

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **4**
nov - dec
2009



2 januari: 14.00 uur nieuwjaarsreceptie

Eelerbergloop

Enquête

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, (079) 331 01 01
2725 KZ Zoetermeer

Contributie

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

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

Kledingcoördinator

Vacature

Ledenadministratie

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

Trainingen

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

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart 06 536 17 601

Evenementencommissie (EC)

Jan Jongeneel

Kinderopvang

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

Redactiecommissie (RC)

Ruud van Zon 06 250 84 976

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Dianne Roosenboom (079) 361 18 53

Technische Commissie (TC)

Voorzitter: Vacature
Ed Jacobs, secretaris (079) 341 75 30
• Coördinator groep 5, 6, 7, beginners •
Ed Jacobs (079) 341 75 30
Trainers
• groep 1 •
Vacature (schema's Hans Rolff)
• groep 2 •
Klaas de Vries
• groep 3 •
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
• groep 4 •
Frans van den Hengel (079) 341 58 61
• groep 5 •
Aad Zoutenbier (079) 362 01 23
• groep 6 •
Ed Jacobs, Ab Leeftang (079) 341 75 30
• groep 7 •
Wim Bras (079) 351 81 37
• groep 8 / kennismaking •
Hans Rolff (079) 351 81 37
• maandagochtend •
Wim Bras (079) 351 81 37
• woensdagochtend •
Aad Zoutenbier, (079) 362 01 23
Wim Bras (079) 351 81 37
• Coördinator Noord-Aa Polderloop •
Frans van den Hengel (079) 341 58 61
• Coördinator Autoloosloop •
Rene van der Spek
• Coördinator 3 Plassenloop •
Ed Jacobs (079) 341 75 30

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 14 februari.

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

Inhoud

Blz	5	Voorwoord
	6	Roadactioneel
	7	Tiende Noord-Aa Polderloop
	8	RRZ bedankt
	9	Cursus assistenttrainer
	10	Protocol blessures tijdens training Kunstzinnige hardloopschoenen
	11	Zumba maakt veel los
	12	Eelerberg
	15	Bewegen én afvallen vermindert kans op borstkanker
	16	Overpeinzingen van een loper Kantine te huur?
	17	Van mini- naar kwart triathlon
	18	Massage nieuwe stijl, extra plaats
	19	Enquête
	21	Het hardlooprokje gaat het niet worden
	22	Berenloop 2009
	27	Oproep vrijwilligers NPL
	28	Sponsors, supporters en vrijwilligers NPL
	29	Dropping
	30	Dotterbloemloop
	31	Drieplassenloop blijft succesvol
	32	Uitslagen
	35	Dit was ed weer

FysiOK

079 - 321 81 81



Locatie Silverdome (ingang oost)
van der Hagenstraat 20
2722 NT Zoetermeer

Locatie Tenniscentrum Meerzicht
Zalkerbos 320
2716 KS Zoetermeer



Fysiotherapie
Echografie
Shockwave
Sportrevalidatie
MFT balancetest
Sport-fysiotherapie
Co2ntroltest (conditie)

De fysiotherapeut



Specialist in beweging

Vreugde en leed

· De volgende personen hebben een **beterschapswens** ontvangen: Esterella de Roo, Liesbeth Goverde, Vera Bosman, Hella Grondstra, Ad de Bruin, Rob van Hees, Ron Dijkhuizen, Henk Nieuwenkamp.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij: Jos Nouwt, Saskia de Bruin, Andreas de Graaf, Wanda Roumimper, Len Moret, Karin van Tongeren, Tiny Huskens, Martijn Looman, Bart Mooy, Peter Schrader,

· Helaas hebben **opgezegd**: Germain van der Horst, Danielle Mulder-Sopar, Esther Rolff, Windy van Zwam, Ben de Kok, Marloes van der Staaij, Frank Eilbracht, Frans en Renate Kamsteeg, Bill Verschuyl, Sonja Tack-Wentel, Ellen Richter, Marcel Andeweg, Remko Slot, Ton van de Beek, Marielle Ivens-van Velzen, Marijke Vogelaar, Esseline Bloemenveld, Leny van den Hengel.

Verjaardagen

Januari

2 Peter Corbijn
3 George Jeremic
3 Nico van der Kooy
3 Hans van Zijl
3 Mike van Wichen
3 Hennie van Zonneveld-Reitsma
7 Bas Hoogendorp
7 Arjan Bokx
8 Laurent Stolk
8 Rik Huisman
9 Tonny van Ulden
11 Johan Gharbaran
11 Jochem Hogendoorn
11 Frans Kortekaas
13 Ingmar de Groot
13 Mariska van Strijen-Broer
14 Stefan Spilker
15 Ron Dijkhuizen
15 Gerrie Siemes
15 Barbara van Dun
16 Elly Burgering
16 Wietske Luimstra
20 Frans van den Hengel
20 Asrat Limenh
22 Herman van den Hatert
23 Ellen Duijzer-Russcher
23 Hans de Haan
25 Leen Antonisse
25 Yvonne Vis
26 Dolf Strikwerda
27 Remco Arnoldus
28 Richard Willems
28 Desiree Lathouwers
29 Vincent de Knegt
30 Ap Hartevelde
31 Ineke van Dijk

Februari

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

Maart

1 Irene van der Lubbe
4 Martijn Brizee
4 Hella Grondstra
6 Paul van Heukelum
6 Fred Nelissen
6 Raimond Kientz
7 Fred van Doorn
7 Hans van den Berg
7 John Jerphanion
7 Wendy van der Gaag
10 Jacqueline Martens
12 Noortje van Woensel
13 Meindert Louwsma
14 Marielle Ivens v Velzen
15 Frank van Steenbrugge
16 Etienne den Toom
17 Andrea Kiekens
19 Arie Bos
19 Ilse Stoffels
21 Laurette de Haan
23 Cynthia de Haas
23 Gerard Wessel
24 PeterEric Geernaert
25 Jan-Peter Willemsen
26 Odette Spaans-Tack
28 Wijnand Bavius
29 Leida Tremio-Flokstra
30 Jan-Willem Weehuizen
31 Eddy Zegwaard

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

Voorwoord

Tijdens 'n echt najaarsweekend in november, storm- en regenachtig, laat ik de afgelopen periode even de revue passeren.

René van der Spek en Elly Burgering kunnen terugkijken op een succesvolle Starshoe Autoloosloop. De nieuwe formule, uitbreiding met wandeltocht en entertainment is succesvol gebleken. In het komende jaar zal de samenwerking met Ilion, gemeente, Stichting Floravontuur Promotie en Stichting Zoetermeer Topsport worden geïntensiveerd en worden de plannen om een sprintwedstrijd van 1574m steeds concreter.

De heren en dames van o.a. de Eelerbergloop, Berenloop (Terschelling), Dotterbloem en de Ruhrsee marathon kunnen weer terugkijken op een geslaagd loop'uitje'. Er zijn weer vele mooie loopprestaties neergezet. RRZ-ers zijn inmiddels niet meer weg te denken in menig looppeloton.

Onder de bezielende leiding van Hans Rolff is in september weer 'n nieuwe beginnergroep gestart. Ongeveer 60 vrouwen en mannen trotseren weer en wind om uiteindelijk de afsluitende 5 km-loop, de laatste 3 plassenloop van dit jaar, met een mooie tijd af te kunnen sluiten.

Ook zijn de organisatoren van de Noord-Aa Polderloop volop bezig met organiseren van alweer de 10e editie van de NAP op 14 februari 2010. Ben je nieuwsgierig, kijk dan even op de site www.noord-aa-polderloop.nl.

Naast de dagelijkse besommingen binnen de vereniging wil ik samen met het bestuur de komende periode vooral besteden aan het vooruit kijken. Dit kunnen we en doen we niet alleen. Samen met de diverse commissies denken we na over hoe we de leden nog beter kunnen faciliteren. Bijvoorbeeld heeft de SMC de capaciteit uitgebreid, heeft de TC het trainerskorps weer op sterkte en wordt afstemming binnen en tussen de groepen geoptimaliseerd. Daarnaast is de evenementencommissie bezig met het genereren van ideeën voor het komende jaar. We laten ons verrassen.

Verder wil ik jullie vragen even de tijd te nemen om de bij deze Roadie toegevoegde enquête in te vullen en te deponeren in de daarvoor bestemde bus in het clubhuis. Als bestuur willen we heel graag weten wat er binnen onze vereniging en leden leeft. Laat je stem horen.

Wil je liever je ideeën of gedachten op een andere manier met ons delen, spreek ons dan aan. We kunnen dan samen kijken hoe we het gaan oppakken.

Alvast wens ik, ook namens het bestuur, iedereen en paar fijne feestdagen toe en een goed en gezond begin van het nieuwe loopjaar.

Herman Roosenboom



“de Braecken”
administratie- & assurantiëkantoor



omit
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

Bij de samenstelling van deze Roadie hebben we er rekening mee gehouden dat iedereen vrije dagen heeft. We hebben extra lange verhalen opgenomen om de kerstdagen goed door te komen. Gezellig met de Roadie onder de kerstboom. Wat is er de afgelopen periode een hoop beleefd op sportief vlak. Het parcoursrecord van de 3 plassenloop voor dames is verbroken, het clubrecord op de marathon is naar Jacqueline Veth gegaan en het record van Zoetermeer naar Eelerberg is scherper gezet. Prachtige prestaties die samen gaan met heel veel gezelligheid. Na elk weekend staat het prikbord vol met sfeervolle foto's die tijdens verschillende evenementen zijn gemaakt. Zumba, dropping, triathlon, estafette en gewoon lopen op diverse locaties in het land. Het kan allemaal.

En het houdt nog lang niet op. Er staat nog een oudejaarsparty op de planning en op 19 december gaat een bus vol lopers naar de halve van Linschoten. In een mum van tijd was de inschrijving vol. Op de zaterdagen kun je goed zien dat er massaal toegewerkt wordt naar dit evenement. De groepen maken lange duurlopen en komen laat het clubhuis in. Je ziet dan iedereen met rode hoofden en natte, verwilderde haren samenspannen rond de verschillende ontbijtkoeken die van huis worden meegenomen. Peijnenburg zou een goede clubsponsor zijn.

Begin volgend jaar staat de alom bekend Noord AA Polderloop weer op de kalender. Een groot evenement waarvoor de organisatie al druk bezig is met de voorbereiding. Belangrijk is altijd het vinden van voldoende vrijwilligers langs het parcours. Geef je op als vrijwilliger, doe mee als loper of stel een heel bedrijventeam samen.

We hopen dat we volgend jaar weer op veel kopij kunnen rekenen om onze clubglossy te vullen. We gaan er weer vol tegenaan om een blad te maken waaruit blijkt hoe sprankelend de vereniging is gecombineerd met wetenswaardigheden over loopverwante zaken. Zo blijven we natuurlijk de laatste mode op hardlooplegebied volgen en veiligheid is ook een belangrijk onderwerp. In deze Roadie is een protocol opgenomen hoe er gehandeld moet worden tijdens blessures. We blijven kwetsbaar.

We wensen iedereen heel prettige feestdagen en een sportief Nieuwjaar.

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

P.S. tot ziens op 2 januari tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst die om 14:00 uur begint met de traditionele nieuwjaarsloop en aansluitend receptie.



SCHOLTE VERHUIS GROEP
EUROMOVERS
EUROPEAN MOVER PARTNERSHIP

 **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!





10^e Noord-Aa Polderloop

Zondag 14 februari 2010

Het zal niemand ontgaan zijn dat we voor de loop in 2010 al vroeg zijn begonnen met promotie. Ook zijn wij extra vroeg begonnen met alles te regelen voor wat hoort om de Noord-Aa Polderloop tot een succes te maken.

2010 wordt een speciale editie. We vieren dan ons 2^e lustrum. Daarnaast willen we het speciaal maken omdat het zo uit komt dat de loop, altijd op de tweede zondag in februari, nu ook nog eens op Valentijnsdag valt. Voor ons als organisatie een reden om alles in het werk te stellen hier een extra tintje aan te geven.

Ook hebben wij ons tot doel gesteld de Business Run uit te breiden. We willen uitgroeien tot een heus Kampioenschap voor Business Run Teams van Zoetermeer.

Ingetogen ambitieus zijn we. Want de Noord-Aa Polderloop moet vooral recreatief en gezellig blijven. Voor iedere loper wat wils. En natuurlijk hebben we in 2010 weer gezellige en ontspannende livemuziek. Terug van weggeweest is de gezamenlijke warming-up.

