakt met de natuurlijke demping van je lichaam en je ontdekt de lichtheid van hardlopen op blote voeten. Je leert je lichaam op een bewuste manier te gebruiken. Wellicht ga ik ook nog het licht zien als ik mij op blote voeten over de velden en de wegen beweeg. Deze ervaring wil ik mee gaan maken. Ik was wel enigszins verbijsterd toen ik er achter kwam dat er speciale Barefoot schoenen te koop zijn. Die combinatie kon ik niet bevatten. Ik heb nog nooit een Ethiopiër gezien op zulke gedachten.



Schoenen om blootsvoets te lopen

Freerunning

Via de vrijheid van de blote voeten kwam ik bij freerunning terecht. Gewoon weer een hardloopvorm met sportschoenen aan je voeten. Free Running is een sport met hardlopen als basis waarbij veelvuldig gebruik gemaakt van acrobatiek. Er worden allerlei hindernissen bedwongen, zoals elektriciteitskastjes, auto's, trapeleuningen, prullenbakken, brievenbussen en andere zaken die we zoal op straat aantreffen. Het doel is hierbij om zowel atletisch als esthetisch interessant bezig te zijn: het gaat dus niet alleen om de prestatie, maar ook om de show.

Freerunners zien hun omgeving als een grote speeltuin, waarbij elke hindernis of juist de ruimte

tussen twee hindernissen gezien wordt als een mogelijkheid om een mooie sprong of salto te maken. Het klinkt erg aantrekkelijk hoewel ik bang ben dat ik de souplesse zal missen om zonder blauwe plekken van klike's en daken van schuren af te springen. Het achterliggende principe van deze stilistische loopvorm is best mooi: gebruik je omgeving om jezelf te ontwikkelen, blijf altijd in beweging en ga nooit achteruit.



Knappe kapriolen bij free running

Er blijken echt talloze loopvormen te bestaan die ik in deze Roadie niet allemaal kan beschrijven. Zo is er ook lopen op muziek, beat running, of Chi Running: een loopvorm waar lopen hand in hand gaat met de persoonlijke ontwikkeling. In Engeland is de rat race erg populair die verder gaat dan lopen. Het is een avontuurlijke uitdaging in de stad waarbij deelnemers moeten lopen, fietsen, abseilen, klimmen en kajakken dwars door de straten van Londen. Pas een uur voor de start wordt het parcours bekend gemaakt. Goed kunnen navigeren is ook nog een noodzaak.



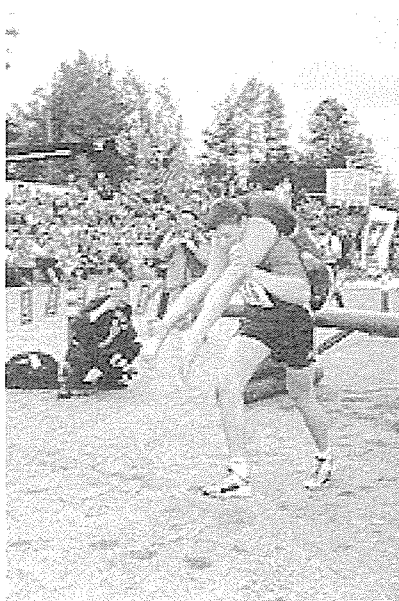
the Rat Race

Kortom er is keuze zal en ik zou eigenlijk gek zijn om niet verder te gaan met een van deze leuke alternatieven. Mijn definitieve keuze werd echter ernstig beïnvloed door externe factoren. Doordat ik geblesseerd raakte, was geen enkel alternatief geschikt. Totdat..... ik een fenomenale loopvorm tegen kwam waar ik het liefst vandaag nog aan zou willen beginnen: het vrouwen dragen.

Beste keus: Vrouwen dragen

Bij deze vorm moeten de lopers een parcours van 253 meter afleggen over zand, gras en asfalt en ze moeten daarbij twee hindernissen op het land en

één hindernis in het water overwinnen. Dat allemaal met een vrouw op hun schouders, die minimaal 49 kilo weegt. Laat de drager haar vallen, dan krijgt het koppel 15 strafseconden erbij. Het is werkelijk een heus WK dat jaarlijks in Finland wordt gehouden. Bij deze tak van sport mag de vrouw op verschillende manieren gedragen worden, rechtop of ondersteboven. Bij het ondersteboven dragen moet je er als vrouw wel rekening mee houden dat de kans groot is dat je met de kop door het water gedragen wordt. Zeker als je wat aan de lange kant bent.



4 manieren om de vrouw te dragen



In 2008 deden er 40 paren mee in Finland. Er zijn weinig regels aan verbonden, kledingvoorschriften zijn er niet. Hoe harmonieuzer en ritmischer het koppel beweegt, hoe beter het resultaat. Het schijnt dat je het overal kunt oefenen, op straat, in de supermarkt, in de badkamer, het maakt eigenlijk niet uit. De hoofdprijs is zeer aantrekkelijk voor de drager: een laptop en het gewicht van de vrouw in liters bier. Met zo'n prijs in het vooruitzicht zou het toch mogelijk voor me moeten zijn om een drager te vinden. Hoewel ik niet ga verklappen om hoeveel kilo het dan gaat.
Ellen Bominaar

Nieuwe clubkleding

Eerlijk is eerlijk, het heeft even geduurd maar vanaf 3 januari is de nieuwe clubkleding te koop.

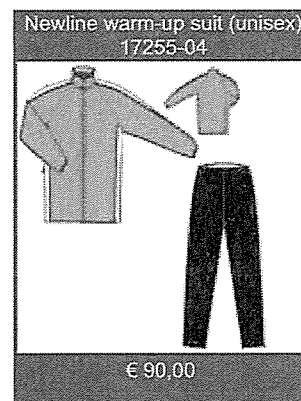
FastToPrint-products verzorgt de levering van de nieuwe clubkleding van onze vereniging. Je kunt het rechtstreeks bestellen via www.fasttoprint.nl

Op deze site staan alle voorbeelden en informatie. Als je nog suggesties hebt geef deze dan door aan Marjoleine Peters (marjoleinepeters@tiscali.nl)

Nu de welkomstactie voorbij is zullen er, voor de mensen die nog niets besteld hebben en de mensen die nog iets vergeten zijn te bestellen, tot 31 maart 2009 geen verzendkosten berekend worden.

