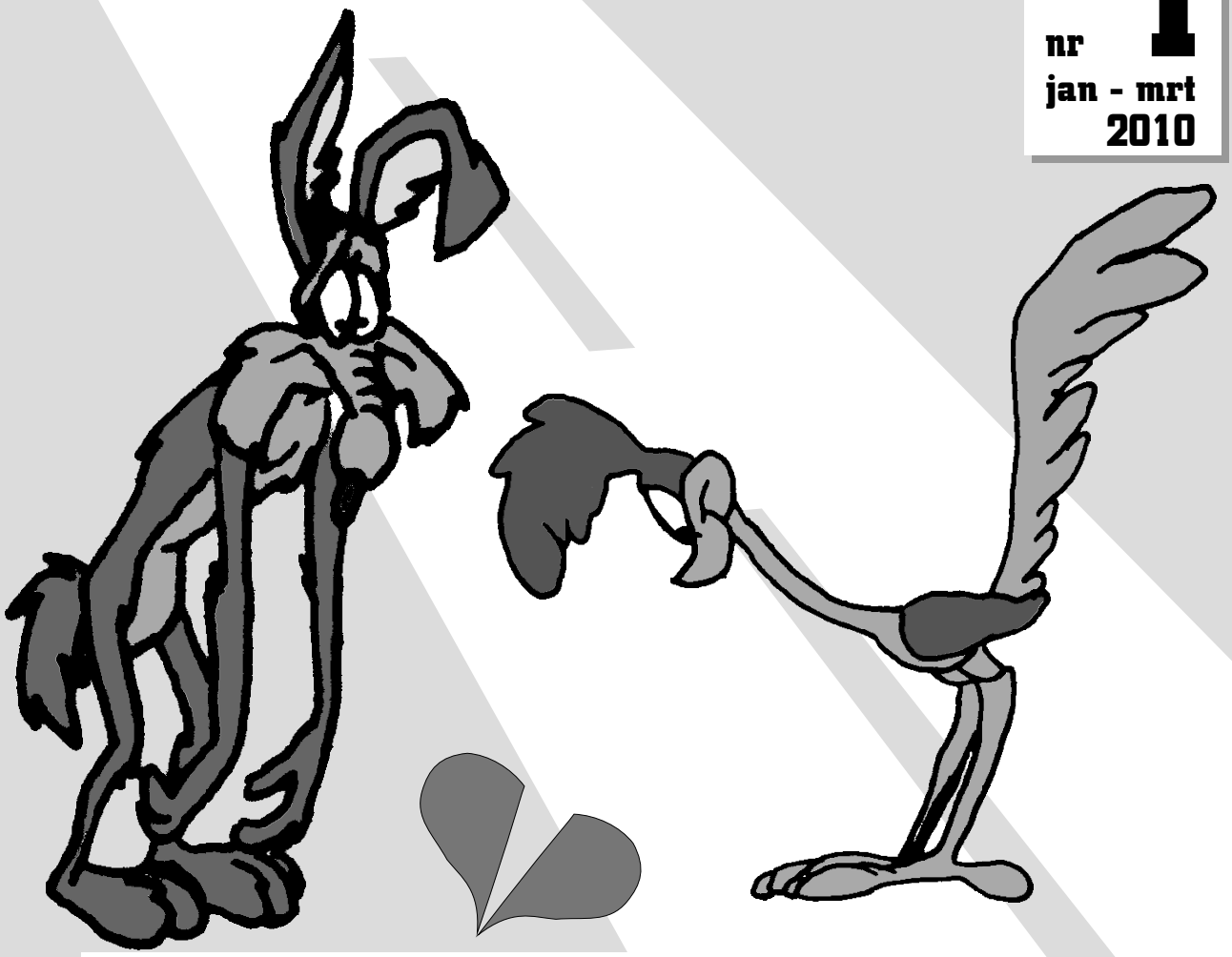
ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr 1
jan - mrt
2010



Geen NPL

Jah man... irie

14 april ALV

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
2e Secretaris: Mary Waasdorp
Penningmeester: Gert van Leeuwen
PR, communicatie en sponsoring: Vacature
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	€	14,55	per jaar
Wedstrijdlicentie	€	19,70	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@kpnmail.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 •
Ab Leeflang
• groep 7 •
Wim Bras (zaterdag) (079) 351 81 37
Ed Jacobs (maandag en woensdag) (079) 341 75 30
• groep 8 / kennismaking •
Hans Rolff (079) 341 37 38
• 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

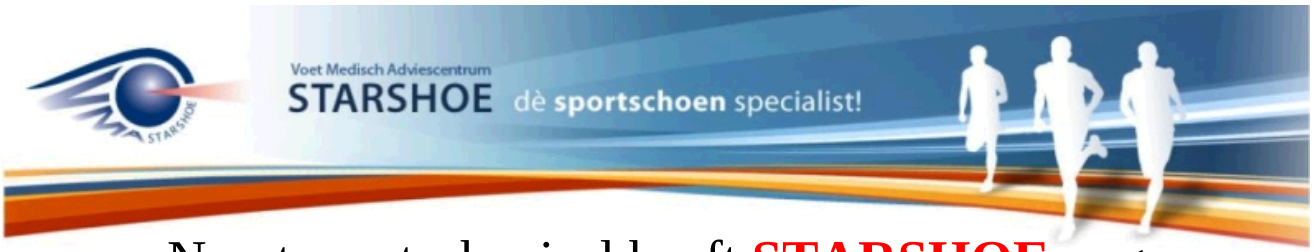
Vreugde- & Leedcommissie (VLC)
Elly van der Kooy (leed) (079) 331 44 47
konico@ziggo.nl

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

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

Inhoud

Blz 4 Voorwoord
5 Roadactioneel
7 Epiloog Noord Aa-Polderloop
8 Vreugde en leed
9 SM-loop
11 Spijkenisse, landelijk in de Botlek
12 180 km lopen op de Waddeneilanden
16 Hardlopen en suikerziekte
17 Zullen we nou wel... of... niet?
18 Ons ledenbestand
20 Jah man... irie...
24 Fietskathedraal onder de A12
25 Beetje Beter marathon 29 mei 2010
26 Mascotte Road Runners vermist
27 Linschotenloop, 19 december 2009
30 Lopen op locatie in Kijkduin
31 In en uit
32 Met sporten minder kans op een psychische stoornis
33 Halve marathon wandelen in Egmond
34 ASICS mitja marato de Barcelona 2010
36 Van de Technische Commissie;
Evenementen in 2010;
Mededelingen van het bestuur
37 Uitslagen
39 Dit was ed weer



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)

Voorwoord

De winter zit er bijna op. De weervrouwen en -mannen geven aan dat het warmer wordt. Hopelijk hebben ze gelijk. Vanaf medio december is het bar en boos geweest. Sneeuw en dooi gevolgd door strenge vorst zorgden ervoor dat onze trainingslocaties onbegaanbaar werden en bleven. Trainingen werden hierdoor afgelast. De maandelijkse Drieplassenlopen van december en januari moesten worden gecanceld. Hierdoor konden ook de beginners geen afsluitende 5 km volbrengen. Hopelijk gaat het 28 februari wel lukken. En tot overmaat van ramp kreeg ook de organisatie van de Noord Aa-Polderloop een grote teleurstelling te verwerken. De loop moest wegens slechte omstandigheden van het parcours worden afgelast. Deze periode heeft ook gezorgd dat de kracht van onze vereniging goed zichtbaar werd. Tegenvallers werden gezamenlijk verwerkt. Spontaan werden mensen ondersteund die het even moeilijk hadden met het verwerken van de teleurstelling.

Saamhorigheid en begrip, even mopperen maar dan gewoon weer vooruit, zijn de pijlers die onze vereniging sterk maakt. Ik zou bijna zeggen: onaantastbaar maakt.

Ondanks dit alles staan er weer mooie en leuke evenementen op het programma. Zo wordt er bijvoorbeeld op zaterdag 29 mei de „Beetje Beter Estafette Marathon" georganiseerd. Deze loop wordt autonoom georganiseerd, waarbij de RRZ en SESWAZ de loop faciliteren door het clubhuis en de wedstrijdattributen ter beschikking te stellen en barbezetting te regelen. Om zo min mogelijk overlast te veroorzaken op de organisatie van de Drieplassenloop, zondag 30 mei, zijn in onderlinge harmonie de eventuele raakvlakken duidelijk en goed afgestemd. We vertrouwen erop dat op deze manier beide evenementen succesvol kunnen worden georganiseerd.

Verder heeft Edwin ons te kennen gegeven dat hij wegens veranderde werkomstandigheden genoodzaakt is zijn bestuursfunctie neer te leggen. We vinden dit als bestuur erg jammer, maar respecteren zijn keuze. We zullen hem zeker missen in de discussies en de invulling van de portefeuille PR, sponsoring en communicatie. We zijn Edwin dan ook dankbaar voor zijn inzet binnen het bestuur en de vereniging. We wensen hem veel succes met zijn verdere loopbaan en wensen hem nog veel gezonde jaren. Een direct gevolg hiervan is, dat we op zoek zijn naar iemand die op bestuurlijk niveau zijn of haar steentje wil bijdragen. Het zou mooi zijn als hij of zij het onderdeel PR, sponsoring en communicatie binnen het bestuur wil oppakken, maar dat is niet strikt noodzakelijk.

Wil je hierover met ons van gedachten wisselen, spreek ons aan. Dan kunnen we samen kijken hoe we hier verder gevolg kunnen aangeven.

Geniet verder van het hardlopen op de manier die het beste bij je past, maar blijf vooral gezond.

Mede namens het bestuur
Herman Roosenboom

Roadactioneel

Nu we voorzichtig aan weer in aanraking komen met allerlei vormen van voorjaarskriebels, zouden we bijna vergeten wat een extreme winterperiode we achter de rug hebben. Nog nooit zijn er zo vaak trainingen afgelast in verband met gladheid, ijs en sneeuw als in de laatste weken.

Er bestaat een groep mensen waar je de gekste dingen voor moet verzinnen om ze in actie te laten komen. Op alle niveaus wordt daar geld in gepompt. Zo zijn er speciale subsidies voor bedrijven die sporten promoten onder hun medewerkers, tv programma waar bekende Nederlandse anderen stimuleren om te gaan sporten, buurtprojecten, allerlei manieren om kortingen te verkrijgen op sportieve artikelen en ga zo maar door. Voor velen is bewegen echt een straf en voor die mensen hebben al die prachtige initiatieven van bedrijven, gemeenten en ministeries niet de gewenste uitwerking.

Er is echter ook een groep die gaat morren als ze niet mogen bewegen. Mensen die het wél in hun systeem en structuur hebben zitten. Die als geen ander weten dat sporten overal goed voor is en zeker geen psychische stoornis willen oplopen. Tja, die groep zit bij de Road Runners. Die willen wel bewegen maar kunnen dan niet. Dat valt niet goed. Dat hebben we allemaal kunnen ervaren. Wat hebben we die vaste trainingsavonden gemist. En wat hebben we gemopperd over het weer en misschien ook wel op de TC die iedere keer weer het slechte nieuws moest verkondigen. De grootste teleurstelling was echter het cancelen van de Noord Aa-Polderloop. Wat een strop voor de organisatoren, het leger vrijwilligers en al die lopers die er zo naar hadden uitgezien om van deze jubileum editie iets speciaals te maken. De winterse ongemakken liggen nu achter ons. Het enige dat ons voorlopig van een training kan weerhouden, is onweer.

En er is méér gebeurd de afgelopen winterperiode. Onze trouwste bezoeker op vier voeten heeft een andere thuisbasis gekregen. In de periode dat er geen wedstrijduitslag te melden was, haalde we de regionale en landelijke dagbladen met het bericht dat poes Roady zoek was. Altijd liep ze rond het clubhuis op de vaste trainingsavonden. Blikken kattenvoer waren voor haar ingeslagen en er was een volledig zorgschema opgesteld. Aan eten en aandacht had het beestje geen gebrek. Een mevrouw heeft gereageerd op het artikel in het Postiljon. Zij had onze goedverzorgde poes naar het asiel heeft gebracht. Waar ze heel snel is opgehaald. Wat achterblijft, is een leeg waterbakje en blikken kattenvoer. Bokito en het schattige ijsbeertje Knut zouden jaloers zijn op zoveel media-aandacht.

In deze Roadie staan veel verslagen van bijzondere wedstrijden. Elly en Gideon liepen op tropisch Jamaica de reggaemarathon. De prijs die ze hadden gewonnen door mee te doen aan heel veel wedstrijden. In Barcelona zocht Ricky de zon en alle bezienswaardigheden op. In Limburg is de SM Loop gelopen waarbij vreemd genoeg het vriendschappelijke karakter opviel. Het gezamenlijke uitstapje naar Linschoten was heel bijzonder door het enorme clubgevoel dat tijdens die dag overheerste. En Egmond is niet hardlopend maar wandelend afgelegd door een groepje dames. Uit de analyse van het ledenbestand blijkt weliswaar dat de gemiddelde leeftijd niet meer zo piep is, maar aan activiteit en vitaliteit onder de leden mankeert niets.

We wensen iedereen weer veel leesplezier en we kijken uit naar jullie belevenissen „on the road".

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

Noord AA Polderloop afgelast
Het had zo mooi kunnen zijn

Epiloog Noord Aa-Polderloop (NPL)

Maandagochtend 05:00 uur
Ik zit in de kamer. Mijn Fransje is vandaag 57 jaar geworden. Op de salontafel ligt 247,00 euro. Ik voelde me net een jood maar dit hebben we bij elkaar gehaald met de verkoop van de bloemen. Dianne was hier de gangmaker van. Dank.

Het besef
De Noord Aa-Polderloop is niet doorgegaan. Omstreeks kwart over 10 zondag heb ik aan de bel getrokken. Het werd stil in de kantine en iedereen keek naar mij. Iedereen wist eigenlijk ook wat er ging komen.

