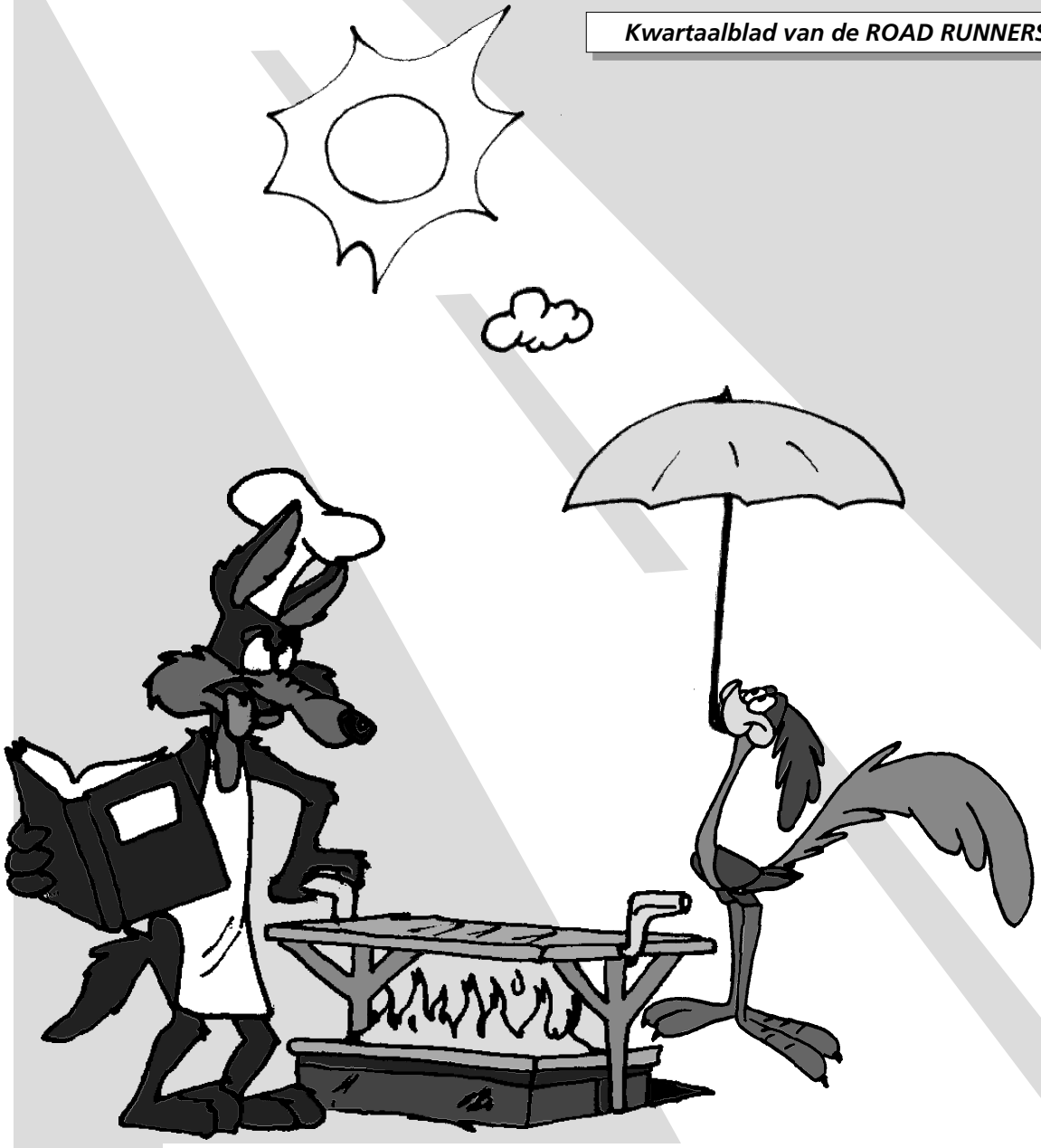
ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr 2
apr - jun
2010



22 augustus BBQ

26 september Starshoe Autoloos-loop

schoenschilders gezocht

Colofon

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

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

Bestuur
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 12 september.

Kopij kan 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 Vreugde en leed
6 Training Meyendel
Afscheid
7 Bericht clubkleding
Tijd invullen op de site
SOScoin®, life saver aan je schoen
8 Sneller herstel doore kersensap
Italiaanse avond van groep 6 en 7
9 Uitgestelde afsluiting kennismakingscursus
10 Technisch kader bijgeschoold
11 Zandvoort circuitrun: absolute aanrader
12 Jaarbeursmarathon Utrecht
15 Links of rechts lopen?
16 Herkent u deze plek?
17 Trends voor 50-plus
18 Conceptverslag Algemene Ledenvergadering 14 april 2010
20 Uitslag van de enquête
21 Marathon Rotterdam
23 Beetje Beter Marathon 2010
24 In het zonnetje
25 Enschede marathon
27 Woordzoeker
Kunstobject van oude hardloopschoenen
28 Bike-run-bike in Bergschenhoek
29 Blessures in kaart gebracht
31 De Chess run: schaken en hardlopen
32 Motorweeken 13 t/m 16 mei
33 VIP-deelname aan Sdu Royal Ten
34 Eelerbergloop: deelnemers gezocht
35 Uitslagen
39 Dit was ed weer



Voorwoord

De meteorologische zomer (1 juni) is inmiddels een feit en de astronomische zomer (21 juni om 13.28) komt eraan. De zomer is voor sommige een moment van rust nemen en voor ander de periode om er heerlijk op uit te gaan. Sommigen hangen de loopschoenen tijdelijk aan de wilgen, terwijl anderen de loopschoenen als „reserve"paar schoenen in de bagage meenemen.

Dit voorjaar stond bol van vele sportieve en leuke evenementen. De „Lopen doet Hopen" wedstrijd op 13 mei, voor de eerste keer op zaterdag 29 mei de „Beetje Beter Estafette Marathon", zondag 30 mei onze 3Plassenloop uitgebreid met de afsluitende loop voor de beginners en ook op zondag 30 mei voor de eerste keer de combinatieloop de "Chess Run" met een heuse Nederlandse kampioen. De organisatoren hebben mij verteld dat dit zeker niet de eerste en laatste keer zal zijn.

Naast deze sportieve evenementen zijn er door de evenementencommissie het lentefeest en het Zumba dansen en een heuse haringparty georganiseerd. Gezelligheid kent geen grenzen.

Alle organisatoren en vrijwilligers, bedankt voor jullie kundigheid, inzet, flexibiliteit en samenhorigheid. Dit is RRZ op z'n best.

Misschien dat niet iedereen het is opgevallen, maar sinds vorig jaar zijn onze officiële clubkleuren gewijzigd van wit-rood naar rood-zwart. Iedereen heeft al kunnen zien dat de clubkleding hierop is aangepast.

Verder is door de toenemende vraag om ook overdag te kunnen trainen in overleg met de TC besloten de maandag- en vrijdagochtend met ingang van het nieuwe loopseizoen toe te voegen aan ons trainingsaanbod. We wensen Wim Bras en zijn assistenten veel succes.

Wij zijn ook nog steeds op zoek naar versterking op bestuurlijk niveau. 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 of over ander zaken met ons van gedachten wisselen, spreek ons aan. Dan kunnen we samen kijken hoe we hier verder gevolg aan kunnen geven.

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

Mede namens het bestuur
Herman Roosenboom

P.S.: 22 augustus wordt de jaarlijkse BBQ weer georganiseerd. Reserveer deze dag in je agenda. Zondag 26 september Starshoe Autoloos-loop, Voor alle info zie www.starshoeautoloosloop.nl!!!



Vreugde en leed

· **Geboren**: Op 1 juni is Inge Hulsen de trotse moeder geworden van Tom. Van harte.

· De volgende personen hebben een **beterschapswens** ontvangen: Jose de Groot, Piet Schoonen, Gert van Leeuwen, Ellen Bominaar, Aad Zoutenbier, Yvonne Heemskerk, Anton van de Lubbe, Joyce Dijkhuizen, Karol Henke
· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij: Ton Brinkel, Koos van Woerkom, Rogier Anneveldt, Ilja Arnoldus, Harold Beuvink, Angelique Blaisse, Ruben Eilander, Linda de Graaf, Chris van Gulik, Mirjam Ideler, Leonie Jansen-Breuker, Jessica Johannes, Gerard Mets, Jacqueline Nederpel, Linda Petersen, Veronique Ramakers-van Praag, Gerrit Stegeman, Daphne Sulkers, Angela van Uden, Monique van Vliet, Mink van der Zwan, Elian de Zwart, Marian Bolder-Bronswijk, Jolanda van Brecht, Ingrid Walraven, Firosa Narain, Gea van der Torn, Kees van Oosterhout, Christine de Wit, Herman Schepers, Frank Dorel, Gerben van der Lubbe.
· Helaas hebben **opgezegd**: Sabine Maljers, Rob Steinz, Rogier Anneveldt, Ellen Zegwaard, Ineke van der Kooy, Denise Overeem, Peter Hoogeveen, Carolina Gonzalez-Perez, Loek Molenaar, Ingrid van Wageningen, Tom Maessen, Jeanette Landman, Sindy Hendrik, Yvette Huurman-Hooft, Dick Verweij, Marjo de Ceuninck van Capelle.