Het zou toch leuk zijn als onze lopers herkenbaar zijn.

De werkgroep clubkleding.



Ons ledenbestand

Een vereniging als de RRZ is een verzameling van allerlei mensen. Misschien is het leuk om eens wat inzicht in de samenstelling van ons ledenbestand te geven.

Wij kunnen de leden naar een aantal gezichtspunten sorteren. Alle gegevens hebben betrekking op de stand per 1 januari 2009, zoals deze heden (10 februari) bekend is.

Allereerst naar **geslacht en lidcategorie**. Wij zien dat in totaal 408 mensen op een of andere manier bij de RRZ betrokken zijn. De meesten — 390 personen — zijn loper of loopster. De verhouding

mannen/vrouwen is 59 om 41. Niet geheel een doorsnee van de bevolking, maar het zit er dicht tegenaan. Duidelijk is ook dat de RRZ een bij uitstek recreatieve vereniging is: slechts 34 personen, minder dan 10%, is in het bezit van een wedstrijdlicentie. Daarnaast kennen wij nog een negental individuele donateurs, een zestal fietsers (in het algemeen ex-lopers) en nog een drietal bijzondere of ereleden. Hiervan woont er een in Bangkok! Hij volgt de vereniging nog op de voet.

Onderstaand tabelletje vat deze cijfers nog eens samen:

Aantal leden	totaal	mannen	vrouwen
	408	247	161
waarvan lopende leden	356	203	153
waarvan wedstrijdlopers	34	27	7
waarvan donateurs	9	8	1
waarvan fietsende leden	6	6	-
waarvan bijzondere leden	3	3	-

Een ander gezichtspunt is de **leeftijd** van de leden. Wij zien dan dat de RRZ niet bepaald een „jonge” vereniging is. Misschien wel van hart maar zeker niet van lijf! De gemiddelde leeftijd bedraagt 48 jaar, de mannen zijn gemiddeld 50 jaar en daarmee zes jaar ouder — en wijzer!? — dan de vrouwen. Vooral de leeftijdsgroep onder de 25

jaar is klein. De vrouwen hebben daar overigens de overhand. In de leeftijdscategorie 25 tot 45 jaar houden de mannen en vrouwen elkaar qua aantal in evenwicht. De nog ouderen zijn vooral mannen.

Onderstaand tabelletje illustreert een en ander nog eens.

Leeftijd op 31 december 2008	totaal	mannen	vrouwen
< 25 jaar	8	2	6
25 - < 45 jaar	126	62	64
45 - < 60 jaar	236	151	85
60 jaar en ouder	38	32	6
gemiddelde leeftijd	48	50	44

Hoe **trouw** zijn onze leden? De lengte van het lidmaatschap kan daarvoor een graadmeter zijn. Uit de cijfers komt niet naar voren dat er onder onze leden ook een aantal herintreders zijn. De feitelijke duur van hun lidmaatschap is dan langer dan het uit de administratie bekende cijfer. Uit de cijfers in de onderstaande tabel komt duidelijk

naar voren dat in de „kortere” duren de mannen en vrouwen elkaar goed in evenwicht houden. Kijken wij naar lidmaatschappen van vijf jaar of langer dan overheersen de mannen toch duidelijk. Opvallend toch dat bijna een kwart van de leden al tien jaar of langer lid is van de RRZ.

Duur lidmaatschap	totaal	mannen	vrouwen
< 2 jaar	124	62	62
2 - < 5 jaar	104	53	51
5 - < 10 jaar	80	53	27
10 jaar of langer	100	79	21

Vermeldenswaard is het nog dat er 6 leden, waarvan 5 mannen, al lid zijn vanaf 1 april 1986. Dat is vanaf het prille begin van onze vereniging. Deze personen waren al lid voordat de RRZ formeel is opgericht. Dat is immers op 1 januari 1987.

Tot zover een idee van hoe de vereniging waarvan je lid bent is samengesteld.

Peter van Zijp,
Ledenadministratie.

Hyperventilatie

Hyperventilatie is letterlijk **teveel ademen**. Om te begrijpen wat er bij hyperventilatie aan de hand is, is het noodzakelijk eerst iets te vertellen over de ademhaling.

Wat is nu ademhaling

Door middel van het vergroten van de borstkast en/of het uitzetten van de buik wordt lucht in de longen gezogen. We doen dit, omdat we zuurstof uit de lucht nodig hebben voor onze stofwisseling (verbranding). De ingeademde zuurstof wordt in de longen opgelost in het bloed en wordt daar vervoerd naar de plaatsen in het lichaam waar dit nodig is.

In het lichaam wordt zuurstof verbrand tot koolzuurgas. Dit afvalproduct wordt op alle plaatsen in het lichaam afgestaan aan het bloed dat het vervolgens afgeeft aan de lucht in de longen.

Door de borstkas te verkleinen en/of de buik in te trekken wordt de lucht uit de longen geperst.

Wij ademen dus om twee redenen:

1^e om zuurstof binnen te krijgen;

2^e om koolzuurgas kwijt te raken.

De ademhaling verloopt automatisch. In de hersenen bevindt zich een zgn. ademhalingscentrum, dat er voor zorgt dat de ademhaling dag en nacht doorgaat. De ademhaling wordt automatisch aangepast aan de behoefte van het lichaam.

Wat gebeurt er wanneer iemand hyperventileert

In de eerste plaats komt er dan iets meer zuurstof in het lichaam. Dit op zich geeft nog geen probleem.