De mededeling:
De organisatie heeft besloten de loop niet door te laten gaan. Stel dat iemand een poot breekt!

Jasper die net met kornuiten de tenten had opgezet. Johan die net het splinternieuwe sponsorbord had opgebouwd. Het is prachtig. De inschrijvers die net alles hadden opgebouwd. We waren er klaar voor.

Sorry mensen. Het was niet veilig. Niet verantwoord.

Na de mededeling mocht ik even vluchten in de armen van Cindy. Frans was ergens in z'n holletje gekropen om het allemaal te verwerken. Anton en ik zijn beiden naar huis gegaan om in ons digitale tijdperk de websites bij te werken.

Ik, vrouw, mag het zeggen: ik heb gejankt maar eigenlijk had ik heel hard willen brullen. Heb ik niet gedaan, daarom doen m'n ogen zo zeer.

Wat zo mooi had moeten worden. Vanaf april hebben we hier met z'n allen keihard aan gewerkt. Ons tweede lustrum. Het mocht niet zo zijn. Deze week gaan we communiceren hoe we alles verder af moeten handelen.

Voor alles is een eerste keer.

Namens organisatie Noord Aa-Polderloop
Els van Suffelen
www.noord-aa-polderloop.nl

Vreugde en leed

· De volgende personen hebben een **beterschapswens** ontvangen:
Dick den Dulk, Ruud Verzijde, Paul Geelen, Hilda Oostema, Anton van der Lubbe, Johan Hofland, Richard Willems, Willem Hogendoorn, Irene van der Lubbe.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:
Karin van der Linde-Waltman, Ben Schaaf, Emira van de Heetkamp, Yvonne Kersten, Kees Korse, Tim Out, Esther de Swart, Manuel Dekker.

· Helaas hebben **opgezegd**:
Jeltje Doeven, Nicole de Groot, Ann Michiels, Peter Verwij, Suzan van der Helm, Andre Vergne, John Patrick Docter, Jan Schipper, Casper Knoetze, Piet Mulder, Irene Korevaar, Ine Deckers, Odeke Lam, Rien Huurman, Wendy van der Gaag, Martijn Brizee, Anja Villerius, Emira van de Heetkamp.
Abusievelijk is vorige keer gemeld dat Danielle Mulder-Sopar had opgezegd. Dat is gelukkig niet het geval.

Verjaardagen

April

1 Idius Felix
2 Jan Willem Duijzer
3 Petra Lootens-Metz
4 José de Groot
5 Elly den Hollander
7 Kees Korse
8 Toos de Groot
8 Arie Taal
8 Jacqueline Veth
11 Esterella de Roo
12 Ad Radder
12 Henk Rietveld
13 Martine Lemson
13 Maurits Kersten
14 Jaap Dorsman
16 Erick Kicken
16 Erwin Huizinga
17 Karol Henke
19 Lidwien van den Aardweg
19 Margriet Bargerbos
22 Ab Leeflang
22 Belen Valerio Martinez
24 Rob Vreijling
24 Conny Boots
24 Bart Mooy
25 Herman Middendorp
25 Hans Stikkelman
25 Johan Hofland
27 Martin Mets
27 Liesbeth Goverde
28 Edwin Adams
28 Sindy Hendrik
30 Ingeborg de Bruyn
30 Susanne Koekenberg

Mei

1 Jeroen Kormelink
1 Yvonne Kersten
2 Wilco Krijgsman
2 Inge Hulsen
2 Joost Drogt
3 Anneke Hogendoorn
3 Monique Nieuwenkamp
4 Hans Heesen
6 Jack van der Kreeke
9 Ad de Bruin
12 Ans Poland
12 Bob Verbrugge
12 Monique Barelts
14 Eric Jansen
16 Jos Nouwt
16 Manuel Dekker
18 Marieke Hoff
19 Theo Janssen
20 Paul Geelen
20 Piet van Veen
21 Tim Out
22 Hans Grondstra
22 Cindy Tol
23 Marco Ephraïm
24 Riet Radder
26 Rob Devilee
26 Jaap Engelsman
29 Eugenie Hofwijks
29 André Bult
29 Michael Voorbergen
31 Elleke Visser

Juni

1 Jeanette Landman
1 Hans Wisgerhof
3 Martijn Looman
5 Leo Zonderop
5 René de Raat
5 Ricky Martens
5 Jolanda van der Krol
7 Robyn van Heezik
7 José Warmerdam
9 Wanda Roumimper
12 Gert van der Houwen
12 Trudi Janssen-Vendel
13 Bianca Hesselius
13 Inge Klijsse
14 Richard Hoogduijn
15 Peter van Zijp
18 Rien Sikkel
20 Patrick Schutter
21 Sandra Mak
22 Len Moret
23 Martin van Baarle
23 Bas Doorn
24 Michel de Graaf
25 Peter van Olden
26 Truda Blokland
28 Gijs Plijnaar

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

SM-loop

Wat is de SM-loop? Je hebt de keuze om je fantasie de vrije loop laten, of mijn verhaal te lezen!

Normaal wordt deze gratis loop op de laatste zaterdag van het jaar georganiseerd door de witte Keniaan en zijn loopvrienden maar omdat de laatste zaterdag in 2009 op 2e Kerstdag viel, is het verzet naar 2 januari 2010. Het is geen wedstrijd maar een fun marathon! Samen met andere loopfanaten en natuurliefhebbers op pad om het kerstkonijn, de oliebollen en andere dikmakers eruit te lopen. Er wordt gestart op een schema van 6 min. per km en elke 7 km is er een rijdende drankpost waar op elkaar wordt gewacht om dan weer samen op pad te gaan. Zonder wedstrijdstress, lekker samen hardlopend van de natuur GENIETEN!

De SM-loop gaat dit jaar door het mooie Geuldal van Meerssen naar Camerig en weer terug en dat maakt dat het totaal aantal op 43,5 km komt. Het parcours is hoofdzakelijk onverhard, bospaden, landweggetjes en weilanden. Ook is er de mogelijkheid om ongeveer de helft te lopen. Dit is voor Ron, net herstelt van een hielspoor, de mogelijkheid om toch wat van de sfeer te proeven.

Zaterdag 2 januari
Oudejaarsavond en nieuwjaarsdag heeft het in Limburg gesneeuwd, geen dik pak maar toch een aardig laagje en door de vorst in de nacht kan het op sommige stukken toch verraderlijk glad zijn. We zijn vroeg uit de veren en worden vanaf 8:00 uur gastvrij ontvangen in uitspanning de Nachtegaal te Meerssen met gratis koffie. Er stond op de site zonder wedstrijdstress! Ik merk dat dit toch niet voor iedereen opgaat, bij mij is er wel degelijk een flink portie stress aanwezig. Om 9:00 uur gaan er 140 lopers van start, in een lekker ontspannen tempo over de verharde weg. Bij ca. 2 km het eerste van de vele stegelkes (draaihekjes) het weiland in. Het is nog rond het vriespunt dus de grond is bevroren waardoor je goed moet opletten waar je loopt om je enkels niet te verzwikken. De sneeuw is hier nog goed beloopbaar dus voor uitglijden is er nog geen gevaar. De paarden in de wei staan ons eerst aan te staren met een blik van „die zijn gek”! Niet veel later worden ze door ons aangestoken en gaan meerennen. Helaas voor de paarden maar verder dan het volgende stegelke kunnen ze niet mee.

Het parcours wordt regelmatig gladder, op de stukken die niet glad zijn moet ik er aardig aan trekken want ik wil toch bij de groep in de buurt blijven. Bij de 1e drankpost „Kasteel Oud Valkenburg” staat warme oplosthee. Eerst smaakt het zurig en dan verschrikkelijk zoet. Ik vertel aan Ron dat ik soms aardig aan het tempo moet trekken (dacht dat ik de laatste was). Maar dan blijk ik echt niet de laatste loper te zijn want er komt even later nog een flinke groep aan.

Als iedereen wat gedronken heeft beginnen we aan de volgende etappe. We gaan nu het bosge-deelte in, onverharde heuvels, bospaadjes en smalle paadjes langs de Geul. Het wordt gladder, heuvel op heb ik het idee om 2 passen omhoog te gaan en weer 1 naar achteren te glijden. Bij ca. 10,5 km komen we aan de voet van de Keuten-berg. Hier splitsen de halve en de hele loop zich. Bij Ron begint het ondertussen toch te kriebelen, hij wil toch wel de hele lopen! Hij wil ook de Keutenberg (22%) bedwingen! Maar gelukkig is hij verstandig en blijft bij de groep voor de halve en gaat beginnen aan de weg terug. Ik begin aan de uitdagende klim! Heel veel lopers gaan de uitdaging niet aan en gaan wandelen. Ik hoor om me heen „ik spaar mijn krachten, we moeten nog een eind”. Maar ik wil blijven hardlopen! Ik haal heel wat Limburgse rotten in, maar ach die komen me straks in de afdaling wel weer voorbij.

Als we de Keutenberg hebben bedwon-gen volgt er een afdaling over een door sneeuw en ijs glib-berig trappenpad wat hier en daar acrobatische toestanden oplevert. Hardlopen is niet mogelijk! Ik houd me waar mogelijk vast aan takken en ijzerdraad. Op de treden waar dit niet kan en ik dreig weg te glijden laat ik me snel op mijn kont zakken om zo op de volgende tree weer te gaan staan.

De volgende drankpost is bij de Gulpenbrouwerij. Hier is weer warme oplosthee maar ook water, ontbijtkoek en een kratje Gulpenbier. Er is echter niemand die zich waagt aan een biertje. In de zon wachten we tot iedereen weer zijn voorraad op peil heeft gebracht om dan naar Camerig te gaan.

We gaan nu de Gulpenberg op. Eerst een stukje over de weg en dan verder over de glibberige besneeuwde trap naar boven. Via gladde landweggetjes en weilanden naar het keerpunt. Ik loop in een groep met 6 à 7 man en we moeten over een grote bevroren plas. Bij loper 1, 2, 3 en 4 gaat het goed maar als ik me eroverheen waag is het KRAK! Ik moet verder met één natte voet. In Camerig is de drankpost waar 's zomers de ijsboer staat maar nu geen ijs, alleen oplosthee, water en ontbijtkoek. Als we aan onze terugweg beginnen ga ik voelen dat mijn spieren de laatste rustpauze niet zo leuk vonden. Ik ben stram en kom wat moeilijk op gang. We nemen nu wat andere heu-vels die allemaal glibberig zijn, 2 stappen vooruit, 1 achteruit, maar uiteindelijk kom je boven. De zon heeft er voor gezorgd dat de grond in het weiland begint te ontdooien wat tot resultaat heeft dat niet alleen glad is maar ook nog mod-derig. Ik neem geen enkel risico!

Weer bij de Gulpenbrouwerij aangekomen willen we warm blijven en doe ik met een stel lopers de Kabouter Plop dans. Andere lopen polonaise en nu zijn er wat lopers die zich tegoed doen aan een Gulpen biertje. En dan op naar Kasteel Oud Valkenburg. Doordat het tempo bij de voorste lopers wat omhoog gaat en ik nog steeds geen enkel risico neem kom ik bij de laatste drankpost wat meer in de achterhoede aan, maar ik draag nog steeds niet de rode lantaarn!

De laatste etappe! Er zijn steeds meer lopers die bezoek krijgen van de man met de hamer! Mij laat hij vandaag gelukkig met rust. We krijgen weer verharde stukken weg waar weinig of geen sneeuw ligt. Net als ik weer het tempo omhoog gooi en met inhalen begin moeten we weer een pukkel over. Ik word door wandelaars gewaarschuwd dat het spiegelglad is! Oh, oh, tempo weer laten zakken en op een sukkeldrafje naar boven. Naar beneden is het moeilijker, het is net een ijsbaan! Langs de rand is een afrastering van dikke touwen die mij voldoende houvast geven om niet naar beneden te kukelen en in de Geul te belanden.

Nog één vervelend veerooster en dan het sneeuwvrije fietspad naar de finish. Ik gooi er een tandje op, de laatste km kan het tempo nog naar 5 min brengen en kan er zelfs nog een sprint uit persen.

In Uitspanning de Nachtegaal is het tijd voor de verzorging van de inwendige mens, een biertje, een soepje of een heerlijke pannenkoek. Ron heeft zich goed kunnen testen. De traditie is dat er in de 2e helft van de halve wordt versneld en hij had op alle versnellingen antwoord. Sterker nog, hij kon zich in de laatste sprint de overwinning toe-eigenen.

We zijn benieuwd hoe het parcours er de volgende editie uitziet. Eén ding weten we nu al zeker, de sm-loop vindt plaats op vrijdag 31 dec '10, de start is in Lichtenbusch en de finish in Meerssen. Lichtenbusch ligt op de grens tussen België en Duitsland waar de bron van de Geul is. Volgend jaar zijn wij zeker weer van de partij, het pension is al besproken! Zijn er nog meer liefhebbers?

O ja, de SM-loop staat voor Sylvester Marathon.
Joyce Dijkhuizen

Spijkenisse, landelijk in de Botlek

Alternatief voor Linschoten
Terwijl zo'n beetje de hele club zich nog aan het voorbereiden was voor het mega-event in Linschoten had ik besloten de week voorafgaand aan Linschoten mee te doen aan de halve marathon van Spijkenisse. Ik had verschrikkelijk graag aan Linschoten mee willen doen maar door vakantieplannen moest ik het aan me voorbij laten gaan. Geen bustour, geen buffet, geen sneeuw en al die andere gezelligheid. Ik had natuurlijk wel al die trainingskilometers gemaakt en week in week uit plakken ontbijtkoek gegeten. Zo zou het vreselijk zonde zijn om al die gelopen kilometers in de voorbereiding niet te verzilveren tijdens een wedstrijd. Een tweede moeilijkheid was dat het ook nog vóór de vakantie moest gebeuren. Want bij mij werkt het zo dat mijn lichaam na een rustperiode alle verrichte trainingsarbeid al lang vergeten is en niet meer tot topprestatie kan worden aangezet. Kortom ik moest dus voortijdig gaan oogsten tijdens een alternatieve wedstrijd.