Voor het eerst hebben we **afstandssponsors**. Voor de 15 km is dat natuurlijk onze hoofdsponsor geworden Scholte Verhuis Groep Euromovers van Eddy Zegwaard. Door blessure en drukke bezigheden zien we die op dit moment niet meer zo vaak op de club. De 15 km heet nu dan ook Euromovers Recreatie Run.

De Business Run wordt gesponsord door De Rijk Magazijn Inrichting van Johan Hofland, bekend Roadie fietser en barmedewerker. Deze Run heet nu De Rijk Business Run. PS: Johan spaart 45 toeren ((vinyl)singles voor zijn jukebox).

De kinderloop is geadopteerd door McDonald's. Hoe kan het ook anders. Al jaren een stille en leuke sponsor en nu een feit. Deze loop heet nu de McDonald's Kids Run.

Naast sponsoren hebben we dit jaar ook supporters. Dat zijn vooral mensen en organisaties die belangeloos diensten en mankracht leveren en die we zeker niet kunnen missen.

En zoals gewoonlijk deelt de organisatie van de Noord-Aa Polderloop haar netto opbrengst met het goede doel, welke wij twee jaar geleden hebben geadopteerd.

Kinderdagverblijf De Bolsterberg en Kiekeboe. Een dagopvang voor kinderen tot 18 jaar met een verstandelijke- of meervoudige beperking. Onze gezondheid, het kunnen lopen, delen wij op deze manier met deze kinderen.

Last but not least. We hebben voor het eerst een eigen website, welke natuurlijk ook gekoppeld is aan de Road Runners Site. Op onze site kan je alle informatie vinden over aanvangstijden, inschrijfgeld en nog meer. Dus surf naar: www.noord-aa-polderloop.nl voor aanvullende informatie.

RRZ bedankt

Na een aantal keren niet meegelopen te hebben met de Autoloosloop toch maar weer eens de stoute sportschoenen aangetrokken en richting Zoetermeer gegaan. Toen ik vroeg of we weer langs het Balijbos liepen bleek dat uitsluitend oud-gedienden die route nog kenden. Nu moesten we twee rondes lopen die over en langs het Buytenpark gingen. Omdat ik me van te voren had ingeschreven lag mijn startnummer al klaar. Dit bleek nummer 1 te zijn. Dit had ik misschien wel te danken aan de prestaties uit het verleden maar je weet het: behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst. Het was een bijzonder mooie dag om te lopen, de zon scheen en af en toe was er een lekker briesje.

Een aantal dingen vielen mij op: Wat is de loop ongelooflijk goed georganiseerd. Perfecte

wegafsluiting, heel veel vrijwilligers, onderweg heel veel drankposten, soms was het zelfs moeilijk om te kiezen welk drankje je wilde aanpakken. Daarnaast viel me op dat de gemiddelde Roadrunner veel harder is gaan lopen dan een paar jaar geleden. Ik heb er vele tijdens de loop voor moeten laten gaan en denk dat ik dus volgend jaar startnummer 1 wel kan vergeten. Wat ook gebleven is is de teamspirit. Zo zag ik Ruud van Zon tijdens zijn 100ste halve marathon een dame hazen die nog nooit een halve gelopen had en heb ik nog de nagalm van main speaker Bertje Kuipers in hoofd. Kortom is voelde me weer thuis. Alle vrijwilligers en organisatie heel erg bedankt, Ruud gefeliciteerd. Volgend jaar zien jullie me weer.

Theo Aanen



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

De Duursportwinkel verkoopt onder andere kleding van de merken:

Odlo, IronMan, Fusion, NewLine en Rogelli.

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

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

Cursus assistenttrainer

een nieuwe lichting in opleiding

Met de gestage groei van het aantal leden van onze club en daarmee van het aantal lopers per avond is ook de behoefte aan (assistent-)trainers toegenomen. We staan er vaak niet bij stil maar elke groep die op maandag of woensdag of zaterdag weggaat, doet dat onder verantwoordelijkheid van een trainer. Bij de Roadies zijn dat gediplomeerde trainers en elke groep heeft er minimaal één.

En hoewel de trainers de verantwoordelijkheid dragen voor goede trainingen, voor onze (top-)prestaties en voor het vermijden van blessures, lijkt het er soms wel op alsof de trainers er vooral zijn om te dienen als klankbord (een mooi woord voor pisaal) voor ons eigen ongenoegen of niet verwerkte teleurstelling.

Hé trainer we gaan toch geen 60 minuten hè, dat hou ik niet vol.

Hé trainer moeten we nou echt 33 lopen?

Hé train, kan het niet een beetje harder, ik wor nie moe.

Trainer, ik heb last van m'n rechterkuit.

Trainer, m'n veter zit los.

Hé trainer waarom regent het, we gaan toch zeker wel schuilen?

Een beetje als de juf op school vroeger maar dan voor volwassen mensen. Ze hebben nog net geen snotlap voor een vieze neus.

Sommige trainers zijn zo aardig dat ze gewoon antwoord geven, sommigen trekken hun eigen plan en doen er een Weipoortje extra bij („net zo lang tot ze stil zijn”) maar een paar dingen hebben de Roadietrainers gemeenschappelijk: je hoort ze er nooit over, ze blijven altijd lachen en de eerstvolgende training zijn ze er gewoon wéér.

Omdat een opleiding voor trainer voor velen onbereikbaar is, heeft de club bedacht dat de trainers assistenten meenemen. En soms zijn assistenten zo goed dat ze bijna niet van echte trainers te onderscheiden zijn (voor de buitenkant althans, want alleen een echte trainer heeft een diploma boven de open haard hangen, in sommige gezinnen hangen er dus zelfs twee) en dan mogen ze zelf de groep een keer meenemen.

Om nu veel assistenten op te leiden is Ed Jacobs - in de vorige eeuw al- begonnen met een cursus voor assistenttrainer. Hij gaat er prat op dat ALLE Roadietrainers bij hem begonnen zijn. En eerlijk gezegd geloof ik hem ook nog.

Ook dit najaar is die cursus gestart en zo zijn acht enthousiastelingen begonnen aan de eerste schreden op het gebied van looptraining. Het is een gedegen verhaal van zes avonden waarin Ed een ruime hoeveelheid theorie koppelt aan praktische uitvoering van warming up en cooling down. De lesstof bevat:

- omgaan met een groep
- kleding en schoeisel
- warming up en cooling down
- voeding en drank
- EHB(S)O (met gastdocente Dianne Roozenboom)
- fysiologie en blessurepreventie (met gastdocent Pascal Matla) en trainingsopbouw

Dat ziet er gedegen uit (en dat is het ook) maar het plezier in het werken in en met een groep staat bovenaan. En daar zijn we in de praktijk al aan getoetst. De trainer heb je al honderd keer voor de groep gezien. Maar wáár loopt de trainer nu en waarom? En waarom vraagt hij steeds aan mij of het goed gaat. En hoe komt het dat de tijd zo snel voorbij gaat als we trainen? En waarom doen we een warming up onder de bomen of „in het zonnetje”? En: doe maar eens een warming up. Je hebt de oefeningen al honderd keer gedaan maar bedenk ze maar eens als je voor een groep staat.

Ed geeft met al zijn ervaring allerlei aanwijzingen en praktische tips. En binnenkort zijn we zover dat we „voor het eggie” een warming up mogen verzorgen. Spannend maar heel leuk.

En ja, of het ooit echt wat wordt met die nieuwe assistenten, dat moet de praktijk uitwijzen. Maar de basis is gelegd. We hebben er alle acht zin in.

Wim Lootens

Protocol blessures tijdens RRZ-trainingen

Omdat het veiligheidsbelang van onze trainers en lopers voorop staat, heeft de SMC onderstaand protocol, in samenspraak met de TC en het bestuur, opgesteld.

- 1 In verband met het veiligheidsbelang van de lopers worden de (assistent)trainers geadviseerd om tijdens de trainingen een mobiele telefoon bij zich te dragen die is opgeladen en functioneert. Verder wordt hij/zij geadviseerd een flesje water bij zich te hebben en een EHBO-tasje met daarin: een snelverband, een isolatie-deken en pleisters voor de eerste hulp. Indien er spullen uit het tasje gebruikt zijn en er aanvulling nodig is, waarschuwt de (assistent-)trainer de SMC. SMC zorgt ervoor dat de benodigde spullen in het tasje zitten
- 2 Geadviseerd wordt om in de mobiele telefoon de navolgende telefoonnummers standaard op te slaan:
 - 112 extreme calamiteit
 - nummer clubhuis 079- 331 0101
 - nummer huisartsenpost 079 – 343 1600
 - Indien iemand door de masseur wordt doorgezonden naar de EHBO, dan dient eerst de huisartsenpost gebeld te worden.
- 3 Zodra zich tijdens de training een blessure aandient waarbij de loper/loopster zijn/haar weg niet kan vervolgen, neemt de (assistent)trainer, afhankelijk van de aard van de blessure, telefonisch contact op met één van bovengenoemde nummers.
- 4 Indien de loper/loopster de afstand naar het clubgebouw zelf kan overbruggen wordt hij/zij hierbij begeleid door een medeloper/loopster, die de geblesseerde overdraagt aan de masseur van dienst.
- 5 Indien de loper/loopster de afstand naar het clubgebouw niet kan overbruggen, wordt contact opgenomen met het clubhuis, zodat de barmedewerker de dienstdoende masseur op de hoogte kan stellen. De dienstdoende masseur regelt het ophalen van de geblesseerde loper.
- 6 De (assistent)trainer geeft de exacte locatie aan en zorgt dat er minimaal 2 lopers/loopsters bij de geblesseerde blijven. Eén van hen dient ook in het bezit te zijn van een mobiele telefoon. Eventueel laat de trainer zijn/haar mobiele telefoon achter. Het nummer van de mobiele telefoon wordt doorgegeven aan de masseur van dienst. Indien de situatie het toelaat, kan de training met de groep hervat worden.
- 7 Indien 112 gebeld moet worden zorgt de trainer/assistent-trainer ervoor dat er iemand bij de geblesseerde loper/loopster blijft. Tevens zorgt hij/zij ervoor dat iemand de ambulance opwacht en de weg wijst, indien dit nodig mocht zijn. Zodra de ambulance is gearriveerd gaat de groep rechtstreeks terug naar het clubhuis onder begeleiding van de (assistent)trainer dan wel van een door de (assistent)trainer aangewezen verantwoordelijke.

Opgesteld september 2009.

Kunstzinnige hardloopschoenen:

Die heerlijke ouwe hardloopschoenen, waar je zo zalig op gelopen hebt, die je voeten hemels gedragen hebben, waar je soms toch een voorbijgaande blaar in kreeg.....

Wat moet je er mee?

Weggoaien? **NEE!** Bewaren? **JA**, zeker!

Waarom?

Het plan is om met elkaar en al die schoenen, iets **kunstzinnigs** voor de club te maken....

Wanneer, wat en hoe wordt op een later tijdstip uit de doeken gedaan....

Doe mee en spaar je ouwe trouwe afgetrapte schoeisel!

Jose, Nick en Jacqueline.



Zumba maakt veel los

Het clubhuis wordt meer en meer opengesteld voor allerlei nevendoeleinden. Zo zijn er al verschillende leden die een feestje gevierd hebben in het clubhuis en zijn er twee avonden Zumba-workshops georganiseerd. In alle opzichten gaan we met de tijd mee.

Zumba is de laatste trend op sportgebied. Elke sportschool adverteert er groot mee. Desiree Bijl heeft samen met de evenementencommissie bedacht om een keer kennis te maken met deze dans-sportsensatie. Het is een kruising tussen aerobics en salsa.



Dat Zumba populair is bleek uit de toeloop op de introductielessen op dinsdagavond. Het clubhuis was tot de nok gevuld met wiegende heupen. Niet alleen leden maar ook familieleden waren op de kennismakingslessen afgekomen. De groep bestond hoofdzakelijk uit vrouwen en een enkele man. De mannen hadden het best moeilijk. Bij een aantal had ik het idee dat ze zich niet helemaal op hun gemak voelden. Zumba en de Hollandse man vormen geen harmonisch geheel. Sommigen keken erbij alsof ze mee moesten doen met de pufsessies van de zwangerschapsgym.

