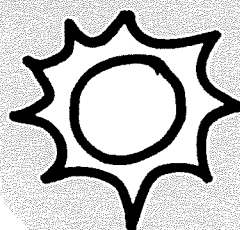
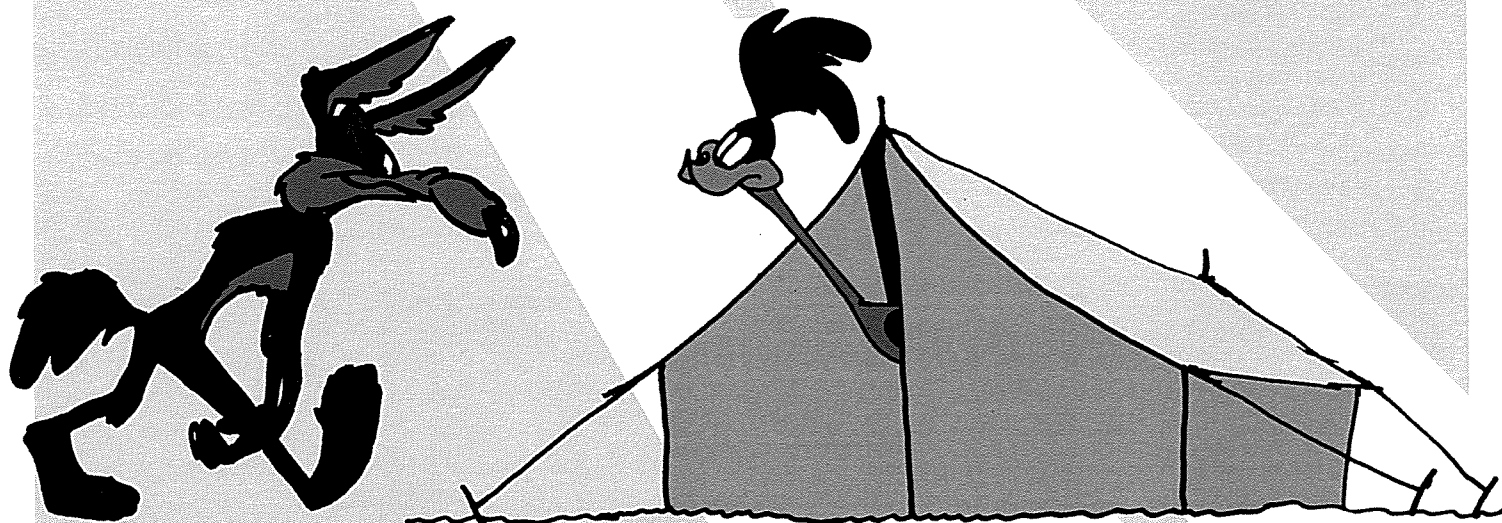


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr **2**
apr - jun
2009



Fedde in memoriam-loop

Nieuw bestuur

Barbecue

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

Voorzitter: Herman Roosenboom
Secretaris: Wilma Coenen
Penningmeester: Gert van Leeuwen
PR, communicatie en sponsoring: Edwin van Velzen
e-mail: bestuurRRZ@roadrunners-zoetermeer.nl

Aanspreekpunt ongewenste intimiteiten

Astrid Bakker (079) 331 87 65

Webmaster

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

Clubhuis

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

Contributie

RRZ lidmaatschap	€ 33,75	per kwartaal,
	€ 135,00	per jaar
Administratiekosten	€ 9,50	bij nieuwe inschrijvingen
KNAU contributie	€ 14,20	per jaar
Wedstrijdlicentie	€ 19,20	per jaar
Andere leden (fit-walkers, wielrenners)	€ 19,50	per kwartaal,
	€ 78,00	per jaar
Donateurs	€ 22,50	minimaal per jaar

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

Kledingcoördinator

Vacature

Ledenadministratie

Peter van Zijp (079) 341 06 16
aanmeldingen/opzeggingen:ppcvanzijp@ziggo.nl

Trainingen

maandagavond	19.30 uur
woensdagochtend	09.00 uur
woensdagavond	20.00 uur
zaterdagochtend	09.00 uur

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Jan Jongeneel

Kinderopvang

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

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 - 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

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

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

Trainers

- groep 1 •
Klaas de Vries
- groep 2 •
Klaas de Vries
- groep 3 •
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
- groep 4 •
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
- groep 5 •
Aad Zoutenbier (079) 362 01 23
- groep 6 •
Ed Jacobs (079) 341 75 30
- groep 7 •
Wim Bras (079) 351 81 37
- woensdagochtendgroep •
Cindy van den Hengel, (079) 341 58 61
Wim Bras (079) 351 81 37
- beginners •
Hans Rolff

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 23 augustus.

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	In memoriam Jaap van der Krol
	8	Ambtenarenveldloop Tariefverhoging SMC
	9	Flatscreen cadeau
	10	Het regende in Spookverlaat
	12	Speciale editie drieplassenloop
	13	Fedde in memoriam-loop
	14	Adreswijzigingen doorgeven Aankondiging Starshoe Autoloosloop
	15	Motorlopers going Deutsch 15-17 mei
	17	Achter de schermen bij de Starshoe Autoloosloop
	18	Drieplassenloop 26 april en 24 mei
	19	Conceptverslag ALV
	23	Introductie nieuw bestuur
	24	Eerste marathon Zeeuws Vlaanderen
	25	CPC, op naar de honderd
	26	Texel 2009
	27	Drinken versus sport
	28	Barbecue
	29	Marathon van de oude Diesel
	30	Maratona di Roma
	31	De weg kwijt
	33	Signaleringssysteem waarschuwt voor overbelasting
	34	Midden-Delflandloop
	35	Eelerbergloop
	36	Uitslagen
	39	Dit was Ed weer



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

Vreugde- en leedcommissie

Door een noodlottig ongeval is op maandag 30 maart Jaap van der Krol overleden. Jaap liep in groep 5 en 6. Zijn vrouw Jolanda loopt in groep 7. Wij wensen Jolanda en familie alle sterkte met dit enorme verlies.

Een **beterschapswens** en een **bloementje** zijn gegaan naar Irene van der Lubbe die na een ernstige ziekte gelukkig weer aan de beterende hand is.

Verder hebben de volgende personen een **beterschapswens** ontvangen: Mildred Roskam-Dodebier, Martin van Baarle, Eddy Zegwaard, Diederik Post, Hans van Zijl, Andre Bult, Trudy Janssen-Vendel, Peter van Zijl, Richard Willems, Bert Kuiper, Willem Hogendoorn, Jacqueline Veth, Klaas de Vries en Dick den Dulk.

Als **nieuwe leden** verwelkomen wij: Corinne van Puffelen-Goverde, Ingrid van Wageningen, Peter Verwij, Rene Remmerswaal, Danielle Mulder-Sopar.

Helaas hebben **opgezegd**: Lara van Kempen, Anton-Fokke Klijnsma, Peter de Haan, Judith-Linda Bosboom, John Montanus, Jose Boekhout, Yvonne & Rob Gaillard.

Verjaardagen

Juli	Augustus	September
1 Philip Bras	2 Germain van der Horst	2 Wim Heidinga
1 Victor Roumimper	3 Joyce Dijkhuizen-van Veen	4 Els van der Schot-van Suffelen
4 Ad Peltenburg	3 Roderick de Roo	5 Ton Reedijk
5 Ruud Heskes	3 Dick Verweij	5 Hans van Zonneveld
7 Kanta Veltman	3 Marieke de Weger	5 Hans Jansen
7 Danielle Mulder-Sopar	4 Willem Hogendoorn	5 Nicole de Groot
9 Danielle Geertzen-Bruinen	4 Gita Jeremic-Kappeteijn	6 Ernest van Soest
9 Peter Verwij	5 Karel Slierendrecht	7 Rens Veltman
11 Henny Elsendoorn	6 Rob Hardon	8 Corella Slob-Winterink
13 Jolanda van der Straaten	6 Roeland van Dijk	9 Piet Roestenburg
15 John Hagers	8 Lidy Nelissen	10 Gideon Bouwman
15 Tom Maessen	8 Denise Overeem	10 Elly van der Kooy
16 Sherida van Beek	9 Kris Gharbaran	10 Johan van Doesum
16 Robert van der Linden	9 Esther Smit	11 Ben Middendorp
17 Marja Zonderop-Langelaan	10 Wouter Sanders	13 Martin Grootsholte
20 Ruud van Zon	11 Leny van den Hengel	13 Jack Pronk
21 Jaap Visser	11 André Vergne	13 Peter Hoogeveen
21 Joke Gvozdenovic	12 Eric van Caspel	14 Theo Houtman
22 Jan Moggré	12 Celine Sira-de Voogd	14 Sharon van Geijlswijk-Smit
24 Ron Verschuren	12 Hilda Oostema	15 Henk Hummeling
26 Piet Schoonen	14 Ingrid Beijer	15 Yolanda Klerks-Verheijen
26 Herman Roosenboom	14 Suzanne de Quillettes	15 Jeltje Doeven
26 Wim Lootens	15 Sandhya Herk-Siccama	16 Hans Feelders
27 Aline de Best-Pronk	15 Mildred Roskam-Dodebier	16 Ben van Sommeren
30 Toos Koevoets	15 Ingrid van Wageningen	16 Diana van Rossum
30 Peter Hazebroek	16 Liesbeth Edelbroek	16 Corinne van Puffelen-Goverde
30 Leonie van der Graaf	16 Astrid Weekenborg-Bakker	17 Frans van Haaster
31 Ruud Verzijde	20 Marjolijn Dolk	18 Wim Bras
	22 Ronald Werkman	20 Co van Beijeren
	22 Theun Hoff	20 Klaas de Vries
	22 Irene Rooker-Troost	21 Hans Scheffelaar
	24 Kees de Brabander	23 Judith Rietveld
	25 Ineke van Houwelingen	27 Marcel Andeweg
	25 Edwin Hessing	29 Lili Oud
	27 Anton-Fokke Klijnsma	30 Ed Jacobs
	27 Rene Albers	30 Frits van der Lubben
	27 Skitz Fijan	30 Marjoleine Peters
	28 Rob Gaillard	
	29 Jasper Hartevelt	
	29 Marcel den Hollander	
	30 Marlies Tetro-vd Weijden	

Voorwoord

Beste Roadies

Mijn eerste officiële woordje als voorzitter. Het is best lastig. Ik wil graag laten zien waarom deze vereniging voor mij zo speciaal is. Een vereniging naar mijn hart. Een vereniging met een bijzondere combinatie van belangrijke kenmerken.

passie voor het hardlopen - gezelligheid - **eensgezindheid** in de besluitvorming - gelijkheid en openheid als het om meningen gaat - respect voor elkaar - 'n club met 'n **gezond kloppend hart** - een eigen identiteit - een **eigen plek** in vorm van ons nieuwe clubhuis - presteren en **recreëren** naast elkaar.

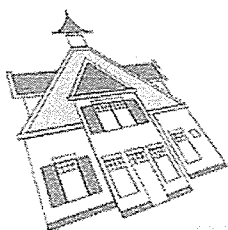
Kenmerken die dagelijks zichtbaar en voelbaar zijn. Een vereniging met vele vrijwilligers waar ieder op zijn of haar manier uiting geeft aan het RRZ gevoel. Hier mogen we trots op zijn. Een mooie toekomst ligt voor ons open. Een toekomst die ons nog vele malen gaat verrassen. Want hardlopen is een hype. En gezond blijven door te sporten is in de huidige maatschappij een algemeen goed geworden. Velen doen het en bijna iedereen kan het. Ieder op zijn of haar niveau. Het nieuwe bestuur heeft zich dan ook voor de komende periode een aantal doelen gesteld. Haalbare doelen. We willen vorm geven aan de veranderingen die de omgeving van ons vraagt. Onze sport is voortdurend onderhevig aan nieuwe inzichten en visies. We willen het hardlopen nog beter laten aansluiten bij de behoefte van onze leden. We willen een club met een uitstraling,

waarmee we de toekomst lachend tegemoet kunnen kijken. Gebaseerd op normen en waarden. Waar we allemaal trots op kunnen blijven. Kortom, een fantastische club, waar gezelligheid wordt gekoppeld aan prestatie. Waar ondanks soms grote verschillen we eensgezind nieuwe uitdagingen oppakken. Waar vele vrijwilligers zorgen voor het bestaansrecht.

Ook willen we graag dat jong en oud elkaar ontmoeten. We kunnen van elkaar leren. We zien samenwerking met bijvoorbeeld onze zustervereniging Ilion, Stichting Topsport Zoetermeer en gemeente Zoetermeer als een uitdaging voor het aanboren van nieuwe mogelijkheden. Sponsoring en communicatie krijgen een nieuwe impuls. Dit alles doen we op basis van een stukje financiële zekerheid en gezond ondernemerschap, waarbij creativiteit alle ruimte krijgt. Ondertussen bedrijven we wel onze gezamenlijke passie, het hardlopen op de wegen en soms op de baan.

Het bestuur staat open voor alle vragen, ideeën en antwoorden. En als je op de een of andere manier een bijdrage wilt leveren, is dat altijd bespreekbaar. Spreek ons aan op een tijdstip wanneer het jou uitkomt. Wij dagen jullie uit om samen met ons een mooie toekomst tegemoet te gaan. Maar blijf vooral gezond, zodat we nog lang van elkaars gezelschap en mogelijkheden kunnen genieten.

Herman Roosenboom
Mede namens het bestuur



“de Braecken”
administratie- & assurantiekantoor



administraties

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

Roadactioneel

In deze Roadie wordt het nieuwe bestuur voorgesteld. Wie zitten er nu precies achter die bestuurstafel en welke taken voeren ze uit? Een korte introductie en een foto van de bestuursleden in „nette” kleding geven hierover duidelijkheid. Er is natuurlijk ook aandacht voor het overlijden van Jaap van der Krol. Zijn overlijden heeft binnen de vereniging een grote schok teweeg gebracht. Er is een prachtige bijdrage geschreven wie Jaap was en hoe hij in het leven stond. Jolanda van der Krol was blij met alle warme reacties die zij heeft ontvangen. Zij heeft dit verwoord in een zeer treffend dankwoord.

Wat is er weer ver, lang en vaak gelopen door onze leden. Rome, Zeeuws-Vlaanderen, Texel, Zoetermeer, Ede, Delft, Spookverlaat, Goes en Halsteren. Sauerland is ontdekt door de gemotoriseerde „lopers”. Een terugkerend onderwerp bij de verslagen is de kledingkeuze. Je zou verwachten dat dit nu echt zo’n exemplarisch voorbeeld is van een vrouwenkwestie. Dit blijkt toch niet helemaal op te gaan. Het is zeker iets dat ook mannen bezig houdt. Het gezegde luidt niet voor niets „kleren maken de man”. Ook zij worstelen met de vraag wat ze aan moeten doen. Korte mouwen lange mouwen, korte of lange broek, regenpak aan of regenpak uit? Wie komt er nu eindelijk eens met het verlossende antwoord of de juiste formule.

Lopen is ook onlosmakelijk verbonden met belasting en overbelasting. Wellicht kunnen we

binnenkort allemaal voorzien worden van een sensor die ons waarschuwt voor de overbelastingsgraad. De ideeën zijn er, nu moet één en ander nog uitgewerkt worden. Lopen in de zomer maakt dorstig vandaar een bijdrage over het belang van drinken.

Met de vakantie in het vooruitzicht staan er nog een paar bijzondere evenementen op de planning:

28 juni: 3 Plassenloop met bijzonder tintje. Deze keer is de loop ter nagedachtenis aan oud clubkampioen Fedde Geelen, die drie jaar geleden op zeer jonge leeftijd overleed aan de gevolgen van kanker. Bij deze editie wordt het startschot gegeven door niemand minder dan Agnes Jongerius, tante van Fedde. Er is een heuse prijsuitreiking met glimmende bekers.

5 juli: barbeque met Live muziek

20 september: de Starshoe Autoloosloop met diverse afstanden dwars door de tunnelbak en Stadshart

De redactie wenst iedereen een heel fijne zomervakantie toe en we hopen dat iedereen na de vakantie terugkomt om weer snel fit te worden. Vanzelfsprekend zijn we geïnteresseerd in alle belevenissen voor in de nieuwe Roadie.

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

FERRY



REINIGING

Ferry Klien Reiniging B.V.
Lombok 63
2721 JA Zoetermeer

Mob: 06 50901405
Fax: 079 3431446

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

e-mail: info@ferryklienreiniging.nl

In memoriam Jaap van der Krol

Maandag 30 maart is Jaap van der Krol op 56 jarige leeftijd overleden bij een verkeersongeluk. Zijn dood heeft een grote schok teweeggebracht.

Diep onder de indruk was ik van de afscheidsplechtigheid voor Jaap van der Krol, die ik samen met Elly heb bijgewoond. Jaap zou met zijn Jolanda en mijn Elly de 10 km in Rotterdam hebben gelopen, maar het heeft niet zo mogen zijn. Op maandagavond verongelukte hij met de motor, op weg naar zijn werk omdat hij als nachtcommandant op het bureau Scheveningen verantwoordelijk was voor de laatste voorbereidingen voor de Afghanistanstop in Den Haag.

Omdat we wisten dat het erg druk zou worden, gingen we om kwart over 8 (de plechtigheid begon om 9 uur) op de fiets naar de begraafplaats. Het verkeer liep op de aanrijroute al aardig vast, en we waren meteen diep onder de indruk van de ca. 150 meter lange erehaag, die door enkele honderden collega's van Jaap uit het korps Haaglanden werd gevormd. Uit hun massale, ingetogen aanwezigheid sprak een diepe onderlinge verbondenheid en echte teamgeest, waar men in veel organisaties alleen maar jaloers op kan zijn. De wagen met de kist werd voorafgegaan door 6 motoragenten, voor de aula aangekomen werd de politiegroet gebracht. Na lang wachten konden we eindelijk de aula in die veel te klein was voor de enorme mensenmenigte. De plechtigheid bestond uit heel veel muziek, vooral uit de jaren zestig, en een presentatie van foto's uit het leven van Jaap, als politieman, als vader, als kleine jongen en ook in loopkleding finishend na een sportieve prestatie. En natuurlijk waren er toespraken.