Industrieel beeld
De keus viel op Spijkenisse. Ik had van deze groeikern die midden in de Botlek ligt nu niet meteen een prachtige voorstelling. Ik zag me al lopen in het Walhalla van de petrochemische industrie tussen de olieraffinaderijen, de containers en de mammoetolietankers. Echter dit beeld klopte niet met de werkelijkheid. Het parcours was alles behalve industrieel. Het was dorps, landelijk en met volop natuurschoon. Het begon met een kronkelende dijk langs een kanaal, daarna een stuk door een natuurgebied en vervolgens door de oude dorpskern van oud Spijkenisse. Geen auto te zien, wel veel groen en frisse lucht.

Ik had vooraf wel een apart gevoel over me. Ik voelde me net een soort verstoteling omdat werkelijk iedereen uit mijn groep de week daarna in Linschoten zou starten. Toen ik dus in de kleedkamer onverwacht twee clubgenoten tegen kwam en later nog vier, kwam het clubgevoel weer bovendrijven.

Overmoedige start
De wedstrijd begon voorspoedig en ik liet me lekker meesleuren. Ik heb zelfs in een opwelling gedacht dat ik Joyce zou kunnen bijhouden. De eerste 15 km gingen fantastisch. Ik had het verschrikkelijk naar mijn zin en kon me geen mooier parcours waar ook op aarde voorstellen dan de omgeving rondom Spijkenisse. Het weer was perfect en ik liep in een gezellig groepje. Ik was me al aan het rijk rekenen met de enorme hoeveelheid minuten waarmee ik mijn PR zou gaan verbeteren.

Rekenwerk na de 16
Na 16 kilometer viel het doek. Het constante tempo dat ik al die tijd had volgehouden zakte in één keer naar beneden, ik verloor de aansluiting in de groep en alle mooie beelden verdwenen van mijn netvlies. Ineens zag ik in de verte de fabriekspijpen opduiken en ik meende zelfs last te hebben van de luchtvervuiling in dit gebied. Ik vond het ineens koud worden en mijn hoofd zat vol negatieve gedachten. Ik was alleen nog maar bezig met rekenen. Hoeveel meter moet ik nog, hoeveel procent heb ik er op zitten, op welke tijd kom ik uit als het tempo zakt en wat is dan het absolute verlies in tijd ten opzichte van het begin etc. etc. En alle berekeningen afronden tot twee decimalen achter de komma. Ik kwam er niet uit zonder rekenmachine en alle energie werd door de hersenen opgeslokt waardoor er nog minder energie overbleef om de finish te bereiken. Na heel veel rekenen en vooral veel rekenfouten gemaakt te hebben, kwam de finish in zicht en dankzij een laatste versnelling op de atletiekbaan van Spark, mocht ik toch dankbaar zijn voor een verbetering van mijn PR. Weliswaar geen megaverbetering zoals ik me had ingebeeld in het begin maar gewoon een zeer bescheiden verbetering van een record dat al veel te lang in de boeken stond. Al met al heb ik een goed gevoel overgehouden aan de halve van Spijkenisse.

(en..... ik ben lekker op vakantie geweest.)

Ellen Bominaar

180 km lopen op de Waddeneilanden

Sommigen van jullie hebben als eens kennis gemaakt met het lopen op een Waddeneiland maar er zijn meer mogelijkheden en absoluut stuk voor stuk de moeite waard. Hier een kort overzicht van die mogelijkheden.

Texel, de Zestig van Texel
De loop van Texel is natuurlijk de Zestig waarbij je het hele eiland in de rondte gaat en met alle typische eilandelementen kennis maakt. Het strand, de duinen, de dijken, de wind en zo hier en daar een stuk polder met als bekroning de aankomst in Den Burg via de Hoge Berg. Deze loop is inmiddels bij heel wat Roadrunners bekend. In 2009 waren we met vier man vertegenwoordigd op de zestig, in 2005 waren er ook nog drie estafetteteams die de afstand met zijn vieren deelden. Mocht je belangstelling hebben: deze loop wordt tweejaarlijks gehouden op Tweede Paasdag in de oneven jaren. Dus in 2011 de eerstvolgende mogelijkheid. Voldoende tijd om hier goed voor te trainen.

Halve marathon van Texel
Voor het eerst op de agenda in 2007. Gestart wordt er vanaf de boot en daarna een heel mooi parcours via duinen en strand naar de finish in het hart van Den Burg op de Groeneplaats, een mooie en sfeervolle locatie waar na de finish een mooi feestje gebouwd wordt. In 2010 staat deze halve op 26 september op het programma. Om mee te kunnen doen zul je wel op tijd in moeten schrijven. Vanaf 1 februari is de inschrijving geopend.

Naast deze loop is er ook nog steeds de De Halve van De Waal die in maart wordt gelopen en heb je 's zomers mogelijkheden om aan diverse crossen mee te doen.

Vlieland, Stortemelk Halve Marathon
Een klein eiland en ook een kleine wedstrijd die in het zomerseizoen gelopen wordt. Een heel mooi en afwisselend parcours waarbij het strand echter ontbreekt. Hier kun je terecht op de laatste zondag in augustus. Start op de camping, aankomst in het dorp en prijsuitreiking en drankje na afloop weer op de camping. Tien kilometer kan hier ook en is ook de moeite waard.

Schiermonnikoog, Monnikenloop
Het kleinste Waddeneiland kent sinds enige jaren ook een kleine maar goed georganiseerde loop over 15, 10 of 5 kilometer die in het tweede weekend van oktober wordt gelopen. Met strand, duinen en fietspaden een mooi parcours. Voor dit eiland moet je de boot hebben vanaf Lauwersoog, wat meer autokilometers maar de overtocht is maar drie kwartier.

Terschelling, de Berenloop
's Avonds een vent maar er 's ochtends ook weer staan voor de hele of de halve, dat is toch wel het motto van Terschelling. Een sportief gebeuren ingebed in een leuk weekend. Veel Roadrunners hebben al kennis gemaakt met de sportieve- en uitgaansmogelijkheden van Terschelling. De Zeevaart is inmiddels wel legendarisch. Ook voor supporters altijd een leuk gebeuren. Nadeel is dat de minimaal te lopen afstand een halve marathon is.

Hier kun je dus jaarlijks in het eerste weekend van november terecht. In 2009 was de inschrijving voor de halve binnen twee dagen vol, dus een heel populaire loop.

Schiermonnikoog, Monnikenloop

Terschelling, de Berenloop

Ameland, AdventureRun ½ marathon
Een mooie en uitdagende loop, in het weekend na Sinterklaas. Na een korte aanloop in het dorp Nes het Nesserbos in voor een heuvelcross van 1,5 km over venijnige hellingen gestoffeerd met zand en dennennaalden. Na het bos het strand op voor ± 5,5 km. Na de worsteling over het duin een paar kilometer gewone fietspaden voor het keerpunt bij Het Oerd. De terugreis naar Nes via de polder en de Waddendijk via verharde wegen, asfalt op de dijk en een klinkerweg voor het laatste stuk richting Nes.

Het parcours is uitdagend, veel grote stukken onverhard en veel meer natuur onderweg. Niet geschikt om een pr te lopen maar wel om onderweg te genieten. Op Ameland kan ook gekozen worden voor een 10 km of 5 km. Inmiddels is deze loop ook al 6 × gehouden en het niet onbelangrijke randgebeuren krijgt steeds meer vorm.

Hier de boot nemen vanaf Holwerd en ook maar drie kwartier varen.

Zelf heb ik in 2009 weer 4 van deze wedstrijden kunnen lopen en wat mij betreft ben ik nog niet uitgelopen op deze eilanden. Stuk voor stuk aanraders; probeer het ook eens.

Ad Peltenburg

Hardlopen en suikerziekte

In het verleden was het advies bij suikerziekte: stop maar met sporten.

Nu zijn daar gelukkig heel andere meningen over. De combinatie hardlopen en suikerziekte is met enkele regels prima mogelijk en zelfs aan te raden.

Wat is suikerziekte?
Suikerziekte (diabetes mellitus) is een stofwisselingsziekte welke wordt veroorzaakt door een tekort aan het suikerverwerkend hormoon insuline, dat gemaakt wordt in de alvleesklier. Suiker (glucose) kan met behulp van insuline door de cellen worden opgenomen. Een tekort aan insuline leidt tot te hoge bloedsuikerwaarden, wat met veel plassen, veel dorst, vermoeidheid en vermagering gepaard kan gaan.

Typen en behandeling
Er worden twee typen suikerziekte onderscheiden.

Type 1 ontstaat (meestal) op jonge leeftijd. De alvleesklier maakt nauwelijks of geen insuline aan. Injecteren van insuline een aantal malen per dag is de voorgeschreven behandeling. De hoeveelheid insuline is afhankelijk van de hoeveelheid suikers (glucose) en meelspijzen (koolhydraten) die gegeten worden en de energie die op een dag wordt verbruikt.
Type 2 ontstaat meestal op latere leeftijd (vaak na het veertigste jaar). Bij dit type suikerziekte werkt de alvleesklier niet goed en/of zijn de cellen relatief ongevoelig voor de werking van het suikerverwerkende hormoon (insuline). Overgewicht kan een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van dit type suikerziekte. De behandeling bestaat uit een dieet, eventueel aangevuld met bloedsuikerverlagende tabletten of insuline-injecties. Bij beide behandelingen is het streven om normale suikerwaarden in het bloed te krijgen/handhaven. Dit lukt niet altijd. Het grootste gevaar is dat de bloedsuikerspiegels in het bloed te laag worden (hypoglycemie).

Symptomen als bleekheid, transpireren, trillen, moeheid en wazig zien kunnen dan optreden. Het eten van of drinken van zoetigheid of meelspijzen (zoals suiker, een boterham met zoet beleg) kan in dit stadium nog helpen. In het ergste geval treedt bewusteloosheid op waarbij medische hulp noodzakelijk is. Er kunnen zich ook te hoge bloedsuikerspiegels (hyperglycemie) voordoen waarbij symptomen als een droge mond, veel plassen, moeheid en hoofdpijn voorkomen. Een betere regulering van de bloedsuikerwaarden zal moeten plaatsvinden. Patiënten kunnen na verloop van tijd zelf hun bloedsuikerwaarden bepalen en zo nodig de hoeveelheid tabletten of insulinedosis daarop aanpassen (zelfregulatie).

Hardlopen en suikerziekte
Tijdens het hardlopen wordt er extra energie verbruikt. De spieren krijgen met name energie uit suikers (glucose) en vetten. Beide brandstoffen zijn aanwezig in de spieren en worden via het bloed aangevuld. Bij veel energiebehoefte bestaat de kans op te lage bloedsuikerwaarden. Bij mensen met suikerziekte is de afstemming van de concentratie van insuline en aanvulling van de verbruikte suikers in het bloed verstoord. Het risico op te lage of te hoge bloedsuikerspiegels is aanwezig. Als de bloedsuikerspiegel voor de hardlooptraining „goed" was, kan er na de hardlooptraining een te lage bloedsuikerspiegel ontstaan. Om dit te voorkomen, zal de insuline- of tablettendosis verminderd moeten worden en/of zullen extra suikers of meelspijzen gegeten moeten worden.

De mate van inspanning is bepalend voor de vermindering. Ervaring en zelfcontrole zijn hierbij belangrijk. Bij een te hoge bloedsuikerwaarde voor aanvang van het hardlopen wordt hardlopen tijdelijk afgeraden.

Door verstoring van de hormonen is de kans op nog hogere bloedsuikerwaarden aanwezig.

Voordelen van hardlopen
Behalve dat de conditie verbeterd en de spieren en botten sterker worden, vindt er ook een betere insulineverwerking plaats. Regelmatig hardlopen (2-4 x per week 20-30 minuten) kan de behoefte aan bloedsuikerverlagende tabletten of insuline al vaak verminderen.

De kans op het optreden of verslechteren van complicaties op lange termijn wordt lager. Door hardlopen zal vaak het gewicht afnemen wat een mede oorzaak van suikerziekte kan zijn. Een goede opbouw is belangrijk waarbij de duur en de intensiteit van de hardlooptraining bepalend zijn. Hardlopen is een sport waarbij jezelf prima de duur en de intensiteit kunt reguleren, wat van belang is voor de zelfregulatie van de suikerspiegels in het bloed.

Loop je hard bij een loopgroep of hardloopvereniging, zorg er dan wel voor dat de trainer en je medelopers op de hoogte zijn van je suikerziekte en weten hoe zij moeten handelen bij te lage suikerwaarden (snel opneembare suikers geven).

Namens SMC
Shanna Hansen

Bron: Redactie Hardlopen.com, 7 april 2009

Zullen we nou wel... of... niet?

In de ruim 15 jaar dat ik loop, is dit het eerste jaar waarin het weer zo grillig en onaangenaam was als nu. Het begon al snel nadat de Sint zijn hielen gelicht had en naar huis gegaan was: gladheid, sneeuw, ijzel, en noem alle narigheid maar op. Al snel werd het een hele toer om iedere dag om op tijd op mijn werk te komen. Dienstregelingen van de NS raakten in de war, treinen kwamen niet of juist wel wanneer je dacht dat ze niet meer zouden komen.

Ritme en regelmaat van het lopen raakten in het slop. Wij, Ruud en ik, hadden ons voorgenomen om in ieder geval op de zaterdagochtend, koste wat het kost, te blijven lopen. Maar... het was of de duvel er mee speelde: waren de straten op de vrijdag soms nog behoorlijk begaanbaar, praktisch iedere zaterdag was het weer helemaal mis. In gedachten maakte ik allerlei dolle schuivers, zag mezelf in het ziekenhuis, met het gipsbeen omhoog getakeld en voorzien van de handtekeningen van het voltallige personeel, kortom gezegd, geen doen!