Verjaardagen*

Juli
1 Philip Bras
1 Victor Roumimper
1 Kees van Oosterhout
2 Ed Beekhuizen
4 Ad Peltenburg
5 Ruud Heskes
5 Maureen Koers
7 Kanta Veltman
7 Danielle Mulder-Sopar
9 Danielle Geertzen-Bruinen
11 Henny Elsendoorn
13 Jolanda van der Straaten
14 Ben Brinkel
15 John Hagers
15 Tom Maessen
16 Sherida van Beek
16 Robert van der Linden
17 Marja Zonderop-Langelaan
20 Ruud van Zon
21 Jaap Visser
21 Joke Gvozdenovic
21 John van Stuijvenberg
22 Jan Moggré
23 Jolanda Spruyt
24 Ron Verschuren
26 Piet Schoonen
26 Herman Roosenboom
26 Wim Lootens
27 Aline de Best-Pronk
30 Toos Koevoets
30 Peter Hazebroek
30 Leonie van der Graaf
31 Ruud Verzijde

Augustus
2 Rogier van Anneveldt
3 Joyce Dijkhuizen-van Veen
3 Roderick de Roo
3 Dick Verweij
3 Marieke de Weger
4 Willem Hogendoorn
4 Gita Jeremic-Kappeteijn
5 Karel Slierendrecht
6 Rob Hardon
6 Roeland van Dijck
6 Veronique Ramakers-v Praag
8 Lidy Nelissen
8 Denise Overeem
9 Kris Gharbaran
9 Esther Smit
10 Wouter Sanders
12 Eric van Caspel
12 Celine Sira-de Voogd
12 Hilda Oostema
12 Barry van der Meij
14 Ingrid Beijer
14 Suzanne de Quillettes
15 Sandhya Herk-Siccama
15 Mildred Roskamp-Dodebier
15 Ingrid van Wageningen
16 Liesbeth Edelbroek
16 Astrid Weekenborg-Bakker
20 Marjolijn Dolk
22 Ronald Werkman
22 Theun Hoff
22 Irene Rooker-Troost
22 Marloes van der Stooij
22 Andreas de Graaf
22 Chris van Gulik
23 Henk Rosink
24 Kees de Brabander
24 Mink van der Zwan
25 Ineke van Houwelingen
25 Edwin Hessing
27 Rene Albers
27 Skitz Fijan
29 Jasper Harteveld
29 Marcel den Hollander
30 Marlies Tetro-van der Weijden
30 Sabina Maljers
30 Gerard Mets
30 Frank Dorel

September
2 Wim Heidinga
4 Els v/d Schot-van Suffelen
5 Ton Reedijk
5 Hans van Zonneveld
5 Hans Jansen
6 Ernest van Soest
6 Peter Schrader
7 Rens Veltman
8 Corella Slob-Winterink
9 Piet Roestenburg
10 Gideon Bouwman
10 Elly van der Kooy
10 Johan van Doesum
10 Joseph Dieudonne
11 Ben Middendorp
13 Martin Grootscholte
13 Jack Pronk
13 Peter Hoogeveen
13 Aleksandra Andjelic
14 Theo Houtman
14 Sharon van Geijlswijk-Smit
15 Henk Hummeling
15 Yolanda Klerks-Verheijen
16 Hans Feelders
16 Ben van Sommeren
16 Diana van Rossum
16 Corinne van Puffelen-Goverde
16 Ellen Zegwaard
17 Frans van Haaster
18 Wim Bras
20 Co van Beijeren
20 Klaas de Vries
21 Hans Scheffelaar
23 Judith Rietveld
29 Lili Oud
30 Ed Jacobs
30 Frits van der Lubben
30 Marjoleine Peters

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

Training Meyendel

Ik stond vanmorgen op en zag dat het regende. Vandaag staat de locatietraining gepland in Meyendel. Dat is voor mij een populaire training. De natuur, de sfeer en de trainingsarbeid trekken mij altijd aan op een heerlijke plek aan de kust. Eerlijk gezegd stond de regen mij tegen maar ik heb geleerd van mijn loopmaatjes dat je niet moet denken maar doen dus niet getreurd en gewoon de regen getrotseerd. Op naar de club toe.

De animo van mijn loopmaatjes was groot. Ik ging op weg met de groepen 1, 2, 3, 4 en 5. Voor mij in groep 5 wordt het dus in ieder geval niet makkelijk maar dat kan de pret niet drukken. Er waren voldoende chauffeurs. Ik stapte in de bolide van Jaap en onderweg wisten de ruitenwissers de regen weg. Cindy en Frans hadden er weer zin in en ik uiteraard ook. De regen was intussen opgehouden en de temperatuur was prima. Ik signaleerde de eerste korte broeken. De training werd gestart.

Eerst wat rekken en strekken, daarna begon het echte werk. Heuvels, trappen, grindpaden, ruiterpaden en daarna immer gerade aus via het fietspad naar het strand. Normaliter was het strand altijd het pittigste van de training. Het duurde echter nooit veel langer dan een minuut of 20. Dat was deze keer wel anders. Er was een straffe wind, ik voelde me alleen op de wereld en er leek geen einde aan te komen. Ik heb nog nooit zo lang achter elkaar op het strand hardgelopen. De iets beter getrainde lopers liepen voorop en de diehards volgende uiteindelijk helemaal achteraan. Nadat ik uiteindelijk aangeklampt had bij de toppers liep ik weer via het duinpad terug naar boerderij Meyendel. Onderweg keek ik al uit naar de pannenkoek met spek. Daar doe ik het tenslotte allemaal voor.

Volgens de lopers met echte apparatuur rond de pols heb ik 1080 calorieën verbruikt. Dat moet ik dan maar snel compenseren met een heerlijke pannenkoek. Oh ja, dat zou ik bijna vergeten. De regen van vanmorgen vroeg had zich omgezet in een strakblauwe hemel met zonneschijn. Zo zie je maar weer. Ik heb een zalige, pittige training gehad en ben ik weer zo blij dat ik met loopmaatjes uit allerlei groepen weer zo'n heerlijke ochtend heb gehad.

Marjoleine Peters
Groep 5



Pannenkoeken als beloning

Afscheid

Na vele jaren (met een kleine onderbreking) lid geweest te zijn van de Road Runners ga ik nu opzeggen i.v.m. verhuizing naar Leidschendam. Ik ga daar vast nieuwe looproutes ontdekken.

Het laatste jaar heb ik door omstandigheden minder regelmatig meegetraind dan ik gewild had. Dit doet er niets aan af dat ik met plezier lid geweest ben van de Road Runners. Ik zal zeker nog weleens een loopje op de zondag meedoen, en hoop tijdens een loopje in het land toch nog weleens te horen: „Hé, Road Runner, alles goed?"

Ik wil ook de onbekende(n) bedanken die regelmatig de Roadie bij mij in de bus gestopt heeft/hebben. Dit heb ik altijd zeer op prijs gesteld. En verder wens ik iedereen nog veel loopplezier toe en sommigen zal ik zeker tijdens loopjes hier en daar nog eens terugzien.

Marjo de Ceuninck
(laatste jaren groep 7)

Bericht clubkleding

Naar aanleiding van opmerkingen tijdens de ALV is het bestuur bezig met een nieuwe, goedkopere clubkledinglijn.

De bestaande clubkleuren (rood shirt, zwarte broek) blijven gehandhaafd.

Zodra er iets meer bekend is, zullen wij jullie berichten.

Wilma Coenen, secretaris.

Tijd invullen op de site

Beste Roadies, als je ergens hebt gelopen en je wilt je resultaat delen met de andere Roadies kun je de gelopen tijd invullen voor publicatie op onze website. Dat doe je als volgt: ga naar onze site en log in met jouw gegevens. Vervolgens ga je naar de linkerkant van het scherm en daar staat het item wedstrijden. Klik daarop en een overzicht verschijnt. Zoek de wedstrijd waar het om gaat en klik op de naam ervan. Er verschijnen nu wedstrijd details en afstanden. Klik dan op „mijn tijd" achter de betreffende afstand. Vul je gelopen tijd in met het opgegeven format en zet een vinkje als het om een PR gaat. Klik dan op toevoegen en klaar is Kees. Staat jouw wedstrijd er niet bij? Stuur mij een mailtje en ik zorg dat hij er alsnog bij komt. Succes, ik zie de resultaten wel verschijnen.

Er zijn ook Roadies die hun tijd invullen bij „mijn resultaten", maar dan wordt de tijd niet zichtbaar gemaakt in het totaaloverzicht. Met de voorgaande handeling gebeurt dat wel en wordt je tijd ook opgenomen in „mijn resultaten".

En dan nog even dit:
Als je ergens aan een wedstrijd meedoet dan graag bij vereniging invullen RRZ. Dat vergemakkelijkt het zoekwerk naar resultaten.

Ruud van Zon
Rcm.van.zon@ziggo.nl

PS: Logingegevens vergeten? Geen probleem, stuur een mail naar Ruud.

SOScoin®, life saver aan je schoen

Dit keer van mij een hint als medeloper maar met name ook als medicus. Bij deze een link, *http://www.soscoin.nl/index.php*, naar de site waar je een SOScoin® kunt bestellen. Hij is gemakkelijk aan je schoenveter te bevestigen en gegraveerd en al met de voor jou belangrijkste informatie slechts € 12,50. Informatie die je bijvoorbeeld kwijt kunt is een telefoonnummer van het thuisfront, bloedgroep, eventuele medicatie, belangrijke medische informatie etc.