In de tweede plaats raak je te veel koolzuurgas kwijt. Dit geeft wel een probleem. Koolzuurgas is weliswaar een afvalproduct, maar het vervult ook een belangrijke en nuttige functie in ons lichaam. Koolzuurgas bepaalt namelijk in belangrijke mate de zuurgraad van ons lichaam. Als iemand door hyperventilatie te veel koolzuurgas kwijt raakt krijgt het lichaam een abnormale zuurgraad. Deze situatie is niet echt gevaarlijk, maar veroorzaakt wel een reeks verschijnselen (zie ook tabel 1).

Tabel 1 — verschijnselen van hyperventilatie

- Benauwdheid of beklemming op de borst. (Neiging tot) zuchten of hijgen;
- Niet goed kunnen doorademen;
- Duizeligheid of licht gevoel in het hoofd;
- Neiging tot flauwvallen;
- Tintelingen of doof gevoel in handen, voeten of lippen;
- Hartkloppingen
- Pijn op de borst of steken in de borst --> onwel worden;
- Wit wegtrekken;
- Transpireren;

- Moeheid of krachteloosheid;
- Beven;
- Hoofdpijn;
- Droge mond, misselijkheid, buikpijn
- Wazig zien of vlekken voor de ogen;
- Oorsuizingen
- Onrustig gevoel of nervositeit;
- Angst, paniek;
- Onwerkelijk gevoel.

Door de abnormale zuurgraad kunnen de verschillende organen (o.a. hersenen, hart, darmen, spieren en ogen) niet goed functioneren. De stoornissen zijn altijd van korte duur en de organen worden hierbij niet blijvend door de abnormale zuurgraad beschadigd.

Niet iedereen hoeft de klachten van tabel 1 te krijgen. Sommige mensen hebben klachten die niet in de tabel zijn opgenomen. De klachten treden meestal in vlagen of aanvallen op die doorgaans ca. 10 minuten duren.

Soms zijn de klachten min of meer constant aanwezig. Dit noemt men **chronische hyperventilatie**.

De klachten en verschijnselen die door hyperventilatie ontstaan worden bij elkaar aangeduid als hyperventilatiesyndroom.

Na een hyperventilatie-aanval kunnen klachten als moeheid, slaperigheid, hoofdpijn en spierpijnen in lichte mate nog uren tot een dag blijven aanhouden. Wanneer iemand gedurende langere tijd veel last heeft van hyperventilatie kunnen sommige spieren pijnlijk gaan aanvoelen. Met name de spieren van de nek, schouders, borstkas en de lage rug zijn hiervoor gevoelig.

Waarom ontstaat hyperventilatie

Bij iedereen kunnen hyperventilatieklachten ontstaan als je enige tijd bewust of onbewust hyperventileert. Diegene die wel eens heel fanatiek een luchtbed of opblaasboot met de mond heeft opgeblazen, kan daar heel bewust over meepraten. In dat geval is de ademhaling bewust verhoogd. Men kan dan bv. lichte duizeligheid ervaren.

We weten dat we bewust kunnen ademen: denk bv. maar eens aan zuchten op verzoek van een arts. Als we niet bewust ademen, dan wordt de ademhaling bestuurd vanuit het ademhalingscentrum. Dit ademhalingscentrum staat ook onder invloed van emoties. Denk maar eens aan de volgende voorbeelden:

- Wie gespannen is zucht vaak;
- Wie schrikt houdt de adem in;
- Wie van de schrik bekomen is slaakt een zucht van verlichting;
- Etc.

Onbewuste hyperventilatie (dus hyperventilatie onder invloed van het ademhalingscentrum) kan door verschillende oorzaken ontstaan. De meest voorkomende zijn vermeld in onderstaande tabel 2.

Tabel 2 — oorzaken van hyperventilatie

- „stress” (te veel spanningen);
- angst, pijn;
- zware lichamelijke inspanning;
- hoge omgevingstemperatuur;
- koorts;
- zuurstoftekort (b.v. ijle lucht in de bergen);
- passieve lichaamsbeweging (bv. slecht verende auto);
- sommige lichamelijke ziekten;
- medicijnen (vergiftiging);
- bewuste hyperventilatie.

De oorzaak stress komt het vaakst voor. De andere oorzaken zijn zeldzaam.

Stress is de inwendige spanning die je voelt als je zwaarder wordt belast dan je op dat moment aankunt. De „belasting” kan zich zowel op lichamelijk als geestelijk gebied bevinden. Stress kan ontstaan door vergroting van de lichamelijke en/of geestelijke „belasting”, evenals door vermindering van de „belastbaarheid”.

In de praktijk zijn het vaak combinaties van gebeurtenissen, omstandigheden en problemen die tot het ontstaan van „stress” hebben geleid. Nu is het zo, dat niet iedereen die last heeft van „stress” ook last krijgt van hyperventilatieklachten. De meeste mensen gaan onder invloed van „stress” wel iets dieper ademen, maar als de zuurgraad abnormaal dreigt te worden, wordt dit door het ademhalingscentrum geregistreerd, en wordt de ademhaling automatisch teruggeschroefd.

Bij sommige mensen gebeurt het automatisch corrigeren niet: het ademhalingscentrum grijpt niet in, de zuurgraad wordt abnormaal en er ontstaan de bekende hyperventilatieklachten. Na enige tijd pas wordt de ademhaling gecorrigeerd, de zuurgraad genormaliseerd en de meeste klachten verdwijnen.

Een hyperventilatieaanval — hoewel medisch gesproken volkomen onschuldig — is meestal een verschrikkelijke, angstaanjagende ervaring. Wie dit meemaakt is vaak bang om dood te gaan of bang om gek te worden en raken in paniek. In reactie daarop kan iemand de gekste dingen doen. Wie zoiets heeft meegemaakt is natuurlijk bang dat het weer terugkomt. Soms leidt dat ertoe dat de omstandigheden waarin de vorige aanval ontstond bewust uit de weg worden gegaan. Men spreekt dan van een fobie.

Deze fobieën kunnen weer leiden tot nog meer spanning (stress) waardoor het hyperventileren alsmaar erger wordt. Daar kan dan nog bijkomen, dat degene niet meer goed functioneert in gezin

en/of werk, waardoor nieuwe problemen ontstaan en dus nog meer „stress”. Men komt dus in vicieuze cirkel terecht.