Dat wij ons niet aanstelden bleek wel uit het feit dat deze keer ook „het evenement der evenementen" de Noord Aa-polderloop afgelast werd! Jammer van alle inspanningen, al die vrijwilligers die zich op hadden gegeven, al het voorbereidende werk maar achteraf heel verstandig!

Verleden week zaterdag lag er een soort kandij op straat die vastgevroren regen bleek te zijn. We haalden teleurgesteld onze schouders op en wisten zeker dat er vandaag een herkansing zou komen. Dikke pech! De hele doorgaande weg naar de club was veranderd in een gigantische glijbaan.

Het enige dat er op zit is wachten tot het zonnetje de laag doet smelten zoals we eigenlijk tot nu toe iedere keer hebben gedaan en dan de stoute loopschoenen weer aantrekken om tesamen ons uurtje vol te lopen.

Hoewel we het met ons tweetjes reuze gezellig hebben, gaan we onze clubgenoten onderhand behoorlijk missen. Nog een weekje en dan is het maart, hopen en duimen dat het dan een tijd lang boven 0 blijft.

Ik verlang naar zachte korte lauwe regenbuitjes, de geur van de aarde en het geluid van loopschoenen om mij heen, en jullie?

Andrea Kiekens

NICO VVE BEHEER NICO

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

Ons ledenbestand

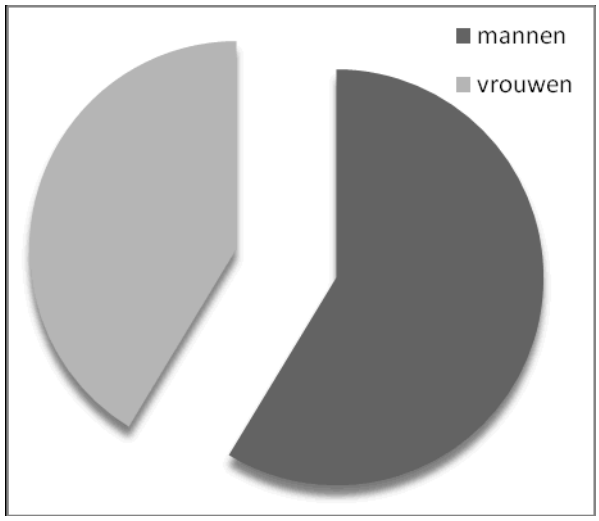
Een vereniging als de RRZ is een verzameling van allerlei mensen. Misschien is het leuk om eens wat inzicht in de samenstelling van onze leden te geven.

Wij kunnen de leden naar een aantal gezichtspunten sorteren. Alle gegevens hebben betrekking op de stand per 1 januari 2010. De tussen haken vermelde gegevens hebben betrekking op de stand per 1 januari 2009, zoals deze op 10 februari bekend was. Dat wil zeggen dat daar ook de doorstromers uit de beginnersgroep van eind 2008 zijn meegenomen. In de cijfers over 2009 zijn de eventuele doorstromers uit de beginnersgroep van eind 2009 niet meegenomen. Vanwege de weersomstandigheden heeft de afsluitende vijf kilometer nog niet plaats gevonden.

Allereerst naar **geslacht en lidcategorie**. Wij zien dat in totaal 409 (408) mensen op een of andere manier bij de RRZ betrokken zijn. De meeste – 394 (390) – personen zijn loper of loopster. De verhouding mannen/vrouwen is 58 (59) om 42 (41). Niet geheel een doorsnee van de bevolking, maar het zit er dicht tegenaan. Ten opzichte van vorig jaar is het aandeel vrouwelijke leden licht toegenomen. Duidelijk is ook dat de RRZ een bij uitstek recreatieve vereniging is: slechts 31 (34) personen, minder dan 10%, is in het bezit van een wedstrijdlicentie. Daarnaast kennen wij nog een zevental individuele donateurs, een vijftal fietsers, in het algemeen ex-lopers en nog een drietal bijzondere of ereleden. Hiervan woont er een in Bangkok! Hij volgt de vereniging nog op de voet.

Onderstaand tabelletje vat deze cijfers nog eens samen:

	totaal	mannen	vrouwen
Aantal leden:	409	240 (247)	169 (161)
waarvan lopende leden	363	203	160
waarvan wedstrijdlopers	31	24	7
waarvan donateurs	7	5	2
waarvan fietsende leden	5	5	0
waarvan bijzondere leden	3	3	0



Fitte vijfigers

Een ander gezichtspunt is de **leeftijd** van de leden. Wij zien dan dat de RRZ niet bepaald een „jonge" vereniging is. Misschien wel van hart maar zeker niet van lijf! De totale gemiddelde leeftijd bedraagt 48 jaar, de mannen zijn gemiddeld 51 jaar en daarmee zeven jaar ouder – en wijzer!? – dan de vrouwen. Die zijn gemiddeld 44 jaar. Vooral de leeftijdsgroep onder de 25 jaar is klein. De vrouwen hebben daar overigens de overhand. In de leeftijdscategorie 25 tot 45 jaar houden de mannen en vrouwen elkaar qua aantal in evenwicht. De nog ouderen zijn vooral mannen. Dit beeld is ongeveer gelijk aan dat van vorig jaar. Opvallend is wel dat de gemiddelde leeftijd van de mannen iets is toegenomen van 50 jaar naar 51 jaar, maar dat de vrouwen voor voldoende verjonging hebben gezorgd. Hun gemiddelde leeftijd is gelijk gebleven. De verschuivingen zijn echter minimaal.

Onderstaand tabelletje illustreert een en ander nog eens.

Leeftijd op 31–12–2009	totaal	mannen	vrouwen
<25 jaar	7	3	4
25 - < 45 jaar	120	43	77
45 - < 60 jaar	245	164	81
60 jaar en ouder	36	30	6
gemiddelde leeftijd	48	51	44

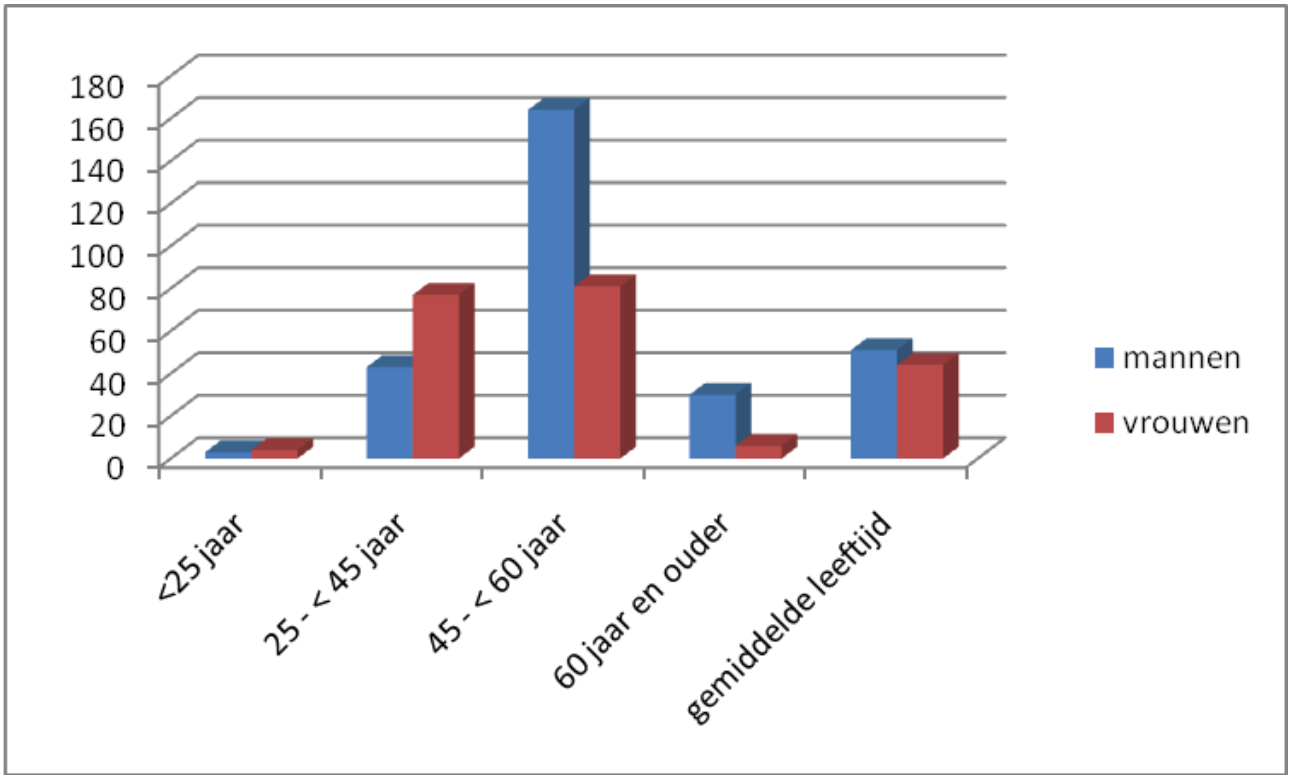
Hoe **trouw** zijn onze leden? De lengte van het lidmaatschap kan daarvoor een graadmeter zijn. Uit de cijfers komt niet voren dat er onder onze leden ook een aantal herintreders zijn. De feitelijke duur van hun lidmaatschap is dan langer dan het uit de administratie bekende cijfer. Uit de cijfers in de onderstaande tabel komt duidelijk naar voren dat in de „kortere" duren de mannen en vrouwen elkaar goed in evenwicht houden. Kijken wij naar lidmaatschappen van vijf jaar of langer dan overheersen de mannen toch duidelijk. Opvallend toch dat bijna een kwart van de leden al tien jaar of langer lid is van de RRZ. Uit dit tabelletje blijkt duidelijk het ontbreken van de gegevens van de beginnergroep van eind 2009. Was vorig jaar het aantal leden met een lidmaatschap korter dan twee jaar nog 124, dit jaar blijft dit aantal steken op het toch nog hoge aantal van 112. Gezien de ervaringen uit de afgelopen jaren kunnen wij daar nog wel een 25 tot 30 leden uit de beginnergroep van eind 2009 bijtellen. Dit zo zijnde zien wij een relatief grote groei van het ledenbestand met ruim dertig leden!

	totaal	mannen	vrouwen
Duur lidmaatschap			
< 2 jaar	112	49	63
2 - < 5 jaar	108	53	55
5 - <10 jaar	81	53	28
10 jaar of langer	108	85	23

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

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

Peter van Zijp,
Ledenadministratie.
Voor vragen/opmerkingen: ppcvanzijp@ziggo.nl



leeftijdsopbouw

Jah man... irie...

Donderdag 3 december was het zover. Met koffers vol zwemkleding, hemdjes, sportkleding en andere niemendalletjes reden we naar Schiphol. Bestemming: Jamaica. Het was nog moeilijk kiezen met dat „ticket en startbewijs naar keuze, waar ook ter wereld". Waar zou u naar toe gaan? Mijn fantasie sloeg behoorlijk op hol: Hawaï of aan andere Amerikaanse bestemming, Samoa, misschien China of Nieuw-Zeeland..... Het werd tropisch Jamaica.

Wat eraan vooraf ging
Recreatief lopen is leuk, maar bij tijd en wijle willen we ons ook wel eens meten met anderen. Zo deden Gideon en ik in 2007 mee met de loopserie van Loopreizen.nl. Een leuke competitie (kijk maar eens op internet: www.loopreizen.nl/loopserie) in het zuiden van Zuid-Holland, waarbij door het jaar heen een stuk of tien wedstrijden kunnen worden gelopen waarmee je punten kunt verdienen voor het eindklassement. Nu loop ik niet vreselijk hard, maar waar anderen zich blesseerden bleef ik doorlopen. Zo kwam het dat ik op het podium kon eindigen. Leuk! Prijsuitreiking! Vergezeld van een flinke groep RRZ-ers togen we naar de Baja Beach club in Rotterdam waar het feestje zou plaatsvinden.

Hapje, drankje, mensen met weinig om het lijf. Leuke prijzen – meestal reisjes – en taartbonnen werden aan de winnaars uitgereikt. Nog bekomend van al deze genoegens hoorde ik mijn naam weer omroepen en mocht ik opnieuw het podium op. Ik had nog een prijs gewonnen: in het Grand Prix-loopcircuit.

Grand Prix-loopcircuit
Het wat? Nooit van gehoord. En toch derde geworden! Alle Loopreizen-wedstrijden deden hiervoor mee en omdat ik links en rechts nog wat andere wedstrijdjes had gelopen was ik ongemerkt in de top drie terecht gekomen.

Wat is dit voor circuit? Ik vond het op internet. Een jaar lang werden er iedere week een aantal wedstijdjes, door het hele land heen, aangewezen, waar je punten kon verdienen voor het klassement. Steeds 1000 punten min je klassering. Af en toe bedenk ik mij dat een beetje meer competitiedrift mijn hardlooppresta ties goed zou doen, maar op dat moment had ik er in ieder geval voldoende van om te bedenken dat ik in 2008 wel mijn best wilde doen voor de hoofdprijs in het circuit. U raadt het al: dat mooie ticket en startbewijs. Eerst ging ik alleen, maar al snel kreeg ook Gideon de smaak te pakken.

Vrijwel iedere week liepen we ergens in Nederland onze wedstrijdjes: van Groningen tot Limburg. Bosloopjes, rondjes om de kerktoren, campingloopjes, van alles wat. Af en toe combineren met een weekendje weg. Best genieten. En heel hard lopen hielp wel, maar hoefde niet persé. Het belangrijkste was héél blijven, zorgen dat je er steeds weer staat. Ik schreef het al, dat lukt mij wel. Uiteindelijk werd ik eerste. Gideon, met wat meer tegenstand en blessureleed, werd helaas tweede. Maar één ticket was dus binnen! Na veel wikken, wegen en voorpret zijn we uiteindelijk bij de Reggaemarathon terecht gekomen.