Desiree had de groep volledig in haar greep. Ze moest het doen zonder microfoon, podium en spiegelwand maar ze wist iedereen te bereiken met haar stemgeluid. Het klasseverschil tussen juf en leerlingen was gigantisch en er kan volmondig geconcludeerd worden dat wij als cursisten nog wel een paar lesjes kunnen gebruiken. Toch was

het leuk om te zien dat na een les van een uur een soort van dansje te zien was. Natuurlijk is het nog geen showballet maar geef ons een paar lessen en de „moves” zullen er steeds professioneler uit zien.

Een enthousiaste Zumba-deelnemer

Eelerberg

Het weekend der verschrikkingen

Op 29 oktober heeft de jaarlijkse estafette naar de Eelerberg plaatsgevonden. Voor de vierde keer is een afstand van 175 km afgelegd door een groep van 29 mensen bestaande uit fietsers, chauffeurs, lopers en begeleiders. Als je dit aan buitenstaanders vertelt dan is meestal ongeloof de primaire reactie en gaat men er niet al te diep op in. Dat is eigenlijk maar goed ook want achteraf gezien, is het een weekend geweest vol verschrikkingen en ellende waar je niet al te graag aan herinnerd wilt worden.

Het begon al bij de samenstelling van de teams. Tot een uur voor de start is er nog gehusseld. Aanvankelijk was de bedoeling om met 4 teams te lopen van 4 lopers. Dit is echter niet gelukt en waren er uiteindelijk 3 teams met 3 lopers en één gelukkig team met 4 lopers. Drie lopers in een estafette betekent dat je sneller aan de bak moet en korter rust hebt.

Te late en te vroege start

Bij de start was het ook een chaos van jewelste. De planning was om 9 uur sharp te starten maar door allerlei last minute acties zoals een fotosessie, het testen van fietsdragers en inladen van dingen die niet vergeten moesten worden zoals toiletpapier, ging de eerste ploeg (team A1) pas om vijf over negen weg. Het B1 team moest exact 10 minuten later starten maar door een te vroeg ingezet aftellen vertrok de eerste loper van het B-team 1 minuut te vroeg.

Met zo'n slechte aftrap was de toon gezet voor nog veel meer drama en treurnis. Vooraf was iedereen lekker gemaakt met de appeltaart die

tijdens de eerste rust geserveerd zou worden in een koffietentje onderweg. Dit is niet helemaal goed gegaan want de eerste groep heeft geen kruimel appeltaart gezien. De tweede groep die twee uur later arriveerde, kreeg wel appeltaart geserveerd. Waar ze die in de tussentijd hebben opgeduikeld blijft een groot vraagteken. De taart smaakte uitstekend.

Ondeugdelijk materiaal

Onderweg deden zich problemen voor met de kaart. Afstanden klopten niet, wegafzettingen waren niet gemarkeerd en alles stond er onderste boven op of overdwars. Het is echt een wonder dat beide teams zonder al te veel oponthoud zijn aangekomen. Door de foute kilometeraanduiding werd menig team verrast. Het valt altijd tegen als je meer kilometers moet afleggen dan je verwacht. Ook als je denkt dat je binnen 5 minuten wordt afgelost en het blijken er 45 te zijn, is dit zonde van het wachten. Kaarten zijn eigenlijk niet meer van deze tijd, volgend jaar verwacht ik dat we allemaal uitgerust zijn met GPS-systemen en geen papier meer nodig hebben.

Ondanks het feit dat vooraf aan alles was gedacht om niets aan het toeval over te laten ging er iets mis met de fietsen. Net nadat ik Ferry had gevraagd of het ooit wel eens was voorgekomen in die vier jaar Eelerberg dat iemand was lek gereden, belde fietser Ron met de noodkreet dat zijn band lek was. Ik had dit nooit mogen vragen!

Voor Ron was het behoorlijk frustrerend dat het hem net overkwam omdat hij degene was die extra maatregelen had aangezwengeld voor de fietsuitrusting.

FERRY

Klien

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

Zoals het meenemen van een vast pomp per bus en geen plakspullen maar gewoon extra binnenbanden. Hij had nu wél alle kansen om te laten zien dat de spullen serieus nodig waren. Je zou bijna denken dat het een vooropgezet plan was. Ondanks alle voorzorgsmaatregelen liep het wisselen van de banden niet helemaal gestroomlijnd. Het nippeltje om de band op te pompen met de vaste pomp was gevallen en spoorloos en nadat de band verwisseld was liep ie weer leeg door een achtergebleven glassplinter in de buitenband. We hebben geleerd dat banden verwisselen in een rijdende bus niet optimaal werkt. Ron had ons vooraf daarvoor al gewaarschuwd maar we waren niet ontvankelijk voor zijn argumenten. Het protocol „ongevallen onderweg” zal na deze ervaring worden aangescherpt met een hoofdstuk „banden verwisselen onderweg”! Een artikel dat een volgende keer ook niet mag ontbreken is schoonmaakmiddel



Bestemming bijna bereikt

om smeer van kleding te verwijderen. Door het gezeul met fietsen, fiets in en uit de bus, fiets op/ af de allesdrager was van menigeen de fluorescerende kleding besmeurd met smeer.

Een andere verschrikking onderweg is het klimaat in de bus. Voor de lopers die net een kilometer hebben afgelegd is het binnen al snel te warm terwijl de begeleider en de chauffeur het afleggen van de kou. De ramen raken beslagen en de lucht die de lopers meenemen is niet te harden. Gelukkig zit je er maar 13 à 14 uur aan vast, dat maakt het enigszins draaglijk. De fietsers zijn echte bofkonten, zij hebben eigenlijk als enige geen last van die stank. Een klein beetje zadelpijn moeten ze daarbij op de koop toe nemen.

Verliezen doet pijn

Het meest ondraaglijke van het weekend was dat ik niet in het winnende team zat. Door de lekke banden hadden we natuurlijk wel een stevig argument maar zonder lekke banden was het ons eerlijk gezegd ook niet gelukt net zo'n goede prestatie neer te zetten als het winnende team. In een nieuwe recordtijd van 13 uur en 42 minuten zijn ze op camping Eelerberg aangekomen. De grote bedenker van dit evenement, Ferry Klien in ongeloof achterlatend. Ferry had het niet een kleine beetje moeilijk dat hij niet in een winnend team zat maar hij had het hééééél erg moeilijk. Dit reageerde hij af op zijn teamgenoten. Wissels

gingen niet goed, uit- en instappen ging niet volgens het veiligheidsprotocol en hij had commentaar dat er op de zitting in de bus geen handdoek gelegd werd voordat men bezweet en al ging zitten. Het werd helemaal ondraaglijk toen hij een pijntje in zijn dijbeen voelde opkomen. Wat ooit is begonnen als een gezellig uitstapje is verworpen tot een competitie waar op het scherpst van de snede gestreden wordt. Niets en niemand ontziend. Het ging zelfs zover dat de mensen die niet bleven slapen toch moesten betalen voor logies. Na een stevig protest onder de gedupeerden is dit gelukkig rechtgezet.

Op onze aankomstdoel camping Eelerberg verliep alles weer vriendschappelijk en was er alle tijd om elkaars verhalen aan te horen terwijl we verwend werden door de eigenaren Peter en Nicolette. De voorgaande jaren bestond de menukaart uit 100% biologische gerechten. Het viel mij een beetje tegen dat er dit jaar frikadellen en patat op stonden. Ooit een biologische frikadel gezien? Ik had me juist zo verheugd op een lekkere kikker-erwtensoepp. Als extra tegenvaller kregen we te horen dat het vooraf aangekondigde pannenkoekenbuffet 's avond niet doorging.

Nadat iedereen een beetje bijgekomen was, kwam er weer activiteit in de groep. Wandelen, tafeltennissen, sjoelen, douchen, huisjes inruimen e.d. De recreatie faciliteiten op de camping waren

beperkt. Het zwembad stond leeg, er was geen voetbal meer en de tafeltennistafel was door de ingevroren bladeren aan de ruwe kant. Met tafeltennisbatjes van bordkanton en een balletje met een deuk wordt het tafeltennisplezier er niet groter op. Gelukkig was er wel een boekenkast vol met de nieuwste streekromans.

Mannen zaaien en vrouwen naaien

Het eerste avondmaal was een heel bijzondere gebeurtenis. Jarenlang werken we aan gelijke behandeling van mannen en vrouwen. Het is daarom onbegrijpelijk dat er uit volle borst gezongen wordt op een lied waar de traditionele rolpatronen haarscherp worden neergezet. De mannen waren „de mannen van de landbouwhogeschool die willen zaaien” en de vrouwen waren de „meisjes van de naaischoolatelier die willen naaien”. Ik heb nog nooit een lied met zoveel overtuiging horen zingen door zowel de vrouwen als de mannen. Gekker moet het niet worden.

Het wandelen in het bos liep de volgende zaterdagmorgen ook uit op een desillusie. Het terrein rondom de camping was ingericht als motorcross parcours en het leek alsof de TT van Assen daar verreden werd.

Diezelfde zaterdagmiddag deden de hele sterken nog mee aan de plaatselijke Diepe Hel/Holterberg loop. Een grote loop met de allure van de 7-heuvelenloop. De naam van deze loop is me volledig duidelijk geworden. Als herinnering kregen we een paar sokken met opdruk „de diepe hel”, waardoor ik er nog wekelijks aan wordt herinnerd.

Kampervaring

Ondanks alle ellende die ik heb moeten doorstaan, is het een uniek gebeuren. Het is te vergelijken met vroegere ervaringen als ik op kamp ging. Nachtspel, vermoeidheid, overlopen, zingen in de kring o.l.v. guitar-king Nick, met duf hoofd aan het ontbijt, op slippers naar de douche, stapelbed met/zonder trapje en vele andere herinneringen. Wat me het meeste blijft, is de prestatie die we samen met elkaar hebben neergezet. Iedereen was onmisbaar en het was gewoon een top-weekend waar het beste van het Roadrunner-gevoel bovenkomt „meer dan lopen alleen”. Hoewel, in een weekend waarin 175 km wordt afgelegd en de dag daarna 5 mile en een boscross van 5 km is lopen toch behoorlijk dominant aanwezig.

Ellen Bominaar



Het complete Eelerberg-team fris voor de start

Overzicht deelnemers winnende en verliezende team.

Winnend team 1

ploeg a Martin Grootsholte	L
ploeg a Remco Arnoldus	L
ploeg a Hilda Oostema	L
ploeg a Andre Bakker	F
ploeg a Elisabeth Kuiper	F
ploeg a Rene Toet	CB
ploeg a Noortje van Woensel	CB
ploeg b Philip Lach de Bere	L
ploeg b Wouter Sanders	L
ploeg b Wim Lootens	L
ploeg b Wilma Coenen	F
ploeg b Liesbeth Goverde	F
ploeg b Reinie Schmit	CB
ploeg b Jan Jongeneel	CB

Verliezend team 2

ploeg c Ferry van Velzen	L
ploeg c Ellen Bominaar	L
ploeg c Ed Helsloot	L
ploeg c Ron Dijkhuizen	F
ploeg c Leonie vd Graaf	F
ploeg c Eric van Caspel	CB
ploeg c Els van Suffelen	CB
ploeg d Desiree Bijl	L
ploeg d Nick Raadschelders	L
ploeg d Theo Houtman	L
ploeg d Elleke Visser	L
ploeg d Joyce Dijkhuizen	F
ploeg d Astrid Bakker	F
ploeg d Cees Sep	CB
ploeg d Hans van Zijl	CB

L Loper
F Fietser
CB Chauffeur Begeleider

Bewegen én afvallen vermindert kans op borstkanker

UTRECHT - Beweging heeft alleen effect op de geslachtshormonen bij vrouwen als ze ook lichaamsvet verliezen. Een hoge concentratie geslachtshormonen na de overgang vergroot de kans op borstkanker.

Dit schrijven onderzoekers van het UMC Utrecht en het RIVM in het tijdschrift Journal of Clinical Oncology.

Geslachtshormonen

Het is wereldwijd pas de tweede keer dat wetenschappers het effect van bewegen op geslachtshormonen onderzoeken. Vrouwen die regelmatig lichamelijk actief zijn, hebben naar schatting 20 tot 40 procent minder kans op borstkanker dan vrouwen die weinig lichamelijk actief zijn.

Bij vrouwen na de menopauze is overgewicht een risicofactor. Geslachtshormonen vormen de meest waarschijnlijke schakel tussen beweging, overgewicht en het risico op borstkanker.