Als eerste sprak Jolanda omdat zij vermoedde dat Jaap gezegd zou hebben dat ze er anders later spijt van zou krijgen als ze het niet zou hebben gedaan. Diepe bewondering heb ik voor zo iemand, die op het dieptepunt in haar leven zo boven zichzelf uit weet te stijgen. Zij bedankte iedereen voor de enorme steun in de afgelopen dagen. Daarna sprak hun dochter Esther. Ze

vertelde over de vader-dochter-dag die zij onlangs met haar vader Jaap in Den Bosch had doorgebracht. Ze karakteriseerde hem als een enorm warme man, die alleen twijfelde als hij moest kiezen tussen een grote of een kleine Bossche Bol, en of hij een boek over Den Bosch zou kopen, de stad waar hij vandaan kwam.

Daarna spraken er twee hoge politiefunctionarissen uit het korps Haaglanden. Zij karakteriseerden Jaap als een gedreven politieman, capabel, competent, en sociaal op een erg aangename manier vaardig. Iemand die indruk maakte op zijn omgeving, niet door grote woorden maar door zijn persoonlijkheid, een vent met karakter en warmte. Een echt voorbeeld voor zijn omgeving. Ten slotte sprak ook Jaaps broer, hij vertelde over de intense broederband die ze hadden gehad. Hij had Jaap maandag nog opgebeld om hem succes te wensen met de voorbereidingen voor de Afghanistanstop.

Ook El vertelde me achteraf nog eens hoe Jaap haar op de moeilijke momenten tijdens de training over het dode punt wist te praten. Een echte teamspeler dus in onze individuele sport. Ik laat me graag leiden door verhalen over zulke bewonderenswaardige mensen. Het is verrekke jammer dat Jaap niet bij ons in groep 1 heeft gelopen, ik had hem graag leren kennen.



Jaap van der Krol, een man om niet te vergeten.

Marcel

Dankwoord Jolanda vd Krol

De hectiek is nu een beetje weg. Het onwerkelijke gevoel blijft. Ik kan nog steeds heel moeilijk geloven dat Jaap nu niet meer thuis komt. Het heeft mij zeer getroffen zoveel blijken van belangstelling en medeleven te hebben ontvangen na het overlijden van mijn lieve Jaap. De reacties waren overweldigend. Iemand schreef op een kaart: beschouw deze kaart als een warme druppel, maar vele druppels maken een warm bad. Zo heb ik jullie reacties ook ervaren.

Langs deze onpersoonlijke weg wil ik iedereen heel hartelijk bedanken voor jullie medeleven.

Met vriendelijke groet,
Jolanda van der Krol

NK ambtenarenveldloop 2009

Het was al weer voor de 6e keer dat ik mee liep met de ambtenarenloop. Dit keer was het de beurt van Ede om deze te organiseren op 25 maart jl. Ede had er voor gekozen om de loop te laten plaatsvinden op het kazerneterrein wat zich hiervoor prima leende.

De gemeente Zoetermeer kwam met een record-aantal lopers aan de start. Maar liefst 59 mensen hadden zich aangemeld waaronder behalve een aantal gemeenteambtenaren zich ook een aantal introducés bevonden zoals Toos Koevoets en Marjan van der Berg. Namens andere gemeentes liepen onder andere Marjoleine Peters, haar zus Ingeborg en trainer Frans van den Hengel mee. Partner Cindy vertegenwoordigde de gemeente Zoetermeer.

Ook dit jaar waren de ambtenaren weer uit alle windstreken gekomen van Zuid-Limburg tot en met Groningen. Ik zag ook lopers met shirts en jacks van gemeentes waar ik nog nooit van gehoord had waaronder „Utrechtse Heuvelrug” en de gemeente Zederik. Geen idee waar dat zou kunnen liggen! Het parcours was mooi en voerde de lopers langs het kazerneterrein door de fraaie omliggende bossen. Het weer werkte helaas niet mee: toen ik aan de start verscheen om half 12 kwam er nog een waterig zonnetje na alle plens-

buien. De andere lopers, zeker de mensen die 's middags aan de beurt waren, hadden minder geluk. Voor de lopers van 45 jaar en ouder die de 12 km liepen om 14.30 uur kwamen de regen en hagel werkelijk met bakken uit de lucht zetten waardoor vooral de heren die gemeend hadden in korte broek te kunnen lopen, hun witte benen zagen veranderen in „modderstaken” - het leek bij sommige van hen alsof ze een grijze panty aan hadden getrokken! Ondanks de barre omstandigheden, veel paden waren veranderd in zompige modderpoelen waarbij het niet altijd mee viel om op de been te blijven, zijn er toch goede tijden gelopen. Helaas viel geen enkele Zoetermeerse loper dit jaar in de prijzen.

Dat het toch nog een leuke dag geworden is, was vooral te danken aan de uitstekende organisatie van de gemeente Ede. Er waren voldoende douches, goed verwarmde kledingruimtes waar genoeg plaats was om je kleding en tassen neer te zetten en niet te vergeten, gezellige muziek die door de bossen schalde om de lopers moed in te zingen.

Andrea Kiekens

Vergoeding massage 1 euro omhoog

De SMC wil de leden laten weten dat de vergoeding voor een massage bij een van onze RRZ-sportmasseurs per 1 juli 2009 met € 1,- zal worden verhoogd. De masseur zal dus € 7,- gaan vragen voor zijn/haar verleende diensten i.p.v. € 6,-. Tevens verzoeken wij zoveel mogelijk met gepast geld te betalen. Korte onderzoekjes, beantwoorden van vragen en geven van advies blijven gratis.

Regelmatig komt het voor, dat een loper graag wil douchen, maar geen handdoek bij zich heeft. De SMC was altijd bereid een handdoek uit te lenen. Toch willen wij daar graag vanaf, maar niet zonder een oplossing te bedenken.

Vandaar deze oproep: Wie heeft oude, maar nog goed bruikbare handdoeken? Leg deze dan in de bovenste lade van de mand waar ook gevonden voorwerpen verzameld worden. Deze staat naast de deur van de herenkleedkamer. Aan ieder die een handdoek geleend heeft: Leg de gewassen handdoek weer terug waar je hem gepakt hebt. We hopen, dat deze methode werkt.

Dianne Roosenboom
Voorzitter SMC

Flatscreen cadeau

Media Markt Zoetermeer schenkt Flat-screen

Eind maart heeft Edwin van Velzen uit handen van Vincent Bek (afdelingschef KTV,

Media Markt Zoetermeer) een Philips flat-screen TV in ontvangst genomen ten behoeve van het clubhuis.

Media Markt is van mening dat sportiviteit en multimedia goed samen gaan en heeft hiermee

een bijzondere bijdrage geleverd aan het clubhuis van RRZ. Met dit scherm, wat centraal in het clubhuis hangt, willen we meer gaan doen met narrowcasting tijdens de clubavonden en evenementen om meer sponsorgeld te kunnen verkrijgen.

Heeft iemand van u andere ideeën, schroom niet en deel ze met ons, neem hiervoor contact op met ons.

Edwin van Velzen



Vincent Bek (Media Markt) overhandigt flat screen TV aan Edwin van Velzen

Het regende in Spookverlaat

Op 28 maart organiseerde Etienne den Toom een bijzondere trainingsloop. Zijn aanhangers, de Tomelozen, kregen per mail van Etienne afstand, tijdsduur en doel gemaïld.

Deze loop diende als voorbereiding op de Zeeuws-Vlaanderenmarathon in mei. Hij had de route gegoogeld, de tijdsduur bepaald op 2.45 uur, het tempo gesteld op 5.20/5.25 per km en via zijn Garmin het aantal te lopen km's berekend op 31.4. Als bestemming gaf hij in zijn mail het

mysterieuze Spookverlaat op, vertrektijd 7.30 uur en de vraag wie gaat er mee naar deze onbekende bestemming. Al gauw kwamen de eerste reacties met verwijzingen naar de website van vogelrijnwoude, naar touwtrekwedstrijden bij het Spookverlaat en bovengekomen herinneringen aan een heroïsche trainingsloop in die buurt van een aantal jaren geleden. Daarbij verloor Ron zijn schoen in de zompige bodem, gleed Ellen op een smal houten bruggetje uit maar ging net niet over de rand de plomp in.



Spookverlaat bij mooi weer

Regen geen spelbreker

Zaterdag om exact 7.30 uur gingen de Tomelozen Etienne, Ruud, Marcel, Anton en Piet op pad. De lucht was overal grijs en de regen kwam gestaag naar beneden. Eerst langs de Zoetermeerse plas. Omkijkende kwam er ver achter ons een onbekende in zwarte camouflagekleding aangesneld. Zou het er een van ons zijn? Ik heb me af laten zakken om als richtpunt te dienen en

werd bij Geertje zowaar door Frits ingehaald. Bij het korte Kerkenpad was de groep weer compleet. Vervolgens linksaf over de Weipoortse weg en bij het Bommelmuseum rechtsaf het Weddepad op in een mooi tempo van rond de 5.20. Aan het eind volgens Etienne de zomers klinkende Bermudaweg op, maar met al die regen hielden we het gewoon op de Burmadeweg. Daar was het keerpunt voor Frits, die in zijn

voorbereiding op de 60 van Texel aan het afbouwen is. In die grote rustige polder met het natuurgebied „de Wilck” was er druk luchtverkeer van vogels. Daar maar meteen de afspraak gemaakt om het pad door dat gebied een keer in de training op te nemen. In de aanloop naar de polder Groenendijk en het fietspad langs de N11 kwamen fraaie verhalen boven over Rens, die al kijkende naar een paard zich verstopte in een gat in de bocht van de weg. We constateerden dat het gat er nog was. Vervolgens over de Vierheemskinderenweg met discussies of het er geen 5 waren, het ros Beiaard en de juiste keuze van links of rechts lopen in verband met de vele plassen. Ook herinnerde Ruud ons aan een lang geleden gesignaleerde agressieve erfhond en het feit dat we Frits „de gebetene” niet meer als bliksemafleider bij ons hadden.

Weinig spoken bij Spookverlaat

Bij de Wipmolen de Gemeneweg (provinciale weg) over gesprint en op naar de Galgeweg. Wat een mooie natuur daar, met kleinere plassen, mooie rietkragen en diverse watervogels. En toen, na ca. 1.20 uur, was daar het Spookverlaat en er was helemaal niks engs aan. Het Spookverlaat is in de volksmond niks anders dan de verwijzing naar het natuurgebied bij de Riethovense polder, kijk maar eens op de site van de vogelwerkgroep Koudekerk/Hazerswoude e.o. En het regende gestaag verder maar de animo was bij velen nog aanwezig en Archeon en Alphen aan de Rijn waren nabij. Na het ..teringpad verder over een lang smal pad, parallel aan de Gouwe, door een open polder, richting Boskoop. Wat een water op het pad. Er werd geen moeite meer gedaan om droge stukjes uit te zoeken, dus het was kilometerslang een gestamp en gespetter door al die plassen en de sfeer was goed. Daar ook geoefend met het gebruik van energy gel. Een slok uit flesje gel en dan mengen met een slok water, dat ging me goed af. Vervolgens via een tuindergebied met mooie huizen en groene kwekerijen (de Loete) richting Hazerswoude dorp. Bij het dorp won Marcel de sprint naar het plaatsnamenbord. In het dorp voerden Etienne en Ruud een kleine versnelling in naar 5.06 de km. Door Hazerswoude dorp, linksaf de Westzijdeweg op naar Benthuisen, waar we weer als groep bij elkaar kwamen. Door Benthuisen en langs Benthuiser- en Noordhoveplas precies geëindigd bij ons clubhuis in iets meer dan 2.45 uur en 31.6 gelopen kilometers en toen was het bijna droog. Samen met een uiteindelijke gemiddelde tijd van 5.19 per km hadden we op alle fronten de calculaties van Etienne prima waar gemaakt, alleen volgende keer wat minder nattigheid graag.

De volgende trainingen van 3 uur en 3.15 zitten nog in de ontwerpfasen bij Etienne, maar ik hoop dat ze net zo uitgerijpt zijn en naar een mooie bestemming zullen leiden als die van vandaag.

Piet van Veen

De legende van Spookverlaat

Op het oude bovenland stond al eeuwen geleden een verlaat; een sluis.

Ene Amalia en Frederik kusten elkaar bij dat verlaat. Frederik wilde meer; Amalia niet, en ze duwde hem weg. Ongelukkigerwijs verloor Frederik zijn evenwicht en raakte te water. In het zwarte water riep hij nog "Amalia, bemint jij mij?" en verdronk.

Amalia heeft hierdoor een melancholiek leven moeten leiden en heeft ook na haar dood nooit rust kunnen vinden.

Ook nu nog wordt Spookverlaat vooral 's nachts gemeden door hen die de omgeving kennen.

AANBIEDING

NIEUW

Verwen uw voeten

In de maanden Mei, Juni, Juli

Een heerlijke kleine en snelle "tween massage" welke gemakkelijk te combineren is met uw reguliere voetbehandeling

Normaal € 24,95 en nu tijdelijk

€ 14,95

Lesley's Pedicure Studio
Posdultenveld 5, Zoetermeer, tel: 06 20029013

Speciale editie drieplassenloop

28 juni een speciale editie van de RRZ-drieplassenloop.

Zoals op elke laatste zondag van de maand zal er op 28 juni weer een drieplassenloop zijn. Maar dat wordt deze keer een heel bijzondere loop. En wel om twee redenen.

Allereerst is dit de loop waar de deelnemers aan de beginnersgroep van maart hun eerste vijf kilometer testloop doen. Velen van hen zullen zich bij hun allereerste training niet hebben kunnen voorstellen dat het ooit zover zou komen. En nu gaat het toch echt gebeuren en zal blijken dat het dankzij zorgvuldige en consequente training haalbaar is om die vijf kilometer hardlopend af te leggen. We hopen dat jullie na dit succes voor langere tijd aan de RRZ verbonden blijven.

De tweede reden maakt deze loop helemaal bijzonder. Dat bijzondere is zichtbaar in de naam:

„De Fedde in memoriam loop”.

Wie was Fedde? Fedde, voluit Fedde Geelen, is een voormalig lid van de RRZ. Hij werd lid in najaar 1995. Hij was toen 17 jaar. Hij was een enorme sportman en een goede hardloper. Hij begon in groep drie en stootte vrij snel door naar groep 1. Enkele van zijn successen zijn: in 1996 de snelste Road Runner van de Zevenheuvelenloop, 15 km in 58.20; in '97 tweede op de Korenmolenloop (de voorloper van de Noord-Aa polderloop) en tweemaal, in 2000 en 2001, winnaar van de clubkampioenschappen, de RRZ-nieuwjaarsloop. Tijdens die laatste kampioenschappen studeerde en woonde hij al in Groningen. Hij had zijn lidmaatschap van de Road Runners ingewisseld voor het lidmaatschap van de studentensportvereniging en deed aan ontzettend veel sporten mee. Maar hardlopen was daarbij zijn grootste passie. Hij zat o.a. in de selectie voor de Europese studentenkampioenschappen voor de 400 en 800 meter. Helaas heeft hij niet aan die kampioenschappen kunnen deelnemen omdat hij ziek werd. Hij bleek kanker te hebben. In maart 2005 werd duidelijk dat het ongeneeslijk was en op 11 maart 2006, 27 jaar oud, is hij overleden. Als symbool voor zijn sportieve leefstijl was zijn kist getooid met zijn hardloopschoenen en heeft zijn grafmonument de vorm van een gestileerde hardloopzool.

Door Fedde zijn wij, zijn ouders, ook gaan hardlopen. Carla in groep 7 en Paul in groep 5.

Wij willen graag een keer gezamenlijk met Road Runners, familie en vrienden Fedde herdenken en met elkaar herinneringen op halen.

Om dat een keer gezamenlijk te doen hebben we gekozen om geheel in zijn stijl een hardloophwedstrijd ter herinneringen aan hem te

houden. Daarvoor hebben we mogen aansluiten bij de drieplassenloop op 28 juni van de Road Runners. Vandaar dat deze loop de naam „Fedde in memoriam loop” heeft gekregen. Een deel van de vrienden en familie zijn speciaal voor deze loop gaan trainen, anderen komen om aan te moedigen.

Alle deelnemers aan de loop krijgen na afloop een herinneringsvaantje. En er zijn deze keer bekens voor zowel de eerste drie jongens en eerste drie meisjes van de kidsrun als voor de eerste drie vrouwen en heren op de 5 km. Fedde wilde zelf ook altijd graag een beker en niet bv. een cadeaubon. De prijsuitreiking gebeurt door de voorzitter van de FNV, Agnes Jongerius, tante van Fedde.

Na afloop van de prijsuitreiking en de uitreiking van de certificaten aan de beginnersgroep is er een lunch voor lopers en publiek.

We hopen dat het een leuke loop wordt en zien jullie graag op 28 juni.

Paul en Carla

In samenwerking met de RRZ organiseren wij dit jaar de eerste

„Fedde in Memoriam loop“. 28 juni 2009, Zoetermeer



Fedde Geelen

27 juni 1978 - 11 maart 2006

Fedde was vanaf najaar 1995 tot het begin van zijn studietijd in Groningen enthousiast lid van de RRZ.

Kidsrun	10.00 uur (gratis)
5 km	10.30 uur. (inschrijfgeld € 2,00)

Deze loop is tevens de Drieplassenloop van eind juni en voor de kennismakingsleden de afsluitende 5 km loop.