Jamaica

We vertrokken donderdag 3 december. Het was een lange dag reizen, maar toen waren we dan ook op een andere planeet. Eén met wit poederzand, wuivende palmen, turquoise zeewater (van 28 graden!). Dat is nog eens Sinterklaas vieren zeg. We genoten met volle teugen. Op vier december werden we bijgepraat: als mensen vervelend doen zeg je „respect" en als ze dan nog aandringen: „don't dis me!" Simpel. Zover is het nooit gekomen. Een „no, thanks" als je geen fruit/weed/sieraden/weed/houtsnijwerk/ weed/tripje op de scooter wilde volstond altijd wel. Wat een heerlijk land en wat een lieve vrolijke mensen hebben we daar ontmoet. Mensen zijn open, lopen te zingen. Overal rum en reggae...

Ho, ho, we hebben nog een wedstrijd voor de boeg. Op 4 december startbewijs ophalen, bij de „expo", waar we vol verwachting naar toe gingen. Er waren inderdaad kraampjes, vrijwilligers, beveiligers..... en wij tweeën. Maar de stemming zat er goed in, dus we maakten foto's, kochten T-shirts en namen ons startbewijs in ontvangst. Pfft, wat is het warm! Meer dan 30 graden. En vochtig! We wandelden terug naar ons hotel, over het hagelwitte strand. De pastaparty die avond hebben we niet meer gehaald.

De grote dag

Op 5 december was het zover. We hadden, voor een keer verstandig, voor een halve marathon gekozen, maar hoorden in de wandelgangen dat twee Hollandse vrouwen de hele gingen lopen. Neel en Frouwkje. Knap hoor! 's Morgens om 3 uur ging de wekker. Klinkt vreselijk, 3 uur, maar we voelden ons vanwege de jetlag al een uurtje of 9, dus opstaan ging best soepel, in de airco kamer. Toen we wat later de duisternis instapten sloeg de schrik ons om het hart. Wat is het al warm, en vochtig. We doen ons best om ons de plaatselijke instelling aan te meten: „no problem man, just a small situation" en vermannen ons. Er loopt maar één weg, de kustweg, en als we daar aan de goede kant gaan staan (oppassen, want ze rijden hier links. Eén van de erfenissen van de Engelsen die ruim 300 jaar de baas waren) komt er vanzelf een shuttle die ons naar de start zal brengen. Daar aangekomen bleek het al een drukte van belang; jongens en meisjes stonden met fakkels klaar. Er

werd ingelopen en oefeningen gedaan, door vooral heel veel jonge zwarte mensen. Het aantal blanken in Jamaica is 0,2 %, dus wij en nog een paar buitenlanders voerden het gemiddelde enorm op, wat overigens ook gold voor de gemiddelde leeftijd; in Jamaica 27 jaar.

De wedstrijd
Toen we ons in het startvak verzamelden werden de fakkels aangestoken. Prachtig! Het aantal deelnemers bleek wat minder groot te zijn dan wat de website suggereert. Bij de marathon zouden 127 lopers finishen, de 10 kilometer werd door 358 lopers volbracht en bij de halve behaalden de meeste mensen de eindstreep: 425 lopers. Nadat de hoorn voor de start klonk kwamen we op gang. Eerst richting Negril. Uiteraard over die ene weg, die gewoon een dagje wordt afgesloten. No problem. Bij het mooie vissersplaatsje Negril, waar ons hotel zich bevond, keren en terug lopen, tot weer een keerpunt en dan finishen. Veel muziek langs het parcours en een enkele toeschouwer, waarschijnlijk wakker geworden van het kabaal. Op zich viel het mee. We liepen in het donker en op iedere 3 km bevond zich een drankpost met zakjes water en sportdrank. Nooit eerder gezien, maar wat is dat prettig zeg. Gewoon puntje eraf bijten. Je kunt heel goed doseren en het zakje nog even bij je houden. Van lieverlee werd het later en lichter en op een gegeven moment kwam de zon op. Ook prachtig! Maar wat zwaar! Al staan er douches en ben je drijfnat van al het water wat je over je hoofd gooit het blijft heel erg warm.

Gideon en ik liepen lang bij elkaar, niet echt voor de overwinning, meer kijken, beleven, en genieten! Ondanks dat komen we behoorlijk voorin (64e en 69e van de 425) over de finish. Het zijn Amerikaanse taferelen: veel lopers gaan wandelen en lopen echt alleen maar voor de fun. Eindtijd Gideon 1:54:33 en ik 1:55:29, waarmee we allebeide tweede worden in onze categorie. In het finishgebied (bij het strand) maakten we weer foto's, dronken we uit kokosnoten en bleven we nog even om de sfeer te proeven.

Victory party
Daarna hotel, ontbijt en nog een lange dag voor de boeg want we wilden de prijsuitreiking die avond absoluut niet missen. De prijzen werden vergeven tijdens een Victory party, op een ommuurd buitenterrein met heel veel kraampjes met eten, drinken, modeshow en, alweer, reggaemuziek. We ontvingen onze beeldjes, dronken een paar heerlijk koude Red Stripe-biertjes met Neel en Frouwkje die we inmiddels hadden ontmoet en gingen die nacht tevreden onder zeil.

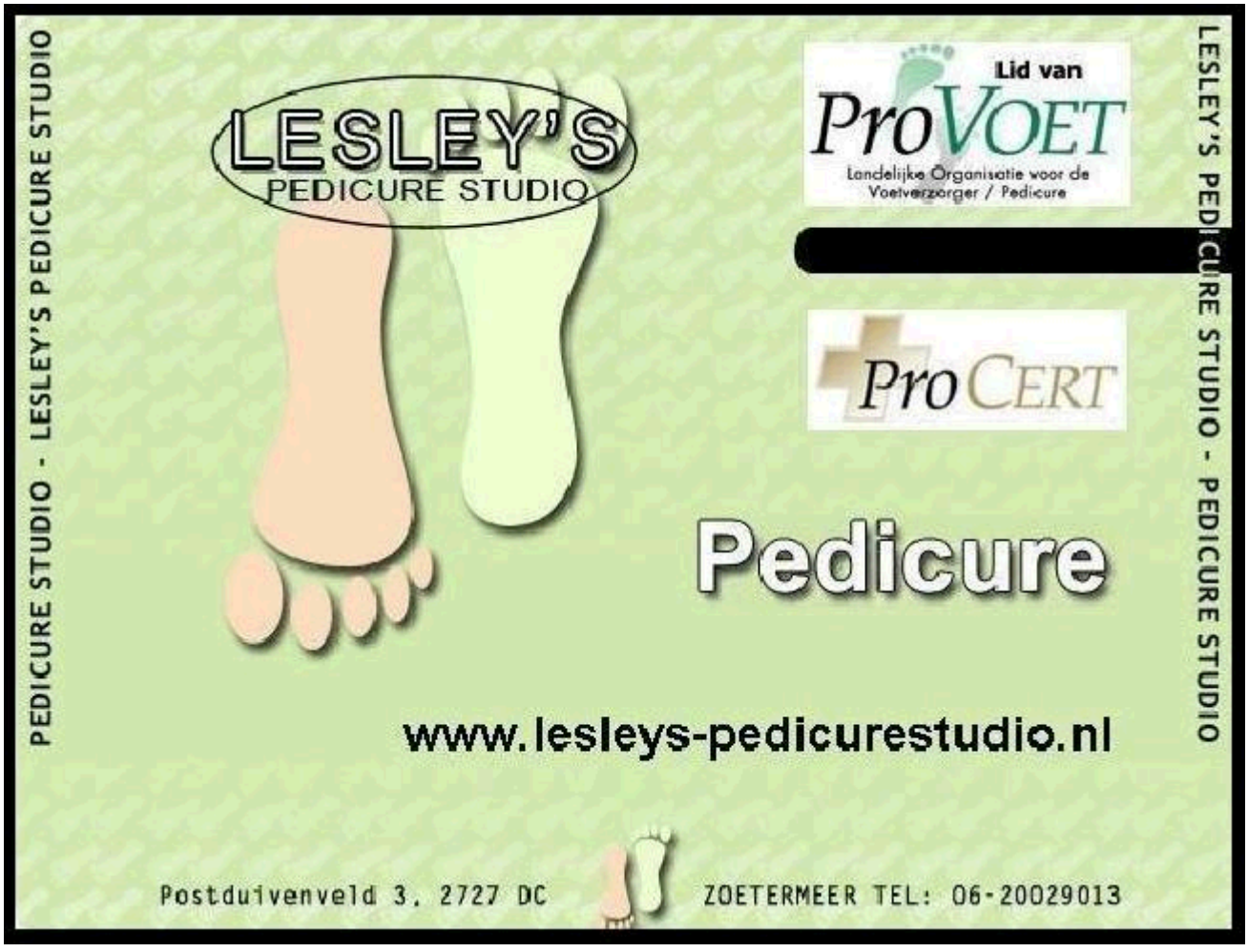
Tot slot
Wat een happening en wat een uitstekende organisatie! En nog twee weken paradijs voor de boeg, waarin we nog diverse duurloopjes langs de weg en over het strand zouden doen. Waarin we mooie ritjes hebben gemaakt om het eiland te zien, de prachtige natuur, Bob Marley-museum en de rastafarian, de plaats waar Usain Bolt zijn trainingen volbrengt en heerlijk uitrusten onder de palmen.

Met onze ijsmutsen op, sjaal om en wanten aan denken we nog regelmatig met weemoed terug. Wat een fantastisch land, wat een leuke wedstrijd en wat een feest dat we nog steeds zo heerlijk kunnen lopen en genieten.

Als jullie nog een beetje met ons na willen genieten, surf dan eens naar www.reggaemarathon.com. Let vooral op het plaatje van het strand, dat nadrukkelijk linksboven in beeld blijft. Het lijkt een sprookje, maar zo was het echt!

Het grand prix-circuit bestaat helaas niet meer. Direct na „ons" jaar besloot de sponsor om andere evenementen te sponsoren. Uiteraard hebben we René de Jong van Rho-Delta Travel BV heel hartelijk bedankt voor deze mooie prijs!

Zonnige groet,
Elly Burgering



Fietskathedraal onder de A12

Als je 's avonds over de A12 richting Gouda rijdt, zie je ter hoogte van Bleiswijk een opvallend paarsblauw licht. Het licht is afkomstig uit een nieuw fietstunneltje. Niet zomaar een betonnen fietstunneltje maar een waar architectonisch bouwwerk dat door de bouwers „de Fietskathedraal" genoemd wordt. De tunnel is ontworpen door een groep stedenbouwkundigen, architecten en landschapsarchitecten uit Rotterdam en bestaat uit een constructie van gegolfde stalen platen. „De Fietskathedraal" heeft een overspanning van ruim 16 meter, is 6,5 meter hoog en 53 meter lang. Daarmee behoort het tot de grootste gegolfde stalen tunnels van West-Europa. Het ontwerp komt tegemoet aan de eis om de lange fietspassage zo aangenaam en veilig mogelijk te maken. Daarvoor is in „De Fietskathedraal" ook een doorlopende blauwe LED-verlichtingslijn aangebracht. Het blauwe strijklicht versterkt het ruimtelijke effect in de tunnel. „De Fietskathedraal" onder de nieuwe afrit maakt onderdeel uit van een lange fietspassage onder het spoor, de afrit en de A12. Geen benepen betonnen koker, maar een riante onderdoorgang maakt het fietsers en lopers nu mogelijk de A12 bij Bleiswijk te kruisen.

Dit prachtig object vraagt erom officieel gedoopt te worden door een loopgroep tijdens een lange duurloop. Welke groep durft het aan en zet zijn eerste schreden in dit tunneltje? En wie zou dat nou niet heerlijk vinden: snel door een kathedraal heen rennen. Het is trouwens niet bekend of deze kathedraal alleen met gepaste kleding mag worden betreden.

We moeten dan wel opschieten want eind maart lopen we –ook 's avonds weer– in het daglicht en zal de bijzondere verlichting niet meer zo opvallen.

STICHTING BEETJE BETER

Beetje Beter Marathon 29 mei 2010

Op zaterdag 29 mei 2010 is het zover: de eerste Beetje Beter Marathon van Zoetermeer!

Niet zomaar een marathon, want wij kunnen gelijk wel zeggen dat het de (psychologisch) zwaarste marathon van Nederland is. Pas na 35 rondes bereiken de deelnemers de finish. Zwaar, maar doordat deelname met teams van 4 lopers mogelijk is, is deze marathon vrijwel voor elke loper toegankelijk. Belangrijker nog, dit evenement staat geheel in het teken van het goede doel: de Stichting Beetje Beter. Sportieve prestatie, teamgeest, gezelligheid en betrokkenheid gaan hand in hand met een beetje beter leven van de kinderen in Cambodja. Kinderen die dagelijks te vinden zijn op de vuilnisbelten en moeten meewerken met het zoeken naar bruikbaar vuilnis. Deze kinderen willen we zicht op een betere toekomst bieden door ze naar school te laten gaan. Als de kinderen deelnemen aan het reguliere onderwijs, kunnen ze niet meer werken op de vuilnisbelt. Dit betekent verlies aan inkomsten voor het gezin. Stichting Beetje Beter compenseert deze gemiste inkomsten met rijst.

De Beetje Beter marathon bestaat uit de volgende onderdelen:

- Kindermarathon (1200 meter)
- Individuele marathon (42.195 meter)
- Estafettemarathon (42.195 meter)

Op *www.beetjebetermarathon.nl* geven wij u graag een helder beeld van de Beetje Beter Marathon en de overige activiteiten op 29 mei 2010. Wij vertellen op welke wijze u met een relatief geringe inspanning kunt bijdragen aan het goede doel en natuurlijk over de Stichting Beetje Beter.