Ook al zijn we allemaal jonge goden en hebben we een geweldige conditie, ook ons kan onderweg tijdens een training of wedstrijd iets gebeuren en dan is dit soort informatie van essentieel belang, met name uiteraard wanneer we zelf niet in staat zijn die informatie te geven. Je bevestigt hem net zo als de ChampionChip op je schoen, hij is ongeveer even groot. Ik heb hem zelf inmiddels ook aangeschaft. Hij weegt nagenoeg niets, dus daar hoef je het niet voor te laten.

Sportieve en medische groet,
Dolf Strikwerda

Sneller herstel door kersensap

Marathonlopers moeten een glaasje kersensap drinken voor én na de wedstrijd.

De kleurstoffen in het drankje, zogenaamde anthocyanen, zorgen voor sneller herstel van het lichaam. Dat zeggen Britse onderzoekers van de Northumbria University.

Wetenschappers onderzochten de invloed van Montmorency-kersen op twintig atleten die de marathon van Londen liepen. De ene helft van de lopers kreeg een placebo, de andere helft echt kersensap. Dat dronken ze gedurende vijf dagen voor de marathon twee keer per dag. Na de wedstrijd moesten ze het drankje nog twee dagen blijven drinken.

Atleten die het kersensap dronken, herstelden sneller van een marathon dan de placebogroep. Ook kwamen ontstekingen en oxidatieve stress minder voor in de groep die het kersensap dronk.

Het effect moet nog verder worden onderzocht, maar dr. Howatson denkt dat het kersensap ook kan bijdragen aan de behandeling van ontstekingsziektes, zoals artritis.

©© Gezondheidsnet
bron: nu.nl 2-4-2010

Italiaanse avond van groep 6 en 7

Zoals altijd schijnt de zon als groep 6 en 7 samen eten. Binnen staat een riant gedekte tafel en buiten zit iedereen te genieten van de avondzon. Voor mij waren er zoveel nieuwe gezichten dat een voorstelronde op zijn plaats leek. Leuk hoor! Nu weet ik dat Ed en Willem samen al 34 jaar bij de club lopen en er allerlei groep 7 lopers zijn die ik nog niet ken omdat ik me al een jaar laat verleiden om op vrijdagochtend te lopen. Ik heb me moeten voorstellen als een groep 7 loper die na 7 jaar al 7 weken een blessure heb, terwijl ik hoopte die nog minstens 7 jaar te kunnen ontlopen. Ik zit nu met shin splints en dat kan zeker 7 weken duren.

Toch jammer dat om 22.00 uur de pot leeg bleek te zijn en alle ingelegde bedragen zijn opgegaan aan rode wijn, Prosecco en bier. Kortom groep 6 en 7 lopers, kom volgende keer allemaal dan kunnen we wat langer blijven en langer genieten van de Prosecco. Als laatste Len waarom heb je niet met me gedanst terwijl ik zo nadrukkelijk een plaats heb gevraagd in je balboekje. Ik spreek je er nog over.

Toos de Groot



Zomerse omstandigheden tijdens Italiaanse avond

Uitgestelde afsluiting

De kennismakingscursisten van oktober 2009 konden door de twee afgelastingen van de 3 Plassenloop in december en januari, vanwege de ijzige omstandigheden, pas op 28 februari 2010 hun opgedane conditie en snelheid testen. Hieronder wat indrukken die zij tijdens de cursus hebben opgedaan. Veel lof gaat uit naar de trainers van deze groep. Dankzij hen hebben we weer nieuwe groep mensen enthousiast gemaakt voor de wegatletiek.

Ik had helemaal niets met mensen in gele hesjes, nu ben ik er één van.

- „Voordat ik begon aan deze cursus was lopen niet mijn ding. Maar deze cursus heeft mijn mening 180 graden omgedraaid. We hebben alle soorten weer gehad maar hebben ons niet laten kennen." Rogier Anneveldt.
- „De beginnerscursus is zeer aan te bevelen. Dit komt vooral door de enthousiaste trainers. Zij letten erg goed op. Ook de sfeer onderling is erg motiverend." Gerrit Stegeman.
- „Een half jaar geleden had ik nog weinig op met mensen in gele hesjes die in de regen door de polder sjokten. En nu..., ben ik er één van. Met dank aan de trainers en de medelopers is dit een supercursus geworden! Bedankt!" Tim Out.
- „Gezelligheid, sportiviteit, en een hele prestatie en beloning als je weer een stapje verder bent. Het is motiverend om in groepsverband te lopen. De begeleiding is super!" Mirjam Ideler.
- „Nooit gedacht dat ik dit nog leuk zou vinden en nog zou kunnen. Dit komt zeker door de enthousiaste trainers en begeleiders en de leuke groep gezellige lopers." Mariëtte Blaisse.
- „Vroeger had ik een giga-hekel aan hardlopen. Maar nu, door de leuke gemotiveerde trainers en cursisten die je steunen, vind ik hardlopen hartstikke leuk. Een veilig gevoel met de beginnergroep! Ben blij dat ik het gedaan heb." Jacqueline Nederpel.
- „Nooit gedacht een 5 kilometer te kunnen lopen. Dankzij de ontzettende leuke gemotiveerde trainers ben ik toch over de streep gekomen. Met alle weersomstandigheden die we afgelopen 3 maanden gehad hebben. Bedankt alle trainers."
- „In een aantal woorden: gezellig, enthousiast, frisjes, zeer betrokken trainers en een gezellig verenigingsleven! Op naar groep 6! Bedankt voor de goede begeleiding om niet, zoals ik alleen mezelf voorbij ben gelopen in het verleden, weer te snel en te veel te willen! Opbouwen onder begeleiding: Top!"
- Een aanrader voor iedereen!" Mink van der Zwan.
- „Na lang twijfelen toch begonnen met lopen. Geen spijt van." Gerard Mets.
- „Met een conditie van helemaal nul begonnen aan de cursus. Het verbaast me dat je zo snel mee komt.." Ilja Arnoldus.
- „Enkele jaren geleden stopte ik als lid van de RRZ. Fijn om terug te zijn. De aandacht voor de opbouw van conditie is sterk verbeterd. Gezellig is het nog steeds. Ik hoop lang en met plezier mee te blijven lopen." Chris van Gulik.
- „Een heerlijke groep, die enthousiast en gemotiveerd zijn blijven lopen ondanks alle onderbrekingen ten gevolge van de weersomstandigheden. De trainers hebben genoten en zijn apetrots op de resultaten." Hans Rolff (trainer).



Enthousiaste beginners sluiten cursus af onder zeer natte omstandigheden

Technisch kader bijgeschoold



Train de trainers

Op donderdag 22 april is er een bijscholing geweest voor het technisch kader (trainers, ass-trainers en masseurs) van RRZ.

Tjitte Kamminga vertelde eerst een goed uur over de laatste wetenschappelijke inzichten over de effecten van warming up en cooling down en verzorgde daarna zelf een praktijksessie van drie kwartier. Daarbij was de focus gericht op de functionaliteit van oefeningen: welke oefeningen hebben de grootste waarde en welke de minste.

Wat is nuttig en wat niet, wat moet je wel doen en wat zeker niet. Hierbij werd menig heilig huisje vrolijk omver geschopt, hetgeen tot grote hilariteit leidde.

Tjitte is fysiotherapeut, manueel therapeut, docent fysiotherapie aan de Hogeschool Leiden en trainer bij Haag Atletiek. Hij verzorgt dit soort bijscholingen ook voor de Atletiekunie.

Ed Jacobs
Secretaris Technische Commissie



Trainer Paul tijdens warming up op eenzame hoogte na bijscholing

Zandvoort Circuitrun: absolute aanrader



Wat ging daar toch over het zwarte wegdek door de bochten van het circuit in Zandvoort? Zeker geen Formule-1wagens, qua snelheid en lawaai leek het daar in de verste verte niet op. En wat ploeterde daar over het strand door het rulle zand? Waren het kikkers? Ze hadden wel die kleur maar ook weer niet die snelheid.

Nee hoor, het was het multi-culti duo uit Zoetermeer beter bekend als Sahila en Liesbeth van de Road Runners! Incognito in een kikkergroen pak met een vreemd logo. Met ons bedrijf hebben we deelgenomen aan deze happening met een team van 9 personen. De reden dat ik hiervan verslag wil doen is dat het een echte aanrader is. Het heeft wel wat. Starten op de plek waar anders de auto's met ronkende motoren van start gaan. Boven je rijen publiek en vlaggen. Over het circuit lopen met boven je een helikopter. Aan de kant een gigantische juichende menigte. Een prachtig zeezicht.

(Wat ik er niet bij vertel is dat ik, strompelend over het strand, dacht: „had ik me hier maar nooit voor opgegeven, wat een gekkenwerk, ik kap ermee en ga naar huis!")

Uit de Nieuwsbrief van de Zandvoort Circuit Run:
De 3e Runner's World Zandvoort Circuit Run, gehouden op zondag 28 maart, gaat de boeken in als een pittige loop. Het strand, waar een straffe zuidwesten wind waaide, deed vele 12 kilometer lopers een tandje langzamer gaan. Uiteindelijk won de Belg Stefan van den Broek de wedstrijd in 37.16. Tweede werd de Nederlander Hugo van den Broek op 8 seconden achterstand. Miranda Boonstra liep, op het mooie afwisselende parcours in de badplaats, naar een mooie winst voor Nederland in een tijd van 42.15.