Uit het onderzoek blijkt dat het volgen van een bewegingsprogramma géén effect heeft op de hormoonspiegels in de hele groep. Sportende vrouwen hadden na een jaar geen lagere hormoonconcentraties dan de controlegroep, en daarmee ook geen lager risico op borstkanker.

Afvallen

Maar de onderzoekers zagen wel een effect bij vrouwen van het bewegingsprogramma die waren afgevallen. Bij vrouwen waar de hoeveelheid lichaamsvet met meer dan twee procent was gedaald, waren de concentraties

geslachtshormonen lager in de bewegingsgroep dan in de controlegroep.

Daarnaast liet de studie bij alle vrouwen zien dat bij afvallen hormoonspiegels daalden. De vraag blijft of bewegen alleen werkt doordat vrouwen (meer) afvallen of dat bewegen een extra effect heeft op het borstkankerrisico.

Borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen, een op de negen vrouwen krijgt het.

Bron: www.nu.nl

Overpeinzingen van een loper

„Genieten van de lucht”

Lopend op de weg kijk ik om me heen en geniet van de dagelijkse dingen die ik tegenkom. De één praat met een medeloper, de ander volgt zijn eigen pad en tempo en tracht zo lekker mogelijk te lopen.

Kijk je alleen vooruit of naar de grond of geniet je ook van de lucht. De speelsheid van de wolken geven je het gevoel dat je soms stil staat, de vraag is echter wil je wel stil staan. Nee, natuurlijk niet! Je loopt niet voor niets hard, de lucht en dus het weer is belangrijk voor ons. Temperatuur, zon en of regen zijn van invloed op onze gemoedstoestand maar ook op onze prestatie tijdens het lopen. Vaak kijken we naar de lucht om ons een beeld te vormen van het weer. Gelukkig kunnen we tegenwoordig een beter beeld krijgen als we willen weten of we last van neerslag krijgen tijdens het beoefenen van onze sport door te kijken op www.buienradar.nl

Buiten deze lucht hebben we met lopen met meer lucht te maken, feitelijk zijn dat „luchtjes” die horen bij het stadse leven en of het leven in de natuur. Wat te denken van die vuilnisbak in de zomer die staat te stinken langs de kant van de weg, de mest van koeien in de wei of de lucht van vers gemaaid gras. Soms kunnen luchtjes heel

bepalend zijn voor je gedachten, gevoel en of humeur.

Luchtjes kan je ook zelf voortbrengen, zo liep ik een keer in de weilanden achter het Geertje in de vrije natuur met onze groep, het was een smal pad en werden daardoor dus gedwongen om één voor één achter elkaar aan te lopen. De loper voor mij was enigszins flatuleus wat resulteerde in het voortbrengen van ZIJN luchtje! Nu moet ik eerlijk zeggen dat ik geen last kreeg of had van zijn „persoonlijke” luchtje maar ik had wel een brede glimlach om mijn mond doordat hij vele meters achter elkaar bij elke stap die hij zette een ontsnapping van valse lucht had die zijn weerga niet kende.

Zonder enige gêne of besef wat het met zich mee zou brengen voor zijn medelopers of hoe men naar hem zou kijken liep hij door. Als je je dan realiseert dat ook hij maar een gewoon mens is, weliswaar met een vooraanstaande maatschappelijke functie, maar ook gewoon net als jij en ik dan zie je dat een ieder hetzelfde is.

Met een glimlach om mijn mond keek ik omhoog en genoot tijdens zijn actie van de lucht.

Groet van „de loper”. (wil je reageren? Dat kan op: deloper@live.nl)

Kantine te huur?

Regelmatig bereiken ons verzoeken van derden of er een mogelijkheid is onze kantine te huren voor een of ander feestje. Meestal hebben deze mensen dan via een lid vernomen dat de kantine wel te huur is. Bij dezen wil ik mede namens het bestuur kenbaar maken dat de kantine uitsluitend te huur is voor feestjes voor de eigen leden. Deze dienen dan ook altijd zelf aanwezig te zijn op de feestjes en zij zijn voor het bestuur ook het aanspreekpunt en de verantwoordelijke persoon als er iets aan de hand mocht zijn.

Aad Vervaart, clubhuiscommissie.

Van mini- naar kwart-triathlon

De mini triathlon die aan het eind van de zomer is georganiseerd, smaakte naar meer. Hoe zou het zijn om een volwaardige kwart af te leggen? Trainster Jacqueline van Heerden blijkt een echte liefhebber te zijn. Zij heeft een parcours uitgezet en tot twee keer toe heeft zij dit met een klein groepje afgewerkt: 40 banen zwemmen, 45 km fietsen en 10 km hardlopen.

Op een schitterende doordeweekse oktoberdag (min drie graden) stonden we met zijn vijven om half zeven 's ochtends klaar om de uitdaging aan te gaan. Net als bij de mini triathlon ging het niet om het wedstrijdelement maar puur om het volbrengen van de drie verschillende disciplines. Aanvankelijk had ik het idee dat we als enige gekken zo vroeg aan het sporten waren maar tot mijn

verbazing was het in het zwembad al een behoorlijke, gezellige drukte met reguliere banenzwimmers. Voor zover je kunt spreken over gezellig in een zwembad.

Het omkleden bleek ook tijdens deze kwart triathlon het zwakke punt. Veel tijdverlies door onnodig douchen, inzepen, uitgebreid drogen en zelfs föhnen. Dit moet absoluut sneller kunnen.

De fietstocht richting Oude Leede en Berkel was schitterend. Het was onderweg zo mooi dat we even de tijd hebben genomen voor een fotoshoot. Het resultaat zie je bijgaand met van links naar rechts Jaap Engelsman, Ellen Bominaar, Rob Bregten en Jacqueline van Heerden, gefotografeerd door Wim Lootens.



tijd voor een tussenstop

De overgang van het lopen naar het fietsen verliep het minst soepel. Het leek alsof ik andermans schoenen aan had en met mijn zwabberende looptechniek leek ik sprekend op een eland. Ik moest daar even doorheen maar na anderhalve km voelde het weer vertrouwd en liep ik als een ietwat vermoeide hinde.

Na 4 uur sporten waren we bij ons einddoel aangekomen en hebben we buiten in de zon genoten van een welverdiende lunch. Dit initiatief zal zeker herhaald worden in het voorjaar. Het is een absolute aanrader. Ploegleider Jacqueline

lonkt al stiekem naar een halve triathlon maar ik houd het voorlopig op een kwart. En als je denkt dat het zwemmen zwaar is, daar had ik nog het minste moeite mee.

Zo langzamerhand wordt het wel tijd om het brede sportaanbod duidelijk te gaan maken in de naam van onze club. Met wandelaars, fietsers, motorrijders en nu ook triatleten is het wellicht een idee om de naam RRZ te veranderen in RSZ.

Road Sporters Zoetermeer
Ellen Bominaar

Massage nieuwe stijl, extra plaats

De laatste tijd horen we van leden steeds vaker dat ze zich niet meer kunnen inschrijven voor een massage omdat de lijst vol is. De Sportverzorgings-Massage Commissie is erg blij dat Road Runners de massages zo waarderen. We willen dan ook graag zoveel mogelijk leden de kans geven een massage te ondergaan. Dit willen we bewerkstelligen door de volgende veranderingen in te voeren:

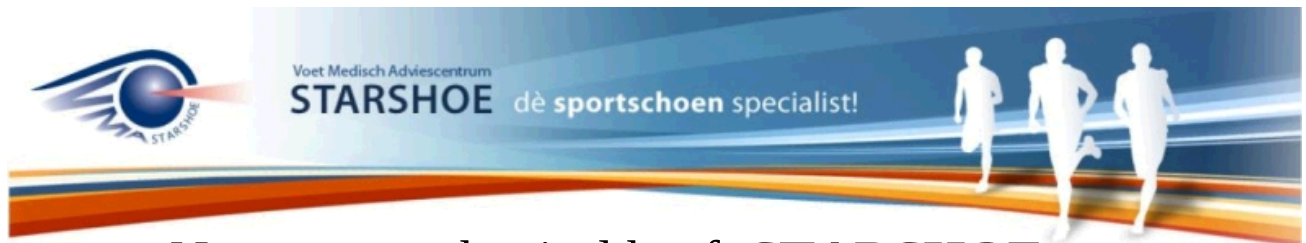
- Vanaf 1 november 2009 wordt er op maandag- en woensdagavond een extra plekje gecreëerd op de inschrijflijs. De masseur van dienst zal dan een half uur eerder beginnen. Op deze manier kunnen er 5 in plaats van 4 mensen gemasseerd worden.
- Vanaf 1 november is het niet meer toegestaan jezelf vaker dan 2 x in te schrijven op de inschrijflijsen die er hangen. Zodra je gemasseerd

bent kun je jezelf weer inschrijven, zodat je opnieuw twee afspraken hebt staan. Uitzonderingen zijn diegenen die geblesseerd zijn. Zij maken de extra afspraken in overleg met een RRZ-masseur.

- Rondom grote lopen (CPC, Rotterdam Marathon, Leiden, enz.) willen we twee masseurs inzetten. (Tijdens deze massages kan er geen volledige privacy geboden worden.)

Op deze manier hopen wij nog meer RRZ-leden van dienst te kunnen zijn.

Namens de SMC,
Dianne Roosenboom-Spanjers



Naast sportschoeisel heeft **STARSHOE** nog veel meer te bieden:

Safety First:

val goed op in deze donkere dagen !!!!

Kom langs en probeer de nieuwe collectie reflecterende kleding **Vizi Pro** en de **Nightlife** collectie

Cadeaus voor de feestdagen:

Suunto hartslagmeters, **Craft** en **Odlo** thermische onderkleding en diverse handige accessoires

COBALTSTRAAT 20 in ZOETERMEER

(RRZ leden ontvangen 10% korting)

Ledenenquête Road Runners Zoetermeer

Als hard groeiende vereniging moeten we kritisch blijven op onszelf als club, als bestuur, als trainer en als lid. Wat houdt ons bezig, wat doen we goed, maar nog meer: Wat zouden we kunnen verbeteren om het iedereen bij RRZ nog meer naar de zin te maken? Uiteindelijk hebben we allemaal één doel: Ontspannen, door het leveren van een inspanning.

Graag willen wij, door het houden van een enquête, meer te weten komen over wat jullie vinden en graag zouden willen.

Hierbij treffen jullie enkele meerkeuzevragen in verschillende categorieën aan. Daarnaast is er ruimte voor je eigen mening, eventuele aanvullingen en suggesties.

Accommodatie:

Zijn de verwachtingen over het clubhuis uitgekomen?

- ☐ Ja
- ☐ Gedeeltelijk, wat zou je dan willen verbeteren?.....
- ☐ Nee. Indien nee, wat klopt er niet?.....

Clubblad de Roadie:

Wat vind je van het clubblad dat per kwartaal wordt uitgegeven?

- ☐ Perfect, niets aan toe te voegen
- ☐ Goed, maar ik mis.....
- ☐ Niet goed, ik zou graag zien dat.....

Ook wij denken aan kostenbesparingen en het milieu, als wij het clubblad digitaal zouden kunnen aanleveren dan

- ☐ Hoef ik hem niet meer als papieren exemplaar te ontvangen
- ☐ Ik wil altijd een papieren exemplaar blijven ontvangen

Bar:

Wat vind je van de prijzen die aan de bar worden gehanteerd?

- ☐ Goed
- ☐ Te laag
- ☐ Te hoog

Ontspanningsactiviteiten:

Binnen RRZ is een aantal mensen druk bezig met het organiseren van vele activiteiten. Graag zouden ze een hogere opkomst zien, wat moeten zij doen om jou over te halen ook te komen?

- ☐ Helemaal niets, ik zit bij RRZ voor het lopen
- ☐ Ik heb wel een idee namelijk.....
- ☐ Ik zou het niet weten. Zij doen er al alles aan.

Sportmassages:

RRZ biedt de mogelijkheid om je als lid, tegen zeer gereduceerd tarief, te laten masseren.

Wat is hierover je mening?

- ☐ Goed aanbod, ik maak er graag gebruik van
- ☐ Goed aanbod, maar ik maak er nooit gebruik van, omdat.....
- ☐ Ik vind het niet goed, omdat.....

Z.O.Z.



Trainingen:

Wat vind je van het trainingsaanbod en de kwaliteit?

- ☐ Goed
- ☐ Ik ben tevreden maar.....
- ☐ Ik ben niet tevreden omdat.....