De ambitie is om met dit evenement ŴW 25.000,00 op te halen voor de doelen van de Stichting Beetje Beter. Doet u ook mee? Want voor elk kind dat geholpen wordt, is dat de moeite dubbel en dwars waard.

Zoetermeer, februari 2010

Stichting Beetje Beter

Marc Niemeijer
Ferrald Dunnink
Ruud van der Maaten

Road Runners Zoetermeer

Road Runners Zoetermeer

Uit de Postiljon van 28 januari 2010:

Poes Roady weggelopen of meegenomen

Mascotte Road Runners vermist

Zoetermeer – Wie heeft de poes en mascotte Roady van de Road Runners Zoetermeer meegenomen? Al jaren wordt deze zwerfkat door de leden van de Road Runners aan het Noord Aa verzorgd.

Dagelijks wordt ze gevoerd, ook als er geen clubactiviteiten zijn. De poes is kind aan huis en heeft de naam Roady gekregen. Helaas heeft iemand waarschijnlijk gedacht dat Roady onverzorgd buiten rond zwierf en heeft de poes meegenomen.

Roady was altijd als eerste aanwezig op alle hardlooptrainingen, alsof ze klok kan kijken en weet welke dag het is. Ze zat dan bij de ingang te wachten op de bel. Roady is een poes die op haar vrijheid is gesteld. Ze houdt niet van vreemdelingen of om opgetild te worden, maar vindt aangehaald worden heerlijk.

Wie heeft de poes Roady meegenomen vanaf het Lange Land, bij het clubhuis aan de Noord Aa? Laat het even weten, want de Road Runners missen Roady. Bij voorbaat dank namens Road Runners Zoetermeer.

En kort na deze oproep kwam het goede bericht
Met de medewerking van het Postiljon is nu bekend dat het goed gaat met onze Mascotte Roady. Hij/zij is meegenomen door een mevrouw en heeft een aantal dagen in het asiel gezeten in de Kelvinstraat. Daar is hij opgehaald door een gezin met kinderen. Volgens de medewerkers van het asiel gaat het goed met Roady en heeft hij/zij het prima naar haar zin. Voor ons geen reden om Roady terug te halen. We zullen Roady missen, maar het is goed zo.

Els en Jasper.

ROAD RUNNERS ZOETERMEER

Linschotenloop, 19 december 2009

Bloemlezing van een fantastische loopdag

Marjoleine P
Ik heb met een groepje, met als haas Theo Houtman, een fantastische eerste halve marathon gelopen in een hele mooie tijd. Wat een heerlijk gevoel en fijn om op zo'n mooie winterse dag terug te kijken. Al het trainen is niet voor niets geweest (bedankt Aad, Jacqueline en Hans). Hopelijk zijn Jaap en Kees volgende keer ook met de hele race van de partij. Ik ben trots op onze groep 5. Ieder heeft gegeven wat hij kon. P.S. Leuk Aad, dat je ons aangemoedigd hebt. Dat geldt trouwens ook voor de vrijwilligers in Linschoten, die voor ons uren in de kou hebben gestaan. Ook bedankt voor de superontvangst op het clubhuis. Het was voor mij een dag met een gouden randje.

Thomas
Was weer goud van oud!

Wim
Superdag. En elk jaar leggen ze weer nieuwe sneeuw neer!

Ab
Een dag om niet te vergeten. Prima organisatie van de RRZ en Linschoten! Fantastische ontvangst terug op de club. Daar doen we het voor!

Wilma
Ondanks de behoorlijke kou was het een mooie loop. Gezellig om met zo'n grote groep mee te doen. Voor herhaling vatbaar!

Yvette
Perfecte dag en een perfecte timing wat het weer betreft en alles sneeuwvrij!

Wouter
De laatste 4 km wat koud, maar wel geweldig samen met zoveel Roadies.

Hans Th.
Mijn eerste halve marathon. En dat op mijn leeftijd. Ik vond het fantastisch. Alles was perfect. Ik heb die dag genoten. Voor herhaling vatbaar!!

Ineke
Topdag, het weer was super, de sfeer was super en onze groep was super. Bedankt supertrainers van groep 5 en bedankt Theo voor het hazen!

Frans/Cindy
Het was weer als vanouds een echt clubgebeuren op locatie. Wij hebben er van genoten. Een schitterend parcours!

De voltallige RRZ-ploeg

De eerste meters van Linschoten

Herman
De winter was even rustig en de Roadies in groten getale aanwezig in het prachtige groene, sorry, witte hart van Nederland. Linschoten 2009 een dag om in te lijsten. Prachtige omgeving en een serene rust. Topprestaties werden er geleverd. De koude werd getrotseerd. Ik ben trots op mijn cluppie. Saamhorigheid was de basis die oude tijden deed herbeleven. Dit smaakt naar meer!

Elly B
Net terug uit Jamaica. In Linschoten bij 40 graden minder een halve marathon lopen.....koud! Maar wat gezellig en hartverwarmend was de ontvangst in het clubgebouw. Vaker doen!

Willem
Geweldige dag met mooi weer. Goeie tijd gelopen. Met de bus is voor herhaling vatbaar en de erwtensoep van Diederik was lekker.

Bart
Meegedaan aan de 10 km. Ging prima in een mooie witte omgeving. En omdat ik wat eerder klaar was dan de lopers van de 21,1 km heb ik nog een flink aantal lopers de laatste meters door kunnen helpen. Leuke dag met veel gezelligheid en na afloop nog een hapje en een drankje. Misschien volgend jaar toch de hele halve.....!

Celine
Het was een hele gezellige dag, het leek net alsof we met z'n allen op wintersportvakantie gingen. Goeie sfeer, goed geregeld allemaal. De loop zelf was prachtig mooi, wel heel erg koud, bevroren kaken bij de finish, Onderweg wel af en toe smal maar toch wel goed te doen. Het blijft een heel eind zo'n halve marathon. Na afloop weer gezellig de bus in en een super ontvangst met champagne, een roos en een heerlijk buffet. Wat hebben we toch een leuke club!

Yvonne
Fantastische dag gehad. Op schoolreisje met de club. Perfecte organisatie, zowel in Linschoten als bij de RRZ. Erg koud maar ben met een warm gevoel weer thuisgekomen, een dag met een sterretje. Wat hebben wij een fantastisch club!

Arie
Was een heel leuke dag en wat een geluk met het weer! Dit hoort echt bij de Roadrunners, het samenzijn en dat iedereen voor iedereen klaar staat in goede en slechte tijden. Speciale Dank aan Diederik die altijd maar weer klaar staat voor de club. Wat moeten de Roadrunners zonder al die goede vrijwilligers. Ben blij dat ik lid van deze club mag zijn!

Jasper
Linschoten, geweldig, sommige dingen moeten zo zijn. Geluk met het weer, goed getraind en veel op karakter, met allemaal mooie mensen! Chapeau, en volgend jaar weer!

Reinie
Mijn eerste halve marathon na mijn hernia. Nooit gedacht dat weer te kunnen doen. Het was zwaar maar wat een overwinning! Mede dankzij mijn geweldige loopmaatjes!

Albert
Het gevoel op wintersport te gaan, te lopen in een Anton Pieck-schilderij en na afloop eten in een 3-sterrenrestaurant!

Mary
Het was koud, het decor had veel weg van Anton Pieck. Ik heb ondanks een matige tijd toch lekker gelopen. En wat het helemaal leuk maakte was een volle bus met Roadrunners. Ik heb genoten!

Anneke
Een beetje nerveus begon ik aan de halve marathon van Linschoten. Maar toen ik een tijdje bezig was ging het vanzelf. Een mooie omgeving met veel sneeuw. Ik heb het erg naar mijn zin gehad. Daarna ik het clubhuis geborreld en gegeten. Het was echt een gezellige dag. Jasper en de andere medeorganisatoren: bedankt!

Aline
Een dag om niet snel te vergeten. Heerlijk gelopen. Prachtige omgeving. Geweldige organisatie en een reuze gezellige borrel na afloop!

Skitz
Het was enorm pittig, en op het einde kwam er een man met de hamer, maar toch heb ik niet gewandeld en ben ik uiteindelijk heel blij dat het voorbij is. De groep en vooral de sfeer in de bus maakte alles goed. Aad, die helaas niet kon meelopen stond na uren in de kou, vlak voor de finish iedereen aan te moedigen. Ach, zo zwaar was het ook weer niet!

Elly v.d. K
Nu ben ik al ruim 22 jaar lid van de RRZ en nog steeds ga ik met heel veel plezier mee met de uitjes van onze vereniging. Zo was Linschoten weer SUPER!

Etienne
Na 4 jaar afwezigheid heb ik dit jaar de Linschotenloop weer eens gelopen. Het was weer als vanouds, gezelligheid in de sporthal, een zeer mooi en snel winters parcours en net als alle voorgaande jaren was kilometer 4 weer 100 meter te kort. Kortom een toploop!

Dianne
19 december 2009 is voor mij een gedenkwaardige dag geworden. Ik loop al 10 jaar hard maar had Linschoten nog nooit gedaan. Ik ben gek op loopjes waar veel Roadrunners aan meedoen. Gezellig, zo me z'n allen je hobby bedrijven. Vooraf de zenuwen en na afloop de euforie (of opluchting of teleurstelling) delen. In november liep ik nog een halve marathon en had niet eerder zo snel weer een halve gelopen. En..... ik wilde eindelijk weer eens een pr lopen. Wat heet.... mijn eerste halve marathon van 9 jaar geleden was nog steeds mijn snelste. Twijfels beheersten de tussentijd. Moet ik dit wel doen? Is het niet te snel na de Berenloop? Moet ik wel voor een pr gaan? En het werd een pr! Na 9 jaar is mijn beste tijd op de halve eindelijk gesneuveld. Ik heb er maar liefst 3 minuten afgelopen. Mede dankzij mijn ega, die vond dat ik de laatste kilometers toch wel wat heb laten liggen. Mijn geluk kon niet op. En wat is het dan heerlijk, wanneer enkele enthousiaste Roadies er een feestje omheen gebouwd hebben. Dank jullie wel daarvoor!

Jaap
Na een maandenlange training was het dan zover: de 21,1 van Linschoten. Gezellig met z'n allen in de bus. Om- en aankleden met z'n honderden in een lekker warme hal. Buiten was het koud maar helder: prima loopweer. Vol goede moed met groep 5 op een schema van 6:00/100 gestart. En toen bij 5 km een seintje van de knie dat hij niet blij was, Ik hoopte dat ik het er wel uitloopt, maar helaas. Bij 6 km gestopt en afwisselend wandelend en joggend terug naar de warme hal. Daarna langs het parcours alle bikkels die wel uitliepen aangemoedigd. De ontvangst in het clubhuis daarna was overweldigend (net als het medeleven van allen). Hoewel niet uitgelopen was het ook voor mij een heel leuke dag en die halve marathon komt er wel (hé Kees?).

Cindy en Frans in goeden doen

Lopen op locatie in Kijkduin

Op zaterdagmorgen 23 januari gingen de groepen 3, 4 en 5 met een klein, maar enthousiast, groepje richting Kijkduin voor een duin/strandtraining door Frans en Cindy.

We parkeerden de auto's bij het Atlantic Hotel en vertrokken rap naar het terrein bij de puinduinen. Eerst wat warmlopen en loopoefeningen door Cindy. Daarna nam Frans het over voor de kern. Met al die treden van de trappen richting puinduinen in het zicht vertrokken sommige gezichten. Best pittig. We startten met drie rondjes trappen op en trappen af en daarna richting de boulevard. Daar konden we al rennend de restaurantjes bekijken maar wij moesten door naar het strand. Eerst een stuk dribbelen langs de kustlijn, daarna nog lopen met wat extra handicap in het mulle zand. Tenslotte mochten we terug door de duinen met af en toe een bergie op en een bergie af. Nog even wat cooling down door Jacqueline en het zat er al weer op. Na een uur waren we moe maar voldaan weer terug op de parkeerplaats voor de after party en kwamen van alle kanten de koffie, thee, cake en ontbijtkoek. Wat een teambuilding. Dit stilleven willen we jullie niet onthouden.

Een pittige training met een heerlijk eindresultaat. Tot de volgende keer op de volgende locatie. Kijken of we weer zo'n mooi plaatje kunnen maken.

Marjoleine Peters

In en uit

Aan het begin van een seizoen is het belangrijk om vast te stellen wat de laatste trends zijn op hardloopgebied in het algemeen en binnen de Road Runners in het bijzonder. Iedereen wil toch goed voor de dag komen en niet het stempel „zoooo vreselijk 2008" mee krijgen. Ik heb een lijst samengesteld van de dingen die UIT (of weg) zijn en dingen die helemaal IN zijn. Vergeet de klassieke running tight en de stopwatch, omarm de baggy runningshort en de digitale GPS-systemen.

Het fluorescerende hesje begint langzamerhand helemaal UIT te raken en wordt verdrongen door de geïntegreerde kleding die fluorescerend van kleur is. Gelukkig is er altijd nog een kofferbak waar het hesje prima IN past voor pech-onderweg-situaties. Mutsen, haarbanden en andere hoofddeksels kunnen gelukkig ook weer UIT. Het blijven kriebeldingen en heel vaak zijn ze ook foeilelijk. Als het koud is kijken we niet zo nauw en doen we gerust een greep in de verkleedkist om in ieder geval iets te vinden om het hoofd te bedekken.

Sommigen dingen hebben we niet helemaal in de hand en ze verdwijnen UIT beeld zonder dat er sprake is van enige opzet. Zoals de zwerfkat Roady. Zo hing ook de dreiging boven ons hoofd dat Jupiler UIT(verkocht) zou zijn. Gelukkig was de staking van deze belangrijke bierbrouwer van tijdelijke aard en staan er weer volop kratten in de opslag (weer „in" dus).