In verband met het speciale karakter krijgt elke deelnemer een herinneringsvaantje.

Er zijn bekens voor:

- de eerste drie meisjes en de eerste drie jongens op de Kidsrun
- de eerste drie vrouwen
- de eerste drie heren

Fedde was er op gebrand een beker te krijgen voor elke gewonnen loop

De prijzen worden om 11.20 uur uitgereikt door Agnes Jongerius, tante van Fedde en voorzitter FNV.

Je bent van harte uitgenodigd om mee te doen, of als je klappen verkiest boven lopen, ben je zeer welkom als publiek. Vanaf 12.30 uur **brunch** in het clubhuis voor lopers en publiek. We hopen dat je er bij bent. Uitgangspunt van de loop is Fedde's levensmotto „niet genoten is altijd mis“.



Carla, Paul, Menno,
Eefje, Emma, Coen,
Liesbeth

Adreswijzigingen doorgeven

Het is voor de ledenadministratie en de bezorgers van de Roadie van groot belang om over de juiste adressen van de leden te beschikken. Het gebeurt nu nog wel eens dat de Roadie bezorgd wordt op een adres waar het betreffende lid achteraf niet meer blijkt te wonen. Als je geluk hebt wordt de bezorger door de huidige bewoner aangesproken op het onjuiste adresseren en met dat gegeven probeert de ledenadministratie dan alsnog achter het correcte adres te komen.

Als je een adreswijziging hebt te melden doe dan het volgende, ga naar onze website www.roadrunners-zoetermeer.nl en log in met je loginnaam en je paswoord. Ga vervolgens naar „mijn info” en wijzig je gegevens. Vergeet niet om op bewaren te klikken om de wijzigingen door te voeren. Hierna worden de wijzigingen automatisch doorgegeven aan de ledenadministratie. Ook het wijzigen van je e-mail adres wordt op die manier verwerkt.

Overigens is het bezorgen van de „overblijvende” Roadies een onbetaalbare service van een aantal vrijwillige postbodes. Deze mensen verdienen een dikke pluim. Het lijkt er af en toe op dat een aantal leden deze service als iets vanzelfsprekends beschouwt, maar dat is het zeker niet. We kunnen de niet meegenomen Roadies ook gewoon in de oudpapiercontainer gooien maar dat is natuurlijk zonde van al de moeite die het kost om ons clubblad te maken.

Dus, geef wijzigingen door en neem eens een Roadie voor een ander mee.

Met dank namens de ledenadministratie, de redactie en bezorgers van de Roadie,

Ruud van Zon



Starshoe Autoloos-loop 2009



Road Runners Zoetermeer (RRZ) in samenwerking met de Gemeente Zoetermeer, de Stichting Zoetermeer Topsport en de Stichting Floravontuur

20 september 2009

Start en finish:

Stadhuisplein te Zoetermeer (In het Stadshart tegenover het Stadhuis)

Afstanden:

Start 11.15 uur - 1½ km Kinderloop (op wedstrijddag max. 12 jr.)

Start 12.00 uur - 5, 10 en 21,1 km

Start 12.00 uur - 5 km Businessloop

Prijzen:

5, 10 en 21,1 km: de nummers 1, 2 en 3 (dames en heren):

mooie waardebonnen! Eveneens op de 21,1 km zijn er voor de drie snelste veteranen (dames en heren, 45 jaar en ouder) gratis startbewijzen te winnen voor de Starshoe Autoloos-loop 2010.

Prijzen Businessloop:

Bekers voor de nummers 1, 2 en 3. Daarnaast ontvangt het winnende team een wisselbeker.

Prijzen 1½ km kinderloop:

De nummers 1, 2 en 3 (meisjes en jongens) ontvangen een waardebon

Iedere deelnemer ongeacht de afstand loopt met een chip van Gateway

Houd de site in de gaten voor meer informatie: www.starshoeautoloos-loop.nl

Motorlopers going Deutsch 15-17 mei

Het winterseizoen was lang en nat, dus voor velen niet echt weer om zich op de gemotoriseerde tweezitter te verplaatsen. Gelukkig komt aan alles een eind en zo werd het tijd om met de Road Runners Motorlopers de motor van stalling te halen en heerlijk een eind te rijden.

Ook nu heeft Bart het voortouw genomen en iedereen gemaild om tot een weekend te komen waarop zoveel mogelijk mensen meekonden. 11 lopers/loopsters hadden zich opgegeven. Sommigen twijfelden en wilden liever niet in geval van regen. Uiteindelijk zijn we met 9 motoren op pad gegaan, Bart, Remco, Marion, Roeland, Mike, Willem, George, Rene et moi.

De route ging naar het Sauerland, zo'n 360 km verderop. Bart heeft hier een mooi, goed en betaalbaar hotel voor ons geboekt, De Gasterei. Dit is een van de vele hotelletjes in deze omgeving, die te boek staan voor motorrijders en skiliefhebbers.

Vrijdagmorgen half 10 hebben we verzameld bij Bart en Janny. We stonden voor een moeilijke keuze: wel of geen regenpak aantrekken! Niet dus. Nog geen 2 km verder vond Remco het toch beter om zijn regenpak wel aan te trekken om te voorkomen dat hij nat het weekend in zou gaan! In het begin, zeker tot Duitsland, reden we veel over de snelwegen. Het was de bedoeling om niet al te veel te stoppen. Maar ja, als het regent laat de aandrang zich gelden, en als je dan een man van boven de 40 bent en je na 60 km iets aan je innerlijke rust wilt doen, zul je toch..... Gelukkig konden de anderen alvast tanken en een bakkie doen. Na dit intermezzo konden Mike en metgezellen in goede gemoedstoestand de reis voortzetten. In Duitsland hebben we een iets langere pauze genomen en heerlijk gegeten, Mac!!! Vanaf hier hebben we met de Bart-Bart van Bart mooie binnendoorwegen genomen tot aan Winterberg-Altastenberg. Na Utrecht hadden we al geen last meer van regen gehad, zodat we droog en wel rond 6 uur een ander, zeer welkom, nat vocht tot ons konden nemen. Dit hebben we de hele avond volgehouden, eigenlijk tot ver na middernacht. We hebben lang gedobbelde. Roeland zat toch iets verkeerd met als gevolg dat hij iets meer als gemiddeld het onderspit moest delven. René kende het spelletje niet, maar dat was niet echt te merken, een natuurdobbel talent.

De next morning, is er zoals gebruikelijk hardgelopen door George en Mike. „In de avond een vent....” Het ontbijt was simpel maar goed, je hebt niet meer nodig. Het is ook wel charmant om een refill te vragen voor kaas of eieren. Voor iedereen was er één gekookt, maar ja, met hardlopen verbruikt men veel energie en dan neem je natuurlijk 2 eitjes.

De Sauerland route was mooi, veel bochten, die je oerend hard kunt nemen, wat we dus ook gedaan hebben. Helaas kon Marion niet langer dan 30 km mee vanwege een knieblesure. Natuurlijk is Roeland met haar mee terug gegaan en zij hebben de dag verder samen doorgebracht.

Ook de zaterdagavond was het weer gezellig, goed gegeten en weer gedobbelde. Andere setting en zowaar, er werd door meer verschillende dobbelaars verloren.

De zondagmorgen begon goed, maar al snel, nog voor we weg reden, begon het te miezeren, grrrr.

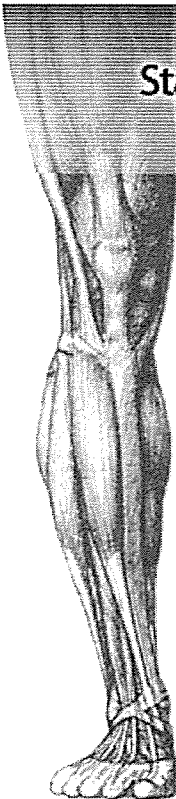
We zijn rustig vertrokken en direct naar de snelweg gereden. Op de snelweg leek niet alleen de snelheid maar ook de regen harder. We waren natter dan nat. Een pauze was noodzakelijk voor Willem om alles weer te kunnen zien. Dat hij aan 1 kant iets lui is, hebben we nooit gemerkt met hardlopen. Tot aan Dortmund heeft het geregend. Zodra de regen ophield, grepen we onze kans en hebben we allemaal de snelheid van de motoren getest tot aan de grens.



We zijn gaan lunchen in een oubollig AC wegrerestaurant waar we diverse malen gestoord werden door grijze „mee”eters die ons gezelschap opzochten. En maar mopperen over natte spullen terwijl ze overal konden zitten. Nattigheid kwam niet alleen uit de hemel maar ook uit de motor van Rene. Die benzine lekte. Gelukkig niets spannends, het was de overloop oftewel, de tank zat gewoon te vol.

Vervolgens zijn we net iets harder dan gemiddeld naar huis gereden. Roeland en Marion verkozen een binnendoor route. Ondanks de regen was het een gezellig weekend en we hebben al plannen om in september weer gaan.

Nick Raadschelders



**Starshoe Testcentrum
Starshoe Voet Medisch Adviescentrum**

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

Maandnieuws



**De gehele maand:
€ 20,00 € 30,00 € 40,00 € 50,00
aanbiedingen
op functionele runningkleding**

RRZ-leden krijgen bij Starshoe Zoetermeer op het gehele
assortiment 10% korting

(uitgezonderd op aanbiedingen)

www.starshoe.nl

Achter de schermen van de SALL

20 september wordt de Starshoe-autoloosloop (SALL) weer georganiseerd. Het lijkt nog een lange tijd maar de organisatiedruk is op dit moment op een hoogtepunt. René van der Spek is met zijn team alweer volop aan het vergaderen en voorbereiden. Na de zomervakantie is er niet veel tijd meer wat inhoudt dat alles eigenlijk voor de zomervakantie geregeld moet zijn. De maanden mei, juni en juli vormen de drukste periode.

Loopsport in de breedte

Het is alweer de zevende keer dat deze loop wordt georganiseerd. Hoewel er uitgebreide draaiboeken liggen zijn er toch elk jaar weer dingen die anders zijn. Het klakkeloos varen op de automatische piloot is er niet bij. Nieuw dit jaar is de samenwerking met Stichting Zoetermeer Topsport (SZT) en ARV Ilion. Het evenement moet uitgroeien tot een breed loopsportevenement. Dit betekent dat naast het hardloopevenement een wandeltocht wordt georganiseerd en een snelle ronde van 1574 meter door het Stadshart. Die laatste twee onderdelen worden georganiseerd door ARV Ilion en staan in het teken van de „Geuzentocht” in het jaar 1574. De rol van de SZT is om tijdens het evenement allerlei entertainment te organiseren in samenwerking met het bedrijfsleven. De RRZ is geheel verantwoordelijk voor het hardloopevenement over 4 afstanden inclusief de businessloop.

Het RRZ-team bestaat uit coördinator Rene van der Spek, parcourscommissaris Frans van den Hengel, webmaster Anton van der Lubbe en vrijwilligerscoördinator Elly Burgering. Een klein doch zeer ervaren team. René geeft aan dat versterking vanuit de vereniging zeer wenselijk is en hij roept iedereen die interesse heeft op contact op te nemen met hem of de andere teamleden.

Groenere route

Ten opzichte van vorig jaar is er kleine verandering in het parcours van de halve marathon. Vorig jaar was er aan het einde nog een kleine lus door de woonwijk met veel bochten. Deze is eruit geknipt en daarvoor in de plaats is de route verlengd in het Westerpark. Dat betekent meer groen onderweg. De kleedruimte is niet meer in de kantine van het stadhuis omdat deze door verbouwingsactiviteiten in september niet beschikbaar is. Er wordt uitgeweken naar de gymzaal van de brandweer. De spullen van de lopers kunnen worden ingeleverd in een tent die op de Markt staat. Zodoende kun je vlak na de finish over je spullen beschikken en ben je direct bij het entertainment dat wordt verzorgd door genoemde stichting.

Net als vorig jaar zal het parcours weer opgeluisterd worden met muziek verzorgd door drum- en fanfareband Buytenrode en de unieke specialiteit „de tunnelbak” blijft een vast

onderdeel van het parcours. De start en finish zijn net als vorig jaar in het Stadshart voor het stadhuis.

René organiseert de SALL nu alweer voor de vijfde keer en kan met recht de autoloos-man genoemd worden. Hij blijft scherp door regelmatig achter de schermen te kijken bij andere grote wedstrijden. Belangrijk daarbij is natuurlijk ook om heel consequent het draaiboek te volgen.

Bemoeienis van de burgemeester

Er zijn altijd onverwachte zaken waar je tijdig op in moet springen. Zo bleek vorig jaar ineens dat er niet gerekend mocht worden op de ondersteuning van de politie. Er werd van de organisatie verwacht dat zij zelf de veiligheid op en rond het parcours volledig zou regelen. Daar waar andere jaren minimaal 8 man politie om en rond het parcours actief was, zou dit nu beperkt moeten blijven tot 1 à 2 man. Een behoorlijke afname. René was het met deze gang van zaken niet eens en heeft dit aangekaart bij de wethouder. Dit was niet voor niets want een paar dagen later werd hij persoonlijk door de burgemeester gebeld met de mededeling dat er toch 8 man politieondersteuning zou komen.

René hoopt dit jaar op een flinke deelname van de leden. Hij realiseert zich dat de loop een flink beslag legt op het aantal vrijwilligers maar hij hoopt toch dat er ook veel leden aan de start verschijnen voor een van de verschillende afstanden. Niet alleen meer blauw op straat maar ook meer Road.

Alle info over de loop is te lezen op de speciale site voor dit evenement. Houd deze vooral in de gaten. www.starshoeautoloos-loop.nl



René (rechts) in actie tijdens de Starshoe autoloosloop

Drieplassenloop 26 april en 24 mei

Regen en zonneschijn

Ondanks de regen was de opkomst groot bij de 3 Plassenloop van 26 april met 95 volwassen deelnemers. De vaste groep met vrijwilligers stond zoals gebruikelijk paraat om het altijd weer gezellige en sportieve evenement in goede banen te organiseren. Op 24 mei stonden er 71 lopers

aan de start. Door het bijzonder mooie weer vielen de tijden dit keer enigszins tegen.

De 3 plassenloop is echt een begrip in Zoetermeer en omstreken en vele lopers hebben er 2 euro voor over om hun tijd op de 5 km scherp te stellen op dit exact afgemeten autovrije parcours.



Veiligheid voorop



Krasse knar Ad Peltenburg neemt jonge lopers op sleeptouw

Conceptverslag ALV

CONCEPTVERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING ROAD-RUNNERS ZOETERMEER

Datum: 25 maart 2009

Aanwezig: 35 leden

Afwezig m.k.: 2 leden (Peter van Zijp, Piet Schoonen).

Agenda:

1. Welkom/vaststellen agenda/mededelingen;
2. Vaststellen verslag ALV 13 februari 2008;
3. Financiële planning nieuwe clubhuis;
4. Resultaat 2008, resultatenrekening en balans;
5. Begroting 2009;
6. Jaarplan 2009;
7. Aanvullende benoeming leden ten behoeve van de Commissie Lidmaatschapszaken;
8. Voordracht leden ten behoeve van bestuur SESWAZ;
9. Benoeming nieuwe bestuursleden;
10. Aftreden bestuursleden;
11. Rondvraag en sluiting.

1. Welkom/Mededelingen/Vaststellen agenda.

Astrid heet als voorzitter iedereen welkom. Er worden geen wijzigingen aan de agenda gebracht. Er zijn geen mededelingen.

2. Vaststellen verslag ALV 13 februari 2008

Vr blz. 2: er is geen décharge gevraagd en verleend naar aanleiding van kascontrole.

Antw: In 2007 heeft dit inderdaad niet plaatsgevonden. Voor de jaren 2007 en 2008 zal dat in deze vergadering gebeuren.

Astrid deelt mede dat Peter van Zijp heeft aangegeven geen interesse meer te hebben in de functie van (aankomend) penningmeester (nadat Jack is afgetreden).

Het verslag wordt zonder wijzigingen vastgesteld. Dank aan Wilma.

3. Financiële planning nieuwe clubhuis

Herman licht de kosten m.b.t. bouw nieuwe clubhuis toe.

Vr: Er zijn lagere kosten, maar hogere btw. Hoe kan dat?

Antw: De niet met btw belaste kosten zijn omlaag gegaan, terwijl de met btw belaste kosten omhoog zijn gegaan (bijvoorbeeld de bouwkosten).

Vr: Waarom zijn de totale financieringskosten lager dan dat ze gebudgetteerd waren?

Antw: In de begroting zat een deel aflossing lening. Deze aflossing hebben we uit eigen middelen betaald.

Herman geeft aan dat hij een gespecificeerde lijst heeft met een volledig overzicht van de meerkosten. Ieder die dit wil kan de lijst inzien.

Tevens geeft Herman aan dat er geen aanspraak zal worden gemaakt op de toezegging van de ALV (13 februari 2008) dat we de leden konden aanspreken voor een totaalbedrag van € 20.000,00. Dit bedrag was bedoeld om eventuele tegenvallers te kunnen bekostigen.

Vereniging heeft Ƴ 108.500,00 geleend aan de Stichting. Dit bedrag is inclusief een startkapitaal van € 9.500,00 voor de Stichting.

Vr: Welke leidraad houden we aan t.a.v. groei kapitaal en uitgaven van de Stichting?

Antw: Jack zal hier later op ingaan.

Herman licht toe dat er bewust voor is gekozen om de Stichting een startkapitaal te laten hebben in verband met onvoorziene opstartkosten.

Vr: Vervalt de bouwbijdrage van de leden?

Antw: Ja. Er zal geen bijdrage van de leden worden gevraagd.

Vr: Zijn de kosten voor de inrichting van de keuken al meegenomen?