In onderstaande tabel 3 worden voorbeelden van „stress”-oorzaken genoemd. Ook hier komen net als bij normale blessures de termen belasting en belastbaarheid om de hoek kijken.

Tabel 3 — voorbeelden van oorzaken van „stress”

- Verhoogde „belasting”
 - Te zwaar of te veel werk; te zware dagtaak
 - Levensgebeurtenissen die een mens emotioneel aangrijpen en die verwerkt moeten worden, zoals o.a.
 - Een geval van ziekte of overlijden;
 - Echtscheiding;
 - Huwelijk;
 - Geboorte van een kind.
- Problemen en conflicten zoals o.a.
 - Relatieproblemen;
 - Opvoedingsproblemen;
 - Werkproblemen;
 - Maatschappelijk probleem (discriminatie, huisvesting, financieel, etc.)
- Verminderende „belastbaarheid”
 - Tijdens of na lichamelijke ziekte;
 - De herstelperiode na een operatie;
 - Het kraambed;
 - De eerste maanden na een bevalling;
 - De overgang (zowel bij mannen als vrouwen)
 - Vrouwen --> de dagen na menstruatie;
 - Slaapgebrek;
 - Oververmoeidheid;
 - Alcoholgebruik (overdadig), etc.

Wat is er aan hyperventilatie te doen

Hyperventilatie kan een ingewikkeld probleem zijn waarbij verschillende invalshoeken moeten worden benut om er iets aan te doen.

- De verhouding tussen belasting en belastbaarheid moet worden rechtgetrokken; problemen moeten zonodig worden opgelost, emotionele gebeurtenissen moeten worden verwerkt, etc.;
- Verschillende ontspanningsoefeningen kunnen helpen de spanningstoestand te verlichten;
- Ademhalingsoefeningen kunnen helpen het begin van een hyperventilatieaanval te onderdrukken. Sommige mensen die hyperventileren hebben van regelmatig zuchten een soort gewoonte gemaakt. In die gevallen zijn ademhalingsoefeningen nuttig om slechte gewoontes af te leren;
- Als een hyperventilatieaanval doorzet en de ademhaling kan niet meer beheerst worden, is het ademen in een zakje een goede manier om de aanval te doen stoppen. Het gebruik van

- deze „techniek” moet wel worden geleerd;
• Fobieën en andere problemen die het gevolg zijn van hyperventilatie moeten worden aangepakt en opgelost.

Wie last heeft van hyperventilatie hoeft zich niet te schamen om hulp te vragen.

De huisarts kan behulpzaam zijn. In bepaalde gevallen zal de huisarts doorverwijzen naar de fysiotherapeut, het maatschappelijk werk of andere specialisten. Maak gebruik van hun diensten en wijze raadgevingen en u komt van uw probleem af.

Al met al is het een heel verhaal geworden. Echter om het duidelijk te maken is meer nodig dan een paar steekwoorden. Voor veel mensen is het belangrijk om te kunnen vergelijken. Hyperventileren komt bij veel mensen voor. Zo heb ik zelf tijdens mijn diensttijd aan den lijve ondervonden wat het betekent om te hyperventileren. Door het probleem te onderkennen en hulp te zoeken heb ik nadien geen last meer gehad. Bij mij heeft yoga met ademhalingsoefeningen erg goed geholpen.

Bron: Fysiotherapie DAALMEER
André Bakker namens de SMC

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO



LESLEY'S
PEDICURE STUDIO

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

ProCERT

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC

 ZOETERMEER TEL: 06-20029013

Midwinter halve marathon

Vijf jaar geleden, op de avond voor de 4 heuvel-tjesloop in Battice, kwamen we in gesprek met hardlopers uit Cadzand. Na wat over en weer gepraat zeiden ze dat de halve van Cadzand een echte aanrader is! We spraken af dat we deze in februari zouden komen lopen maar het was er nog nooit van gekomen.

Vorig jaar ging Etienne naar Cadzand en zijn verhalen deden ons toen besluiten om in 2009 zeker te gaan! Voor Ron is januari de laatste maand dat hij vierentwintiguursdiensten heeft en vanaf nu staat ons niets meer in de weg. We zijn er snel bij met inschrijven en krijgen startnummer 1 en 2. We maken er natuurlijk een weekend Zeeuws Vlaanderen van in een leuk pension in Oostburg bij een kunstenares.

Nooit geen prijs!

Na een ontbijtje gaan we naar Cadzand. Ron koopt twee lootjes voor het goede doel. Zoals verwacht wint hij niet, „ik win ook NOOIT wat!” is zijn enige commentaar.

In de kleedkamer kom ik de bekende uit Battice weer tegen en in korte tijd praten we helemaal bij. Waar slapen jullie? We zitten in een pension in Oostburg. Is daar een pension? Ja, schuin tegenover de Aldi.

Om 11:30 is de start, een rondje van 5 km en dan een grote ronde van 16 km met een groot deel over het strand en voornamelijk door de duinen. Door het dorp en dan de duinen in (waar we de wind al straf tegen hebben, heuveltje op, heuveltje af), laatste stukje weer door het dorp. De eerste 5 km zit erop in 25:54

De tweede ronde kan beginnen, de groep waarin ik loop valt uiteen. Er wordt niet goed samengewerkt en dat leidt ertoe dat iedereen voor zichzelf aan het zwoegen is. Ik kijk naar achter en zie een flinke groep waar ik me naar af laat zakken. Dit is een leuke groep. Iedereen neemt op zijn tijd de kop over. Om de paar 100 meter staan er palen waar je zijwaarts door heen moet. Goed kijken of je de goede opening neemt zodat je niet vast komt te zitten. Het betekent steeds weer stoppen en dan weer op gang komen. Door het mulle zand het strand af. Ik heb wat tijd verloren op het strand – de volgende 5 in 28:42.