Een mooie trend die wellicht samenhangt met het ouder worden van de leden is dat er op meer tijdstippen overdag getraind wordt. Overdag lopen en na afloop gezellig koffiedrinken is IN. Werd er vorig jaar nog heimelijk afgesproken bij de blauwe brug op vrijdagmorgen, tegenwoordig is het clubhuis op maandag, woensdag en vrijdag geopend en starten er diverse loopgroepen. Het clubhuis is niet alleen in trek voor en na de training. Aan de lopende band worden er verjaardagsfeestjes georganiseerd. De huiskamer als feestlocatie is helemaal UIT, het clubhuis is de ultieme „place to be". Er blijkt ook een kleedkamertrend te zijn. Het merk Kneipp is op dit moment erg IN en ieder heeft zo zijn eigen kruiden- of bloemenvariant.

Het volledige overzicht:

IN	UIT
==	===
Gekleurde kniekousen	Enkelkousjes
Hardlooprokje (v)	korte strakke legging
baggy runningshort (m)	korte strakke legging
Garmin GPS-systemen	stopwatch
Fluorescerende kleding	hesje
Muizen?	Roady (onze eigen zwerfkat)
Gekleurde schoenen	witte schoenen
Gehobbelde, gekleurde veters	gladde, witte veters
Tanktops	gebreide mutsen
Verjaardagsfeestje in clubhuis	gezellig in de kring thuis
Overdag trainen vanaf clubhuis	afspreken bij blauwe brug
Digitaal logboek met tijden	papieren logboek
Kanariegele gratis Zeeman-boxer	Calvin Klein, Björn Borg en andere merkboxers
Met de bus naar wedstrijden	Met eigen vervoer naar wedstrijden
Wijn (Prosecco) na afloop van de training	Bier na afloop van de training
Kneipp	Gewone shampoo
3 Plassenloop	Testloop
In lagere groep infiltreren	op eigen houtje terugkomen van een blessure

Ontbreken er trends? Geef ze dan snel door. Zo kunnen we een moderne club met een moderne uitstraling blijven.

Ellen Bominaar

Met sporten minder kans op stoornis

Mensen die sporten hebben vijftig procent minder kans om een psychische stoornis te ontwikkelen dan mensen die niet sporten.

Dit blijkt uit gegevens van de Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS) - een representatief onderzoek bij volwassenen van 18 tot 64 jaar. De studie is uitgevoerd door het Trimbos-instituut in opdracht van het ministerie van VWS. Minister Klink van VWS heeft op 19 januari het eerste exemplaar van de publicatie in ontvangst genomen.

Mensen die sporten hebben minder vaak psychische stoornissen, zoals depressies, fobieën, andere angststoornissen en alcoholverslaving, dan mensen die niet sporten. Ook ontwikkelen mensen die sporten minder vaak voor het eerst in hun leven een depressie, fobie, andere angststoornis of drugsverslaving. Zo hebben mensen die bijvoorbeeld een tot drie uur per week sporten, vijftig procent minder kans om over een periode van drie jaar een psychische stoornis te ontwikkelen dan mensen die geen actieve sport beoefenen.

Ook sneller herstel

Naast een kleinere kans op het ontwikkelen van een psychische stoornis draagt sporten ook bij aan een sneller herstel. Mensen met een recente psychische stoornis zijn na drie jaar anderhalf keer vaker hersteld van hun ziekte dan mensen met een psychische stoornis die niet sporten. De positieve invloed van actief bewegen op dit herstel is het grootst als er sprake is van een angststoornis. Overigens is een tot drie uur per week actief sporten al voldoende om bovenstaande effecten te bereiken. Het is echter niet zo dat meer dan drie uur sporten resulteert in een nog beter effect.

Overheidsbeleid: meer bewegen

De resultaten in dit rapport ondersteunen het beleid van de overheid om sporten te stimuleren. De GGZ-preventie zou zich meer kunnen richten op het stimuleren van bewegen bij gezonde mensen en bij groepen waarvan bekend is dat ze risico lopen op het ontwikkelen van een psychische stoornis. Dit kan mensen aanzetten tot meer bewegen en de drempel hiervoor verlagen.

M. ten Have, R. de Graaf, K. Monshouwer
Utrecht, Trimbos-instituut, 2009.

VAN DER LUYT VERHUIZINGEN

SCHOLTE VERHUIS GROEP

ERKENDE VERHUIZERS ISO 9001 VCA

EUROMOVERS®
EUROPEAN MOVER PARTNERSHIP

Uw garantie voor een probleemloze verhuizing

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

Wij verhuizen ook mee!

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

Halve marathon wandelen in Egmond

De halve marathon in Egmond aan Zee is een pittige maar o zo leuke loop. Jammer genoeg was dit voor ons als groep 5-lopers na de loop in Linschoten iets te veel van het goede. Dat bracht ons op het idee om deze loop op 24 januari met ons vieren te gaan wandelen (jammer Ien, dat de datum jou niet uitkwam). We hebben er van genoten. Wat een plaatje in dit winterse duinlandschap. Misschien dat we deze loop ooit nog eens in de toekomst rennend gaan afleggen. Uiteindelijk ging de hardloopwedstrijd door het slechte weer niet door dus toen waren we helemaal spekkoper. Misschien een idee voor de bloesemtocht bij de Linge in het voorjaar. Wie gaat er dan mee wandelen?

EGMOND 1/2 MARATHON '01

Groetjes,
Mary, Reinie, Ingeborg en Marjoleine
Groep 5

ASICS mitja marato de Barcelona 2010

Voor ik wegga, tref ik nog net een mailtje van Ruud van Zon, waarin hij me succes wenst.

Het is vrijdag 12 februari, eindelijk is het dan zover. Ik ga naar Barcelona om daar een halve Marathon te lopen. De kinderen gaan gewoon naar school en Jacqueline gaat gewoon boodschappen doen. „Succes hè schat en kijk uit" roept ze me nog na terwijl ik naar mijn auto loop. Piep, een sms-je van JP, „veel plezier hè jongen"!

Het weer in Nederland is al weken niet „mijn" ideale loopweer en ik kijk er naar uit om in betere weersomstandigheden te kunnen lopen, er waren per slot van rekening al diverse wedstrijdjes in het nog prille jaar afgelast. Zo zijn onder andere de Meerhorstloop en de halve van Egmond niet doorgegaan. Hé, een sms-je van Hilda: „Veel succes in Barcelona en niet teveel gele Nike loopkleding kopen hè"! Terwijl ik de voorruit van mijn auto ijsvrij maak, komen Mike, Desiree en Sandra langs lopen. „Héé Ricky, ga jij naar de club?", vragen ze mij belangstellend. „Nee", antwoord ik, „ik ga naar Barcelona om daar zondag de halve Marathon te lopen", zeg ik niet zonder trots.

Nadat ik mijn broertje Jeffrey had opgepikt reden we naar Schiphol en parkeerden we de auto bij „Long Parking". In de tussentijd kreeg ik alweer 2 sms-jes. Eén van Klaas en één van Jasper, die me succes wensten. We vertrokken precies op tijd om 12.20 uur en een paar uur later liepen we al op de „Ramblas", een van de bekendste plekken in Barcelona.

In ons hotel komen we Liesbeth met haar gezin tegen. Liesbeth en haar dochter Karen doen namelijk ook mee met deze halve. Hilda en Rob konden helaas op het laatste moment niet mee.

Ik heb eind november vorig jaar de halve Marathon in Benidorm gelopen samen met Liesbeth, Hilda en Rob en dat is me uitstekend bevallen. Het blijft toch een bijzondere ervaring om in het buitenland te kunnen lopen, het geeft een extra dimensie aan alles en je beleeft alles heel intens.

Toch was ik best wel een beetje zenuwachtig, maar dat heb ik eigenlijk altijd al voor een wedstrijdje, eenmaal gestart, dan valt alles van me af. Sinds 17 december was ik geblesseerd aan mijn voet en kon ik er amper op staan. Een ontsteking aan mijn aanhechting naar later bleek. Gelukkig kon ik beetje bij beetje weer een stukje lopen, maar de langste afstand die ik de laatste maand gelopen had was hooguit 11 kilometer. Ik was er niet helemaal gerust op dat ik deze halve wel even makkelijk zou uitlopen. Ook gezien het feit dat we een heel programma hadden wat we zaterdag allemaal zouden gaan bezichtigen. Toch had ik het gevoel dat ik er klaar voor was en dat was mede te danken aan de kundige massages van het massageteam bij de Road Runners.

Na zaterdag de hele dag door Barcelona te hebben geslenterd ging ik om 9 uur naar mijn hotelkamer om te slapen. De avond verliep overigens positief, het regende sms-jes dat ADO met 3-0 van Willem 2 had gewonnen. Het begon te regenen buiten en gedurende de dag waren een sjaal en een paar handschoenen geen overbodige luxe geweest. Na een redelijke nachtrust om 7 uur opgestaan, douchen, een heel klein ontbijtje en om 8 uur op weg naar de start welke om 9.00 uur zou zijn.

Het regende gelukkig niet meer, maar het was 3 graden en hier en daar bespeurde ik een sneeuwvlokje. Om 8.20 gaan Liesbeth, Karen en ik nog even warm lopen en dan ontdek ik dat ik mijn chip ben vergeten. Mijn broertje gaat met enige tegenzin mijn chip halen op onze hotelkamer. Om 3 over 9 komt de meute in beweging en 1 minuut later knoop ik de chip nog net op tijd aan mijn veter, de wedstrijd kan beginnen.

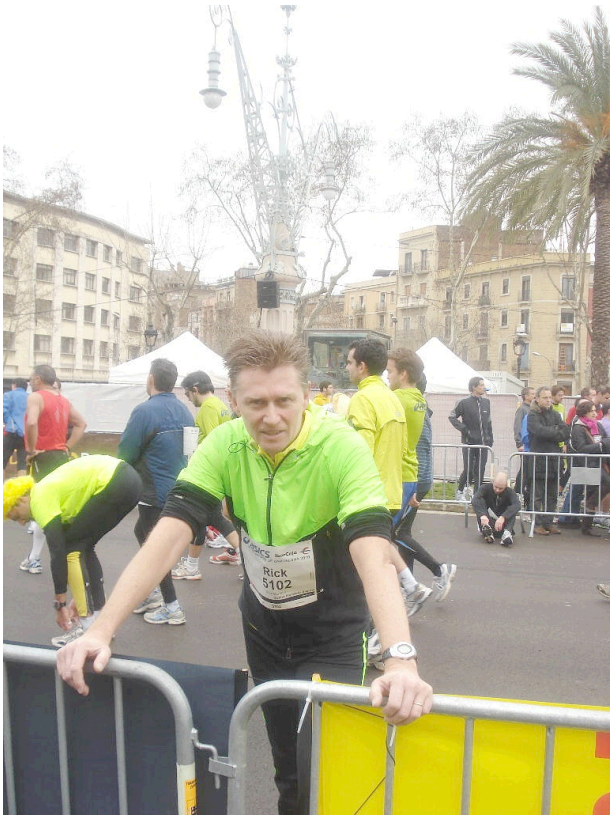
Het parcours bestaat uit 2 lussen. Eén maal rechtsom en één maal linksom. Mijn doel is uitlopen!! Liesbeth en Karen haal ik na 3 kilometer in en na 5 kilometer blijkt dat ik 5.05 per km loop. Het parcours voert ons langs diverse bekende bezienswaardigheden in Barcelona en is erg gevarieerd. Helaas bestaat het parcours ook uit veel vals plat, maar daar ontkom je hier niet aan. Tussen de 11 en 12 kilometer begint mijn lampje al te knipperen en dwalen mijn gedachten af naar de Noord Aa-Polderloop en mijn 2 dochters die zich afvroegen waarom papa nou in Barcelona moest gaan lopen, terwijl hij toch ook de Noord Aa-Polderloop had kunnen doen. De 15 kilometer is in zicht en mijn tempo zakt iets in. Ik passeer in 1.15.50, nog 6 zware kilometers. Na elke 5 kilometer, worden halveliterflesjes water en sportdrank uitgedeeld, waar je de dop nog van moet afdraaien. Meestal werden de flesjes al na een paar slokken weggegooid, wat echt zonde is. Overal lagen volle flessen met drank, wellicht een leerpunt voor volgend jaar, maar voor de rest was deze halve marathon uitstekend georganiseerd. Eindelijk de laatste kilometer, de finish is in zicht. Nog even de rug rechten en met kippenvel op mijn rug finish ik in 1.48.04, geen geweldige tijd maar ik ben gefinisht.

Piep, een sms-je van Klaas, met het bericht dat de Noord Aa-Polderloop door de weersomstandigheden niet is doorgegaan.

Na een lekkere warme douche om 12.00 uur uitgecheckt en de rest van de dag nog van alles bekeken in deze mooie stad. Ik voelde me zo fit, dat het leek alsof ik geen halve marathon gelopen had. Om 22.15 vlogen we weer terug naar Amsterdam en om 2.00 lag ik in mijn mandje.

Helaas ging de wekker weer om 6.15, want ik ging gewoon werken.

Piep....een sms-je van mijn broertje... „In welke wereldstad is jouw volgende loop waar we heengaan", ik antwoordde: „Den Haag"!