Voor elke groep staat een bepaalde tijdsindicatie op de 10 kilometer (deze is terug te vinden bij de loopschema's). Vind je, dat jouw groep voldoet aan deze indicatie?

- ☐ Ja, meestal wel
- ☐ Nee, meestal niet
- ☐ Mij maakt het niet uit, ik loop toch wel mee

De technische commissie heeft de trainingen opgebouwd volgens een bepaalde lijn (zie het verhaal van Ed Jacobs in de voorlaatste Roadie). Wat is hierover je mening?

- ☐ Ik vind de schema's prima.
- ☐ Ik kan mij niet vinden in deze schema's, omdat.....

Website:

Het trainingsschema staat wekelijks ge-update op de site van RRZ. Bepaal je aan de hand van dit schema om wel of niet te komen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Ik kijk nooit op de site voor het schema

Bestuur:

Ben je tevreden over het functioneren van het huidige bestuur?

- ☐ Ja, maar.....
- ☐ Nee, maar.....

Uiteraard hebben we nog meer vragen. Mogelijk komen we daar op een later moment op terug.

Het is mogelijk de enquête met of zonder naam in te leveren.

Je kunt het formulier deponeren in de bus die hiervoor is geplaatst op de bar tijdens de trainingen in ons clubhuis, dit kan overigens tot eind december.

Indien je eventueel persoonlijk nog wat op- of aanmerkingen hebt, dan verzoeken we je, buiten je naam, ook je telefoonnummer te vermelden. Wij zullen dan contact met je opnemen.

De uitslag van deze enquête zullen wij in de volgende Roadie presenteren.

Ik wil wel/niet een persoonlijk onderhoud met een lid van het bestuur.

Loopgroep :

Naam :

Mijn telefoonnummer :

Dank voor je medewerking

het bestuur



Het hardlooprokje gaat het niet worden

Na het lezen van het artikel in de Roadie dacht ik direct: „hier moet ik even op reageren”.

Al geruime tijd geleden kwam mij te oren dat dit kledingstuk ontworpen was en direct maakte een gevoel van hebzucht zich van mij meester!

Dit ultieme hebbeding zou „mijn” worden. Ik was er van overtuigd dat dit kekke ding speciaal bedacht was door iemand die net zoals ik niet beschikte over dunne legging beentjes want het mag iets onthullen maar het moet ook vooral verhullen zo bedacht ik mij.

Dus op naar een van de grootste hardloopwinkels in Nederland op zaterdagmorgen op een tijdstip waarop ik mij normaal in de groep het zweet liep, liep ik nu koortsachtig te zoeken.

Mijn zoektocht werd beloond, helemaal achter in de winkel hing het door mij zo felbegeerd kledingstuk en maar liefst twee uitvoeringen in de fijne, want slankmakende kleur zwart.

Gretig trok ik twee exemplaren uit het rek, beide waren afgeprijsd en wel zo goedkoop dat je daar als goede Roadrunner geen armoe voor kon leien. Het pashokje was half zo groot als een normaal hokje en sloot met een deur. Met moeite, want bezweet, ontdeed ik mij van mijn gewone broek en wurmde mij in de rok.

Groot was mijn teleurstelling dan ook dat deze mijn voluptueuze dijtjes nauwelijks bedekte, het rokje hing sneu over het er aan vast genaaide broekje heen, grappig te wezen en ik voelde mij alles behalve sexy. De hele outfit was veel te kort en duidelijk bedoeld voor vrouwen met hooguit maatje 36. Ik maakte wat wulpse loopbewegingen wat als effect had dat de pijpjes onder het rokje zich ook nog eens oprolden. Schichtig keek ik naar de maat, het was wel degelijke de mijne!

Twee keer zo snel als ik het aan had gedaan lag het even later op de grond van het benauwde hokje.

Ondanks deze teleurstellende ervaring blijf ik hopen dat er een fabrikant is die echt nadenkt bij het ontwerpen van zo’n baanbrekend artikel en de pijpjes ietsie langer maakt, met 15 cm. bijvoorbeeld zodat ook iemand met een maatje... (groter dan 36) zich hier lekker in kan voelen. In afwachting hiervan loop ik gewoon, zoals iedereen in mijn groep, weer met de oude vertrouwde legging die weliswaar niet spannend is om naar te kijken maar wel het benodigde comfort biedt.

Andrea Kiekens
Loopgroep 7



Nico VvE Beheer BV

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

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

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

Voordelen voor U als klant:

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

Berenloop 2009

De mannen in huize Roos

Op zondag 8 november liep een twintigtal roadies de Berenloop op Terschelling. De meeste gingen voor de halve en vier dapperen voor de hele. Voor een aantal roadies is het een jaarlijks terugkerend evenement, maar dit jaar zijn er ook enkele debutanten. De sfeer op de dagen voor en na de wedstrijd is altijd opperbest en het parcours over fiets- en schelpenpaden, langs bos en duin, door kleine plaatsjes zoals Baaiduinen, Midsland, (Formerun, Lies, Hoorn en Oosterend voor de hele) over 3 km breed strand en de start en finish bij de Brandaris maken van de Berenloop een bijzondere en gewilde (halve) marathon. Peter, Piet en Ruud loeerden zoals gebruikelijk in huize Roos.

Vrijdag 6 november. Om half elf zaten we op de snelboot „Tiger”. Er hing een videoscherm en daarop was te lezen dat er onder de Waddenzee ook nog ergens een slapende vulkaan moest zitten. Deze Zuidwal-vulkaan was echter al eeuwen geleden in de slaapstand gegaan en dat moest hij nog maar een tijdje blijven doen ook. Het zou niks worden met de Berenloop als er na een eruptie ook nog eens een tsunami over Skylge zou rollen. De aanwezigheid van al die Roadies is al een tsunami op zich.

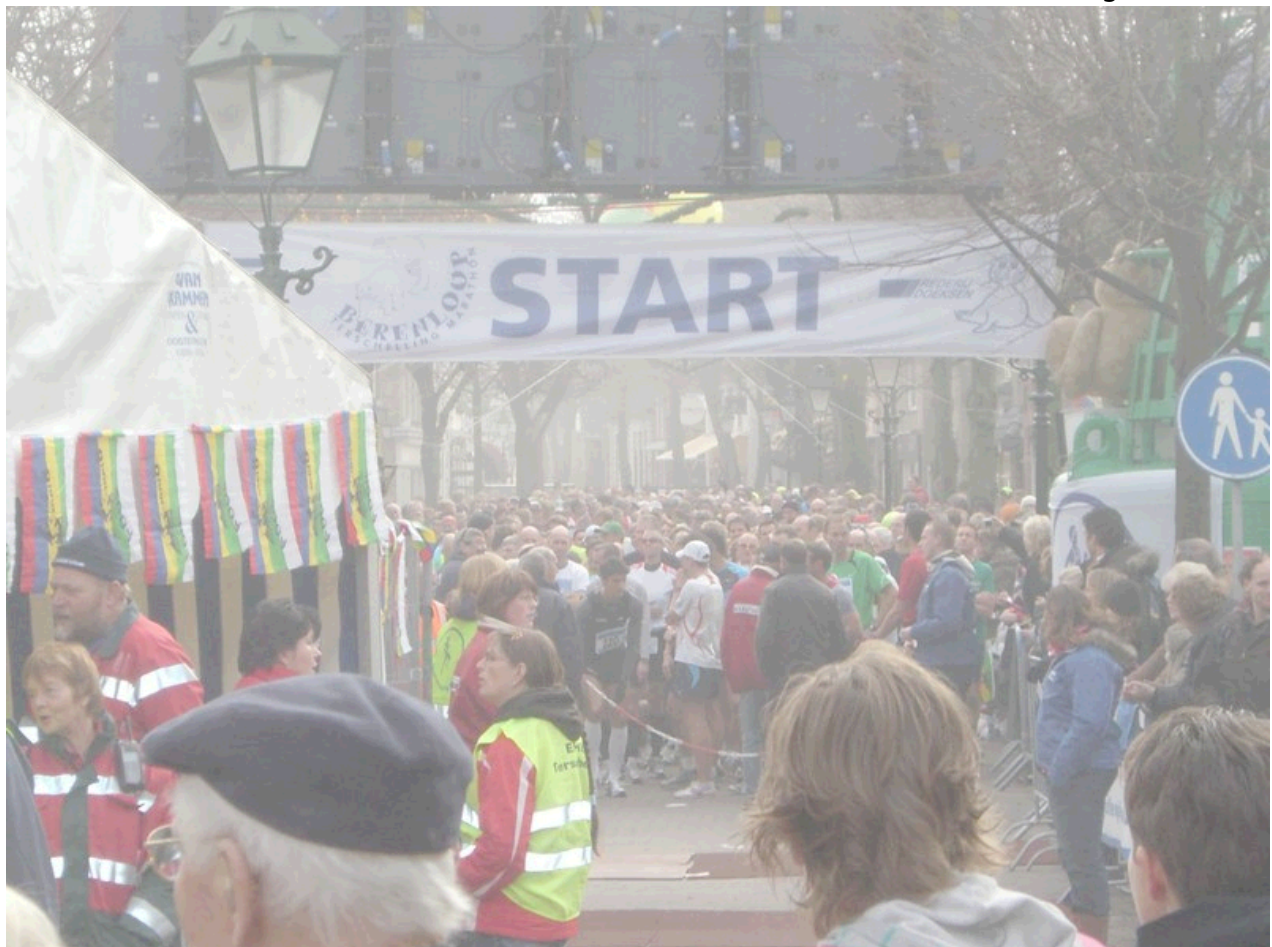
Vulkanen en Paddo's

Vrijdagmiddag eerst maar even met de landrover van huize Roos naar het strand. Dat lag er aan de waterlijn fraai bij. Een koude wind gierde om ons heen maar wat een schitterend gezicht was het. Een rubberboot met dappere mensen trotseerde de woelige branding en ook de strandzeilers leefden zich naar hartenlust uit op die enorme zandplaat. Wat verder van de waterlijn, ongeveer daar waar wij zondag zouden moeten lopen, lag het strand er aanzienlijk slechter bij. Veel los zand, een hoop pollen, dat zal niet mee gaan vallen zondag. Hierna nog even het bos ingestuurd en de zuivere zee- en boslucht diep in de longen gesnoven. Nog net niet van de paddo's gesnoept.

Horeca doet goede zaken

Het trefpunt voor de Roadies is ondertussen bij iedereen bekend en om een uur of vijf is het dan ook gezellig druk in „de Zeevaart”. De bokbiertjes smaken weer als vanouds en geven de tongen wat meer speelruimte tijdens alle sterke verhalen. De prognoses en eindtijden worden nog net niet contractueel vastgelegd maar toch...

Avonds na de maaltijden zijn een aantal dapperen ook nog naar „de Braskoer” geweest. Daar speelden de Memphis Maniacs en kon men zich naar hartenlust uitleven op de dansvloer. Een paar dames uit Erica hebben zich daar goed vermaakt.



Start



Mist op de wedstrijddag

Op zaterdag het bij de insiders bekende „parcourtoeren“. Om 1 uur bij de Brandaris verzamelen en dan voor een groot gedeelte het halve marathon parcours op de fiets afleggen. Halverwege de rit de stop bij „de Rustende Jager“ voor de broodnodige vitaminen. En wederom smaakten de bikkies opperbst. Ook de pannenkoeken waren niet te versmaden. Even een blik werpen op de strandopgang voor de loop en ook nog even „voelen“ aan de zandplaat. In de verte kwamen dreigende wolken opzetten en we besloten om zo snel mogelijk naar West te rijden. Helaas, de regen was sneller dan wij, we werden achterhaald en op een nat pak getrakteerd. Eerst maar even verschonen en dan naar de Zeevaart. Avonds werd er vooral door de marathonners goed op de versnaperingen gelet. Er vloeiende niet al te veel alcohol en de meesten gingen bijtijds naar bed.

Ondanks mist toch records

Zondagochtend. Wat hoorde ik nou toch? Mistoorns? Jawel, het zat potdicht op Skylge en dat zou de hele dag zo blijven. Het was tegen de zes graden maar geen zuchtje wind, prima loopweer dus. Maar,... dat laatste stuk voor terugkeer in West-Terschelling, dat heeft toch wel iets speciaals. Na het strand, eerst over het duin en daar is dan die schitterende Longway, dat lange brede licht glooiende schelpenpad zo'n 4 km lang door duin en bos van West aan Zee naar West-

Terschelling, waarna nog 2 km door het dorp tot de Brandaris. Die laatste kilometers, die altijd zo zwaar wegen. Maar met de volgende achtergrondkennis kan onze Roadie mentaal wat opgebeurd worden.