Maar liefst 12.000 atleten en de naar schatting ruim 20.000 enthousiaste toeschouwers langs het parcours beleefden een succesvolle derde editie. Het lange lint lopers over het Circuit Park Zandvoort door de Tarzanbocht en over de Hunzerug was een prachtig gezicht. Het Circuit was echter niet alléén het middelpunt van het spectaculaire loopevenement. Ook het centrum van Zandvoort kende veel vertier langs het parcours. Atleten die deelnamen aan de uitdagende 12 kilometer, werden op veel plaatsen op het Noordzeestrand, de boulevard en het gezellige centrum aangemoedigd.

De burgemeester van Zandvoort, Niek Meijer, zag een grote verbondenheid tussen de dorpelingen en de lopers, vanwege de geweldige sfeer die er in het centrum heerste en beloofde nog meer entertainment de komende jaren.

Liesbeth Goverde

Jaarbeursmarathon Utrecht

Belevenissen van deelnemende Roadies

Martine, Ellen D., Etienne, Ap, Frits, Ruud, Piet en Bob hebben op 5 april meegedaan aan de Jaarbeursmarathon in Utrecht. Acht Roadies, acht verschillende verwachtingen en acht verschillende ervaringen. Mike kreeg een inzinking, voor Ellen was het haar comeback, Martine was helemaal vol van de marathon en liep een geweldig PR. Voor Ruud daarentegen is het marathonboek voor altijd gesloten.

Moeizaam einde voor Mike

Voor Mike was het weer eens tijd voor een echte uitdaging. Het plan was om binnen de 3.30 te eindigen maar gezien mijn voorbereidingen moest ik sneller kunnen eindigen. Op het 30 km–punt gaf de klok 2 uur en 16 minuten aan. Nog steeds geen problemen. Aangemoedigd door Andre, George en Frans ging ik op weg naar de 35 km punt. Beetje bij beetje voel ik me vermoeid raken. Dat hoort er bij dacht ik want marathonlopen is niet niks. Vlak voor de drankpost voelde ik dat mijn benen zwaarder werden. Kramp! Ik moet nog 7 kilometer en nu laten mijn benen me in de steek. In de voorbereidingen waren ze mijn beste vrienden, ik heb ze vertroeteld en verzorgd. Nu begonnen ze opeens tegen te spartelen. Muiterij op een in goede vorm zijnd lichaam. Ik zou ze leren! Tegenwerken op het moment dat ik ze het hardst nodig heb. Zweep erover!

Uit-stekende dijbeenspieren

Toch dachten mijn benen er anders over. Bij het 36 km-punt kreeg ik inderdaad onvoorstelbaar veel pijn in mijn bovenbenen. Ik zag de dijbeenspieren door mijn lange tight heen liggen, nou ja liggen, ze staken voor mijn gevoel zo'n 10 cm uit hun oorspronkelijk bedoelde positie. Vanaf nu om de kilometer rekken en strekken. Snelheid zat er al niet meer in. Van kilometers onder de 5 minuten werden het kilometers van 6,5 à 7 minuten. Gelukkig heb ik ervaring opgedaan met de vrijdagochtendgroep dus 7 minuut de kilometer was mij niet vreemd. Ik kon mij nooit voorstellen dat er sporters in het zicht van de haven zouden willen stoppen, zeg maar uitstappen, ofwel domweg opgeven. Ik weet nu wel beter. Ik kan jullie wel melden dat dan het geestelijke ook gaat meewerken als je hersenen melden dat dit niet normaal is en dat het veel verstandiger is om te stoppen. „Ik niet", dacht ik.

Inhalende vrouwen met de hamers

Totdat ik voorbij het tunneltje liep, ergens tussen het 40- en 42 kilometerpunt. Daar hoorde ik voetstappen dichterbij komen. Bekende stemmen naderden mij. Mijn grootste nachtmerrie werd waarheid. Ik werd ingehaald door Martine. Samen met Bob kwam ze erop en erover. Even opzij kijkend maar toch met het fatsoen om niet op mijn schouder te kloppen. En weg waren ze. Bij

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

het 41 kilometerpunt maar weer rekken en strekken. Denk je alles gehad te hebben, kreeg ik toch weer een klap. Het was vandaag niet de man met de hamer maar dit keer waren het de vrouwen met de hamers. Ellen dacht: wat Martine kan, kan ik ook. Met loophaas Etienne ook erop en erover. Ze zag er een beetje gehavend uit. Etienne zal haar wel aan haar haren hebben meegesleurd dacht ik. No mercy, gewoon over de grond. De laatste 300 meter gaan in een roes en eindelijk is hij daar dan, De Finish, na 42 km en 600 meter in 3 uur en 29 minuten en 42 seconden. Ja, u leest het goed, 600 meter. Althans volgens de Garmins die de anderen hebben meegesleurd. Toch binnen de drie en een half uur maar met een ontevreden gevoel.

De geweldige comeback van Ellen Duijzer
Het ontevreden gevoel van Mike staat in contrast met het voldane gevoel van Ellen Duijzer. Tien jaar geleden liep zij in Rotterdam haar laatste marathon. Hoewel het heel goed ging had ze er echter jarenlang geen zin meer in.

In augustus 2009 keerde het tij. „Op vakantie in Italië liep ik 's ochtends vroeg een stukje langs het Gardameer en twee dagen later een stukje verder. Uiteindelijk was ik twee uur onderweg. Ik kon het nog... Omdat ik graag vroeg train heb ik me aangesloten bij de Tomelozen. Een groep Roadrunners die regelmatig een marathon lopen en trainen onder leiding van Etienne den Toom. Hun enthousiasme en leuke verhalen deden mij besluiten me in te schrijven voor de Marathon van Utrecht." Dit werd een unieke belevenis.

Vallen en opstaan
De eerste 30 km leek deze marathon geen bijzonderheden op te leveren. We liepen strakke tempo's. Allemaal achter de haas met de ballon van 3.30. Op een gegeven moment gingen Etienne en ik iets vooruit. De groep van 3.30 ging even wat drinken en de anderen bleven daarachter. En of de moeheid er iets mee te maken had weet ik niet, maar op een gegeven moment ging ik flink onderuit. Over een kattenoog of een stoeprandje? Een heel klein moment dacht ik: „zal ik lekker blijven liggen", maar dat schiet natuurlijk niet op. Etienne heeft mij weer opgeraapt en na een minuutje liepen wij weer. Dat was het eerste stukje drama. Het bleef gelukkig beperkt tot wat schaafwonden en een ei op mijn schouder. Etienne dacht nog een tand te zien wegschieten, maar dat was gelukkig een sigarettenpeukje dat al op straat lag.

Vooruit door de Schreeuw van Etienne
De vaart was er bij mij toen echter wel even uit. Eerlijkheidshalve: ook zonder val was de vaart er wel uitgegaan. Martine en Bob kwamen nu snel dichterbij en die moesten wij toen laten gaan. Toen het tweede stukje drama: Mike. De hele tijd liep hij ver voor ons, maar de afstand was helaas te groot. Mike worstelde met een inzinking en kwam plots weer in beeld. Martine en Bob gingen hem heel vlot voorbij. En dat lukte ook Etienne en mij, zij het een stuk minder vlot. De laatste 2 km heeft Etienne mij echt vooruitgeschreeuwd en nog net niet geduwd. Mij steeds naar het midden van de weg dirigerend, want ik wilde maar tegen de stoepranden blijven aanlopen. Maar het is gelukt. Onder de 3.30!



Een stralende Martine op weg naar de finish

Degelijke race van Bob
Voor Bob Verbrugge was Utrecht eigenlijk een tweede keus. Hij wilde voor een snelle marathon naar Rotterdam maar door blessures was dit plan in duigen gevallen. Daarna was de keuze snel gemaakt. En zo ging Bob naar Utrecht mee met de trainingsmaatjes van het Tomelozen team.

„We volgden de 3:30-pacinggroep die achter een Keniaan met ballonnetje rende. Op een gegeven moment vertoonde de Keniaanse pacer steeds meer slijtageverschijnselen. De haas bleek een konijntje te zijn. Bij kilometer 35 was het tempo dusdanig gezakt dat Martine besloot om het konijnengroepje te verlaten en moest ik mee. In de afdaling van de brug richting centrum konden we Ellen en Etienne voorbij lopen en bleek Ellen aardig gehavend uit de strijd gekomen te zijn. Na een mooie eindsprint konden de felicitaties aan Martine volgen voor een PR in een prachtig vlak gelopen marathon. Verder alle lof natuurlijk voor doorzetter Ellen, een val kon haar niet afhouden van een eindtijd onder de 3:30.

Het snelle slotakkoord van Piet
Piet begon aan het avontuur zonder verwachtingen. „Met trainingsbeperking door ziekte heb ik er uiteindelijk toch voor gekozen om met „de Tomelozen" in een voortvarend tempo van start te gaan. Ik zie wel waar het schip strandt. Tot de

ca 24e km heb ik me redelijk kunnen handhaven. Daarna zette toch vrij snel de terugval in. Met veel vermoeidheid en opbeurende woorden op het 35-kmpunt van André Bakker heb ik uiteindelijk vrijwel solo 18 kilometers overbrugd met in de laatste km nog een opleving toen ik in een snel tempo mijn dagelijkse werklocatie naast de jaarbeurs wilde passeren."