De groep blijft bij elkaar maar ik merk dat het tempo naar beneden gaat, ongemerkt loop ik weg bij de groep. Dan krijg ik ineens door dat we weer het strand op moeten en dan is het niet verstandig om alleen te lopen met de wind tegen. Ik laat me weer naar de groep afzakken. Via een trap het strand af, weer die vervelende palen en harde koude snijdende wind. Via een stenen, spiegelgladde, schuine helling lopen we naar het plateau. Gelukkig zijn de anderen ook niet zulke helden. Ondanks alle hindernissen blijft de groep in stand.

De volgende hindernis is de zandbak, dit is het stuk door de duinen. Het zand heeft zich niet veel aangetrokken van de vorst en is lekker mul. We hebben 15 km gehad, de laatste 5 km in 31 min. De omstandigheden liegen er niet om en het gaat steeds langzamer.

Na de drankpost krijgen nu de wind in de rug. Ik wil het tempo omhoog gooien maar er klinken geluiden dat het te hard gaat. Ja, wat doe je dan? Blijf je bij de groep of ga je alleen verder? Ik kies ervoor om alleen verder te gaan en te zien waar het schip strandt. Mijn benen voelen goed dus ik neem de gok. Ik krijg waarschuwingen. Het is nog een eind! Alles gaat door de duinen met nog heel wat vervelende klimmetjes! Soms zijn de klimmetjes pittig maar mijn benen protesteren niet. 20 km – ik zie dat ik aardig wat tijd heb goedgemaakt, de laatste 5 km zijn in 24:25.

We gaan de duinen uit en het laatste stuk door het dorp en krijgen de wind weer tegen. Gelukkig lopen we nu tussen de huizen en ik kan mijn tempo goed vast houden. Mijn eindtijd is 1:55:23 waar ik erg tevreden mee ben.

In de sporthal kun je het startnummer inleveren voor een muts en sjaal. Geheel onverwacht blijkt Ron nog een taart te hebben gewonnen op zijn startnummer. Had hij toch nog een prijs!

Na te zijn opgefrist staan we te dubben: wat gaan we doen? Omdat we toch niet verwachten dat we in de prijzen zijn gevallen besluiten we om naar het Zwin te rijden voor een lekkere kop erwtensoep met roggebrood en Zeeuws spek. Het Zwin is een schitterend gebied, kijken wat de mogelijkheden zijn om te wandelen.

Als we in ons pension aankomen, staat er een prachtige bos bloemen en ligt er een grote medaille! Ron denkt dat onze gastvrouw de kunstenares die medaille gemaakt heeft en hij wil haar bedanken. De medaille blijkt echter afgegeven te zijn door onze oude bekende. We kunnen echter niet achterhalen voor wie de prijs nu bestemd is. Wanneer we de volgende dag op internet de uitslagen bekijken blijkt dat Ron 5^e is geworden bij de 55+. En dan zeggen dat je nooit wat wint! Op één dag een taart, bloemen en een medaille vind ik een behoorlijke score. Ron is het daar niet mee eens: „Als jij wat wint zijn het altijd dikke geldprijzen! Als ik iets win zijn het bloemen, een plantje, een fles badschuim, een sporttas (met reclame) of een medaille.”

Joyce Dijkhuizen

Bal Du Masqué



zaterdag 28 maart

aanvang: 20.30 uur

Thema: Bal de Masqué

Muziek: Zeer divers, met als hoogtepunt het optreden van "De Coppens"!!!

Inschrijving: Vóór 14 maart 2009 op de intekenlijst op het prikbord.

Entree: GRATIS, maar we verwachten wel dat u zelf voor de heerlijke/hartige versnaperingen zorgt. Zie voor informatie het prikbord op de site RRZ

Voel je niet verplicht, er zijn prijzen voor het mooiste/leukste masker c.q. kostuum.

Wees creatief!

Afsluiting kennismakingscursus

Zondag 21 december vond de traditionele afsluiting plaats van de kennismakingscursus. Een grote groep nam deel aan de eerste echte

wedstrijd over 5 kilometer. We hopen dat het niet bij de kennismaking blijft en dat iedereen blijft hollen.



Deelnemers kennismakingscursus

Kerstbrunch

De woensdagochtendgroep sloot het seizoen feestelijk af met een kerstbrunch. Sportkleding was taboe op dit feestelijke culinaire gebeuren.



Woensdagochtendgroep in zondagse kleren

Uitslagen

Dobbeloep, Nootdorp, 23 nov. 15 km

Bob Verbrugge	1:02:06
Theo Aanen	1:14:24
Mary Waasdorp	1:26:40
Albert Waasdorp	1:26:40

Meijendelloep, Wassenaar, 29 nov. 25 km

Bob Verbrugge	1:52:31 pr
Etienne den Toom	1:56:34
Mick Postuma	2:01:18
Ricky Martens	2:05:03
Frits van der Lubben	2:08:09
Ed Helsloot	2:09:06
Ton de Veen	2:13:23

Sinterklaasloep, Bleiswijk, 29 nov. 15 km

Anton van der Lubbe	1:06:36
Ruud van Zon	1:09:57
Theo Aanen	1:14:10

Bastiaannet Cross, Norg, 29 nov. 8,75 km

Ad Peltenburg	0:40:27
---------------	---------

1 van de 4, Wassenaar, 30 nov. 10 km

Peter Hazebroek	0:42:22
-----------------	---------

3Plassenloep, 30 november 5 km

Fabian Vergne	0:17:34 pr
Wijnand Bavius	0:19:02
Ricky Martens	0:20:35
Raimond Kientz	0:20:44
Ed Helsloot	0:21:26
Harm de Wit	0:22:05
Jan Peter Willemsen	0:22:34
Arie Perfors	0:22:36
Remco Arnoldus	0:22:50
John Hagers	0:23:46
Theo Janssen	0:23:55
Albert Waasdorp	0:25:25
Roeland van Dijck	0:26:40
André Vergne	0:28:08
Jack Pronk	0:28:45
Emie Schippers	0:29:53