Antw: Ja. Deze kosten zijn al in de stichtingskosten gebudgetteerd voor € 4.200,00 exclusief btw.

Vr: Wanneer zal de keuken worden geplaatst?

Antw: Op korte termijn. Levering duurt ca 4 weken.

Vr: Is er ook geld gereserveerd om de akoestiek te verbeteren?

Antw: Neen, maar verbetering akoestiek is wel opgenomen op de to-do-lijst.

Vr: Het is verwarrend hoe de vereniging en de stichting door elkaar heen lopen.

Antw: De vereniging heeft vanaf november 2008 niets meer te maken met het beheer en de exploitatie van het clubhuis. De Stichting is eigenaar, exploitant en beheerder van het clubhuis. De vereniging gebruikt het clubhuis en betaalt hiervoor een gebruiksvergoeding aan de Stichting.

De getoonde stichtingskosten- en financieringskostenoverzichten hebben betrekking op de door de Stichting gedane uitgaven voor de bouw van het clubhuis.

Jack legt dit nog verder uit. Tevens geeft hij aan dat je als vereniging kunt beslissen om het startkapitaal van de Stichting naar de vereniging te brengen (of dit op een later tijdstip te doen).

Vr: De vereniging leent geld aan de Stichting. Staat in de overeenkomst onder welke voorwaarden, bijv. rente?

Antw: Ja. De Stichting heeft geen winstoogmerk, maar moet wel haar doelstelling als vermeld in de statuten nakomen. De vereniging betaalt een gebruiksvergoeding en heeft geld geleend aan de Stichting. Rente vragen voegt niets toe, omdat dan de kosten voor de Stichting stijgen en als gevolg daarvan ook de gebruiksvergoeding die aan de vereniging wordt gevraagd.

Doordat de vereniging geld heeft geleend aan de Stichting, houdt de vereniging een vinger in de pap bij de Stichting.

Vr: Op dit moment zijn we enige gebruiker. Wat gebeurt er als er andere gebruikers komen?

Antw: Dit is in de overeenkomst geregeld. Er zal dan een nieuwe overeenkomst gesloten moeten worden. Daarbij zal dan tevens gesproken worden over de hoogte van de vergoeding.

Vr: Als er andere huurders zijn komen er meer inkomsten. Wat gebeurt dan met het extra vermogen?

Antw: De vereniging kan dan een deel van het geleende geld terugkrijgen.

Je moet alleen niet alles uit de Stichting terughalen, dan ben je namelijk de vinger in de pap kwijt.

Vr: Wat gebeurt er als het gebouw over 20 jaar weg is en de lening van de bank is afgelost. Hebben we daar dan voor gespaard?

Antw: De vereniging heeft veel reserve (= namelijk het vermogen van de Stichting). Bij een goede exploitatie van het clubhuis, dan ga je na 20 jaar geld sparen.

We hebben een lening van de bank met een lineaire aflossing (in het begin meer rente, later minder).

Ook al bouwt de Stichting niets op voor het nieuwe clubhuis, de vordering van de vereniging op de Stichting blijft. Daarnaast is het gebouw dan nog aanwezig. Weliswaar zonder waarde, maar wel nog te gebruiken.

4. Resultaat 2008

Jack ligt eea toe.

Inkomsten:

Resultaat clubhuis: dit betreft alleen de eerste 2 maanden van 2008 (vanaf november 2008 is dit ondergebracht bij de Stichting)

Sponsors zijn gul geweest.

5 km loop: omdat de inschrijfgelden omlaag zijn gegaan in verband met afwezigheid clubhuis, zijn deze opbrengsten ook lager uitgevallen. Daarnaast is de dranksponsor vervallen. Drankjes moesten zelf bekostigd worden.

Vr: Club van 100, geeft een opbrengst van € 200,00?

Antw: Ja. Er zijn 2 nabetalings ontvangen.

Lasten:

Gebruik gebouw is lager in verband met latere ingebruikname van het clubhuis.

Kosten clubblad zijn hoger omdat het laatste clubblad van 2007 zijn betaald in 2008 (in 2008 zijn 5 clubbladen betaald).

Vr: Er zit verschil tussen de contributie en de KNAU bijdragen.

Antw: Kosten KNAU zijn lager dan gepland in verband met lager aantal mutaties. Sommige mutaties moeten we als vereniging wel betalen, maar innen we niet bij de leden.

Daarnaast is de opbrengstkant gebaseerd op een aantal aannames.

5. Begroting 2009.

Jack licht eea toe.

De begroting is gebaseerd op een voorzichtige opbrengstraming en hogere uitgaven.

Advertentiekosten en sponsoring zijn bewust hoger genoteerd, in verband met reeds bestaande afspraken met sponsors.

Kascommissie (Paul en Hans):

Paul leest het door de kascie opgestelde verslag voor en bedankt Jack voor zijn werk.

De kascie stelt aan de ALV voor om aan het bestuur voor de jaren 2007 en 2008 décharge te verlenen.

Voorstel wordt door de ALV aangenomen.

6. Jaarplan 2009

Astrid geeft een overzicht van de plannen waarmee het bestuur dit jaar aan de slag zal gaan.

Inzet assistent trainers: het is steeds moeilijker om aan trainers te komen. Hoe gaan we daar in de toekomst mee om. Variaties van inzet van trainers zullen onderzocht worden. TC zal met een voorstel komen.

Sponsoring, PR en communicatie: dit is jarenlang een ondergeschoven kindje geweest, maar zal dit jaar weer goed opgepakt worden.

Implementatie Stichting en vereniging: dit jaar moeten de Stichting en de Vereniging verder gaan als twee aparte organisaties.

Samenwerking Ilion, RRZ en Stichting Topsport Zoetermeer: bedrijfsleven wil dat Zoetermeer een topsportstad wordt en dat Zoetermeer beter op de kaart gezet zal worden dmv organiseren van diverse topsportevenementen. Er zijn besprekingen gaande om de SALL hiervoor te gebruiken (er zijn ideeën geopperd om de SALL uit te breiden met een wandeltocht en een 1574m).

Voor onze vereniging zijn hier in de toekomst zeker voordelen te behalen in de vorm van bijvoorbeeld sponsoring, media, pr e.d.. De stichting STZ zal de administratieve rompslomp en sponsoring voor haar rekening kunnen nemen.

Vr: RAP ontbreekt hier.

Antw: Rap is niet aangesloten bij de KNAU.

Vr: Wat gebeurt er met de opbrengsten?

Antw: Gedurende het eerste jaar verandert er niets. Mocht het een groot succes worden dan is het niet ondenkbaar dat er alsnog een aparte stichting wordt opgericht. Dit moet nog allemaal goed doorgesproken worden. Daarnaast moet er nog veel uitgezocht en afgetast worden. We willen heel direct betrokken worden en blijven bij de verdere uitwerking van de plannen en zo proberen om onze belangen als RRZ zo goed mogelijk te behartigen.

Vr: KNAU organiseert start-to-run loop. Kunnen we hier geen gebruik van maken?

Antw: We zullen bekijken of dit interessant is en verder in de TC bespreken.

7. Uitbreiding Commissie Lidmaatschapszaken

Deze cie bestond uit 4 leden: Idius Felix, Hans Meijering, Gert van Leeuwen en Ingrid Hendrikse. Omdat Ingrid geen lid meer is en Gert wellicht zitting zal nemen in het bestuur, is aanvulling nodig.

Het liefst tot een oneven aantal: 3 of 5. Mildred Roskamp heeft aangegeven dat zij zitting wil nemen in deze cie.

Tevens meldt zich Wim Lootens.

Aan de ALV wordt voorgesteld om akkoord gevraagd tot benoeming van Mildred en Wim in de Commissie Lidmaatschapszaken.

Voorstel wordt door de ALV aangenomen.

8. Voordracht leden ten behoeve van SESWAZ

Wegens tijdgebrek treedt Bert Bos terug als voorzitter van SESWAZ. Dit betekent dat het bestuur bestaat uit Jack van de Pol en Ad Smits.

Het is wenselijk dat het bestuur van SESWAZ uit 4 leden bestaat.

Naar aanleiding van de oproep op de website hebben Frans van de Hengel en Arie Perfors aangegeven dat zij in het bestuur zitting willen nemen.

De ALV wordt voorgesteld om akkoord gevraagd om Frans en Arie voor te dragen om in het bestuur van SESWAZ zitting te nemen.

Voorstel wordt door de ALV aangenomen.

9. Nieuwe bestuursleden

Naar aanleiding van de oproep voor nieuwe bestuursleden hebben Gert van Leeuwen en Edwin van Velzen zich gemeld.

Gert en Edwin stellen zich allebei aan de ALV voor.

De ALV wordt voorgesteld om akkoord te gaan met de benoeming van Gert en Edwin om in het bestuur van de vereniging zitting te nemen.

Voorstel wordt door de ALV aangenomen.

10. Aftreden bestuursleden

Astrid, Jack en Wilma treden af als bestuurslid. Wilma heeft zich herkiesbaar gesteld. De ALV wordt voorgesteld om akkoord te gaan met de benoeming van Wilma om (wederom) in het bestuur van de vereniging zitting te nemen. Voorstel wordt door de ALV aangenomen.

Astrid en Jack nemen afscheid als bestuurslid.

Wilma bedankt hen voor hun grote inzet gedurende de afgelopen 6 jaar.

11. Rondvraag en sluiting

Vr: Wie zal de voorzittershamer overnemen?

Antw: Het bestuur zal zelf uit haar midden een voorzitter kiezen en dit zo spoedig mogelijk bekend maken.

Vr: Is het mogelijk om een concretere termijn voor plaatsing van de keuken te geven?

Antw: De overeenkomst is getekend en zal opgestuurd worden. Dit betekent dat de keuken binnen anderhalve maand geplaatst kan zijn.

Opm: Het is niet wenselijk dat de leden van de kascie allebei volgend jaar vervangen worden. Het is beter om 1 persoon te vervangen en het jaar daarna de andere persoon. Hiermee zal volgend jaar rekening worden gehouden.

Naar aanleiding hiervan wordt aan de ALV akkoord gevraagd om Paul van Heukelum en Hans Meijering tot leden van de kascommissie te benoemen.

Voorstel wordt door de ALV aangenomen.

Vr: Heeft de kascie inzage in de financiële stukken van de Stichting?

Antw: Strikt genomen niet. Maar, de Stichting wil de kascie laten meekijken naar de financiën.

Wilma bedankt de leden voor hun aanwezigheid en sluit de vergadering om ca 21.45 uur.

Opgemaakt te Zoetermeer op 27 maart 2009 door Wilma Coenen, secretaris.



SCHOLTE VERHUIS GROEP
EUROMOVERS
EUROPEAN MOVER PARTNERSHIP

 **ERKENDE VERHUIZERS**  **ISO 9001** 

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!



Introductie nieuw bestuur

Op 25 maart is tijdens de ALV het nieuwe bestuur gepresenteerd. Op dat moment waren de namen wel bekend van het nieuwe bestuur maar de taken nog niet. We stellen het nieuwe bestuur graag even voor.

Herman Roosenboom

Herman is bijna 54. Hij heeft in april het stokje van Astrid Bakker overgenomen en is nu de nieuwe voorzitter. In het vorige bestuur was Herman 100% betrokken bij de bouw van het nieuwe clubhuis en alles wat daarmee samenhangt. Herman heeft sinds kort de verantwoordelijkheid overgedragen aan Frans van de Hengel en Jack van der Pol van de stichting. Er is nog van alles te doen en hij wil daar graag betrokken bij blijven.

Hij is in oktober 1992 begonnen met het hardlopen tijdens een door RRZ georganiseerde clinic, de huidige beginnerscursus. Per 1 januari 1993 is hij officieel als lid bij de vereniging ingeschreven. Samen met zijn vrouw Dianne, voorzitter van het SMC, worden er vele uurtjes aan de vereniging besteed. In het dagelijkse leven werkt hij als projectmanager ontwikkeling bij het grootste bouwbedrijf van Nederland de BAM. Daarnaast probeert hij zijn drie zonen te ondersteunen bij hun eigen ontwikkeling. Hij loopt inmiddels weer in groep 2. Zijn huidige motto: „Have fun when you run”.

Gert van Leeuwen,

Gert is rond Kerst net 50 geworden en liep de 10 km meestal rond de 50' (toe hij 40 was...). Loopt in groep 4 en is lid sinds voorjaar 1993. Zijn part-ner Reinie Schmit is toen gelijk met hem gestart. Gert werkt bij Genpact als Senior (SAP) Business Intelligence consultant waar hij IT-projecten uitvoert bij grote klanten door heel Nederland. Hij heeft veel zin om zich op bestuurlijk niveau intensiever met de vereniging bezig te houden. Het vorig bestuur heeft een prachtig clubhuis neergezet en hij wil er alles aan doen om ook het interne bouwwerk van de vereniging in stand te houden en verder uit te bouwen. Zijn belangrij-

ste motto: „Lopen doe je nooit alleen”. Gert maakte ooit de „fout” om tijdens een ALV door te vragen over de statuten en reglementen van onze club en is nu de nieuwe penningmeester en daarmee verantwoordelijk voor de financiën.

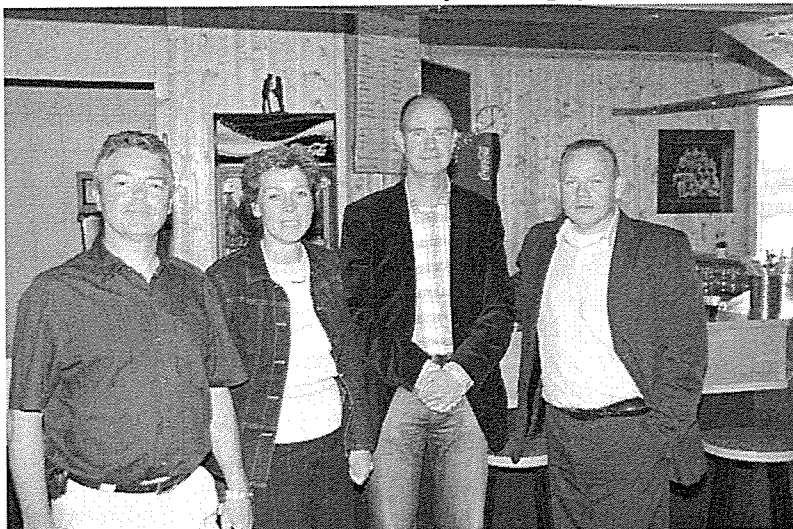
Edwin van Velzen

Edwin (41) is in 2008 met de kennismakingscursus gestart bij de RRZ. Meteen viel zijn enthousiasme en actieve betrokkenheid op. Hij viel als een blok voor de Roadrunners en dat wil hij graag laten blijken. Zijn aandachtsgebied is communicatie, sponsoring en PR. In het dagelijkse leven is hij National account manager bij Satelliet meubelen. Iedereen die wel eens bij o.a. van der Valk, V&D of McDonalds is geweest heeft op dit meubilair gezeten. Zijn belangrijkste doel is om de bekendheid van de RRZ te vergroten en er voor te zorgen dat er veel aandacht is vanuit de pers voor alle activiteiten die de RRZ organiseert de komende jaren. Edwin zit vol plannen en hij zal zich 100% inzetten om die plannen te realiseren. Dat kan hij niet alleen en dus kan het zijn dat hij andere leden benadert hierin te ondersteunen. Het lopen is de laatste maanden door hardnekkige hielspoor wel wat minder geworden maar hij hoopt binnenkort ook hier weer volledig van de partij te zijn. Zijn motto „het leven is kort, geniet van elk moment”

Wilma Coenen

Wilma (44) is zittend bestuurslid. Ze vervult de functie van vicevoorzitter en secretaris. Ze werkt als senior jurist bij de afdeling VTH (Vergunningverlening, Toezicht en Handhaving) van de gemeente Zoetermeer. Ze is exact 10 jaar geleden met de kennismakingscursus bij RRZ begonnen en loopt nu in groep 5. Ze is destijds in het bestuur gegaan omdat ze vond dat het tijd werd om iets terug te doen voor de vereniging. Het is een leuke, actieve vereniging waar veel vrijwilligers hun steentje bijdragen. Haar motto: „met elkaar, voor elkaar”.

We wensen het nieuwe bestuur veel succes.



Eerste marathon Zeeuws Vlaanderen

Over scharretjes en 4711

Op zaterdag 16 mei 2009 werd de eerste marathon van Zeeuws Vlaanderen georganiseerd. De start was in Hulst, de finish in Terneuzen. Onder de bezielende leiding van Etienne den Toom, Terneuzenaar in hart en nieren, deed een delegatie van de Roadrunners mee aan dit goed georganiseerde loopfestijn.

Voorspel

Sinds enkele jaren bestaat in en om groep 1 de gewoonte om met een kleine groep onder aanvoering van Etienne op onmogelijke tijden op zaterdagmorgen een marathon voor te bereiden. Etienne is niet zomaar de trainer, hij is de Trainert, en wordt als zodanig ook aangesproken. De training begint om 07.30 uur, wie twee minuten te laat is, heeft pech gehad, tenzij hij / zij toch al gepland had om de eerste kilometer van de drie uur durende duurloop in 3 minuten en 30 seconden te lopen.

De groep heet Team Tomeloos, voor Zeeuws Vlaanderen betreft het alweer Team Tomeloos 3. Om een Tomeloze te worden, is het onvoldoende om de zware trainingen op zaterdag mee te lopen.

In dat geval is men namelijk slechts een Meeloper.

Pas als men zich officieel voor de betreffende marathon heeft ingeschreven, is men een Tomeloze. Sommige leden trainen niet eens mee, maar hebben zich op slinkse wijze een plaatsje in de mailinglijst van Team Tomeloos verworven. Zij zijn de Meelezers. Meelopers en Meelezers zijn – evenals alle overige Roadies trouwens – Tomelooslozen, een benaming die eenieder met een beetje eergevoel in zijn donder onmiddellijk zou moeten doen besluiten, om mee te trainen en zich voor een tomeloze marathon in te schrijven.