De solorace van Frits
Frits heeft zijn eigen race gelopen en kijkt tevreden terug. „Met een eindtijd van 3:46:01 mocht ik, gezien de problemen met de kuiten en de linker achilles in het voortraject, niet ontevreden zijn. Een stevige massage vlak voor de start wierp zijn vruchten af en ik heb nagenoeg zonder pijn kunnen lopen. Verbaasd was ik wel over de eerste 30 km (2:32:40), die toch vrij gemakkelijk gingen. Achteraf wel wat bedenkingen: „was ik nu toch maar met die 3:30-groep meegegaan en lekker achterin uit de wind meegehobbeld. Zoals dat gaat met die zaken zullen we het resultaat nooit te weten komen. Natuurlijk ben ik wel flink in elkaar gegaan na 37 km, wat het gevolg was van onvoldoend duurvermogen. En dan te bedenken dat ik in januari nog hoop op een PR had.

Zonder RRZ-masseurs geen marathon
Wat was er mis gegaan? Vermoedelijk toch door die lange duurloop in Oostenrijk waar ik bij gebrek aan ijsvrije wegen genoodzaakt was een wel erg lange helling op en af te sjouwen. Eentonig? Ja! Zwaar? Nogal! De volgende dag last van stijve stokken en toch al een lichte irritatie van de achilles. Hierdoor heb ik diverse langere duurlopen moeten skippen en heb wat rondgelopen naar wat binnen het vermogen lag (5:40 -6:00/km). Achteraf gezien toch een dubbel gevoel, maar moet tevreden zijn met datgene wat op dat moment binnen mijn mogelijkheden lag. Een diep respect voor de dames met hun hazen, toch maar ff onder die 3:30! En ook voor de rest die hem heeft uitgelopen, al dan niet binnen de beoogde tijd. Overigens, zonder de behandelingen van onze RRZ-masseurs zou ik niet zijn gestart!

De volgende: De Rursee wordt weer een mooie, maar is helaas pas begin november.

De dertiende van Ruud
Ruud van Zon heeft zich heel dapper opnieuw aan de marathon gewaagd terwijl hij bijzonder goed weet dat de marathon niet zijn vriend is. Bovendien werd hij in de aanloop door onwillende achillespezen geteisterd. Desondanks verscheen hij toch behoorlijk goed aan de start. „Je voelt je goed en dan ga je, eigenlijk tegen beter weten in, in de Tomelozen-bus van 3:30 plaats nemen. Het oude gezegde „die niet waagt, die niet wint" hanterend, zegt Ruud. De dag begon nog wel goed, mooi op tijd in Utrecht, de prima faciliteiten in de Jaarbeurshal. De uitgiftebalies voor startnummers waren goed bereikbaar en bemand, het functionele shirt ter herinnering aan de 10e editie ziet er mooi uit. Ontspannen een bakkie doen met de lotgenoten. Goede kleedruimte en veel schone toiletten. Bij de start geen gedrang maar een relaxte sfeer, mooier kon het niet beginnen.

Onze dames waren nerveus, een goed teken. En dan op weg. Direct door Etienne op het geplande schema gezet en de eerste lus door Utrecht voerde ons na een kilometer of tien weer langs de startlocatie. Michaëla stond ons daar aan te moedigen. De eerste 24 kilometers gingen van een leien dakje, het liep zo makkelijk. En toen begon de motor te haperen. Ik moest met Piet en Ap achterin de groep afhaken. Bij 28 kilometer had ik al pap in de benen en lood in de schoenen, het begin van een martelgang. Opnieuw kwam zo'n oud gezegde in mij opborrelen: „bezint, eer gij begint"!

Interview tijdens wandelpauze
Te laat, het kwaad was al geschied. De eerste wandelpauze diende zich aan. Een TV-ploeg van TV Utrecht drukte mij een microfoon onder de snuit, iets zinnigs zal ik wel niet gezegd hebben. En dat live op de televisie! Het was nu een gevecht met mezelf maar gelukkig waren er nog enthousiaste supporters die mij de gelegenheid gaven om even te stoppen en wat bij te kletsen. Helaas mocht ik van Hilda en Liesbeth niet op de fiets van een van hun. Ook Andre wilde mij geen lift geven en Ruud was heel kernachtig in zijn bewoordingen; „je gaat maar lopen kreng". Zo gezegd, zo gedaan, al was het lopen meer en meer strompelen geblazen. En dan wordt je op drie kilometer voor de finish ook nog eens over het viaduct over het Amsterdam-Rijnkanaal geloodst! Het leek de Mont Ventoux wel. Uiteindelijk de finish gehaald en daar het eerste kwartier als een zombie op een bankje gezeten. Ik heb besloten dat ik er voortaan niet meer aan ga beginnen, de marathon is voor mij een gesloten boek. Dit was nummer 13, voorwaar een gedenkwaardig getal, aldus Ruud.

Sjapo voor de vrouwen
In het Utrechts dagblad van maandag staan de eerste 10 vrouwen uit de lijst: 1. een Oekraïense, 2. een Keniaanse, 3. een Tsjechische, 4. een Belgische en dan 3 Nederlandse dames gevolgd door: 8. Martine Lemson (RRZ) 3.28.02, 9. Ellen Duijzer-Russcher (RRZ). Kortom een internationale prestatie van onze dames.

Links of rechts lopen?

In regel 5 van de Gedragscode Road Runners Zoetermeer staat dat we ons houden aan de verkeersvoorschriften, niet hinderlijk en bij voorkeur twee aan twee lopen en nog enkele voor de hand liggende gedragingen. Terecht staat verder: „We lopen als groep in beginsel altijd RECHTS op de weg/ fietspad/trottoir". Daar is iedere Road Runner ook van overtuigd (vele voetgangers zie je overigens regelmatig in groepen aan de „verkeerde kant" lopen).

Discussie is er echter over de laatste zin van de gedragsregel: „Als je individueel loopt, kun je beter links lopen zodat je kunt anticiperen op het tegemoetkomend verkeer".

Het lopen aan de rechter- of linkerkant van de weg/fietspad/trottoir kent felle voor- en tegenstanders voor rechts en links. Voor de gebruikte argumenten verwijs ik naar de vele reacties op internet. Google maar eens op „veilig verkeer rechts lopen". Ook binnen onze vereniging zijn de meningen verdeeld.

Veilig Verkeer Nederland adviseert rechts
De Atletiekunie adviseert het standpunt van Veilig verkeer Nederland: „Veilig Verkeer Nederland raadt trimmers aan gebruik te maken van voetpaden en vrijliggende fietspaden. Drukke wegen zonder vrijliggende voetgangers- of fietsvoorzieningen moeten zoveel mogelijk gemeden worden. Wie gebruik maakt van een vrijliggend fietspad kan het beste met de rijrichting van de fietsers meelopen (rechts). Wie toch gebruik maakt van een weg zonder fiets- of voetpad moet zelf inschatten aan welke kant van de weg het veiligst gelopen kan worden. Daarbij moeten voetgangers en trimmers zich realiseren dat zij geen onveiligheid voor anderen moeten veroorzaken als ze een plaats op de weg kiezen die voor henzelf het veiligst is". Toos Koevoets geeft aan dat dit betekent dat je in de berm zult moeten springen bij tegemoetkomend verkeer. „Mijn ervaring is dat dit vaak niet gedaan wordt door linkslopers. Al fietsend is het me meerdere keren overkomen dat ik noodgedwongen uit moest wijken naar de andere weghelft en ternauwernood een tegenligger kon ontwijken."

Het voorstel van Theo Janssen is om het VVN-advies op te nemen in de regel 5 van de Gedragscode Road Runners Zoetermeer.

Theo Janssen

Nawoord: Het voorstel om rechts te lopen op te nemen in de gedragsregels is besproken tijdens de algemene ledenvergadering en zal in de TC worden geagendeerd.

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

Herkent u deze plek?

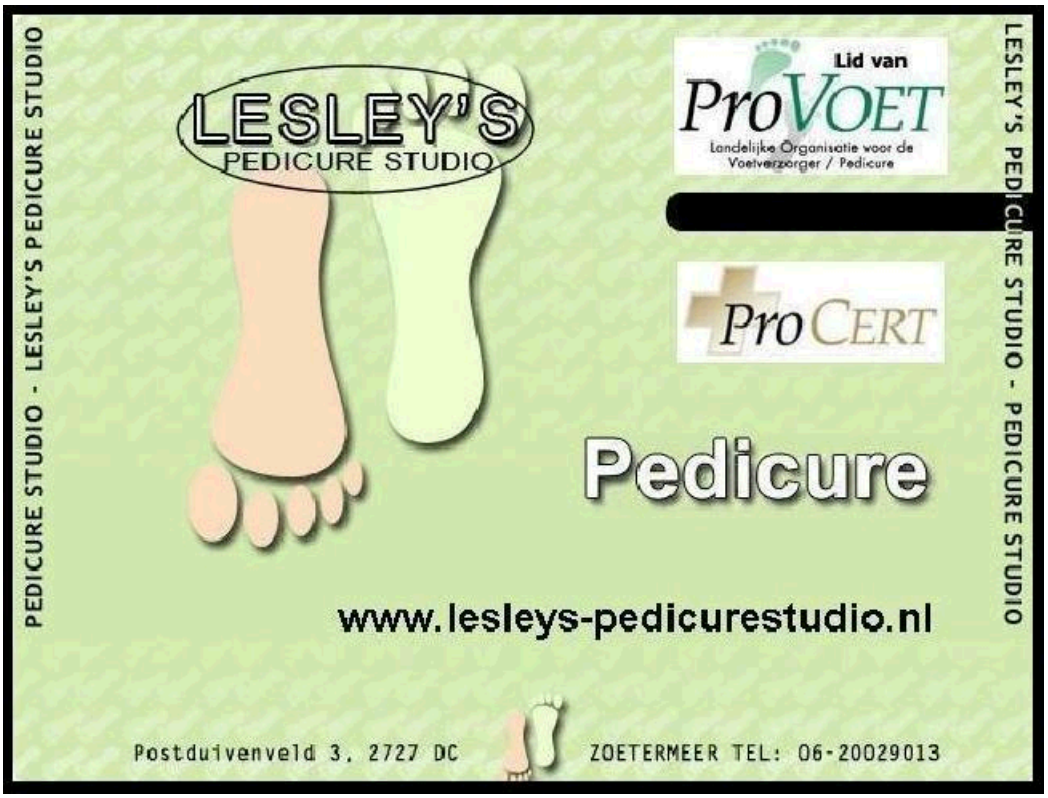
De vrijdagmorgen-groep trekt er regelmatig op uit. Ze schuwen het avontuur niet en verlaten de gebaande paden. Ze gaan de heuvels in van Zoetermeer of andere niet verharde wegen.