It's a long way to Tipperary

Volgens de overleveringen op Terschelling is de Longway vernoemd naar het marslied „It's a long way to Tipperary“, een lers marslied dat in 1912 gecomponeerd is. Dit marslied werd gezongen bij de aanleg van het schelpenpad in de jaren 1914/1918 door werklozen die daar in het kader van een werkgelegenheidsproject tewerk gesteld waren. Misschien zongen zij dit omdat het toen een populair lied was maar het kan ook zijn omdat er voor hen nog een lange weg te gaan was.

Dat laatste is daar ook het geval voor onze roadies. Maar met dat bekende marslied klinkend tussen de oren of niet schromend in samenzang gezongen en daarbij genietend van de natuur, moet dat laatste stuk zeker te doen zijn.

Refrein (vrij vertaald):

't Is een heel eind, naar Tipperary,
't Is een heel eind om te gaan,
't Is een heel eind, naar Tipperary,
Nog even wachten en ik kom eraan.



Zonder ook maar iemand tekort te willen doen steken vooral de prestaties van de marathonners er bovenuit. In de voorbereiding strakke schema's gehanteerd onder leiding van Etienne. Schema's die bij menigeen de wenkbrauwen deden fronsen, maar het resultaat loog er niet om. Anton een dikke verbetering van zijn pr. Jacqueline deed dat ook en bovendien sloeg zij een dubbelslag. Het clubrecord van Ellen ging eraan en ook nog eens als tweede in haar categorie op het podium. Ook Ad en Joyce liepen een puike marathon, proficiat.

Op deze speciale Berenloopdag waren Martine en Marcel hun Rursee marathon aan het lopen. De getoonde beelden van dat parcours waren schokkend. Maar ze hebben er als het Tomelozen team hard voor getraind, dus van een bergje meer of minder lagen ze niet wakker.

In de avonduren de afsluiting in de OKA18 waar Gary Galvin & Teddy de la Mere de Ierse folkmuziek ten gehore brachten. Aan Jacqueline, Anton en Ad was al niet meer te zien dat zij middags een marathon gelopen hadden. Zij dansten er lustig op los en de vraag rijst dan of ze misschien niet nog sneller hadden gekund. Kort na middernacht ging toch iedereen zijn mandje opzoeken. De heren in huize Roos zaten nog tot 01:00 uur achter de PC om de resultaten van de Roadies al op de clubsite te vermelden.

Piet & Ruud

De meisjes in huis Erica

José, Elly van der Kooy, Jacqueline en ik vertrokken om 14.30 van de carpoolplaats in Zoeterwoude en waren al om 16.00 uur in Harlingen. Geen files, geen open sluizen of bruggen. In de bootterminal pikten wij Elly Burgering op en haalden dus makkelijk de boot van 17.30. Alle prognoses ten spijt.

Geen warm onthaal

Wij verheugden ons zeer op de aankomst op Terschelling want daar zouden wij opgewacht en verwelkomd worden door ome Ruud. Helaas....en ook geen Anton die we toch echt een sms'je hadden gestuurd... Nadat wij een hele tijd tevergeefs gewacht hadden, zijn wij toch maar op eigen gelegenheid naar de Zeevaart gegaan. Ach, na een paar bokbiertjes, wijntjes en dergelijke, was dit verdriet weer gauw vergeten.

Toen naar ons huisje. Werkelijk prachtig gelegen met uitzicht op de Brandaris, dicht bij start en finish en van alles voorzien. Met dank aan Irene die dit geregeld heeft.

's Avonds gezellig uit eten in de Wigwam en daarna gingen Elly B., José en Jacqueline naar bed. Elly K en ik hadden nog wel zin even los te gaan in de Braskoer. Elly nam dit losgaan wel heel letterlijk. Zij danste op het podium, zoende met de band en toen wij bij het ochtendgloren weer

naar huis gingen kreeg zij de volgende opmerking te horen van een onbekende man: „Weet je man wel dat je T-shirt binnenstebuiten zit....?”

De volgende morgen regende het en wij wilden niet dat de hardloopschoenen nat zouden worden. Dus eerst maar uitgebreid ontbijten. Toen het zonnetje scheen vertrokken wij voor een piepklein loopje langs het strand en wad. Verder hebben wij 's middags boodschappen gedaan voor een heel weeshuis, want je weet maar nooit wie er komen mee-eten. Zelfs nog ijs gehaald, maar dat bleek niet handig. We hadden een magnetron, een wasmachine en een vaatwasser, maar geen diepvriesvakje. 's Avonds op tijd naar bed.

De zondag begon met mist. Wij konden de Brandaris zelfs niet zien. Eerst weer lekker ontbijten. En toen naar het toilet. We zijn op een gegeven moment opgehouden met turven, maar het riool van Terschelling heeft geweten dat wij er waren. De mist trok een beetje op. En toen begon het aankleedritueel: lang of kort, met of zonder jasje? De Elly's waren snel klaar want zij hadden maar één stel kleren bij zich. Jacq liep echter vreselijk te twijfelen, maar zij moest dan ook de marathon lopen. Eindelijk was het dan zover. José, Elly K en ik vertrokken als eersten voor de halve, Jacq zou een half uurtje later vertrekken en Elly B. nog wat later want die ging Anton ophalen vanaf het strand. De dames van de halve waren zeer tevreden met hun behaalde resultaten. En toen

was het wachten op Jacq (en natuurlijk ook op Anton, Ad en Joyce). Wij stonden tegenover de Zeevaart en hoorden al indianenverhalen over het verloop van de wedstrijd. Jacq zou als derde dame lopen.....

Clubrecord kwijt

Eerst kwam Anton binnen met een dik PR. Het ophalen door Elly bleek een groot succes te zijn geweest. Nauwelijks waren wij gekomen van deze verrassing of daar kwam Jacq. Helaas net geen derde, maar zoals later bleek wel tweede in haar categorie en een PR en het clubrecord dat op mijn naam stond. Dat was natuurlijk even slikken. Hier voeg ik even een mailtje in dat ik daags na deze prestatie verstuurd heb aan een aantal mensen waaruit blijkt dat ik er alles aan heb gedaan om het „verbreken van het record” niet te laten gebeuren.

Tsjaa, heel verdrietig dat clubrecord. En ik heb er echt alles aan gedaan. Eerst onrust gezaaid dat ik niet met de auto zou meerijden want dat we dan te laat bij de boot zouden zijn en die zeker zouden missen. Helaas waren we al om vier uur in Harlingen. Vervolgens pikte ik in het huisje de ouderslaapkamer in zodat Jacq en José op de kinderkamer moesten met bedzeiltjes en zo. Heeft ook niet gewerkt. 's Avonds bij het eten gezorgd dat Jacq spaghetti kreeg ipv tagliatelle. (spaghetti vindt ze vies). Maar mevrouw stuurde het bord gewoon terug: ik heb tagliatelle besteld, dus zorg maar dat het er komt. 's Avonds heb ik nog gepro-



Lopen en spelen

beerd Jacq mee te krijgen naar de Braskoer, een Terschellinger disco. In Wikipedia staat bij brassen:

***Brassen**, soms zooien genoemd, is een eregevecht tussen 2 atleten.....Nadat een van beiden heeft gewonnen is de braspertij afgelopen. Bij de ene vereniging betekent dit dat de verliezer de winnaar op een biertje trakteert, bij de andere juist dat de winnaar dit doet. De agressieve houding die bij het brassen hoort slaat normaliter in een keer om in een rustige sfeer waarin beide partijen samen een biertje drinken.*

Maar mevrouw Veth ging niet mee. Elly vd Kooy wel, maar daarover later. De volgende dag gingen wij een beetje inlopen. Ik probeerde ons te laten verdwalen en Jacq naar het wad te lokken. Helaas, haar schoenen zijn zelfs niet nat geworden. Fiet-sen om flink vermoeid te raken wilde mevrouw ook al niet. 's Avonds nog geprobeerd wat met het toetje te knoeien. Viennettaijs. Maar toen kwamen Anton en Irene en hebben wij het toetje dus niet kunnen eten. Zondag D-DAY: heb ik nog geprobeerd Jacq een korte broek aan te praten. Deed ze niet. Dan een jasje mee. Deed ze ook niet. Ik heb zelfs nog mist besteld en rul zand, maar daar zat die kanjer allemaal niet mee. Ze heeft gewoon een minuut van mijn record gelopen.

En Bob, ik heb mijn eigen record al een keer verbeterd. Ik stel voor dat Martine nu een poging

gaat doen. Als je 3.51 kunt lopen op zo'n zware marathon als de Rurhsee marathon, dan moet er nog heel wat in het vat zitten.

Goed, ik lik mijn wonden en wacht maar af welk van mijn clubrecords er een volgende keer gaat sneuvelen...nog 4 te gaan! Ik daag jullie uit dames!!!!

We zullen het er verder niet meer over hebben.

De prijsuitreiking was in de boot - of nee schip-terminal. Hessel zong nog een paar mooie nummers en Jacq kreeg haar verdiende beker en bloemen. We zwaaiden Elly K. uit die helaas al weer naar huis moest. En toen weer op naar de Zeevaart waar Jacq binnengehaald werd met het bekende „we are the champions“.

's Avonds weer lekker uit eten. Nu met de families van der Lubbe en Roosenboom. De Terschellinger voorraden bleken aardig uitgedund te zijn. Er was geen kip, geen tagliatelle en nog veel meer niet, maar het was lekker en we hadden veel plezier.

Maandag regende het weer maar dat maakte niet meer uit. De prestaties waren geleverd en we hadden een fijn weekend achter de rug.

Ellen Duyzer



Trotse winnaar Jacqueline

Oproep vrijwilligers NPL

Voor de 10^e Noord-Aa Polderloop op zondag 14 februari 2010 zoekt het organisatiecomité

55 vrijwilligers

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

Het organisatiecomité is al geruime tijd aan de slag om dit evenement tot een succes te maken. Dit zal echter niet lukken zonder jullie hulp. Wat moet je zo al doen? Gewoon helpen bij het inschrijven van deelnemers, langs het parcours staan, helpen met de opbouw van bijvoorbeeld de start, aankomsttijden registreren enz. Kortom: allerlei kleine en grotere klussen waarvoor geldt dat vele handen licht werk maken. En na afloop gezamenlijk onder het genot van een drankje bijkomen van de inspanningen. Want binnen onze club draait het om lopen én gezelligheid.

Wil je meer weten of je opgeven als vrijwilliger, neem dan contact op met: Cindy of Frans van den Hengel of één van de andere coördinatoren (Els van Suffelen en Fred Nelissen en Jasper Hartevelde). (Zie tevens aanmeldingslijst op het whitebord in de kantine).

Je kunt je ook aanmelden via de e-mail.
Ons e-mailadres is:
info@noord-aa-polderloop.nl



RRZ. Meer dan lopen alleen

Optimale hardloopsnelheid berekend

DELFT - Amerikaanse wetenschappers hebben berekend bij welke hardloopsnelheid je de grootste afstanden kunt afleggen met een in verhouding zo laag mogelijk energieverbruik.

Uit het onderzoek aan de universiteit van Wisconsin-Madison in de Verenigde Staten blijkt dat de optimale hardloopsnelheid voor mannen op 13,28 kilometer per uur ligt. Vrouwen lopen het meest efficiënt als ze een snelheid van 10,4 kilometer per uur aanhouden.

Dat meldt de Amerikaanse nieuwswebsite Livenesscience.

Bij het onderzoek werd het energieverbruik van zowel mannelijke en vrouwelijke hardlopers gemeten terwijl ze met verschillende snelheden op een loopband liepen.

Energieverbruik

De wetenschappers brachten voor elke proefpersoon steeds de zuurstofinname en de uitstoot van koolzuurgas in kaart. Op die manier berekenden ze voor zowel mannen als vrouwen de snelheid waarbij in verhouding tot de gelopen afstand de minste energie werd verbruikt.

Opvallend was dat een relatief langzaam tempo van 7,2 kilometer per uur leidde tot het minst effectieve energieverbruik. Volgens de

onderzoekers is die snelheid onnatuurlijk voor het menselijke lichaam, omdat het precies tussen joggen en hardlopen in zit.