Ricky Martens

Van de Technische Commissie

In de bijeenkomst van 15 januari j.l. is ondermeer het volgende besproken:

- er zijn uit het budget van de SMC nieuwe EHBO-tasjes aangeschaft. Iedere groep heeft een eigen tasje;
- op donderdag 22 april is er een bijscholing voor het technisch kader (alle trainers en assistent-trainers) en de masseurs door T. Kamminga (docent fysiotherapie Hogeschool Leiden, trainer Haagatletiek) met als titel „Niet rekken, maar hoeken";
- het bestuur wordt gevraagd veiligheidshesjes met RRZ-logo te laten maken en die te gaan verkopen aan leden en uit te reiken aan cursisten kennismakingscursus (cursusgeld wordt dan wel iets verhoogd);
- eerstvolgende kennismakingscursus start 6 maart. Dat is een maand eerder dan tot nu gebruikelijk. Hierdoor wordt getracht aan het einde een betere aansluiting met de programma's van de reguliere groepen te krijgen. Najaarscursus start ook een maand eerder, dus op de eerste zaterdag van september;
- bij voldoende potentieel wordt er komend voorjaar weer een ass-trainerscursus georganiseerd;
- beleid rond afgelastingen heeft wel tot vragen, maar nauwelijks tot wrevel geleid. Vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

Ed Jacobs
Secretaris Technische Commissie

Evenementen in 2010

Lentefeest	17 april
Zumba	13, 20 en 27 april
Vlaggetjesmiddag	medio mei / juni
BBQ	21 augustus
Mosselmiddag	oktober
Beaujolais Primeur-middag	november

Let op de aankondigingen op de website voor juiste data.

Evenementencommissie

Mededelingen van het Bestuur

- Gezocht bestuurslid PR, communicatie en sponsoring (m/v)
- 14 april 2010 algemene ledenvergadering (ALV)

Uitslagen

Dobbeloop, Nootdorp, 22 nov.
15 km

Etienne den Toom	1:02:07
Joyce Dijkhuizen	1:15:51

St. Nicolaasloop, Bleiswijk, 28 nov.
15 km

Mike van Wichen	1:04:14
Peter Hazebroek	1:08:12
Ruud Biesebroek	1:08:13
Rene van der Spek	1:11:41

3Plassenloop, Zoetermeer, 29 nov.
5 km

Peter Schrader	0:18:32
Nick Raadschelders	0:19:26
Anton van der Lubbe	0:19:50 pr
Jacqueline Veth	0:21:09
Rob van Hees	0:21:46
Yvonne Heemskerk	0:22:42
Remco Arnoldus	0:22:43
Joyce Dijkhuizen	0:23:34
Bas van Doorn	0:24:00
Desiree Bijl	0:24:18
Jose de Groot	0:24:30
Wim Lootens	0:24:34
Ellen Bominaar	0:24:38 pr
Ron Verschuren	0:26:46
Victor Roumimper	0:27:37
Edwin van Velzen	0:27:47 pr
Monicque Barelts	0:28:09
Sandra Wichers-Tideman	0:28:10
Jack Pronk	0:29:41
Elleke Visser	0:31:11
Lily Oud	0:31:22
Ron Bosman	0:31:39

Int. Half Marathon, Benidorm, 29 nov.
21,1 km

Rob Devilee	1:42:20
Ricky Martens	1:47:34
Hilda Oostema	1:56:44
Liesbeth Edelbroek	2:00:30

1v/d 4 Loop, Wassenaar, 29 nov.
10 km

Bob Verbrugge	0:41:22

Delftse Houtloop, Delft, 6 dec.
7 km

Ron Dijkhuizen	0:47:16

14 km

Bob Verbrugge	1:00:21
Joyce Dijkhuizen	1:11:00

Ter Speckeloop, Lisse, 6 dec.
15 km

Peter Schrader	1:00:15 pr

Adventure Run, Ameland, 12 dec.
21,1 km

Ad Peltenburg	1:37:23

Kopjesloop, Delft, 13 dec.
5 km

Dolf Strikwerda	0:20:34

Spark Marathon, Spijkenisse, 13 dec.
10 km

Wim Lootens	0:49:10 pr
Ron Dijkhuizen	0:53:26

21,1 km

Marcel den Hollander	1:29:53
Piet van Veen	1:37:30
Ruud van Zon	1:40:52
Martine Lemson	1:40:57
Joyce Dijkhuizen	1:45:25
Ellen Bominaar	1:57:20 pr

Meeuwen Makrelen, Scheveningen 19 december
16,1 km

Andre Bult	1:15:24
Jacqueline Veth	1:17:13
Ron Dijkhuizen	1:22:56
Bart Mooy	1:26:03
Joyce Dijkhuizen	1:30:07
Bert Kuiper	1:30:07
Barbara Snaaijer	1:36:50
Peter van Zijp	1:40:57

Linschotenloop, Linschoten, 19 dec
10 km

Peter Schrader	0:38:21 pr
Yvonne Heemskerk	0:49:46
Edwin Adams	0:49:50
Erwin Huizinga	0:53:48
Henk Rietveld	0:55:22
Arie Bos	0:55:39
Jan Willem Duijzer	0:55:47 pr
Len Moret	0:57:52
Bart Schippers	0:59:20
Astrid Bakker	1:01:05
Elleke Visser	1:02:50 pr
Sandra Hoet	1:07:10 pr
Diana van Rossum	1:07:11

21,1 km

Etienne den Toom	1:25:32
Andreas de Graaf	1:27:21 pr
Mike van Wichen	1:29:11
Bob Verbrugge	1:29:14
Frits van der Lubben	1:32:00
Ellen Duijzer	1:35:11
Rene van der Spek	1:36:11
Martijn Looman	1:38:55 pr
Willem Hoogendoorn	1:42:52
Peter Hazebroek	1:43:03
Celine Sira-de Voogd	1:43:46
Ton de Veen	1:43:56
Wouter Sanders	1:44:09 pr
Hans van Tol	1:44:09 pr
Rene Willems	1:44:58
Remco Arnoldus	1:45:50 pr
Jos Spaanderman	1:46:00
Elly Burgering	1:48:41
Johan Gharbaran	1:49:21
Elly van der Kooij	1:50:33
Wim Lootens	1:50:40
Ben Brinkel	1:51:02 pr
Cindy van den Hengel	1:52:30
Kris Gharbaran	1:52:51
Dianne Roosenboom	1:53:47 pr
Herman Roosenboom	1:53:47
Ab Leeflang	1:53:49
Rob Bregten	1:54:02 pr
Sandra Smits	1:57:47
Hans Thomassen	2:01:40
Theo Houtman	2:01:41
Albert Waasdorp	2:01:41
Marjoleine Peters	2:01:43
Ineke v. Houwelingen	2:01:44
Bianca Hesselius	2:01:44
Skitz Fijan	2:03:51 pr
Reinie Schmit	2:03:53
Thomas Speekman	2:05:34
Fred Nelissen	2:07:40
Michel de Graaf	2:08:22 pr
Aline de Best-Pronk	2:08:31 pr
Michel Buurman	2:09:20 pr
Marjan van den Berg	2:09:24
Yvette Spiering	2:10:34 pr
Mary Waasdorp	2:11:25
Wilma Coenen	2:12:32
Judith Rietveld	2:15:27
Toos de Groot	2:21:49
Anneke Hoogendoorn	2:24:06
Dirk Pronk	2:24:43 pr
Karel Knoester	2:26:27
Lidy Nelissen	2:26:38
Jasper Harteveld	2:26:38
Jack Pronk	2:29:04

Kerststrandcross, Scheveningen, 26 dec.
10,5 km

Joyce Dijkhuizen	0:56:45

Sylvester Marathon, Meerssen, 2 jan.
22 km

Ron Dijkhuizen	1:58:30

43,5 km

Joyce Dijkhuizen	4:37:13

Bosloop, Leiden, 3 januari
14,4 km

Peter Schrader	0:56:00

Halve van Maassluis, 17 januari
21,1 km

Mike van Wichen	1:32:04

Marathonloop, Vlaardingen, 23 jan.
20 km

Ton de Veen	1:48:56

Marathonloop, Vlaardingen, 23 jan.
25 km

Joyce Dijkhuizen	2:15:51
Ron Dijkhuizen	2:16:31

Puinduinrun, Kijkduin, 24 januari
10,5 km

George Jeremic	0:47:15
Jan van Rijn	0:48:06
Mike van Wichen	0:48:18
Tom Maessen	0:50:32
Peter Hazebroek	0:57:18
Sandra Smits	0:57:45

Dobbeloop, Nootdorp, 24 januari
10 km

Bob Verbrugge	0:41:27
Ben Brinkel	0:49:31 pr

Marathonloop, Barendrecht, 7 feb.
28 km

Ton de Veen	2:48:00

Marathonloop, Breda, 7 februari
15 km

Joyce Dijkhuizen	2:22:50

Bodylineloop, Terneuzen, 13 feb.
12,8 km

Etienne den Toom	0:57:05

Mitja Marathon, Barcelona, 14 feb.
21,1 km

Ricky Martens	1:48:04
Liesbeth Edelbroek	2:03:45

Duinrelcross, Wassenaar, 14 feb.
9,2 km

Bob Verbrugge	0:39:43

Groet uit Schoorlrun, Schoorl, 14 feb.
10 km

Michel Buurman	1:02:10

Marathonloop, Vlaardingen, 20 feb.
25 km

Joyce Dijkhuizen	2:17:29

30 km

Etienne den Toom	2:25:59
Ellen Duijzer	2:26:36
Ruud van Zon	2:27:06
Ron Dijkhuizen	2:44:31

Midwintermar., Apeldoorn, 21 feb.
27,5 km

Mike van Wichen	2:03:53
Ruud Biesebroek	2:06:00
Frits van der Lubben	2:17:33
Bob Verbrugge	2:19:56

18,5 km

George Jeremic	1:15:39
Jan van Rijn	1:18:27
Ricky Martens	1:30:55
Frans van Haaster	1:32:02
Gideon Bouwman	1:32:43
Gita Jeremic	1:32:47
Elly Burgering	1:35:40
Sandra Smits	1:39:20
Peter Corbijn	1:40:59

Dit was ed weer

Ervaringen van een vrijwilliger deel 2

In het oktobernummer van de Roadie heb ik jullie deelgenoot gemaakt van mijn ervaringen als vrijwilliger bij de Autoloosloop.

Maar natuurlijk is er nog meer te vertellen, want je maakt ook wel het een en ander mee als je met een vlaggetje langs het parcours staat en dat doe ik bij de Noord Aa-Polderloop, Lopen doet Hopen en dat deed ik bij de Korenmolenloop, de Starshoerun, de Zoetermeer Challenge-Marathon en nog een paar van die loopjes.

In de eerste plaats zijn daar natuurlijk die automobilisten voor wie het zeer slecht te verteren is dat ze een paar minuten moeten wachten.

„Laat die gekken hun hobby uitoefenen op een moment dat ik er geen last van heb" is nog het minste verwijt dat je over je heen krijgt. Ik ben een paar keer letterlijk aan de kant gedrukt door automobilisten die echt niet wilden wachten. En dan kun je ze uitleggen, dat we toch echt vergunning hebben om het verkeer even stil te leggen door de weg af te zetten, ze zijn niet voor rede vatbaar. Dat gold overigens ook voor een chauffeur van Connexxion die me bij Benthuizen gewoon van het kruispunt afdrukte met zijn bus.

Ik heb later van een diender het advies gekregen om in dat soort gevallen het kenteken op te nemen. De betreffende haastige weggebruiker krijgt zijn bekeuring dan thuis gestuurd. Sinds die tijd heb ik altijd een pen en papier bij me als ik verkeersregelaar ben. Dat is trouwens ook erg handig om alvast je boodschappenbriefje te kunnen maken als je staat te wachten op de doorkomst van de lopers.

Nog een ervaring met een automobilist die niet kon wachten:

Bij de Noord Aa-Polderloop van een jaar of zes geleden kwam er plotseling een vrachtwagen tegen de lopers in over het dijkje bij de afgeknotte molens rijden. Deze had geparkeerd gestaan bij een aanliggende boerderij. En ja, hij moest persé op een bepaalde tijd weer weg. Vijf minuten wachten was niet mogelijk. Het gevolg was een levensgevaarlijke situatie in de onoverzichtelijke bocht aan het einde van dat smalle dijkje. Maar gelukkig is dat toch goed afgelopen, omdat de lopers allemaal wel zo vriendelijk waren om aan de kant te gaan.

Je maakt natuurlijk niet alleen vervelende dingen mee. Ik heb een paar keer van buurtbewoners koffie gekregen omdat ze het toch best wel zielig vonden, dat ik daar zo lang in weer en wind stond te wachten. Hulde voor zulke mensen!

Ik heb ook een aantal keren meegefietst. Als je dan voorop fietst krijg je die klok op je bagagedrager. En natuurlijk wordt er dan onderweg tot vervelends toe gevraagd of mijn horloge soms kapot is.

Dat fietsen met die klok laten we trouwens steeds vaker achterwege, want de enige die daar profijt van had is de eerste loper en die loopt toch ook voortdurend op zijn horloge te kijken (hardlopers vertrouwen alleen op hun eigen spullen). Die klok kan dus beter op een vast punt onderweg staan dan heeft iedereen er wat aan. En dan zie je trouwens ook bijna iedereen de tijd op de klok vergelijken met de tijd op zijn of haar horloge.

Tot slot nog even een korte opmerking over afgelaste wedstrijden.

Als organisatie van een evenement ben je verplicht er alles aan te doen om de veiligheid optimaal te waarborgen. Dit betekent dat je zorgt voor een veilig, verkeersluw of verkeersvrij parcours, voor EHBO, voor drank (het is een verplichting van de Atletiekunie om iedere 5 km een drankpost te hebben), enz.

En net zo als bij alle andere sportwedstrijden ben je ook verantwoordelijk voor de conditie van het parcours. Voetbalwedstrijden worden immers ook afgelast als het veld zodanig is, dat de spelers gevaar lopen.

Weliswaar zijn sporters zelf verantwoordelijk, maar dat ontslaat de organiserende vereniging nog niet van de verantwoordelijkheid om alles zo veilig mogelijk te maken.

Het is dan wel heel jammer, dat er altijd weer mensen zijn (zelfs leden) die vinden dat er te lichtzinnig wordt afgelast. Ik hoop dat die de volgende keer even wat langer nadenken voor ze ongefundeerde kritiek openbaar maken.

Ed

De spreuk van deze keer:

Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald.

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