Zo komen ze op plekken waar bijna niemand komt. Neem bijvoorbeeld het wiebelige trekpontje op de foto. Velen zullen het antwoord schuldig moeten blijven op de vraag: „Waar kan ik op dit pontje stappen?" Fantastisch toch, om zo'n oversteek te maken. Uit ervaring is echter gebleken dat het niet geschikt is om met grote groepen te doen. Het pontje biedt slechts plek voor maximaal 5 personen en het loopt snel vast. Met duw- en trekwerk moet je het weer los zien te krijgen. Kortom erg safe voelt het niet aan. Eenmaal aan de overkant kun je dubbel en dwars genieten van het drassige weiland.

(Oplossing onderaan deze pagina)



Waar ligt deze pont?



Oplossing: vanaf het Geertje richting Zoetermeerwoude bij de "spiegel" links, halverwege de dijk richting Stompwijk.

Trends voor vijftig plus

Met de in en outs in de vorige Roadie heb ik de plank volledig misgeslagen. Ik heb onvoldoende oog gehad voor onze doelgroep. De trends die ik heb geanalyseerd doen het leuk onder jongeren maar het is overduidelijk dat ze niet massaal worden overgenomen in verenigingsverband. Het hardlooprokje, de baggy runningshort en de kanariegele Zeemanboxer zijn nog niet massaal aangeslagen. Ik heb de analyse van de secretaris naar de samenstelling van het ledenbestand te vluchtig naast me neergelegd. Uit de analyse kwam naar voren dat de gemiddelde leeftijd 48 jaar is, mannen zijn gemiddeld 51 de vrouwen zijn gemiddeld 44 jaar. Dit betekent dat we de 50 naderen. Het naderen van de 50 betekent het bereiken van een nieuwe, natuurlijke grens. Na de 50 wordt alles anders. Er is niets voor niets een aparte wetenschap om deze bijzondere groep te bewerken: de 50-plus marketing.

Zodra een mens de vijftig passeert, wordt deze beloond met andersoortige aanbiedingen en hoort vanaf dat moment tot deze speciale categorie. Ik ben opnieuw onderzoek gaan doen naar de kenmerken van de 50-er. Welke trends zijn er te signaleren? Wat boeit de 50-plusser? Ik heb me geabonneerd op het 50 plus magazine, ik ben speciale sites gaan bezoeken en zat avond aan avond gekluisterd aan omroep Max. Op deze manier doe ik een nieuwe poging om beter aan te sluiten bij de ware belevingswereld van de gemiddelde Roadrunner.

Speciale 50-plus sportvormen
Er is steeds meer aandacht voor de 5,7 miljoen 50-plussers. Niet zo gek, deze doelgroep is goed voor bijna 80% van ons vermogen. Met lichte economische tegenwind dus meer dan ooit commercieel interessant. Commerciële bureaus leggen de grens bij 50, de KNVB legt de grens een vijftal jaren lager. Ze is een grote campagne gestart om 45+ voetbal onder de aandacht te krijgen. Van 45+ gaan er andere regels gelden: 7 tegen 7, op de helft van het veld, resultaat is niet belangrijk. Het draait uitsluitend om de lol. Het is een heel speciale voetbalvorm. Er mag eindeloos worden gewisseld en een speelhelft duurt maar 20 minuten. Ik vind dit een aanleiding om een volgende speciale editie van de 3 plassenloop te introduceren. Na de Chess-run introduceren we de 45+ of beter 50+ loop. Lopen voor de lol en speciaal voor deze editie wordt het parcours een stukje ingekort. Je kunt je afvragen of het inkorten echt nodig is. De marathon blijkt de ware afstand te zijn voor de 50-plusser. Eén op de vier mannen die finishten bij de Marathon van Rotterdam was ouder dan 50 jaar.

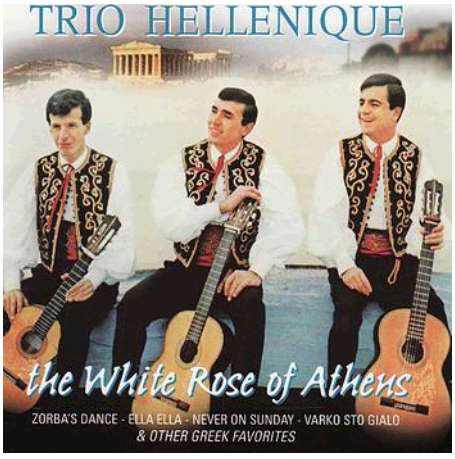
Sporttas op wieltjes
Mijn onderzoek heeft helaas niet geleid tot het kunnen benoemen van 50+ trends in relatie tot hardlopen. Daar is helemaal niets over te vinden. Het enige dat ik tegen kwam was een sporttas op wieltjes. Daarom besteed ik uitsluitend aandacht aan algemene trends. Een goede graadmeter is het advertentieaanbod in de speciale 50+ magazines. Geen wervende campagnes voor I-pads of e-readers maar trapliften, hoortoestellen, rollators, elektrische fietsen en relaxfauteuils worden aangeboden. Hoe snel je nog bent op de 100 meter is absoluut geen issue meer. De breed aangeschafte Garmins kunnen we nu beter inzetten om te kijken hoe snel je met je traplift de bovenste trede bereikt. Er is geen aandacht voor hippe boxers. Voor de 50 plusser zijn er speciale incontienentieslips waar je de show mee kunt stelen.

Veel voorkomende onderwerpen zijn schenkingen, uitvaartverzekeringen, scheidingen en nalatenschappen. Gezellige onderwerpen tijdens de langere duurlopen. Vakantiebestemmingen worden ook ineens anders. Er is veel aandacht voor de luxere arrangementen in Drenthe en de Veluwe, zorgeloos genieten op een cruiseschip of een 2e huisje in Frankrijk. Natuurlijk wordt er ook veel op uitgegaan. Lekker op de elektrische fiets naar het bloemencorso of naar de Libelledagen.

Het leven van de 50 plusser is echt anders en als langzaam ouder wordende vereniging zullen we ons aan dit beeld moeten aanpassen. Daar hoort ook een gepast muziekje bij. Ik dacht zelf aan dingen als de concertregistratie van het vijftigjarig jubileum van Willeke Alberti, Rocco Granata en omdat de zomer voor de deur staat de Griekse klanken van Trio Hellenique.

Go with the 50 plus flow.

Ellen Bominaar



Muziek voor 50-plus

Conceptverslag ALV

Datum: 14 april 2010
Aanwezig: 35 leden
Afwezig m.k.: Cindy van den Hengel, Peter van Zijp, Ed Jacobs en Edwin van Velzen

Agenda:
1. Welkom/vaststellen agenda/mededelingen;
2. Vaststellen verslag ALV 25 november 2009;
3. Resultaat 2009: Resultatenrekening en balans; verslag kascontrolecommissie;
3.a. Oproep lid kascontrolecommissie;
4. Voordracht Bert Kuiper aan Stichting ExploitatieSportcomplex Wegatletiek Zotermeer (SESWAZ) om zitting te nemen in haar bestuur;
5. Bestuurslid RRZ, functie: PR, Communicatie en Sponsoring;
6. Rondvraag en sluiting.

1.Welkom/Mededelingen/Vaststellen agenda.
Herman heet iedereen welkom. Aan de agenda wordt punt 3.a toegevoegd: nieuw lid kascontrolecommissie.
Herman geeft aan dat deze vergadering vooral in het teken van de financiën zal staan. Het financiële resultaat 2009 is het belangrijkste aspect.

2.Vaststellen verslag ALV 25 november 2009
Er zijn geen wijzigingen in het verslag. Dit wordt dan ook zonder wijzigingen vastgesteld. Dank aan Wilma.

Herman geeft nog nadere informatie over een aantal punten dat in het verslag van 25 november 2009 is opgenomen:
SALL: gemeente doet minder. Er komt een 1574m run. Deze zal plaatsvinden op de Europaweg. Stichting Topsport: er moet een plan opgesteld worden ten behoeve van, in ieder geval, volgend jaar.
Clubkleding: pasavond zal 28 april 2010 plaatsvinden. De bedoeling is om aan de leden zoveel mogelijk verschillende maten aan te bieden om te passen, zodat het makkelijker is om een goede keuze te maken en wellicht een drempel om clubkleding te bestellen wordt weggenomen. Opm: kosten clubkleding zijn hoog. Dat klopt, maar er is bewust gekozen voor een goede kwaliteit tegen een hogere prijs. Na de pasavond kan nagegaan worden welke reden leden hebben om geen clubkleding te kopen (moeilijk te bestellen, prijs?).
Nascholing: 22 april 2010 vindt de nascholing van (assistent)trainers plaats.
Er zijn 9 nieuwe aanmeldingen voor de cursus assistenttrainer.