Zuinig

„Er is maar één optimale snelheid”, aldus hoofdonderzoekster Karen Steudel. „Dat tempo brengt je op de zuinigste manier naar de plek waar je heen wilt.”

Bron: NU.nl/DennisRijnvis



10^e Noord-Aa Polderloop

Hoofdsponsor:

SCHOLTE VERHUIS GROEP
EUROMOVERS
 EUROPEAN MOVER PARTNERSHIP



Afstandssponsors:



Co-Sponsors:



Dorpsstraat 154 • 2712 AP Zoetermeer
T 079-3166454 • www.firmamoers.nl

Supporters:



Postiljon

Gemeente Zoetermeer
Politie Haaglanden



Wim Bras Fotografie



Vrijwilligers Road Runners Zoetermeer

Dropping

Op vrijdagavond 30 oktober om 18.45 werd iedereen verwacht in het clubhuis voor een nachtelijk avontuur.

Het onthaal was weer heel sfeervol met flikkerende fakkels bij de ingang. Binnen was alles omgetoerd in de Halloweenstijl, spannende slingers, sfeervol kaarslicht in kalebassen, mooi opgemaakte stukjes op de tafel en uiteraard het ontvangstcomité, met aan het hoofd ons aller Jasper. Wat een kanjer. Wat doet de evenementencommissie toch altijd weer hun uiterste best om het iedereen naar de zin te maken.

Diederik (nog zo'n kanjer) stond al weer klaar achter de bar om iedereen een lekker bakkie koffie te schenken en op de bar stonden allerlei lekkere versnaperingen.

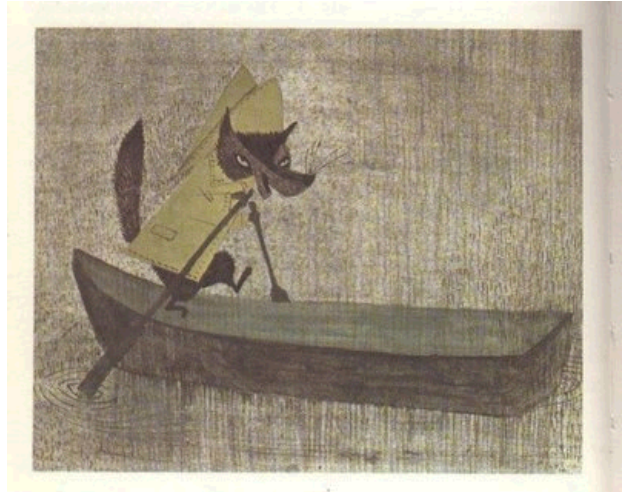
Rond een uur of zeven was bijna iedereen die zich had opgegeven gearriveerd en gingen we met een man of 35 naar buiten. Tot onze verbazing stond er een touringcar voor de deur om ons naar de startplek te vervoeren en uiteraard te droppen. Decadent hoor.

Na een minuut of tien mochten we de bus verlaten en werden we in twee teams verdeeld met ieder twee captains. De envelopjes met hierin de route en de vragen werden uitgedeeld aan beide teams.

We startten in de buurt van Zoeterwoude-Dorp. Het is uiteraard hier heel moeilijk om echt op een plek te komen, die je niet kent. Dat geldt zeker voor Roadrunners die de buurt op hun duimpie kennen, maar dan dat kon de pret zeker niet drukken. Het was heerlijk weer en een heel mooie route. De eerste vragen waren in Zoeterwoude Dorp. We arriveerden al snel via de dorpskern met het hele team bij iemand de tuin in om de volgende vraag met een hoge sprong met de trampoline te pakken. Op de helft van onze tocht werden we verrast door engerlingen en moesten we opdrachten doen op het pad (met een bal tegen een kalebas ketsen). Hierna werden we midden in de polder ontvangen met glühwein. Dat ging er zelfs met dit mooie weer goed in. We maakten nog een stop bij boerderij het Geertje met een opdracht om met een bootje over het water naar de opdracht in het riet te gaan. Best lastig in het donker.

Nadat we ongeveer twee uur gewandeld hadden en beide teams alle vragen beantwoord hadden arriveerden we weer bij het clubhuis.

Hier stonden Diederik en Jasper klaar met een drankje en een heerlijk buffet met soep, salades en vis met stokbrood. Na zo'n wandeling had iedereen hier wel trek in.



Uiteraard mocht de prijsuitreiking ook niet ontbreken en werden de winnaar maar ook de verliezer verrast met een heerlijke fles wijn.

Nadat we nog een aantal uren gezellig nababbelden konden we weer terugkijken op een heel ontspannen en gezellige avond.

Ik wil namens iedereen die het weer zo naar zijn zin heeft de organisatie bedanken.

Marjoleine Peters, groep 5



Dotterbloemloop 2009

Ook dit jaar deden er weer heel veel enthousiaste Roadrunners mee met de Dotterbloemloop, die dit jaar op zondag 8 november gehouden werd.

Zaterdag kletterde het nog van de regen en was het een troosteloze bedoening. Dat gold zeker niet voor deze zondag. Wat je verdient krijg je en we gunden het onze hardloophvrienden van Ilion, die de organisatie voor zijn rekening had, van harte.

We hadden afgesproken om 10.45 uur te verzamelen in de overdekte hal bij Ilion.

Het mooie weer werkte zeker mee want de opkomst was overweldigend. Iedereen had er zin in en we startten met de hele groep met een warming-up op de atletiekbaan. Heerlijk genieten met sportieve loopvrienden en een gezonde spanning op ieders gelaat.

Er waren een aantal lopers die graag een goeie tijd wilden neerzetten en iedereen liep na de warming-up wat zenuwachtig rond. De groepen

werden ingedeeld in 5, 10 en 15 kilometer. Hier zat per onderdeel 2 minuten tijd tussen.

Ieder liep zijn eigen afstand in zijn eigen tijd op zijn eigen manier. De een alleen, de ander in een groepje. De een presteerde boven verwachting, de ander had het zwaar en was wat teleurgesteld in de tijd maar iedereen kwam uiteindelijk voldaan bij de eindstreep. We liepen met elkaar uit en werden getrakteerd door een paar Roadrunners die hadden gezorgd voor een heerlijke plak ontbijtkoek. Wim Bras zette ons deze dag tijdens de loop en na de wedstrijd nog op de foto op de atletiekbaan. Jan Jongeneel heeft ook tijdens de loop nog kiekjes genomen. Altijd heel erg leuk als er mensen bereid zijn om dit te doen. Dat geldt ook voor alle supporters langs de lijn.

Het was weer een heerlijke dag met heel veel positiviteit. Nu nog doortrainen voor de halve marathon in Linschoten. Wie gaat er mee?

Marjoleine Peters, groep 5



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

3Plassenloop blijft succesvol

De 3Plassenloop die elke laatste zondag van de maand wordt gelopen, blijft een succesnummer. Vele atleten uit de omgeving komen op het snelle parcours af om een pr te lopen of te kijken waar men qua snelheid staat. Een terugblik op de twee laatste edities.

27 september: nieuw parcoursrecord bij de dames

De pas 19 jarige Lisa Driessen van Olympus '70 uit Naaldwijk liep zondag 27 september een nieuw parcoursrecord onder werkelijk schitterende omstandigheden. Haar tijd (18.40) was bijna een minuut sneller dan het oude record van Cindy Brusse uit februari 2008.

Liesbeth Sonneveldt werd op grote afstand tweede in 23.07 en derde werd Sandra Smits in 23.13 Bij de heren eindigde Bob Hekking van PAC uit Rotterdam als eerste in 18.03 Hij werd op de hielen gezeten door Jan Cammeraat en Dennis Hakker, die tweede en derde werden in 18.16 en 18.20



25 oktober: meer dan honderd deelnemers

Aan de 61^e editie van de 3 Plassenloop deden weer meer dan honderd volwassenen en 18 kinderen mee. Er werd onder uitstekende weersomstandigheden gelopen. Tot echt supersnelle tijden kwam het evenwel niet, omdat de wind – zoals zo vaak bij de 3 Plassenloop – spelbreker was op de laatste kilometer. Bij de heren werd de overwinning weer eens opgeëist

door Dick van der Kaaij in 16.56. Hij werd op de hielen gezeten door Jack 't Hoen (tweede in 17.12). De derde plaats was een prooi voor Gerard Trommel in 18.54 Bij de dames werd de loop gewonnen door Ellen Duijzer van de organiserende Road Runners in 20.31. Tweede en derde werden Céline Sira de Voogd (22.28) en Evelien Ording (24.06).



Uitslagen

Rothaarsteiglauf, Winterberg, 23 mei

26 km

Toos Koevoets 2:48:12

Deifelder Abendlauf, 1 augustus 19 km

Toos Koevoets 1:45:30

6e Keesloop, Bergschenhoek, 2 sept.

10 km

Joost Drogts 0:49:53 pr

Aad Zoutenbier 0:51:30

Jaap Engelsman 0:51:24 pr

Jacqueline v Heerden 0:53:23 pr

Ellen Bominaar 0:53:36

Kees Fakkeldij 0:54:26 pr

Jos Nouwt 0:54:37 pr

Marjoleine Peters 0:54:37

Skitz Fijan 0:56:20 pr

Invictus Run, Appelscha, 5 sept.

21,1 km

Ad Peltenburg 1:37:09

Nacht v Maarland, Eijsden, 5 sept.

10 km

Joyce Dijkhuizen 0:47:07

Tilburg Ten Miles, Tilburg, 6 sept.

16,1 km

Ricky Martens 1:11:40

Mergelland mar, Meerssen, 13 sept.

25 km

Joyce Dijkhuizen 2:10:19

Halve en AD loop, Rotterdam, 13 sept.

10 km

John Hagers 0:49:09 pr

21,1 km

Johan Gharbaran 1:47:54

Robert van der Linden 1:48:27

Rijk Zwaanloop, Gravenzande, 19 sept.

16,1 km

Bob Verbrugge 1:08:07 pr

Dam tot Damloop, Adam, 20 sept.

16,1 km

Mike van Wichen 1:11:51

Frans van Haaster 1:16:11

Johan Gharbaran 1:22:34

Robert van der Linden 1:23:10

Hilda Oostema 1:25:42
Rob Devilee 1:25:42
Barbara Snaaijer 1:32:41 pr
Bart Lamers 1:34:35
Albert Waasdorp 1:37:58 pr
Ed Helsloot 1:39:34
Cok Vis 1:42:54
Yvonne Vis 1:44:47
Dirk Pronk 1:57:30 pr
Jack Pronk 1:58:52 pr

Beekse mar, Hilvarenbeek, 20 sept.

30 km

Martine Lemson 2:31:23

Great Langdale. Engeland, 20 sept.

21,1 km

Etienne den Toom 1:41:41

Starshoe Autoloosloop, 20 sept.

5 km

Els van der Kooij 0:30:04 pr

Cindy Tol 0:30:32

Lesley Vervaart 0:30:32

Bianca van der Plas 0:31:32 pr

Wanda Roumimper 0:31:42 pr

Trudie van Woensel 0:34:12

Noortje van Woensel 0:34:18

Suzanne de Quillettes 0:35:54 pr

10 km

Andreas de Graaf 0:41:08 pr

Gita Jeremic-Kappeteijn 0:44:35

Dolf Strikwerda 0:45:28

John Jerphanion 0:48:58 pr

Ed Helsloot 0:49:51

Rob Bregten 0:50:25 pr

Ferdi Post 0:50:49 pr

Desiree Bijl 0:51:02

Nick Raadschelders 0:51:04

Jose de Groot 0:51:29

Marja Zonderop 0:52:10

Palau van Iersel 0:52:20 pr

Sandra Smits 0:52:42

Dianne Roosenboom 0:52:43

Herman Roosenboom 0:52:46

Bas van Doorn 0:53:28 pr

Truda Blokland 0:53:31

Marjoleine Peters 0:53:34 pr

Roeland van Dijk 0:53:39

Yvonne Heemskerk 0:53:55

Bianca Hesselius 0:53:55

Ellen Bominaar 0:53:56

Ben Brinkel 0:54:06 pr

Sindy Hendrik 0:54:27 pr

Rik Huisman 0:54:39 pr

Rene Albers 0:55:00 pr

Reinie Schmit 0:55:10 pr

Jasper Harteveld 0:56:05

Ineke v Houwelingen 0:56:07 pr
Nico van der Geest 0:56:55 pr
Peter Verwij 0:57:30 pr
Saskia de Bruin 0:57:33 pr
Ron Verschuren 0:57:35 pr
Inge Klijsen 0:57:49
Elly den Hollander 0:58:13
Raimond Kientz 0:58:18
Esther Smit 0:58:29
Aline de Best 0:58:51
Michel Buurman 0:59:11 pr
Victor Roumimper 1:00:16
Sandra Wichers-Tideman 1:01:38 pr

Monique Barelts 1:01:38 pr
Mary Waasdorp 1:03:02
Sjef van Woensel 1:03:08
Lidy Nelissen 1:05:37 pr
Jacqueline Huijnen 1:08:30

21,1 km

George Jeremic 1:30:43

Marcel den Hollander 1:35:01

Anton van der Lubbe 1:38:51

Piet van Veen 1:42:59

Celine Sira-de Voogd 1:45:19

Remco Arnoldus 1:47:53 pr

Ap Harteveld 1:51:19

Rene Remmerswaal 1:52:59

Theo Aanen 1:54:26

Ferry van Velzen 2:01:45

Eleonore de Vette 2:04:06 pr

Ellen Duijzer-Russcher 2:04:06

Ruud van Zon 2:04:06

Peter van Zijp 2:06:07

Saton Optiekloop, Katwijk, 26 sept.