In bed met Frits van der Lubben

De voorbereidingen op de marathon liepen de afgelopen maanden voorspoedig. Etienne had van december tot februari een virus waardoor hij – als hij bij het clubhuis een hoestbui produceerde – de eigenaar van Aa-Zicht verschrikt langs deed komen om even te kijken, of iemand ons mooie nieuwe clubhuis in stukken aan het zagen was. Ruud van Zon ging door zijn enkels en leek weer eens last van zijn rug te krijgen. Piet van Veen klaagde over vermoeidheid en knieën, meestal bij hem juist een teken van groeiende vorm. En bij mij sloeg 2 weken voor de marathon het noodlot toe, toen er tijdens een rustige duurloop een hevige stekende – en helaas o zo vertrouwde – pijn in mijn rechter kuit opstak. Vervolgens het noodscenario: Meteen van die schattige zwarte compressiekousjes gekocht, Frits werd er bij de eerste confrontatie erg opgewonden van, vooral toen ik hem beloofde dat ik in de nacht vóór de

marathon mijn jarretels er boven aan zou trekken. Met Piet, Ruud en Frits had ik namelijk afgesproken op vrijdag al naar Terneuzen af te reizen en daar in een hotel te overnachten. Het (nood)lot had mij als kamergenoot van Frits aangewezen. De zwagers lagen een kamer verder. Ron en Joyce Dijkhuizen dreven ergens op een ondergelopen camping in de buurt van Terneuzen in een – naar eigen zeggen – waterdicht tentje.

Maar niets is zo erg als het vooruitzicht van een nacht in één bed met Frits.

Vooraf vanwege de buitengewoon plastische bewoordingen waarin hij zijn eigen verwachtingen voor die nacht goot. Niet voor niets at hij na elke training een Bourgondische omelet met 5 eieren.

Toen het moment suprême daar was, bleek zoals zo vaak alle angst overbodig. Na de samenvatting van TOP Oss – Dordrecht nam Frits er genoeg mee dat de tv uitging, en draaide zich op zijn zij van me af. Weldra maakt hij de meest vreselijke geluiden in zijn ongetwijfeld ruige dromen, maar de details daarvan zijn niet relevant omdat ieder mens nu eenmaal wat onrustig slaapt in de nacht voor de marathon.

Het hoogtepunt

De start van de marathon was in het pittoreske Hulst, tussen de stadsmuren en andere ouwe troep. De kuit voelde op de plek van de blessure extra dik aan, finishkansen schatte ik dan ook op 10%.

Maar ik had m'n schattige zwarte kousjes nog.

Met Ruud, Etienne, Ron en mijn persoontje zouden we in een tempo van ca. 4.55 per kilometer vertrekken. Afgezien van de woeste eerste kilometers over de stadswallen van Hulst lukte dat aardig, maar bij 10 km zakte Ruud opeens terug. Piet had – als de ietwat bedaagdere van de twee zwagers – voor een wat minder aanvallende taktiek gekozen en ging voor een eindtijd van ca. 3 uur 45. Frits en Joyce zouden rond de 4 uur moeten eindigen, waarbij Frits ertegenop zag om het hele stuk naar het gekakel van Joyce te moeten luisteren.

Maar Joyce praat nooit tijdens een wedstrijd.

Ze had echter al snel in de gaten dat het niet zou lukken en schakelde om naar trainingstempo. Zo kon ze gelukkig toch af en toe wat zeggen. Op één van de finishfoto's zie je een meneer met zijn hand op het rechter oor binnenkomen. De stakker was het slachtoffer van de verhalen van Joyce.

Inmiddels was ik al bij Etienne en Ron afgehaakt, maar na 25 km kreeg ik opeens de bekende gele

schedelband in het vizier. In akelig hoog tempo – van mij, wel te verstaan – haalde ik Ron in, die gewoon teveel marathons op het programma bleek te hebben.

Maakt niet uit.

IK WAS GEWOON BEZIG VOOR HET EERST IN MIJN LEVEN BIJ EEN HEUZE WEDSTRIJD EERDER DAN RON TE FINISHEN!!!

Omdat Ron mijn vriend is heb ik hem beloofd daar verder geen aandacht aan te besteden.

Maar dit triomfantelijke gevoel – en mijn wonderbaarlijke schattige zwarte kousjes – hielden me tot de finish op de been.

Naspel

De Terneuzenaar had in zijn Heimat de eerste plek als Roadie behaald, Ruud was helaas – voor het eerst in zijn leven – uitgestapt. Een knappe prestatie. Als je namelijk maanden naar zo'n marathon toe leeft, is het soms moeilijker om uit

te stappen dan om 'm uit te lopen. Piet schaamde zich een beetje voor zijn tijd, wat hij niet zou moeten doen. Frits schaamde zich niet voor zijn tijd, wat hij wel zou moeten doen.

Maar het absolute hoogtepunt van de hele trip, was beslist de ontvangst – tot tweemaal toe – bij de ouders van Etienne, waarbij we op vrijdag op echte Zeeuwse drollen werden getrakteerd, een lekkernij, waarbij Haagse kakkers in het niet vallen.

En hoe zit het eigenlijk met die scharretjes en 4711? Geen idee meer, sorry. Het had iets te maken met een vriendin van Irma, echtgenote van Etienne. En met Frits, die maar aan één ding kan denken.

De volgende marathon, of zo.

Marcel den Hollander

CPC, op naar de honderd

De CPC is een voor mij jaarlijkse traditie. Ik heb een onafgebroken reeks herinneringen verzameld. Buiten de goede herinneringen in de geest zijn er ook materiële herinneringen. In het begin tegeltjes, ondertussen collector items, later werden het medailles. Ook dit jaar zou ik weer voor de volgende medaille gaan die gekoppeld zou worden aan mijn tweestrijd met Anton. Hij heeft vorig jaar na afloop van de parkenloop in Delft het volgende luidkeels verkondigd: „Dit was de laatste keer dat je voor mij eindigt op een halve.” Ik heb alleen geantwoord „Dat zullen we nog wel eens zien” maar heb die handschoen wel opgenomen. Nu was het eindelijk zover, we zouden samen aan de start verschijnen en de strijd kon beginnen.

Helaas, helaas, de voorgenomen tweestrijd ging letterlijk en figuurlijk de mist in omdat er plotsklaps familiale zaken voorrang moesten krijgen. Dit was voor mij een gang van zaken met dubbele betekenis, enerzijds was ik blij dat de strijd met Anton niet doorging (hij was op dat moment duidelijk sneller) en anderzijds werd mijn ononderbroken reeks van 20 keer meedoen verbroken. Mijn angst dat Anton mij zou kloppen bleek niet geheel ongegrond, hij liep een fraai pr. Maar, de tweestrijd krijgt nog wel vervolg.

Het missen van de CPC had ook gevolgen voor de uitgestippelde route naar mijn 100^e halve marathon. Die mijlpaal hoop ik dit jaar te behalen. De teller staat nu op 98. Van de zomer nog ergens eentje lopen, hoogstwaarschijnlijk de halve van

Nootdorp op 28 juni en dan op naar 20 september. Tijdens „onze eigen” Starshoe Autoloosloop moet het dan gebeuren. Terwijl ik mijn 100^e ga beleven zal ik een liefvallige dame naar haar 1^e uitslag brengen. Verder word ik ook nog terzijde gestaan door een paar clubgenoten die dit moment met mij willen meevieren. De afspraak is gemaakt dat we dan ook gezamenlijk zullen finishen. Voor de tweestrijd met Anton heb ik vrijstelling gekregen.

Het moet een klein feestje worden.

Ruud

Texel 2009

Deel I: Voor de 5^e keer 60 km

Maandag, 2^e Paasdag was het weer zover. Na enige twijfel had ik me toch weer ingeschreven voor de Zestig van Texel (mijn 5^e keer). Zondag was het nog redelijk fris en winderig op het eiland maar op maandag zag het er 's ochtends gelijk perfect uit. Dus iedereen koos voor de korte broek maar verder varieerde de kleding van singlet tot thermo en jack. Van ons groepje, Bob, Frits en ik, was ik de enige die gekozen had voor de korte mouw, altijd leuk die twijfels over de kleding.

Duitse kuilen op de weg

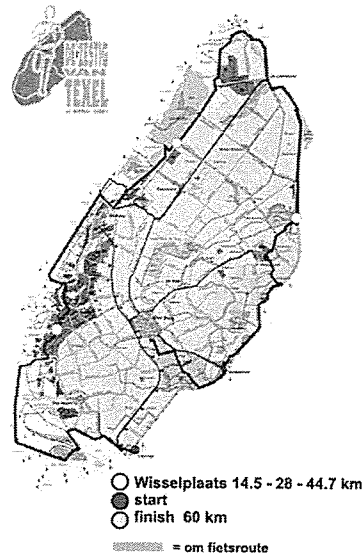
Het eerste stuk strand lag er dit jaar niet best bij, veel los zand zeg maar. Dit leverde gelijk wat achterstand op mijn gemaakte planning op. Na het even bijkomen in het bos onder De Koog bleek het tweede stuk strand, weliswaar smal doordat het net hoogwater geweest was, redelijk beloopbaar, een enkele Duitse kuil daargelaten. Na De Koog bleek de Nederlanden i.v.m. de aanleg van nieuwe natuur (dat doen ze tegenwoordig!) behoorlijk op de schop genomen te zijn wat slechte paden opgeleverd heeft. Bob was bij de strandopgang bij De Koog bij me komen lopen nadat hij ook zeer rustig gestart was. Na het wisselpunt bij De Slufter liep hij rustig bij me weg en zag ik hem pas bij de finish terug. De krachten goed verdelen is van eminent belang bij deze afstanden. Zelf heb ik rustig en lekker gelopen tot ongeveer bij de vuurtoren daarna met de wind in de rug en de zon in het gezicht ging het wat anders aanvoelen. Door het kleine beetje wind in de rug ging mijn temperatuur oplopen en mijn snelheid teruglopen (boven de 6 min/km). Vanaf 45 kilometer werd het echt aftellen en afzien met als inmiddels bijgesteld doel, binnenkomen binnen de zes uur.

Kramp onderweg

Het hoogtepunt voor mij was de kramp in een hamstring die mij op drie kilometer voor de finish nog even noodzaakte om de stevigheid van een hek te onderzoeken. Daarna nog even doorbijten om de finish op tijd te halen wat dus net gelukt is. Vervolgens bleek het nodig te zijn om na het douchen nog even bij de EHBO langs te gaan om een gigantische blaas te laten behandelen.

Al met al is het weer een mooi weekend geweest. Leuk dat de supporters van ons, Linda met honden, Bob's familie, Tom met vriendin op de tandem en Henriette, op veel plaatsen aanwezig waren om ons aan te moedigen. Voor Tom was het naast een leuk dagje uit een mooie parcoursverkenning voor 2011. Ik ben benieuwd wie de uitdaging in 2011 aan durven gaan. Misschien hebben we dan iemand voor de 120 km. Het is afzien maar het is een schitterende loop op een mooi eiland dus zeker de moeite waard.

Ad Peltenburg



Deel II, Kuilen & Kramp

Zo, hij zit er weer op. Het begon goed op Texel. Nadat Marcel me al had gewaarschuwd voor de, door onze Oosterburen gevaarlijk gegraven kuilen, werd ik zaterdag tijdens een bezoek aan het strand opgeschrikt door een ambulance. Er was een toeriste in een Teutoonse kuil gestapt. Gelukkig heb ik dit later niet meer meegemaakt. Na een te snelle start op het strand 2 jaar geleden, heb ik nu lekker ingehouden gelopen op een goed beloopbaar strand. De kleding keuze voor korte broek en lange mouwen met daarover heen een singlet was prima voor de stukken met het windje schuin tegen. Op de dijk was dat anders, met het windje schuin in de rug en een zonnetje was het ronduit warm. Met de pijnlijke rechter arm heb ik het er toch maar niet op gewaagd om me van een shirtje te ontdoen. Na het strand kon het tempo wat omhoog en heb ik lang op een schema onder de 5:40 gelopen. Tot de 40 km was het makkelijk lopen, van 40 tot 50 werd het toch moeilijker, maar kon ik mijn tempo nog vasthouden. Van 50 naar 55 liep het tempo terug naar net onder de 6 minuten de kilometer.

Moeizame finale

De laatste 4 km was het helaas gebeurd, last van mijn maag (laatste gelletje niet meer genomen), kramp in een voet en wandelen afgewisseld met dribbelen. De korte voorbereidingsperiode was hier goed merkbaar. Na het bord 1 kilometer toch nog even wat normaler gelopen, om het publiek bij de finish voor de gek te houden. Een bruto tijd van 4:45:09, daar kan ik heel goed mee leven. Na de douche en de ruime tijd die ik nodig had om weer wat kledingstukken aan te krijgen zonder aan alle kanten in de kramp te schieten, zat ik dan ook heel tevreden achter een lekker half literkje bier. De steun van alle supporters die Ad al genoemd heeft, was voor mij ook onontbeerlijk.

Bob Verbrugge

Drinken versus sport

Drinken is noodzakelijk om vochtverlies te voorkomen.

Het beoefenen van sport gaat over het algemeen gepaard met vochtverlies als gevolg van zweten. Een betrekkelijk geringe hoeveelheid vochtverlies (1% van je lichaamsgewicht) gaat al gepaard met een prestatievermindering. Grotere hoeveelheden vochtverlies kunnen leiden tot een warmtestuwing, waarbij je lichaamstemperatuur tot onverantwoorde hoogte (meer dan 40° C) op kan lopen. Velen kunnen zich wellicht het beeld nog herinneren van een marathonloopster die wankelend en met totaal ongecoördineerde bewegingen over de finish strompelt. Dit was een typisch voorbeeld van te weinig drinken en warmtestuwing.

Dorst is een slechte raadgever

Vochttekort (vakterm dehydratie) voorkom je door goed en geregeld te drinken. Op deze manier compenseer je in bescheiden stapjes je vochtverlies. Wacht niet met drinken tot je dorst krijgt. Op dat moment is prestatievermindering namelijk al een feit.

Sommige sporters krijgen pas echt dorst als hun vochtverlies is toegenomen tot de indrukwekkende waarde van 5% van het lichaamsgewicht. Dit is niet alleen onverantwoord maar ook tijdens een loop of wedstrijd niet meer aan te vullen. **Dus drink voor je dorst krijgt.**

Vochtbalans

Met drinken moet je al vóór aanvang van je sportactiviteit beginnen. Zorg dat je het te verwachten zweetverlies vóór bent. Bij een redelijke inspanning verlies je gauw **1 liter zweet per uur.**

Je kunt een goede vochtbalans houden door kort voor de warming up ca. 400 ml water of sportdrink te nuttigen. Vervolgens drink je tijdens de wedstrijd of training om het kwartier 200-400 ml. Ook bij de rust van en na de wedstrijden/ trainingen moet je aandacht besteden aan het herstel van je vochtbalans. Na afloop van een wedstrijd/training kan nog makkelijk een vochtverlies bestaan. Drink zoveel als je lust, maar niet te koud, nooit te haastig, nooit te heet en altijd zonder prik.

Soms werken sporters op een dag twee of meer trainingen of wedstrijden af. In dit geval moet het vochtverlies volledig zijn aangevuld voordat je met de volgende training/wedstrijd begint.

Welke drank

Water is de universele vloeistof voor de aanvulling van je vochtverlies. Er is echter niets op tegen om na de wedstrijd een voorkeursdrankje te nemen. Belangrijk is wel de temperatuur van de drank. Koele drankjes verdienen de voorkeur omdat deze de maagmondleding versnellen en de opname

van vocht hierdoor sneller plaatsvindt. Te koud is echter ook niet goed. Heel veel sporters komen door zo'n koude plons in de problemen. Maag- en darmkrampen en een heftige diarree zijn dan de reacties op dat bijdrinken.

Een algemeen opvatting is dat vooral hete thee en warme koffie uitstekende dorstlessers zijn. Dit is echter niet juist. Koffie en thee bevatten stoffen die ook in ontwateringstabletten (plaspillen) worden gebruikt. Echter twee kopjes koffie voor de sportbeoefening en een kopje thee in de rust van de wedstrijd wordt door veel sporters als een weldaad ervaren.

Is een alcoholische drank voor of na de wedstrijd aan te bevelen? Het antwoord hierop is neen. Alcohol in zijn algemeenheid onderdrukt het waarnemings-, het concentratie- en het coördinatievermogen. Hierdoor gaat de reactiesnelheid achteruit wat weer kan leiden Een glas koel, schuimend bier lijkt een stevige dorstlesser. Dit valt echter bitter tegen. Bier zorgt ervoor dat je lichaam meer water verliest dan gewoonlijk. Dit wordt als snel duidelijk doordat je als bierdrinker veel moet plassen. Gevolg: je lichaam staat in korte tijd meer water af.

Wil je toch van je biertje genieten, drink dan na de sportprestatie eerst voldoende water of andere alcoholvrije dranken om het vochtverlies te compenseren.

Warmtestuwing

Voldoende drinken is zeker van belang als er tijdens het sporten sprake is van hoge omgevingstemperaturen. Koud of warm weer: „**bij sporten wordt altijd veel warmte geproduceerd**“, Deze warmte wordt het grootste gedeelte afgevoerd door verdamping van zweet. Bij een combinatie van een hoge omgevingstemperatuur en een hoge luchtvochtigheid wordt de verdamping van zweet echter belemmerd. De inwendige lichaamswarmte hoopt zich dan op en zo kan warmtestuwing ontstaan. Naast goed en regelmatig drinken, kun je warmtestuwing voorkomen door zoveel mogelijk bij gematigde temperaturen te sporten. Is het toch erg warm, sport dan bij voorkeur aan het eind van de dag. Het dragen van kleding die geen transpiratie doorlaat is ten allen tijde af te raden. Warmtestuwing kan ook bij lage omgevingstemperaturen en luchtvochtigheid ontstaan. In dit geval belemmert de extra kleding of de slecht doorlatende stof de verdamping van zweet. Wees alert dat drinken bij sportbeoefening in ieder jaargetijde belangrijk is.