3. Resultaat 2009
Gert licht een en ander toe. Oude structuur is zoveel mogelijk aangehouden.
Opbrengsten
Resultaat clubhuis: € 65,00 afkomstig uit de fooienpot. Wij zijn geen eigenaar meer van het clubhuis. We hebben dan ook geen inkomsten meer uit het clubhuis.
Kennismakingscursus: 73 betalende leden hebben in 2009 de kennismakingscursus volbracht. Het bedrag wordt pas na een paar weken geïncasseerd. Bij personen die reeds in de eerste weken afhaken, wordt het bedrag niet geïncasseerd.
KNAU heeft € 175,00 subsidie gegeven voor de kennismakingscursus. Deze subsidie is inmiddels afgeschaft.
Sponsoren: we hebben geen grote algemene sponsoren. Er wordt wel geld ontvangen via de sponsoren van de SALL en NPL. De ontvangen gelden worden bij deze specifieke posten verantwoord. Alleen het saldo is opgenomen (niet expliciet kosten en opbrengsten).

Lasten:
Gebruiksvergoeding: is hoger in verband met hogere verschuldigde omzetbelasting in het vierde kwartaal 2009.
TC: vergoeding aan (assistent)trainers en aanschaf drie hartslagmeters.
Bestuur: financiële administratie (software pakket), representatiekosten, verzekeringskosten.
Secretariaat: bankkosten (het incasseren van gelden kosten geld).
SMC: vergoeding aan SMC leden en aanschaf EHBO materialen.
PR & Communicatie: aanschaf spandoeken.
Clubblad: hoge kostenpost. Alternatief bedenken, maar er is een groot aantal leden dat niet loopt. Er bestaat de mogelijkheid dat je deze grote groep kwijtraakt wanneer de Roadie digitaal wordt gepubliceerd.

Vr: is er een mogelijkheid om beide te doen; zowel hard copy als digitale versie.
Antw: dat is er zeker, maar we moeten ook aan de sponsoren denken die nu hun advertentie in de Roadie plaatsen.

KNAU: lidmaatschap voor lopende leden. Daarnaast worden mutatiekosten in rekening gebracht.
NPL: Frans heeft een creatieve 'oplossing' bedacht om de reeds ontvangen inschrijfgelden van 2010 toch binnen te houden. Hij wordt hiervoor bedankt.
Op dit moment is de verwachting dat, als gevolg van deze creatieve oplossing, het evenement als kostenneutraal geboekt kan gaan worden.

Vr: Wordt er een reservering gedaan door de vereniging ten behoeve van wedstrijdklokken?
Antw: Aanwezige spullen zijn naar de vereniging gegaan. Op dit moment heeft de vereniging geen spullen meer die we afschrijven. De drie aangeschafte hartslagmeters zijn in één keer meegenomen in het resultaat. De intentie is dat de drie wedstrijdklokken in de toekomst door de Stichting zullen worden aangeschaft.

Balans:
Op dit moment hebben we vijf rekeningen. Omdat bepaalde rekeningen niet meer nodig zijn, zal dit aantal teruggebracht worden.

Vr: Betreft de lening aan de Stichting een renteloze lening? Zo ja, is dat toegestaan?
Antw: Ja, het betreft een renteloze lening. Dat is toegestaan. De overeenkomst tussen de Stichting en de Vereniging is dusdanig opgesteld dat, in geval van een tweede huurder, er nieuwe afspraken gemaakt kunnen worden.

Kascontrole
Paul leest het verslag van de kascontrolecommissie voor. Daarnaast geeft hij aan dat de verantwoording op een heldere en transparante wijze is vastgelegd.
Aan de ALV wordt voorgesteld om décharge te verlenen.
Dit voorstel wordt door de ALV unaniem aangenomen.

3.a. Nieuw lid kascontrolecommissie
Paul zal aftreden als lid van de kascontrolecommissie. Jaap Engelsman meldt zich als nieuw lid voor deze commissie. Als gevolg hiervan bestaat deze commissie op dit moment uit Hans Meijering en Jaap Engelsman.

4. Voordracht Bert Kuiper voor SESWAZ
Doordat Jack van de Pol is afgetreden als bestuurslid van SESWAZ heeft deze stichting een oproep gedaan voor een nieuw bestuurslid. Bert Kuiper heeft aangegeven dat hij zich beschikbaar stelt.
Aan de ALV wordt voorgedragen om Bert Kuiper voor te dragen als nieuw bestuurslid voor SESWAZ.
Dit voorstel wordt unaniem door de ALV aangenomen.

5. Benoeming nieuw bestuurslid RRZ
Doordat Edwin van Velzen is afgetreden als bestuurslid is binnen RRZ de bestuursfunctie PR, Sponsoring en Communicatie vacant.
Het bestuur heeft een oproep gedaan aan de leden van RRZ. Niemand heeft zich gemeld. Tijdens de vergadering meldt zich evenmin iemand.
Opm: het is wellicht makkelijker een nieuw bestuurslid te werven op een algemene functie in plaats van de specifieke functie PR, Sponsoring en Communicatie.

6. Rondvraag en sluiting
Er zijn geen vragen voor de rondvraag.
Er komt een opmerking namens Theo Jansen dat in onze gedragsregels staat vermeld dat de groep rechts van de weg loopt en een individuele loper links van de weg loopt. Zowel de KNAU als VVN adviseren de individuele loper om ook rechts te lopen. Het verzoek is dan ook om onze gedragsregels op dit punt aan te passen.
Dit zal overlegd worden in de TC. Indien nodig worden onze gedragsregels aangepast.

Herman bedankt de leden voor hun aanwezigheid en sluit de vergadering om ca 21.00 uur.

Opgemaakt te Zoetermeer op 17 april 2010 door Wilma Coenen, secretaris.

Uitslag van de enquête

Hallo RRZ-ers,
Onderstaand treffen jullie de uitslag aan van de enquête die eind 2009 in de Roadie heeft gestaan. Er zijn 25 formulieren ingeleverd.
Geconstateerd kan worden dat de leden die dit enquêteformulier hebben ingevuld over het algemeen zeer tevreden zijn over de club. Er blijven natuurlijk altijd een paar aandachtspunten waar wij zeker kritisch naar zullen kijken en waar mogelijk deze ook proberen te verbeteren.

Accommodatie:
Zijn de verwachtingen over het clubhuis uitgekomen?
95% Ja
5% Gedeeltelijk, wat zou je dan willen verbeteren: Ruimere openingstijden, uitbreiding keukenassortiment, akoestiek

Clubblad de Roadie:
Wat vind je van het clubblad dat per kwartaal wordt uitgegeven?
82% Perfect, niets aan toe te voegen
18% Goed, maar ik mis: inbreng vanuit de groepen, er mogen wel wat meer plaatjes/ foto´s in, vorderingen v.d. groepen en een mooie en spannende opmaak

Ook wij denken aan kostenbesparingen en het milieu, als wij het clubblad digitaal zouden kunnen aanleveren dan:
73% Ik wil altijd een hardcopy blijven ontvangen want hardcopy leest prettiger
27% Hoef ik hem niet meer als hardcopy te ontvangen

Bar:
Wat vind je van de prijzen die aan de bar worden gehanteerd?
90% Goed
5% Te laag
5% Te hoog (v.w.b. de koffie en thee)

Ontspanningsactiviteiten:
Binnen RRZ is een aantal mensen druk bezig met het organiseren van vele activiteiten. Graag zouden ze een grotere opkomst zien wat moeten zij doen om jou over te halen ook te komen?
18% Helemaal niets, ik zit bij RRZ voor het lopen
18% Ik heb wel een idee nl: familiedag, fotowedstrijd, beter benutten clubgebouw als gezellige uitvalsbasis en als thuishonk,enthousiasmeren door trainers en begeleiders, zelf meehelpen, meer info via website
64% 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?
50% Goed aanbod, ik maak er graag gebruik van
50% Goed aanbod, maar ik maak er nooit gebruik van wegens tijdgebrek, geen blessures, niet nodig, denk er niet aan, geen behoefte aan, geen idee wat er kan en wat de kosten zijn.
0% Ik vind het niet goed, omdat

Trainingen:
Wat vind je van het trainingsaanbod en de kwaliteit?
77% Goed
23% Ik ben tevreden maar groepen moeten meer op elkaar afgestemd zijn zowel naar boven als naar beneden, uitnodigen van specialisten zoals Gerard Nijboer en/of Aart Stigter, extra zaken zoals V02 max trainingen, jammer dat er niet meer prestatie- en/of voor wedstrijddoel getraind wordt
0% Ik ben niet tevreden omdat

Voor elke groep staat een bepaalde indicatie op de 10 kilometer (deze is terug te vinden bij de loopschema´s) Vind je, dat jouw groep voldoet aan deze indicatie?
73% Ja, meestal wel
5% Nee, meestal niet
22% 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 hierop je mening?
86% Ik vind de schema's prima.
14% Ik kan mij niet vinden in deze schema´s, geen goede weekopbouw disbalans in belasting, schema groep 6 teveel op halve marathonwedstrijden gericht terwijl er maar zeer weinig lopers uit groep 6 hieraan meedoen, groep 2 maandag omvang verhogen waardoor tempo beter is te handhaven

Website:
Het traininsschema staat wekelijks ge-update op de site van RRZ. Bepaal je aan de hand van dit schema om wel of niet te komen?
9% Ja
73% Nee
18% Ik kijk nooit op de site voor het schema

Bestuur:
Ben je tevreden over het functioneren van het huidige bestuur?
100% Ja, maar niet altijd zichtbaar, soms sneller communiceren
0% Nee

Namens het bestuur bedankt voor jullie medewerking.