21,1 km

Andre Bult 1:38:43

Robert van der Linden 1:57:36

Geultechniekloop, Vlaardingen, 27 sept.

15 km

Bob Verbrugge 1:02:24

3Plassenloop, Zoetermeer, 27 sept.

5 km

Dolf Strikwerda 0:20:56

John Hagers 0:21:49 pr

Wouter Sanders 0:22:33 pr

Theo Janssen 0:22:52

Sandra Smits 0:23:13

Etienne den Toom 0:23:14

Peter Hazebroek 0:23:14

Erwin Huizinga 0:24:48

Jacqueline van Heerden 0:24:49 pr

Rob Bregten 0:24:50

Albert Waasdorp 0:25:18

Yolanda Klerks 0:25:40
 Peter Verwij 0:25:48
 Ron Verschuren 0:26:36
 Jaap Dorsman 0:27:08 pr
 Robert-Jan Oskam 0:28:16
 Jolanda Spruyt 0:29:19 pr
 Ron Bosman 0:29:39
 Jack Pronk 0:31:01
 Trudy van Woensel 0:31:30
 Vera Bosman 0:35:31

Posbankloop, Velp, 27 sept.

6 km
 Marjo de Ceuninck 0:37:27

15 km
 Rob Devilee 1:10:57
 Hilda Oostema 1:19:02

½ van Texel, Den Burg, 27 sept.

21,1 km
 Ad Peltenburg 1:38:33

Fortis Singelloop, Utrecht, 27 sept.

10 km
 Liesbeth Edelbroek 0:54:30

Zeeland Marathon, Burgh, 3 okt.

42,2 km
 Bob Verbrugge 3:48:27
 Frits van der Lubben 4:44:39

Singelloop, Breda, 4 okt.

10 km
 Truda Blokland 0:55:31
 Edwin van Velzen 0:57:55 pr

21,1 km
 Ricky Martens 1:39:22

Rottemerenloop, Bleiswijk, 4 okt.

21,1 km
 Jacqueline Veth 1:35:23
 Piet van Veen 1:40:43
 Albert Waasdorp 2:05:37

Carrera Popular D'Altea, 9 okt.

8,6 km
 Rob Devilee 0:43:23
 Hilda Oostema 0:43:51

Marathon Eindhoven, 11 oktober

21,1 km
 Elly Burgering 1:49:06
 Gideon Bouwman 1:49:06
 Albert Waasdorp 2:08:23

4 Mijl van Groningen, 11 oktober

6,4 km
 Ad Peltenburg 0:26:13

Falke Rothaarsteigmarathon, 17 okt.

42,2 km
 Toos Koevoets 4:28:57

Marathon Amsterdam, 18 oktober

7,5 km
 Yolanda Klerks 0:39:31
 Peter Klerks 0:42:50

21,1 km

Ricky Martens 1:35:06
 Johan Gharbaran 1:46:54
 Barbara Snaaijer 2:06:56

Delftse Houtloop, Delft, 18 oktober

10 km
 Bob Verbrugge 0:39:53

Dobbeloep, Nootdorp, 25 oktober

15 km
 Joyce Dijkhuizen 1:19:59

3Plassenloop, Zoetermeer, 25 oktober

5 km
 Anton van der Lubbe 0:19:50 pr
 Mike van Wichen 0:19:54
 Tom Maessen 0:20:08
 Philip Lach de Bere 0:20:16
 Ellen Duijzer 0:20:30
 Ricky Martens 0:21:42
 Remco Arnoldus 0:21:53 pr
 Ruud van Zon 0:22:09
 Ed Helsloot 0:22:14
 Céline Sira de Voogd 0:22:28
 Klaas de Vries 0:22:34
 Ab Leeflang 0:23:38
 Andreas de Graaf 0:23:55
 Bas van Doorn 0:24:05
 Wim Lootens 0:24:29
 José de Groot 0:24:45
 Ellen Bominaar 0:24:46
 Walter de Ceuninck 0:26:53
 Jan Willem Duijzer 0:27:03 pr
 Theun Hoff 0:27:15
 Jan Willem Weehuizen 0:28:02
 Truda Blokland 0:28:32
 Jolanda Spruyt 0:29:11
 Maureen Koers 0:29:19
 Jack Pronk 0:29:43
 Jolanda v/d Krol 0:30:16
 Henk Rosink 0:30:17
 Marjo de Ceuninck 0:30:25
 Dirk Pronk 0:31:36

Vestingloop, Boertange, 25 okt.

21,1 km
 Bob Verbrugge 1:35:13
 Ad Peltenburg 1:35:15

Marathon Brabant, Etten-Leur, 25 okt.

21,1 km
 Johan Gharbaran 1:51:45
 Robert van der Linden 1:53:38

Dublinmarathon, Dublin, 26 okt.

42,2 km

Ruud Biesebroek 3:49:16 pr

Diepe Hel Holterbergloop, Nijverdal, 31 oktober

8 km
 Martin Grootsholte 0:36:21
 Remco Arnoldus 0:38:47 pr
 Wouter Sanders 0:41:48
 Ellen Bominaar 0:42:58
 Reinie Schmit 0:44:09 pr
 Wim Lootens 0:44:19
 Marjo de Ceuninck 0:47:39
 Wilma Coenen 0:47:43
 Eric van Caspel 0:47:45

16,1 km
 Joyce Dijkhuizen 1:24:54

Parnassialoop, Den Haag, 1 nov.

10 km
 Bart Mooy 0:46:14
 John Jerphanion 0:49:23
 Esther Smit 0:58:43
 Peter Verwij 1:02:12

Berenloop, Terschelling, 8 nov.

21,1 km

Ellen Duijzer-Russcher 1:35:13
 Frits van der Lubben 1:37:57
 Piet van Veen 1:41:19
 Rob Devilee 1:42:19
 Ruud van Zon 1:42:50
 Herman Roosenboom 1:43:36
 Jose de Groot 1:53:51
 Elly van der Kooy 1:54:03
 Hilda Oostema 1:55:45
 Raimond Kientz 1:56:05
 Diederik Post 1:56:19
 Bert Kuiper 1:56:55
 Willem Hogendoorn 1:56:55
 Arie Perfors 1:56:55
 Paul van Heukelum 1:56:55
 Dianne Roosenboom 1:58:05
 Liesbeth Edelbroek 2:01:12
 Cindy & Yvette (duo) 2:05:25
 Ab & Frans (duo) 2:05:25
 Peter van Zijp 2:08:38

42,2 km

Anton van der Lubbe 3:21:57 pr
 Jacqueline Veth 3:23:19 pr
 Ad Peltenburg 3:29:04
 Joyce Dijkhuizen 3:58:15

Dit was ed weer

Ervaringen van een vrijwilliger

Zoals gebruikelijk mocht ik ook dit jaar weer meehelpen op de start-/finishlocatie van de Autoloosloop.

Dat betekent weliswaar vroeg beginnen en laat klaar, maar in de tussenliggende tijd kun je ook optimaal genieten van de sfeer, de lopers, de passanten, het publiek, enz, enz.

De dag begint voor ons met het opbouwen van de finishboog, het inrichten van de drankpost en het klaarzetten van de dranghekken. De hele locatie wordt omringd met dranghekken. En natuurlijk zijn er dan altijd weer volop wandelaars en fietsers die er toch nog zonodig door moeten, want uiteraard is 50 meter omlopen of omfietsen wel heel erg veel gevraagd op de vroege zondagmorgen.

Op een paar plaatsen creëren we een mogelijkheid voor de lopers en de vrijwilligers om in en uit het afgezette gebied te komen. Deze punten worden afgezet met speciale hekken. Op plaatsen waar de drank wordt verstrekt komen de drankhekken en bij de openingen die bedoeld zijn om gebruik te kunnen maken van de sanitaire voorzieningen plaatsen we zgn aandranghekken.

Deze sanitaire voorzieningen bevinden zich overigens niet op het Stadhuisplein, maar een verdieping lager. Op het Stadhuisplein zou voor iedereen wel makkelijker zijn, maar in het verleden heeft dat tot klachten geleid. Er was namelijk een paar jaar geleden een oudere alleenstaande dame, die op één hoog woont, die de gemeente belde met de opmerking dat zij niet gediend was van het uitzicht op plassende mannen. De gemeente nam deze klacht uiteraard serieus en een ambtenaar ging ter stond polshoogte nemen. Toen hij vanuit de woonkamer van de dame naar buiten keek constateerde hij, dat er zo goed als niets te zien was van de gebruikers van het betreffende wc-tje. Daarop reageerde de dame met de opmerking: „Nee, als je gewoon zo staat te kijken, kun je alleen de hoofden zien, maar als ik mijn keukentrapje hier neerzet en op de bovenste tree ga staan, kan ik bijna alles zien!”

Ik had tijdens de wedstrijd een buitengewoon leerzaam gesprek met de man van de elektronische tijdwaarneming. Ik vroeg hem wat er gebeurde met de tijd die overblijft als je de nettotijd van de brutotijd aftrekt (op school heb ik vroeger geleerd dat dat dus de tarratijd moet zijn). Hij vertelde mij, dat hij deze tarratijd opslaat. Hij neemt die na afloop mee in een verhuisdoos en bewaart hem tot het moment, dat hij een keer tijd tekort komt. Het is immers altijd makkelijk om dan wat tijd over te hebben. Zo zie je maar weer, dat je nooit te oud bent om te leren, maar je moet er wel de tijd voor nemen.

Bij die elektronische tijdwaarneming zit overigens nog een addertje onder het gras. De nettotijd begint – zoals bekend – pas te lopen als je de startlijn passeert en hij stopt als je de finishlijn passeert. In de meeste gevallen is dat dezelfde lijn, maar dat doet er nu even niet toe. Nu zie ik regelmatig lopers sprinten om nog net voor een ander te finishen en dus ook hoger in het klassement te eindigen. En nu komt het addertje: als je eerder bent gestart dan de loper die je net hebt ingehaald, heb je een langere tijd gelopen en had je je de moeite van dat sprinten kunnen besparen. Je bent netto namelijk gewoon langer onderweg geweest!

Ik heb dat zelf meegemaakt met mijn dochter. Die sprintte zich vorig jaar aan het einde van de Dotterbloemloop helemaal de longen uit haar lijf om mij toch maar vooral te kloppen en kwam 's avonds tot de ontdekking dat ik toch vóór haar in het klassement was geëindigd omdat ik bij de start een meter of tien achter haar had gelopen en dus wat later was gestart en daardoor toch sneller gelopen. Dat dit tot enige consternatie in huize Jacobs leidde, moge duidelijk zijn.

In februari mag ik weer aan de bak als vrijwilliger, want dan hebben we de tiende Noord Aa-polderloop. Het zal mij benieuwen wat me dan weer overkomt. Dat zullen weer heel andere dingen zijn, want dan sta ik traditiegetrouw bij Stompwijk met een hesje en een vlaggetje.

Maar voor dat het zo ver is, krijgen we eerst nog de Kerst en Oud en Nieuw. Ik wens jullie allemaal **prettige feestdagen en een gezond en sportief 2010 voor jezelf en voor iedereen die je lief is.**

Ed

Tot slot de spreuk van deze keer:

De domste boeren hebben de grootste aardappels.

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