Bron: NOC.NCF –gezondheid, Dr. Frank Backx, sportarts, 21 november 2002

André J. Bakker, namens de SMC

Jaarlijkse Barbecue RRZ



Wanneer? 5 Juli 2009

Hoe laat? 16.00 uur tot 21.00 uur

Waar? Clubhuis

Intekenlijst op het prikbord.

BETALEN IS INSCHRIJVEN.

Jan, Jasper, Yvette, Anneke

**NICO
VVE BEHEER
OJIN**

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

Marathon van de oude Diesel

Het was voor mij een bijzondere marathon dit jaar. Ik werd 60 jaar en liep hem ter gedachtenis aan mijn overleden broertje. Met hem heb ik jaren hardgelopen en 2 jaar geleden heb ik hem verloren aan de ziekte A.L.S. Tijdens zijn ziekte heb ik hem de belofte gedaan dat ik nog een keer alles op alles zou zetten om een mooie tijd neer te zetten op deze leeftijd.

Met de training voor deze marathon ben ik in januari begonnen. Doordat ik al een paar jaar mee deed aan de voorbereidingen (trainingslopen) van Rotterdam, was ik dit jaar gevraagd om pacer te worden. Het werd mij gevraagd omdat ik vrij strak op tempo kan lopen en een paar keer ben ingevalen. Het houdt in dat je de afstand die daar voor staat in een strak, gelijkmatig tempo loopt in een vooraf opgekregen tijd. De trainingslopen heetten tot vorig jaar de Bijl en Bezemerloop. Bezemer was een loper die tijdens een wedstrijd is overleden. Omdat het een bekende was van Rotterdam, hadden ze de trainingslopen naar hem genoemd. Dit jaar was het eerste jaar dat deze lopen gesponsord werden door Adidas en werd de naam veranderd in Road to Rotterdam trainingslopen.

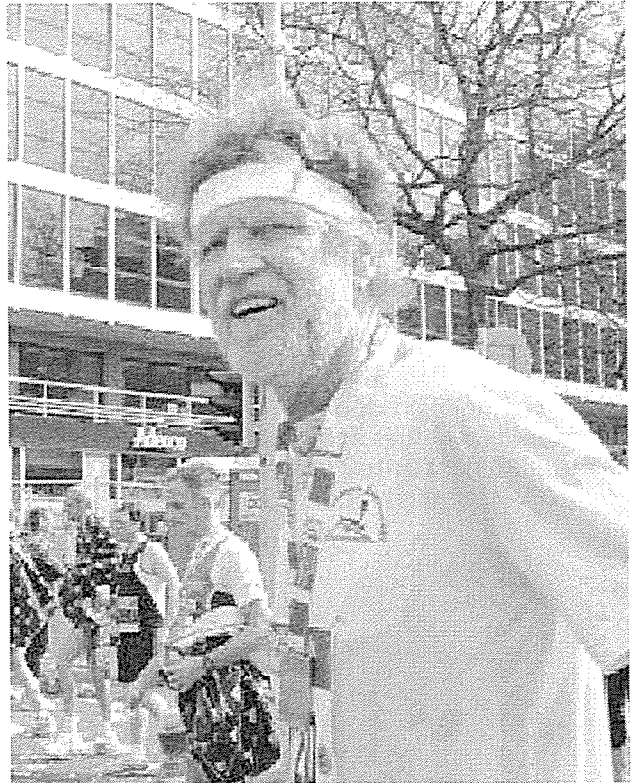
De lopen bestaan uit 20, 25, 30, 32 of 35 kilometer en het zijn 4 trainingslopen met een steeds oplopend kilometertotaal. Deze lopen heb ik als pacer gelopen met een tempo van 5.30 min per km. Door Ruud van Zon kwam ik terecht op de site van de vereniging Energie uit Barendrecht. <http://www.cavenergie.nl> Op die site staan zeer goede tips over een marathonvoorbereiding. En ook daar hadden ze trainingslopen die opbouwend waren. Het waren er 6 en ik heb er daar aan 4 meegedaan. Daar liep ik 6 min de km. Mijn trainingsopbouw in de laatste 3 maanden liep op naar 90 km per week, met weekenden van 65 km.

Nu het verloop van de marathon. Om 08.00 uur werden Gerrie en ik opgehaald door Bob Verbrugge. Daarna gingen we Jacq Veth ophalen. We gingen gezamenlijk naar Pijnacker, waar we met de sprinter naar Rotterdam gingen. Om 11.00 uur ging ik van start met de bedoeling om binnen de 3.30 te eindigen. Mijn horloge had ik ingesteld op 4.50 per km. Na 25 km kwam mijn pacer er bij. Dat was George Jeremic. Met hem heb ik ook een paar keer op de woensdag tempoduurtrainingen gedaan. Hij bepaalde hoelang er achter elkaar gelopen werd. Door deze training is mijn hardheid wel beter geworden en ik heb daar veel baat bij gehad op de marathon.

Ik heb nu ervaren dat als je weggaat naar een mooie tijd zo iemand heel belangrijk is. Ik wil hem daar nog voor bedanken. Mijn tijd was 3.27.57. Een PR voor mijn leeftijdsgroep 60 jaar. Het is gelijk een clubrecord in deze klasse. Ik was 8e in mijn categorie en 4e Nederlander. Dit was de laatste marathon op tijd. Ik wil mij nu als pacer

inzetten om lopers binnen de 4.00 uur te brengen. Als er clubleden zijn die dat willen halen wil ik mijn diensten aanbieden. Mijn trainingen voor Rotterdam beginnen dan in januari 2010.

De vriendelijke sportgroeten van
Ton de Veen (oude Diesel)



Maratona di Roma

Op 22 maart in het vroege voorjaar hebben Rob van Hees en Liesbeth Edelbroek meegedaan aan de marathon van Rome. Een prachtige marathon in een historisch decor. Bijgaand hun verslag.

In tegenstelling tot onze hooggespannen verwachtingen voor wat betreft de temperatuur (wij rekenden op ca. 20° C), was het heel wat kouder, met een flinke „tra-montana” (koude wind uit de bergen): gevoelstemperatuur volgens het door ons geraadpleegde internet aan het begin ca. 0° C.

Uit de wind bleek het trouwens aardig warm te kunnen worden, maar tijdens de loop wisselden grote warmte en, op stukken met schaduw en wind, behoorlijke koude elkaar af; ik voelde mijn sluimerende keelpijn gestaag toenemen.

De loop zelf is echt fantastisch, en voert langs de belangrijkste bezienswaardigheden van de stad, van het Colosseum (start en finish), tot de St. Pieter, Trevifontein enz. Het lopen wordt een beetje bemoeilijkt door het valse plat en door de verraderlijke keitjes in de bestrating van San Pietrini Romani (oftewel extra vervelende, erg ongelijk liggende kinderkopjes).

Dan nu naar onze tijden: we gingen behoorlijk achterin van start, met erg veel trage lopers voor ons, dus de eerste km's was de trend al duidelijk gezet: toeristisch. Daarna hebben we iets versneld. Echter, Liesbeth moest met enige regelmaat en met buikkrampen het parcours verlaten, hetgeen het aantal bezochte bezienswaardigheden wel, maar haar tijd niet ten goede kwam. Ikzelf liep wel lekker tot 27 km, alwaar zich een oude kwaal deed gelden: kramp in mijn hamstrings, waardoor ik op vlak terrein en heuvel af voortdurend moest stoppen en eigenlijk alleen maar kon wandelen, en uiteraard rekken met de handen naar de voeten, om zo die oud Romeinse bestrating beter te kunnen bestuderen. Alleen de laatste 700 m terug bij het Colosseum ging het bergop en kon ik (voor de rest helemaal niet moe) er een eindsprint uitgooien die het nog aanwezige publiek versteld deed staan, maar ja toen waren er al ruim 4 uur voorbij.

Resultaat: ondanks de tijden hadden we beiden een voldaan gevoel, helemaal geen spierpijn en de volgende dag zelfs het idee dat we zonodig nog wel een flinke duurloop zouden kunnen neerzetten.

Rob van Hees



Liesbeth en Rob voor de start in Rome

De weg kwijt

Het is tijd voor een weekje weg! Dit keer wordt het Huijbergen in Brabant maar natuurlijk wel dicht bij onze zuiderburen. Op het internet zijn weer verschillende wedstrijden gevonden.

Oosterscheldeloop op zaterdag 25 april

Om een uur of negen vertrekken we naar Goes voor de Oosterscheldeloop. Onze grote vriend Tom T. zet ons netjes af in Goes. We vragen aan een suppoost waar de inschrijving is. „In de sporthal” zegt hij maar zonder adres kom je daarmee niet verder. De suppoost heeft echter alleen maar oog voor de Nordic-Walkerswedstrijd. Je moet niet denken dat er hele hordes voorbij komen. Als het er 2 à 3 zijn is het veel. Met één hand kan hij nog net de richting van de sporthal aanwijzen maar voor de rest moeten we het zelf maar uitzoeken. Gelukkig komen we een vriendelijke bewoner tegen die ons de weg wijst.

We hebben ons ingeschreven voor de 20 km. De zon schijnt en er staat een stevige wind (kracht 4/5). Naar verwacht krijgen we tegenwind langs de Oosterschelde. Het zal dus niet al te makkelijk worden. Om 11:15 uur moeten we verzamelen op het plein voor de sporthal en dan lopen we met z'n allen naar de start.

Ik loop in een mooi groepje maar bij de afsplitsing blijkt het grootste gedeelte voor de 10 km te gaan. Ik kan me aansluiten bij twee mannen maar die lopen erg onregelmatig. Ik loop het liefst een regelmatig tempo wat betekent dat ik al snel alleen kom te zitten. Na een km of 3 langs de Oosterschelde gaan we de polder in. We krijgen de wind tegen, noodgedwongen moet ik het tempo laten zakken. Het is een prachtig parcours! Na rondje polder komen we weer bij het 5 km-punt en begin ik aan de laatste 7 km met wind tegen langs de Oosterschelde.

Bij de finish ga ik op zoek naar Ron, ik loop een stukje terug en weer naar de drankpost maar kan hem niet vinden. Het is nog nooit gebeurd in mijn loopcarrière dat hij er niet staat! Misschien denkt hij „het is zo zwaar geweest, ik ga eerst even douchen”? Ik loop weer naar de sporthal en begin luid te roepen bij de herenkleedkamer. Geen reactie. Als er een man naar binnen loopt kan ik een blik in de kleedkamer werpen, maar ik zie hem niet! Zou hij zijn enkel weer verzwikt hebben en achter een boerderij zijn gaan zitten?

Ommetje

Ik loop terug naar de finish en zie hem aankomen. Ik kan uit de verte zien dat hij niet blij is en het feit dat hij nog damp van het zweet verraadt dat hij net gefinisht moet zijn! Heb ik hem ingehaald zonder het op te merken? In geuren en kleuren hoor ik zijn verhaal: hij liep in een mooi snel groepje Goesenaren! Bij de afsplitsing was de suppoost zo druk bezig met aanmoedigen van zijn plaatsgenoten dat hij niet riep dat de 20 km

rechtdoor moest. Er stonden bordjes maar die waren voor iemand zonder leesbril al niet te lezen. Even verder ging het hele groepje een trap op, waar een suppoost aangaf om rechtdoor te gaan. Niet veel verder kwam het 15 km-punt en hij begreep direct dat het niet goed zat. Het 15 km-punt kon hij nog niet bereikt hebben en hij besloot om terug te gaan. De suppoost bij de afsplitsing, kan ik je verzekeren, heeft ervan langs gekregen. Langs de Oosterschelde rechtdoor lopend kwam hij in Wemeldinge en toen kon hij alleen nog maar de Oosterschelde in! Ik denk dat het stoom uit zijn oren kwam! Hij is weer omgedraaid en weer terug. Ondertussen kon hij de Oosterschelde wel uittekenen. Plots zag hij weer het 5 km-punt en hij sloot zich aan bij de laatste lopers van de 20 km. Hij kon mensen gaan inhalen. Die zullen wel raar opgekeken hebben om ingehaald te worden door iemand met een tempo wat achterin niet gelopen wordt. Hierdoor is hij toch geen laatste geworden.

Oranjeloop op zondag 26 april

Op naar Halsteren, voor de Oranjeloop. Daar aangekomen spelen ze voor Ron speciaal het nummer van je hela hola, houdt er de moed maar in, houd er de moed maar in.....

In de kantine hangt een overzicht van het parcours. Het blijkt een cross te zijn, 4 rondjes van 2,5 km. Als het eerste rondje goed gaat, komt het met de volgende 3 ook wel goed. Het parcours blijkt goed afgezet met linten, dit kan niet fout gaan!

Mijn benen zijn in het begin stijf, ik begin dus lekker rustig. Ondanks dat het 4 rondjes zijn is het niet vervelend. Mooi bos en heel de tijd hoor je Hollandse muziek door de bossen galmen. Oranje boven, Appeltjes van oranje, Lang zal ze leven en hela, hola.....

Het laatste rondje voelen mijn benen alweer soepeler en kan ik lekker doortrekken. Als herinnering krijgen we een mooie oranje pet.

10 EM op vrijdag 1 mei

Op vrijdag gaan we 10 EM lopen bij onze Zuiderburen. Het begint om 15:00 uur, dus 's morgens lekker relaxen. Als we in Merksem aankomen is het al een drukte van jewelste! Verschillende afstanden die op verschillende tijden beginnen. Hier hangen gelukkig duidelijke parcourskaartjes. Ook dit is een cross van 4 rondjes.

De zon schijnt maar er is een hoge luchtvochtigheid, het wordt dus benauwd! De benen zijn stijf. Een week vakantie betekent voor ons ook wandelen en mountainbiken. Na 52 km op woensdag en 65 km op donderdag kun je verwachten dat je niet soepel meer bent. Ik begin voortvarend, maar al gauw krijg ik het benauwd.

Een bijkomend probleem is dat er heel slechte paden bijzitten. De marathon van 16 mei spookt door mijn hoofd en ik ga rustiger lopen. Ik neem geen enkel risico!

Het parcours door het bos is ook goed afgezet met linten en waar we over asfalt lopen staan levensgrote pijlen, die moet Ron zonder bril kunnen zien! Bovendien zitten er op een lastig punt twee mannen die iedereen goede aanwijzingen geven, dat is een hele geruststelling. Na de wedstrijd gaan we traditiegetrouw met z'n allen aan lange tafels een Belgisch biertje drinken en wachten op de Tombola. Ron heeft vandaag geluk en wint een elektrisch fonduestel! Zo blij als een kind die een zuurstok van z'n moeder krijgt gaat hij naar huis! In de auto zingt hij uit volle borst: van je hela, hola houdt er de moed maar in.....

Joyce Dijkhuizen

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

Signaleringssysteem

Ingebouwd signaleringssysteem waarschuwt voor overbelasting

Er zijn van die periodes dat alles lekker soepel verloopt. De trainingen gaan erg gemakkelijk, elke versnelling gaat harder en elke duurloop lijkt qua intensiteit af te nemen terwijl de duur toeneemt. Tijdens deze zeldzame momenten gaat het me allemaal gemakkelijk af en er lijkt geen rem op te zitten. Er wordt geen training overgeslagen, sterker nog, ik probeer er nog eentje extra mee te nemen en er worden allerlei wedstrijdjjes ingepland. De voeding wordt aangepast en er wordt op tijd naar bed gegaan. Het lijkt wel het leven van een topsporter. Alles draait om de sport en alles is daarop afgestemd. Ik wil meer, harder, sneller en verder.

's Ochtends last van stijfheid

Als ik in deze gemoedstoestand ben is er niets leuker dan nieuwe hardloopkleden te kopen. De nieuwe clubkleding kwam dan ook op het juiste moment. Ik zag me al gaan tijdens de voorjaarsklassiekers in het nieuwe RRZ tenue. Alle Kenianen zouden van schrik verbleken bij het zien van deze strakke set. Wat jammer toch dat het tenue nu al weken ongedragen in de kast ligt. Dat ligt niet aan het weer want we hebben al volop zomerse dagen achter de rug maar heeft alles te maken met blessureleed. Overbelasting. Altijd maar die overbelasting. Wekenlang word ik 's ochtend wakker met een ontzettend dikke ochtend achillespees. Het is geen ondraaglijk leed want ik ben gewoon in staat om alle dagelijkse handelingen te doen. Maar o wee, als ik ga lopen. Dan wordt de stijfheid erger en er gaan allerlei ontstekingsreacties opspelen. Inmiddels ben ik al bij de sportarts geweest en heb drie fysiotherapeuten afgewerkt.

Antisportarts en Duck Tape

De behandeling van de sportarts was glashelder: niet meer lopen. Zeker 4 tot 5 maanden. Ik noem hem sindsdien de antisportarts. De eerste fysiotherapeut was aanhanger van de Kinesio Taping. Bij deze techniek wordt gebruik gemaakt van speciale tape. De tape activeert het zenuwstelsel en algemeen circulatiesysteem, waardoor de betreffende spieren en pezen weer snel herstellen.

Ik ben zelf een groot favoriet van Duct of Duck tape. Oersterk. Glimmend. Altijd handig. Met deze grijze tape kun je werkelijk alles repareren. Als je fiets uit elkaar dreigt te vallen, een lek in een boot, neerstortende regenpijpen en loszittende uitlaten.. Ik dacht wat Duck tape is voor materiële reparaties, is wellicht Kinesio tape voor lichamelijke reparaties. Ik heb een aantal weken met blauwe en roze gekleurde pleisters rondgelopen maar helaas de genezende werking bleef uit.