Challenge Marathon Cyprus donderdag 27 november 6 kilometer Time Trial

Rob Devilee	0:28:10
Elly Burgering	0:28:33
Gideon Bouwman	0:30:20
Hilda Oostema	0:30:48

vrijdag 28 november 11 km heuvel run in het Nature Reserve Park

Elly Burgering	1:17:36
Gideon Bouwman	1:25:13
Hilda Oostema	1:30:48
Rob Devilee	1.30.48

zaterdag 29 november Halve marathon in het Akamas gebergte

Elly Burgering	1:58:48
Hilda Oostema	2:11:01
Rob Devilee	2.11.01

zondag 30 november 10 kilometer city run in Paphos

Elly Burgering	0:49:58
Gideon Bouwman	0:51:20
Hilda Oostema	0:54:30
Rob Devilee	0:54:30

Totale Challenge 48 km

Elly Burgering	4:34:55
Rob Devilee	5:04:29
Hilda Oostema	5:07:07

Delftse Houtloep, Delft, 7 dec. 14 km

Dolf Strikwerda	1:03:12
Theo Aanen	1:12:10

Phanos Olympisch Stadionloep, Amsterdam, 7 dec. 10 km

Marjo de Ceuninck	0:59:04
-------------------	---------

Spark Marathon, Spijkenisse, 7 dec. 42,2 km

Bob Verbrugge	3:12:15 pr
---------------	------------

Adventure Run, Ameland, 13 dec. 21,1 km

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

Prestatieloep, Vlaardingen, 13 dec. 21,1 km

Theo Aanen	1:52:40
------------	---------

st. Georgecross, Spierdijk, 14 dec. 8,2 km

Gideon Bouwman	0:43:35
Elly Burgering	0:44:16

Kopjesloep, Delft, 14 dec. 15 km

Bob Verbrugge	1:01:41
---------------	---------

Linschotenloep, Linschoten, 20 dec. 10 km

Jeltje Doeve	0:46:37
Wouter Sanders	0:46:46 pr
Hans Hortensius	0:47:22 pr
Remco Arnoldus	0:47:39 pr
Yvonne Heemskerk	0:48:51 pr
Edwin Adams	0:53:37
Bianca Hesselius	0:58:40
Cok Vis	0:58:40

21,1 km

Bob Verbrugge	1:27:37
Marcel den Hollander	1:30:21
Anton van der Lubbe	1:36:20
Frits van der Lubben	1:36:42
Ingmar de Groot	1:41:23
Peter Hazebroek	1:42:24
Ton de Veen	1:43:31
Jos Spaanderman	1:44:20 pr
Willem Hogendoorn	1:44:56
Harm de Wit	1:44:57
Bert Kuiper	1:46:50
Jasper Harteveld	1:46:53
Wim Lootens	1:49:30 pr
Kris Gharbaran	1:51:53
Theo Houtman	1:53:36
Inge Hulsen	1:58:46
Arie Bos	1:58:47
Yvonne Vis	2:08:17
Albert Waasdorp	2:10:57

Meeuwen Makrelenloep, Scheveningen, 20 dec. 16,1 km

Andre Bult	01:17:14
Ricky Martens	01:17:44
Ed Helsloot	01:19:00
Rob Devilee	01:24:10
Hilda Oostema	01:30:37
Peter van Zijp	01:39:40

NAM tot NAM loep, Assen, 20 dec. 10 km

Ad Peltenburg	0:42:10
---------------	---------

3Plassenloep, Zoetermeer, 21 dec. 5 km

Wijnand Bavius	0:20:01
Ricky Martens	0:20:38
Raimond Kientz	0:21:11
Ed Helsloot	0:21:23
Paul van Vliet	0:21:28
Piet van Veen	0:21:31
Jeroen v Amelsfoort	0:21:43
John Hagers	0:22:52 pr
Marjo de Ceuninck	0:27:45
Rob Bregten	0:24:33
Jochem Hogendoorn	0:25:32

Kees Fakkeldij	0:25:57
Victor Roumimper	0:27:02
Jaap Engelsman	0:27:10
Ferdi Post	0:27:11
Erwin Huizinga	0:27:21
Stefan Spilker	0:27:29
Marjolein v/d Heuvel	0:27:34
Marjo Ceuninck	0:27:37
Nicky Sierat	0:27:50
Berry van der Zee	0:27:54
Robert-Jan Oskam	0:28:16
Jaap Dorsman	0:28:18
Inge Klijsen	0:28:28
Theun Hoff	0:28:24
Andre Vergne	0:28:43
Rik Huisman	0:28:51
Ron Bosman	0:29:06
Marielle Ivens	0:30:50
Petra de Koning	0:31:26
Lesley Vervaart	0:31:35
Sandhya Siccama	0:31:45
Herman Middendorp	0:32:58
Ronald v/d Eijnden	0:32:59
Esterella de Roo	0:33:17
Christina Lootens	0:33:17
Marijke Vogelaar	0:34:37
Wim Lootens	0:34:39
Kanta Veltman	0:34:40
Emira v/d Heetkamp	0:34:59
Vera Bosman	0:35:08
Hella Grondstra	0:35:17
Petra Lootens	0:35:19
Anneke Oppier	0:36:19
Jacqueline ten Kaate	0:37:16
Jeanette Landsman	0:37:50
Suzanne de Quillettes	0:37:54
Sherida Beek	0:39:44

3^e Kerstdagloop, Arnhem, 27 dec.

21,1 km

Ricky Martens	1:34:53
---------------	---------

Oudejaarsloop, Blijham, 27 dec.

21,1 km

Ad Peltenburg	1:39:28
---------------	---------

San Silvestre La Nucia, 28 dec.

4,4 km

Rob Devilee	0:20:15
Hilda Oostema	0:22:00

San Silvestre Crevillentina, 31 dec.

10 km

Rob Devilee	0:52:20
Hilda Oostema	0:52:21

2009

Nieuwjaarsloop RRZ, 3 jan.

Lopen zonder klokje en van te voren opgegeven eindtijd.

Winnaars met kleinste verschil:

Elleke Visser en Jaap Engelsman op de korte afstand.
Elly van der Kooy en Bert Kuiper op de lange afstand.

6,6 km

Klaas de Vries	0:28:30
Truda Blokland	0:33:54
Jack van de Pol	0:34:03
Esterella de Roo	0:35:32 pr
Jaap Engelsman	0:36:31
Rene Toet	0:36:55
Andre Vergne	0:39:30 pr
Marjoleine Peters	0:39:50
Marjo de Ceuninck	0:39:53
Jan Brouwer	0:40:44
Elleke Visser	0:41:17 pr
Miranda Hage	0:41:27
Ronald v/d Eijnden	0:41:34
Sandhya Sicchna	0:44:49
Marijke Vogelaar	0:49:13
Jan Willem Weehuizen	0:49:13

10 km

Fabian Vergne	0:40:27
Anton van de Lubbe	0:43:19 pr
Ruud Biesebroek	0:45:37
Bert Kuiper	0:47:32
Hans Hortensius	0:47:32
Herman Roosenboom	0:48:08
Roderick de Roo	0:50:39
Elly van der Kooy	0:50:58
Ton de Veen	0:50:59
Wim Lootens	0:51:44
Elly Burgering	0:52:17
Kris Gharbaran	0:52:17
Joyce Dijkhuizen	0:53:28
Ron Dijkhuizen	0:53:28
Martin Smit	0:56:29
Hans Meijering	0:56:40
Dianne Roosenboom	0:56:40
Esther Smit	0:56:43
John Hagers	0:56:43 pr
Victor Roumimper	0:56:47 pr

Meerhorstloop, Stompwijk, 4 jan.

5,2 km

Sonja den Dulk	0:29:51
Ed Jacobs	0:30:07
Wendy van der Gaag	0:31:14

10 km

Peter Hazebroek	0:42:29
Ricky Martens	0:44:41
Paul van Vliet	0:45:50
Raimond Kientz	0:45:52
Jos Spaanderman	0:48:35 pr
Dick den Dulk	0:55:57
Marjo de Ceuninck	1:00:02

21,1 km

Jacqueline Veth	1:36:25
Piet van Veen	1:43:14
Dolf Strikwerda	1:43:46
Harm de Wit	1:44:01

Ruud van Zon	1:44:22
Andre Bult	1:53:01
Elly Burgering	1:54:45
Ton de Veen	1:55:55
Frits v/d Lubben	2:00:47
Peter van Zijp	2:00:47

Fortunaloop, Vlaardingen, 10 jan.

20 km

Ton de Veen	1:40:01
-------------	---------

PWN Halve van Egmond, 11 jan.

10 km

Bart Lamers	0:58:20
Marco Borsboom	1:10:55

21,1 km

Klaas de Vries	1:46:57
Yvonne Vis	2:20:35

Road to Rotterdam, Oud Beijerland, 11 januari.

20 km

Ruud Biesebroek	1:39:30
Ton de Veen	1:49:55

Puinduin Run, Den Haag, 18 jan.

10 km

Mike van Wichen	0:51:49
Peter Hazebroek	0:54:05
Sandra Smits	0:59:59
Desiree Bijl	1:00:07

PPC loop, Leiden, 18 jan.

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:35:02
Joyce Dijkhuizen	1:47:28

Santa Pola, Espagna, 18 jan.

21,1 km

Rob Devilee	1:45:16
Hilda Oostema	1:46:15

Road to Rotterdam, Trainingsloop,

Oud Beijerland, 25 januari

25 km

Jacqueline Veth	2:17:15
Ruud Biesebroek	2:17:15
Ton de Veen	2:17:15
Albert Waasdorp	2:40:00

Midwinter halve, Cadzand, 31 jan.

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:38:18
Joyce Dijkhuizen	1:55:23

Midwintermarathon, Apeldoorn 1 feb.

18,5 km

Ricky Martens	1:27:19
---------------	---------

42,2 km
Frits van der Lubben 4:09:44

Delftse Houtloop, Delft, 1 feb.
14 km
Dolf Strikwerda 1:04:23

Trainingsloop, Barendrecht, 1 feb.
28 km
Ton de Veen 2:47:30
Albert Waasdorp 2:58:00

Road to Rotterdam, Trainingsloop, Dordrecht, 8 febr.
30 km
Ron Dijkhuizen 2:30:00
Ton de Veen 2:44:17
Ruud Biesebroek 2:44:17
Joyce Dijkhuizen 3:00:00

Groet uit Schoorl run, Schoorl, 8 feb.
21,1 km
Rob Devilee 1:40:50
Hilda Oostema 1:48:36
Peter van Zijp 1:59:12

Noord AA Polderloop, 8 feb.
5 km
Peter Hazebroek 0:19:40
Willem Hogendoorn 0:22:21
Henk Nieuwenkamp 0:24:12
Ruud Verzijde 0:25:34
Karol Henke 0:26:20
Hans Stikkelman 0:26:20
Sonja den Dulk 0:26:49
Elly den Hollander 0:27:09
Aline de Best-Pronk 0:27:15
Eddy Zegwaard 0:28:19
Leonie van der Graaf 0:28:54
Marielle Ivens-v Velzen 0:29:03
Wendy van der Gaag 0:29:06
Mariska v Strijen-Broer 0:29:09
Jolanda vd Krol-Vermeer 0:29:49

10 km
Fabian Vergne 0:37:23
Jan Peter Willemsen 0:48:56
Edwin Adams 0:49:47
Desiree Bijl 0:50:44
Jack Pronk 0:52:04
John Jerphanion 0:53:57
John Hagers 0:54:15
Jacqueline Martens 0:54:24 pr
Ricky Martens 0:54:26
Jaap van der Krol 0:57:03
Rene Albers 0:57:06
Wim Lootens 0:59:50
Ilja de Bruijn 1:00:47