Daarna ben ik mijn heil gaan zoeken in het actief stimuleren van de pees. Ik heb onder begeleiding van fysiotherapeuten oefeningen gedaan totdat ik

er letterlijk bij neerviel. Daar waar bij de linker achillespees het effect zeer positief was, werd vervolgens bij de rechter achillespees de pijn steeds ondraaglijker. Ik was terug bij af. Vervolgens ben ik aan de shock therapie begonnen. De laatste heeft natuurlijk altijd prijs. Ik loop nu al zo lang met deze blessure dat het de vraag is of de genezing ook was ingezet zonder enige behandeling. Tenslotte heelt de tijd alle wonden. Ik heb de test niet uit kunnen voeren of het nu door de tijd of door de shock therapie komt dat ik héél voorzichtig aan de training aan het hervatten ben.

Waarschuwingssysteem inbouwen

Ik wou dat ik uitgerust was met een signalering en waarschuwingssysteem. Dat er iets gaat piepen als het zover is. Auto's zijn zodanig uitgerust dat elke afwijking vroegtijdig wordt gesignaleerd. Ik word op tijd gewaarschuwd als ik mijn bandenspanning moet controleren, wanneer een passagier geen gordel om heeft en wanneer een van de talloze vloeistoffen is opgedroogd. Zouden dit soort alarmsystemen nu ook niet in het menselijk lichaam ingebouwd kunnen worden. Dan word ik gewaarschuwd wanneer ik mijn flesje moet drinken. Een soort buienradar van de darmen lijkt me ook een aanwinst. Dat ik vooraf via een kaartje kan volgen wanneer ongeveer de volgende „bui“ er aan komt. Je kunt dan de duur van de loop hier op aanpassen. Of je route zodanig bepalen dat je precies op het moment dat de bui eraan komt bij een toilet bent.

Zo wil ik ook een tijdige signalering van de overbelasting. Zodra blijkt dat er een onderdeel van het lijf teveel belast wordt, licht er een lampje op en er volgt een instructie wat te doen. Zo kan je vervolgens gericht de training aanpassen of staken. Dit scheelt bezoeken aan fysiotherapeuten en perioden van saai en vervelend herstel.

Ik zeg: doen!!!!

Volgens mij is het allemaal niet zo ingewikkeld. Een kwestie van een paar sensoren inbouwen en het gewenste effect is daar. Via mijn I-phone in handige draagtas, die ik toch al nodig had voor de route en de emergency calls, kan ik alles in de gaten houden. Geen onnodige verrassingen meer. Alles onder controle.

Ellen Bominaar

Midden Delfland-loop

Omdat dit jaar wegens een feestje deelname aan de CPC niet mogelijk was, kozen zwager Ruud en ik als alternatief voor de 6^e editie van de Midden Delflandloop op 7 maart. Onze deelname aan de 5^e editie van vorig jaar, samen met Etienne en Mike, was immers goed bevallen.

Startlocatie aan de rand van Schipluiden, kwartiertje rijden van Zoetermeer, met een makkelijk te bereiken parkeerterrein en goede kleed- en douchegelegenheid bij de plaatselijke voetbalvereniging. Deelnemersveld 207 lopers, waarvan het merendeel uit het Westland en zo te horen en te zien maar 2 uit Zoetermeer. Inschrijfkosten € 6 met handdoek met afwasbare opdruk.

Dorpentocht

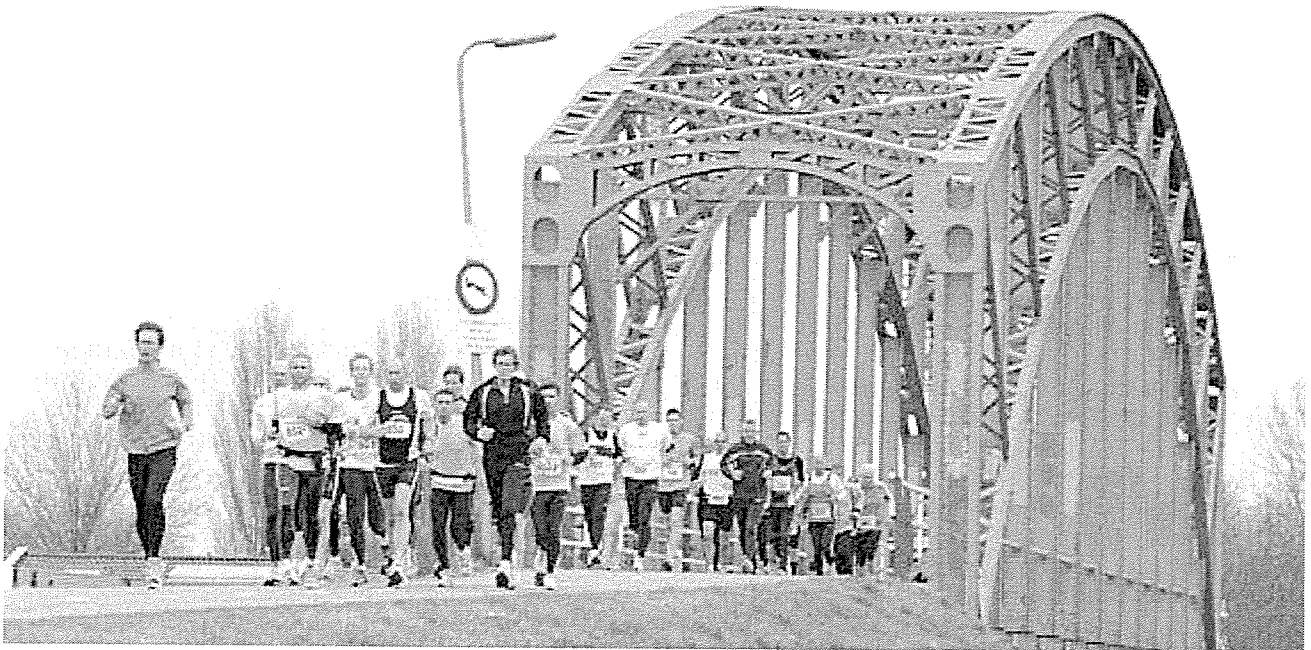
Wetende dat de wind ons later in het open polderlandschap zou kunnen verrassen kozen we er bij de eerste 8 km, langs de rand van Schipluiden en dan langs de Gaag richting Maasland, voor om ons in een groep van ca 10 man, met beperkte zijwind, rustig mee te laten voeren (5 km-tijd 22.31). In de luwte van het mooie dorpje Maasland konden we nog even energie sparen en een verfrissing aanpakken en genieten van dit dorpje met zijn oude dorpskern. Ruud liet daar helaas zijn eigen flesje vallen en het oprapen kostte hem meteen enige meters achterstand. De grote groep was hier inmiddels opgesplitst in kleine groepjes of eenzame lopers. Na Maasland stond ons weer open gebied te wachten terug naar Schipluiden.

winderig stuk

Het eerste stuk langs de Noordvliet hadden we wind mee (10 km 45.21) en konden we gas geven. Daarbij was er voor de lopers met een frisse blik zicht op een recreatiegebied aan de overzijde van de vliet. Bij de 14^e km, vlak voor de afslag naar links naar het polderpad door de Duifpolder, met verwachte tegenwind, kon ik nog net aansluiten bij een klein groepje voor me. Ruud liep 100 meter achter me en redde dit niet en moest vervolgens alleen ca 2 km tegen een zware tegenwind opboksen. In het groepje werd kop over kop overgenomen en daarmee minder tijd verloren (15 km 1.08.03) Bij de 16^e km even uitblazen en dan ieder voor zich met meer of minder reserves terug naar Schipluiden (20 km 131.10). Bij de finish (1.36.12 en 1.37.48) werden we enthousiast door de speaker verwelkomd.

Onze indruk was dat dit een door de Hardloper Schipluiden goed georganiseerde loop is met weinig kosten en dicht in de buurt. Daarbij ondersteund door een goede website. Geen voorinschrijving en makkelijk inschrijven. Een goed alternatief als de CPC te massaal voor je is. Wel heel veel open polder waarbij het weer qua regen en wind niet tegen moet zitten, maar dat is ook weer de charme van de polder zelf. Wij waren in elk geval heel tevreden.

Piet van Veen



Trambrug bij Schipluiden

Wat is de Eelerbergloop?

De Eelerbergloop is een estafetteloop waar 2 teams, elk bestaand uit 2 ploegen, tegen elkaar strijden. Iedere ploeg bestaat uit 4 lopers, 2 fietsers en 2 begeleiders. De route is van Zoetermeer naar Hellendoorn en bedraagt 175 km!

Wie kan er meedoen aan de Eelerbergloop?

De Eelerbergloop is voor iedereen omdat het doel van de loop, naast prestatie vooral fun is!

Wanneer is de Eelerbergloop 2009?

De Eelerbergloop zal dit jaar plaatsvinden in de nacht van donderdag 29 oktober op vrijdag 30 oktober.

Hoe lang duurt de Eelerbergloop?

Omdat het doel van de loop ook fun is, wordt aan de deelnemers de mogelijkheid geboden om vrijdag 30 oktober en/of zaterdag 31 oktober in de omgeving van Hellendoorn te verblijven. Op zowel, vrijdag 30 oktober, zaterdag 31 oktober en zondag 01 november zal voor vervoer richting Zoetermeer worden gezorgd. De deelnemer kan dus zelf plannen hoe lang hij/zij blijft.

Waar verblijven de deelnemers van de Eelerbergloop?

Voorgaande jaren verbleven de deelnemers op Camping Eelerberg te Hellendoorn. Voor dit jaar worden de accommodatie mogelijkheden in de omgeving van Hellendoorn nog onderzocht.

Zijn er kosten verbonden aan de Eelerbergloop?

Deelnamekosten voor de Eelerbergloop bedragen € 50,00 p.p. Je krijgt voor dat geld een T-shirt als je dit (nog) niet hebt. Deze kosten zijn exclusief verblijfskosten. De verblijfskosten, inclusief ontbijt en diner worden geschat op € 65,00 pp bij een verblijf van 3 dagen.

Waar kan ik mij aanmelden als deelnemer voor de Eelerbergloop?

Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar: eelerbergloop@hotmail.com of door contact op te nemen met Ferry van Velzen of Marlies Tetro.

Waar kan ik terecht als ik meer wil weten over de Eelerbergloop?

Je kunt mailen naar: eelerbergloop@hotmail.com of Ferry van Velzen of Marlies Tetro aanspreken.

Diepe hel holterbergloop

Op zaterdag 31 oktober wordt de diepe hel holterbergloop georganiseerd. Aan de deelnemers van de Eelerbergloop wordt de mogelijkheid geboden om deel te nemen aan deze loop. Deelnemers die deze loop ook willen lopen dienen zichzelf hiervoor in te schrijven. Dit kan op de website van de diepe hel holterbergloop of voor de start. <http://www.diepehelholterbergloop.nl/>



Uitslagen

Delftse Houtloop, Delft, 1 maart 7 km

Peter Hazebroek 0:28:30 pr

Road to Rotterdam, Barendrecht 1 maart, 32 km

Ron Dijkhuizen 2:40:00
Joyce Dijkhuizen 3:15:33
Ton de Veen 3:15:33 pr
Frits van der Lubben 3:15:33

Brielse Maasloop, Brielle, 1 maart 30 km

Mike van Wichen 2:31:21
Jacqueline Veth 2:38:18
Martine Lemson 2:38:18
Anton van der Lubbe 2:38:18

Waterwegloop, Maassluis, 1 maart 30 km

Bob Verbrugge 2:59:45

Halve van Haren, 7 maart 21,1 km

Ad Peltenburg 1:35:37

Midden Delfland, Schipluiden, 7 mrt. 21,1 km

Piet van Veen 1:36:12
Ruud van Zon 1:37:48

20 van Alphen, 8 maart 20 km

Rob Devilee 1:35:49
Herman Roosenboom 1:39:06
Hilda Oostema 1:42:48
Kris Gharbaran 1:46:21
Johan Gharbaran 1:48:00

Voorjaarsloop, Bleiswijk, 8 maart 21,1 km

Peter Hazebroek 1:34:34

Bijl & Bezemer, Spijkenisse, 8 mrt. 32 km

Ron Dijkhuizen 2:39:50
Ton de Veen 2:55:50 pr
Joyce Dijkhuizen 3:11:36
Jacqueline Veth 3:11:36
Ruud Biesebroek 3:11:36
Bob Verbrugge 3:11:36

Drents Friese Woldmarathon, Diever, 14 maart 42,2 km

Ad Peltenburg 3:56:25
Bob Verbrugge 4:11:50

Frits van der Lubbe 4:14:21

Pannenkoekenloop, Burgh Haamstede, 14 maart, 15 km

George Jeremic 1:07:18

CPC loop, Den Haag, 14 maart, 10 km

Wijnand Bavius 0:39:47
Truda Blokland 0:55:02
Erwin Huizinga 0:55:57
Jaap Engelsman 0:57:33
Stefan Spilker 0:59:02
Bill Verschuyt 0:59:19
Marieke de Weger 0:56:52
Marjoleine Peters 0:59:18
Victor Roumimper 1:00:01
Eugenie Hofwijks 1:00:03
Nicole de Groot 1:01:50
Danielle Geertzen 1:02:48
Bonne Dijkstra 1:02:59
Helma van Vliet 1:03:33
Elly den Hollander 1:06:39
Jolanda v/d Krol 1:06:47 pr
Lidy Nelissen 1:12:12
Fred Nelissen 1:12:12
21,1 km

Mike van Wichen 1:28:45
Marcel den Hollander 1:34:36
Jacqueline Veth 1:34:47
Ricky Martens 1:35:17
Ton de Veen 1:36:06 pr
Raimond Kientz 1:36:12 pr
Rene van der Spek 1:36:22
Philip Lach de Bere 1:36:33
Jos Spaanderman 1:39:40
Bert Kuiper 1:40:10
Ed Helsloot 1:41:58
Celine Sira-de Voogd 1:45:49 pr
Theo Houtman 1:46:48
Idius Felix 1:46:50 pr
Remco Arnoldus 1:48:21 pr
Klaas de Vries 1:48:27
Yvonne Heemskerk 1:48:28 pr
Dolf Strikwerda 1:48:54
Hans van Tol 1:49:03
Roderick de Roo 1:49:30
Jacqueline v Heerden 1:59:05
Diederik Post 2:01:14
Jack van de Pol 2:01:21
Johan Gharbaran 2:03:55
Ingmar de Groot 2:09:39
Kees Fakkeldij 2:09:41
Esterella de Roo 2:09:51 pr
Ruud Verzijde 2:10:22
Marjo de Ceuninck 2:11:59

Fortunaloop, Vlaardingen, 15 maart 30 km

Ron Dijkhuizen 2:27:10

Joyce Dijkhuizen 2:43:19

Road to Rotterdam, Barendrecht 15 maart, 35 km

Ton de Veen 3:44:14 pr

Plassenloop, Reeuwijk, 21 maart 10 km

George Jeremic 0:38:58
Harm de Wit 0:44:41 pr

Voorschotenloop, 22 maart 10 EM (16,1 km)

Rob Devilee 1:17:05

Dobbeloop, Nootdorp, 22 maart 10 km

Wijnand Bavius 0:39:38

Maratona di Roma, 22 maart 42,2 km

Rob van Hees 4:09:32
Liesbeth Edelbroek 4:42:52

Ambtenarenveldloop, Ede, 25 maart. 6 km

Remko Hartjesveld 0:31:56
Frans v/d Hengel 0:33:37
Marjoleine Peters 0:37:26
Ingeborg de Bruin 0:37:57
Andrea Kiekens 0:44:27
Bram Mansveld 0:56:08
9 km
Jack Weltens 0:47:55
Cindy v/d Hengel 0:48:10
Carla v/d Wolff 0:49:24
Remko Hartjesveld 0:51:25
Marja Opdam 0:55:26
Marjan v/d Berg 0:56:08
12 km
Hans Hortensius 1:03:09
Toos Koevoets 1:03:58

CAIW Halve, Naaldwijk, 28 maart 21,1 km

Martin Grootsholten 1:35:41 pr
Ricky Martens 1:36:14

3Plassenloop, Zoetermeer, 29 maart 5 km

Frans van Haaster 0:19:01
Wijnand Bavius 0:19:06
Mike van Wichen 0:19:31
Raimond Kientz 0:20:06
Paul van Vliet 0:20:34
Tom Maessen 0:20:59
Ingmar de Groot 0:21:01
Harm de Wit 0:21:28
Klaas de Vries 0:21:52

Theo Janssen	0:23:58
Ronald Groenhout	0:24:27
Peter Corbijn	0:25:10
Yolanda Klerks	0:26:47
Marjo de Ceuninck	0:28:13
Peter Klerks	0:28:28
Andre Vergne	0:28:39
Ingrid Beijer	0:30:09
Peter Verwij	0:34:13

**Polderloop, Hazerswoude,
29 maart**

<i>15 km</i>	
Dolf Strikwerda	1:09:28
<i>21,1 km</i>	
Ron Dijkhuizen	1:31:28
Joyce Dijkhuizen	1:44:28
Bob Verbrugge	1:44:28