15 km
Mike van Wichen 1:02:44
Wijnand Bavius 1:03:05

Marcel den Hollander 1:03:27
Anton van der Lubbe 1:04:00 pr
Jacqueline Veth 1:05:53
Piet van Veen 1:07:18
Ruud van Zon 1:07:34
Philip Lach de Bere 1:08:05
Raimond Kientz 1:08:08
Dolf Strikwerda 1:09:18
Harm de Wit 1:09:38
Ed Helsloot 1:10:12
Wouter Sanders 1:11:53 pr
Celine Sira-de Voogd 1:14:06
Klaas de Vries 1:14:06
Remco Arnoldus 1:15:19 pr
Jan Moggre 1:15:57
Ferry van Velzen 1:16:02
Yvonne Heemskerk 1:16:03 pr
Frans Kortekaas 1:18:18
Dianne Roosenboom 1:23:43
Mary Waasdorp 1:31:54
Albert Waasdorp 1:41:04

Zegerplasloop, Alphen, 14 feb.
30 km
Ton de Veen 2:29:02 pr

Road to Rotterdam, Breda, 15 feb.
30 km
Ron Dijkhuizen 2:28:00
Joyce Dijkhuizen 2:58:19

Trainingloop, Barendrecht, 15 feb.
30 km
Jacqueline Veth 2:35:00
Ton de Veen 3:00:00

Fortunaloop, Vlaardingen, 21 feb.
25 km
Ton de Veen 1:58:25 pr
Harm de Wit 2:16:27

30 km
Marcel den Hollander 2:20:40
Jacqueline Vet 2:21:54 pr
Ruud Biesebroek 2:30:31
Frits van der Lubben 2:40:32

Polderloop, Hazerswoude, 22 feb.
21,1 km
Joyce Dijkhuizen 1:42:26
Ron Dijkhuizen 1:42:26

3Plassenloop, Zoetermeer, 22 feb.
5 km
Wijnand Bavius 0:19:26
Peter Hazebroek 0:19:49
Raimond Kientz 0:20:26
Idius Felix 0:22:47
Bianca Hesselius 0:25:12
Klaas de Vries 0:25:14

Erwin Huizinga 0:25:56
Jacqueline Martens 0:26:20 pr
Ricky Martens 0:26:20
Albert Waasdorp 0:26:23
Theun Hoff 0:28:39
Robert-Jan Oskam 0:29:06
Jack Pronk 0:30:22
Elleke Visser 0:33:00

Dit was ed weer

Je loopt te hard!

„Hé joh, je loopt veel te hard!”

„Wie zegt dat?”

„Ik.”

„Volgens mij loop je zelf te hard.”

„Hoezo dan?”

„Nou, je loopt te hijgen als een paard. Dat kan nooit jouw tempo één zijn.”

„Dat is het ook niet, maar anders houd ik jullie niet bij. Jullie lopen veel sneller dan het tempo dat onderaan het schema staat.”

„Best mogelijk, maar we lopen nu eenmaal lekker in dit tempo ook al is het wat hoger dan wat onderaan het schema staat. Weet je hoe dat komt?”

„Nee, maar dat ga je me nu wel vertellen.”

„Wij hebben afgelopen maand flink wat intervaltrainingen gedaan om op ons wedstrijdniveau te komen, want we willen met de hele groep naar de CPC. Jij bent afgelopen maand nauwelijks wezen trainen en als je al kwam, kwam je alleen bij de duurlopen. Dus is jouw tempo de afgelopen maand op hetzelfde of zelfs iets lagere niveau gebleven terwijl wij allemaal sneller zijn gaan lopen.”

„Maar dat klopt dan toch niet met de tijden onderaan het schema?”

„Dat is wel waar, maar dat zijn ook maar gemiddelden, die voor de hele schemaperiode gelden. Als we een maand verder zijn, lopen we allemaal weer in hetzelfde „normale” tempo, maar dan hebben wij intussen wel een paar pr's gelopen.”

Een dergelijk gesprekje kun je zo'n drie à vier maanden per jaar horen.

We werken namelijk met alle groepen toe naar wedstrijdperiodes van eind maart tot eind mei en van eind oktober tot half december. In de maand vóór zo'n wedstrijdperiode wordt extra aandacht besteed aan het opkrikken van het duurlooptempo. Dat doen we onder andere door intervaltrainingen en snelle duurlopen. Als je die regelmatig mist, blijft jouw tempo dus op het oude niveau of kan zelfs iets terugzakken. Daardoor mis je dus even de aansluiting met die lopers uit je groep die wel consequent hebben meegedaan met die intervaltrainingen. Dat is spijtig, maar is alleen maar te voorkomen door alle groepen op te splitsen in een deel dat voor wedstrijden traint en een deel dat dat niet doet. Maar helaas dan zouden we dus ook twee keer zoveel trainers moeten hebben en die hebben we nu eenmaal niet.

„Maar je kunt toch ook die „wedstrijdlopers” houden aan het tempo, dat onderaan het schema staat?”

„Ja, dat proberen we ook, maar als we daar te streng tegen optreden, krijgen we nog meer ontevreden lopers dan nu. Daar hebben we (de

trainers) dus niet voor gekozen. We hebben er bij de Road Runners voor gekozen, dat de trainers groepen trainen en individuen (op verzoek) begeleiden.”

Ed

De spreuk van deze keer:

No matter how fast a fish swims, he never sweats.



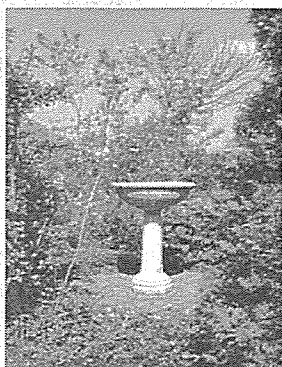
Wij zijn gecertificeerd Groenkeur-hovenier.

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.

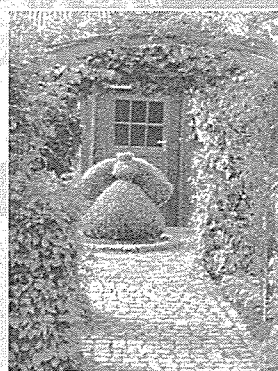
Meer info: www.groenkeur.nl



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