Circuit Run Zandvoort, 29 maart

<i>12 km</i>	
Roderick de Roo	1:04:49
Esterella de Roo	1:08:29

**Henk Hakker Memorial, Leiden,
5 april, 30 km**

Ron Dijkhuizen	2:16:36
Joyce Dijkhuizen	2:34:48 pr

Delftse Houtloop, Delft, 5 april

<i>14 km</i>	
Peter Hazebroek	0:59:42 pr
Tom Maessen	1:00:44

**Fortis Marathon Rotterdam,
5 april**

<i>10 km</i>	
Mike van Wichen	0:39:30
Ricky Martens	0:41:46
Henk Hummeling	0:54:48
Yolanda Klerks	0:55:24 pr
Mariska van Strijen	1:08:24
Wendy van der Gaag	1:08:54
Lesley Vervaart	1:09:17
Marielle Ivens	1:09:18
Miranda Hage	1:09:19
Robyn van Heezik	1:11:03

42,2 km

Ton de Veen	3:27:57 pr
Jacqueline Veth	3:34:02
Rene van der Spek	3:48:45
Ruud Biesebroek	3:58:40 pr
Johan Gharbaran	4:13:39
Harm de Wit	4:14:14
Robert van der Linden	4:22:05

**Santa El Campello Beach Run,
Spanje, 10 april, 8,5 km**

Rob Devilee	0:41:42
Hilda Oostema	0:46:40

Paasloop, Pijnacker, 13 april

<i>4,9 km</i>	
Peter Verwij	0:26:39 pr

**3Molenloop, Aarlanderveen,
13 april**

<i>15,5 km</i>	
Ron Dijkhuizen	1:05:07
Joyce Dijkhuizen	1:18:19

Jaarbeurs Marathon Utrecht, 13 april

<i>10 km</i>	
Cok Vis	0:54:43
Yvonne Vis	0:59:06
<i>21,1 km</i>	
Ed Helsloot	1:42:11
Johan Gharbaran	1:48:19
Robert van der Linden	1:56:30

60 van Texel, Texel, 13 april

<i>60 km</i>	
Bob Verbrugge	5:45:09 pr
Ad Peltenburg	5:58:58
Frits van der Lubben	6:34:53

Delftse Houtloop, Delft, 19 april

<i>15 km</i>	
Ricky Martens	1:07:10

PCC loop, Leiden, 19 april

<i>21,1 km</i>	
Ron Dijkhuizen	1:29:05
Joyce Dijkhuizen	1:52:15

**Carrera Pedestre De Sant Vicent,
Spanje, 19 april, 9 km**

Rob Devilee	0:46:50
Hilda Oostema	0:53:43

**Cursa Popular Vila de
Pedreguer,
Spanje, 25 april, 10 km**

Hilda Oostema	0:51:02
Rob Devilee	0:51:02

**Oosterscheldeloop, Goes,
25 april**

<i>20 km</i>	
Joyce Dijkhuizen	1:42:23
Ron Dijkhuizen	1:51:47

**3 Plassenloop, Zoetermeer,
26 april**

<i>5 km</i>	
Tom Maeseen	0:20:01
Ricky Martens	0:20:06
Ad Peltenburg	0:20:19
Harm de Wit	0:21:53
Ed Helsloot	0:21:57
Roderick de Roo	0:23:13
John Hagers	0:23:28
Rob Bregten	0:23:55
Jochem Hogendoorn	0:25:11
Esterella de Roo	0:25:31 pr
Yolanda Klerks	0:25:39
Peter Verwij	0:25:54 pr
Elly den Hollander	0:26:27
Marcel den Hollander	0:26:27

Lesley Vervaart	0:27:43
Andre Vergne	0:27:58
Fred van der Zalm	0:28:45
Ron Bosman	0:29:25
Jack Pronk	0:30:33
Miranda Hage	0:30:39
Vera Bosman	0:33:21

Oranjeloop, Halsteren, 26 april

<i>10 km</i>	
Ron Dijkhuizen	0:43:42
Joyce Dijkhuizen	0:55:09

**Omloop v Noordwijkerhout,
26 april**

<i>10 km</i>	
Frans van Haaster	0:39:26
Gita Jeremic-Kappetein	0:44:09
Gideon Bouwman	0:49:23
Jos Spaanderman	0:50:07
<i>21,1 km</i>	
George Jeremic	1:25:35
Mike van Wichen	1:28:46
Desiree Bijl	1:55:30
Elly Burgering	1:55:31

Dobbeloop, Nootdorp, 26 april

<i>15 km</i>	
Ruud Biesebroek	1:05:18

**Polderloop, Hazerswoude,
26 april**

<i>21,1 km</i>	
Bob Verbrugge	1:33:08

Massaloop, Merksem (B), 1 mei

<i>16,1 km</i>	
Ron Dijkhuizen	1:09:42
Joyce Dijkhuizen	1:24:38

Volta a Peu Pego, Spanje, 2 mei

<i>10 km</i>	
Hilda Oostema	0:50:33
Liesbeth Edelbroek	0:56:20

Parkenloop, Delft, 3 mei

<i>10 km</i>	
Frans van Haaster	0:38:24
Mike van Wichen	0:39:30
Philip Lach de Bere	0:42:53
Sandra Smits	0:48:10 pr
<i>15 km</i>	
Dolf Strikwerda	1:07:50
<i>21,1 km</i>	
Ruud van Zon	1:35:37
Piet van Veen	1:37:06
Theo Aanen	1:53:42

Omloop Ter Heijde, 8 mei

<i>5 km</i>	
Mariska v Strijen-Broer	0:36:45
Wendy van der Gaag	0:37:58

**Volta a Peu el Verger, Spanje,
9 mei****10 km**

Hilda Oostema 0:49:35

**Runnersworld marathon, Gilze,
9 mei****42,2 km**

Bob Verbrugge 3:23:32

Kopjesloop, Delft, 10 mei**10 km**

Ron Dijkhuizen 0:41:22

Joyce Dijkhuizen 0:48:43

Marathon Zeeuws Vlaanderen,**Hulst-Terneuzen, 16 mei****42,2 km**

Etienne den Toom 3:22:28

Marcel den Hollander 3:28:21

Ron Dijkhuizen 3:38:18

Piet van Veen 3:58:02

Frits van der Lubben 4:08:25

Joyce Dijkhuizen 4:35:37

Leiden Marathon, Leiden,**17 mei****5 km**

Thomas Speekman 0:25:01

Ron Bosman 0:31:01

Vera Bosman 0:31:25

10 km

Wijnand Bavius 0:40:23

Theo Houtman 0:44:23

Joost Drogdt 0:52:41

Bart Lamers 0:53:21

Esterella de Roo 0:55:13 pr

Jan Brouwer 0:56:25

Elly den Hollander 0:56:26

Yvonne Vis 0:58:23

Nicole de Groot 0:58:37

Cok Vis 0:59:43

Petra de Koning 0:59:55

Ed Jacobs 1:01:04

Wendy van der Gaag 1:02:36 pr

Mariska v Strijen-Broer 1:02:37

Robyn van Heezik 1:04:35

Elleke Visser 1:07:18

21,1 km

Ingmar de Groot 1:34:40

Rene van der Spek 1:37:55

Rob van Hees 1:38:20

Harm de Wit 1:38:58 pr

Celine Sira-de Voogd 1:43:36 pr

Wouter Sanders 1:44:41 pr

Elly Burgering 1:47:16

Rene Remmerswaal 1:48:35

Marja Zonderop 1:49:15

Hans van Tol 1:50:11

Ed Beekhuizen 1:50:14

Elly van der Kooij 1:51:26

Jacqueline Veth 1:51:26

Frank van Steenbrugge 1:54:38

Kris Gharbaran 1:55:26

Jasper Harteveld 1:56:14

Inge Hulsen 1:56:15

Liesbeth Edelbroek 1:58:34

Rob Bregten 2:03:56

Albert Waasdorp 2:04:04

Eric van Caspel 2:12:33

42,2 km

Bob Verbrugge 4:13:57

Golden Tenloop, Delft, 21 mei**5 km**

Theo Aanen 0:23:41

Tamara Smit 0:25:57

Peter Verwij 0:27:49

10 km

Inge Klijssen 0:58:57

Eugenie Hofwijks 0:59:52

**Lopen doet Hopen, Ztmr.,
21 mei****5 km**

Tom Maessen 0:18:37

Ellen Duyzer 0:20:32

Raimond Kientz 0:25:28

Mariska v Strijen-Broer 0:27:24 pr

Jan Willem Duyzer 0:28:26

Wendy van der Gaag 0:29:05

Anneke Hogendoorn 0:30:24

Ineke van Houwelingen 0:30:32

Noortje van Woensel 0:32:27

Jaap Visser 0:49:29

10 km

Jacqueline Veth 0:44:10

Theo Janssen 0:49:27

Elly Burgering 0:49:27

Aad Zoutenbier 0:51:17

Jose de Groot 0:51:19

Roderick de roo 0:53:31

Esterella de Roo 0:53:32 pr

Marjoleine Peters 0:54:13

Roeland van Dijk 0:55:40

Jacqueline Martens 0:56:37

Ricky Martens 0:56:38

Mary Waasdorp 0:59:22

15 km

Dolf Strikwerda 1:06:50

Paul van Vliet 1:10:07

Hilda Oostema 1:15:05

Ine Deckers 1:23:25

Albert Waasdorp 1:26:55

Yvonne Vis 1:30:54

Cok Vis 1:30:54

Amsterdamse bosloop, 23 mei**50 km**

Bob Verbrugge 4:23:58 pr

3Plassenloop, Zoetermeer,**24 mei****5 km**

Paul van Vliet 0:20:33

Remco Arnoldus 0:22:32

Hans van Tol 0:22:36

Harry Driessen 0:24:31

Jose de Groot 0:24:44

Erwin Huizinga 0:26:34

Jacqueline Martens 0:26:42

Ricky Martens 0:26:42

Andre Vergne 0:28:28

Royal Ten, Den Haag, 24 mei**10 km**

Frans van Haaster 0:38:48

Mike van Wichen 0:40:29

Wijnand Bavius 0:40:50

Ricky Martens 0:43:39

Elly Burgering 0:48:16

Gideon Bouwman 0:49:45

John Hagers 0:50:02 pr

Idius Felix 0:50:16

Cindy vd Hengel-Sayers 0:50:17

Wim Lootens 0:50:30

Frans vd Hengel 0:52:19

Bianca Hesselius 0:54:24

Roeland van Dijk 0:55:26

Yolanda Klerks-Verheijen 0:55:45

Jack van de Pol 0:56:29

Eugenie Hofwijks 0:59:48

Peter Klerks 1:02:04 pr

Ingrid van Wageningen 1:06:37

Dit was ed weer

Schietinge op de staande wip

Dit is dus al weer de laatste Roadie voordat de vakanties echt aanbreken.

Op het moment, dat ik dit stukkie zit te schrijven, geniet ik alvast van een korte voorjaarsvakantie.

Wij (Mary, Annemarie, Paul, de honden en ik) zijn weer eens in Cadzand-Bad. Voor de topografisch minder goed onderlegden: dat ligt in Zeeuws Vlaanderen tegen de Belgische grens bij Knokke.

Inmiddels zijn we daar al weer voor de derde keer. Het is wel een eindje rijden vanaf Zoetermeer (maar dat is ook betrekkelijk, want zonder files zit je er in twee uur en een kwartier), maar dan ben je ook in een compleet andere wereld. Het is hier zo vredig (want het is nog voorseizoen en dus moeten de grote groepen Duitsers en Belgen nog komen) en alles gaat in een „komthetvandaagnietdankomthetmorgenweltempo“. Komt misschien ook wel door het feit, dat je in heel Zeeuws Vlaanderen nergens harder dan 80 mag rijden. Dan word je vanzelf wel gedwongen om alles rustig aan te doen. Houd je je daar niet aan, dan krijg je een maandje later een nagekomen berichtje uit Zeeuws Vlaanderen thuis met het verzoek € 50,- over te willen maken in verband met een snelheidsovertreding. Geloof mij, ik weet daar alles van.....

Het huis waarin we een week logeren is een vrijstaande eengezinswoning op 100 meter van het strand. Nou zijn wij niet zulke badgasten, maar de honden des te meer. Die beestjes amuseren zich kostelijk op het strand dat hier bij eb zeker 200 meter breed is. Annemarie en Paul houden zich onderwijl bezig met het zoeken naar haaiantanden. Die komen hier door de onderstroom naar boven en spoelen op het strand aan. Het zijn fossiele tanden van duizenden jaren oud. Dat ze in die periode bruin worden daar had Annemarie even niet aan gedacht. Zij zocht de eerste keer dat we hier waren naar Prodent-witte tanden en vond dus uiteraard niets. Maar inmiddels weet ze dat ze naar bruine tanden moet zoeken. Toch vindt ze nog steeds niets. Maar dat ligt toch echt aan haar, want we kwamen gisteren een jongetje van acht jaar tegen die na een uur zoeken toch wel een stuk of tien haaien- en roggetanden had gevonden. Ik denk zelf dat het komt doordat het jochie een stuk kleiner was dan Annemarie en dus met zijn ogen een eind dichterbij de grond liep.

Als wij ergens op vakantie zijn, koop ik altijd de plaatselijke of regionale krant. Dan kun je je een beetje inleven in wat er leeft bij de plaatselijke bevolking. In Cadzand koop ik dus de Provinciale Zeeuwse Courant. En dan kom je bijvoorbeeld onder de kop „agenda“ tegen dat er in een aantal plaatsen weer „Schietinge op de staande wip“ plaatsvinden.

Wat dat is? Ik heb geen idee, maar raak wel nieuwsgierig.

Als we de volgende dag naar het archeologisch museum van Aardenburg gaan, raak ik aan de praat met een vrijwilliger van dat museum. En op het eind van het gesprek kan ik het niet nalaten te vragen of hij ook weet wat „schietinge op de staande wip“ is.

Hij kijkt me aan en begint een verhaal over zomer- en wintertijd. Hij vertelt, dat er alleen zomers op de staande wip wordt geschoten en dat dat in de winter binnen op de liggende wip gebeurt.... En dat hij het overigens zelf nooit heeft gedaan. Hij ziet aan mijn vragende blik, dat ik het nog steeds niet begrijp.

Dan legt hij verder uit, dat het om kruisboog-schieten gaat. Zomers wordt er op een houten vogel geschoten die buiten bovenop een paal is gezet. In de winter wordt die vogel binnen op een laag voetstuk gezet.

Het is dus gewoon een regionale versie van het vogel- of koningsschieten zoals dat ook op kermissen en gildefeesten in Limburg, Noord Brabant, Twente en de Achterhoek wordt gedaan.

Zo blijkt er weer een geheim ontsluit te zijn, maar ik blijf het toch een raar begrip vinden. Of zoals Asterix zou zeggen: „Rare jongens die Zeeuwen.“

Maar misschien is het oud-nederlandse gezegde „'s lands wijs, 's lands eer“ beter.

Prettige vakantie,

Ed

FERRY

Klien

REINIGING

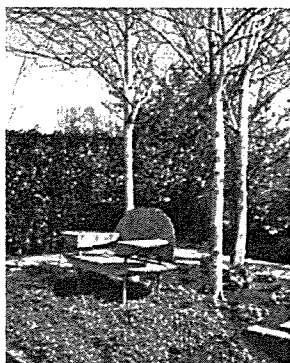
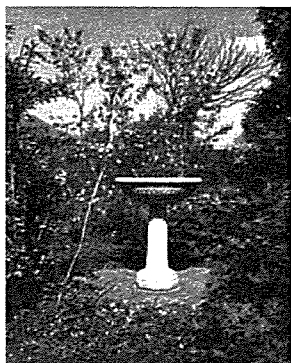
Ferry Klien Reiniging BV.
Vogeldreef 32
2727 AM Zoetermeer

Mob. 06 50901405
Fax. 079 3431446

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

e-mail: info@ferryklienreiniging.nl

Wij zijn gecertificeerd Groenkeur-hovenier.



GROEN KEUR®

KWALITEITSCERTIFICAAT
VOOR TUINAANLEG/
ONDERHOUD

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

Meer info: www.groenkeur.nl

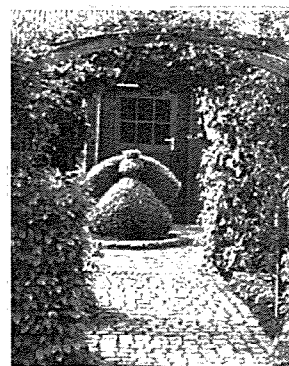
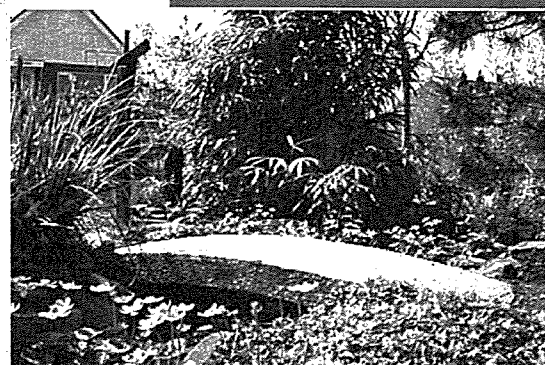
Groenkeur, geeft kwaliteit een gezicht

Groenkeur staat voor kwaliteit, voor kennis en vakmanschap op tuingebied. Wij weten waar we het over hebben als het gaat om het ontwerpen, aanleggen, renoveren of onderhouden van uw tuin.

Daarnaast zijn wij Mobilane dealer. De Mobilane kant en klaar haag is een enorm succes voor de tuinbezitter die snel resultaat in zijn tuin wil.

Wij voldoen aan hoge eisen op het gebied van:

- ① Opleidingen, kennis en vakmanschap
- ② Veiligheid en milieu
- ③ Techniek
- ④ Planning
- ⑤ Overleg en afspraken met klanten
- ⑥ Eindcontrole
- ⑦ Nazorg, onderhoud en garantie.



Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer

T (079) 331 01 40

www.lexvanwijkhoveniers.nl
info@lexvanwijkhoveniers.nl

Lex van Wijk Hoveniers

Tuinadvies

Tuinontwerp

Tuinaanleg

Tuinonderhoud