Mary Waasdorp

Rotterdam marathon

Teamcaptain Robert over Rotterdam

Het geheim van boerenkool en fruithapjes
Nadat vorige week maandag eerst de anderen in Utrecht de marathon handen gelopen, met als hoogtepunt de super pr van Martine, was het de beurt aan mijn team.

Als captain van het team allereerst de felicitaties aan Céline en Firosa. Céline had de avond van tevoren boerenkool gegeten en 2 glaasjes rosé gedronken en dat is het geheim van deze fantastische tijd. Wat een droomdebuut 03:44:38, maar, er liep ook iemand naast haar die een pluim verdiend. Bob (de Haas van RRZ). Firosa, ons nieuwe lid en kanjer, liep minuten van haar pr af: 4:02:51. Zij loopt op tomaten en veel fruit. Wij, de heren, doen wat fout. Ik ben trots op deze meiden.

Plantenbak oorzaak van uitstappen
We zijn de afgelopen winter de trainingen ondanks de barre weersomstandigheden met sneeuw en ijzel goed doorgekomen. Wij voelden ons sterker dan ooit en na de 30 van Brielle en de goede 35 km waren wij er klaar voor. Maar toen is het voor mij in de laatste week misgegaan. Ik had mijn rechterknie verdraaid met het tillen van een plantenbak en mijn knie was dik aan het worden. De aanhechting irriteerde en de vrijdagmiddag voor de loop toch naar de fysio gegaan. Ik kon mijn been niet makkelijk strekken en de pijn werd heviger. De peut, Erna de Goede, heeft de knie behandeld en de pijn was bijna weg. Ik kreeg het advies oefeningen te doen en warm en koude kompressen te gebruiken. Als de knie zondag nog stabiel zou zijn kon ik starten. Maar als je pijn krijgt direct Stoppen! Zaterdagmiddag nog een korte test gedaan en die ging goed.

Ik ben dus gestart en tot de 30 kilometer liep ik heerlijk op schema om binnen de 4 uur te finishen.

Het weer was goed, het publiek was er volop en....., bij 30 km ging het mis!. De pijn schoot door mijn knie, ik kon niet verder en ben uitgestapt, het risico was te groot.

Ik loop met het business team van mijn werk en dan moet je koesteren en niet gaan forceren, want dat is niet verstandig. ‘s Maandags ben ik meteen naar de peut gegaan. Ik hoop snel weer te kunnen hardlopen. Dit is de nachtmerrie van elke loper. Ik heb ondanks alles een leuke dag gehad en Céline en Firosa hebben mijn dag helemaal goed gemaakt met hun pr’s.

Johan is uitgestapt bij de 31 kilometer met kramp. Een beslissing waar hij achteraf nog steeds spijt van heeft. Het bijzondere is dat hij elk jaar opnieuw in het Kralingse Bos met dit euvel (kramp) wordt geconfronteerd. René Remmerswaal had een week eerder al laten weten dat hij door blessures niet mee kon doen. Nu zijn alle ogen zijn gericht op teamgenoot Wouter Sanders in Enschede over 2 weken.

Robert van der Linden

Afscheid van een Oude Diesel (Ton)

„Het zou mijn 11e en tevens de laatste keer worden dat ik in Rotterdam ging lopen. Mijn voorbereiding was al gestart in januari. Daarvoor liep ik af en toe al mee met de groep van Etienne. De trainingen die ik verder deed waren meestal bij Energie in Barendrecht en bij de Road to Rotterdam lopen. Mijn voorbereiding werd wreed verstoord omdat ik tijdens de CPC onderuitging. Bij het 13 kilometer-punt had ik ineens geen gevoel meer in mijn rechterbeen en ik kwakte tegen het asfalt. Ik heb daarna de CPC nog wel uitgelopen. Omdat bij die val mijn borstbeen een paar kneuzingen had opgelopen heb ik mijn trainingen wat moeten aanpassen. Ik dacht toen: „dan maak ik er een mooi afscheid van in Rotterdam”.



Oude Diesel Ton doet het rustiger aan

Zo ver als het kon heb ik deze marathon lekker ontspannen gelopen. Het mooie van het ontspannen lopen is dat je dan de stemmen hoort van de mensen die je aanmoedigen. Leuk was ook dat ik met mensen gesproken heb waartegen ik gehandbald en gefloten heb. Het was een mooi afscheid. Na 11 keer vind ik het mooi geweest. Ik ga nu andere lopen doen en de tijd is niet meer zo belangrijk. Het genieten van de omgeving tijdens het lopen is het volgende doel. Mijn eindtijd was nu 4.09.29, het was de langzaamste van alle 11, maar ik heb wel heel erg genoten.

Ik ga me nu meer toeleggen op het wandelen en in augustus pak ik de trainingen weer op voor de marathon aan de Rursee. Ben nu wel van mening dat je op mijn leeftijd het in de voorbereiding

rustiger aan moet doen en dat je meer dagen moet trainen wil het met plezier blijven gaan.

Ton

Het debuut van Celine in Rotterdam

Na de zoveelste halve marathon te hebben gelopen in 2009, besloot ik dat ik wel toe was aan een nieuwe uitdaging. Een marathon en wel die van Rotterdam op 11 april 2010. Volgens de kenners een mooie marathon om mee te beginnen.

Support vanuit het team
Naast de normale trainingen in groep 2 sloot ik me aan bij Robert van der Linden, Firosa Narain, Johan Gharbaran uit groep 3 en Wouter Sanders uit groep 2. Ook zij trainden voor de marathon. Robert was de captain van het team en mailde wekelijks handige tips ter voorbereiding. Elke week stonden we klaar, weer of geen weer. Wat hebben we barre weersomstandigheden gehad. We maakten tochten van 25, 30 en als langste 35 km. Wat een eind eigenlijk en waar je al niet aan denkt onderweg! Elk pijntje komt voorbij en vooral veel twijfels over gels, zolen, darmen en hoe je alles binnen moet houden.

Succevolle vuurdoop in Brielle
We gingen met elkaar de 30 km van Brielle lopen. Dit werd mijn vuurdoop voor de marathon. Ik besloot te starten met het tempo dat ik in Rotterdam wilde lopen, 32 sec op de 100 m. Alles klopte. Brielle is een gezellige stad met een relaxte sfeer, een super mooi parcours langs het meer, zonnetje erbij, beetje fris maar in principe ideale omstandigheden. Van begin tot het eind liep ik vlak. Ik eindigde in 2:39 uur met een 2e prijs in mijn categorie. Mijn voorbereidingen waren perfect geweest. In plaats van spaghetti had ik de avond ervoor lekker boerenkool met magere spekreepjes en worst (en jus) gegeten en als slaapmuts twee glaasjes rosé. Ik heb dit patroon niet meer veranderd.

Aan de drank
Op de dag van de marathon bood Bob Verbrugge aan met mij op te lopen. De week ervoor had hij Martine Lemson aan een PR op de marathon van Utrecht geholpen. Ik vond het prima, maar zei wel dat ik geen leuk gezelschap ben tijdens het lopen en zeker geen prater. Lee Towers zong zijn lied, het kanonschot klonk en daar gingen we dan! Het was een bijzondere ervaring. Het publiek en de bandjes geven je echt energie om door te gaan. Ik liep van drankpost naar drankpost die om de 5 km stonden opgesteld. Ik had een heel drankschema in mijn hoofd om afwisselend water en vooraf aangemaakte gel in te nemen. Het enige vaste voedsel dat werkt voor mij tijdens het lopen. Ik raakte in het begin in de war, omdat de drankposten steeds 1 km later kwamen dan ik dacht. Ik liet me niet van de wijs brengen en had het gevoel dat ik continue aan het drinken was. Overal lees je dat drinken het belangrijkste is dus deed ik dat volgzaam.

Haas van weinig woorden
Bob bleef trouw naast me lopen op een paar plasstops na. Ik liep lekker en kreeg pas een dip bij de 20 km. Bob zei dat het stuk tussen de 20 en 30 km nou eenmaal een moeilijk stuk is en ik legde me daarbij neer. De enige woorden die ik wisselde met Bob waren vragen van mijn kant of ik op schema liep. Met de mededeling ‘ zo strak als een dubbeltje” ging ik weer gestaag verder. Het deed me goed dat er zoveel supporters waren. Mijn zus en heel veel Roadrunners die daar voor mij in de kou stonden. Echt super. De 2e dip kwam bij de 35 km waar de marathon pas echt begint! Met de bemoedigende woorden van Bob ging ik echter gewoon verder! Toen we eenmaal de 40 km gepasseerd waren besefte ik pas dat we er bijna waren. De laatste 2 km ging helemaal vanzelf, vooral door het publiek die je aanmoedigt. Bob zei de laatste 200 m dat ik dit speciale moment goed in me op moest nemen en goed om me heen moest kijken, omdat je dit nooit meer zo meemaakt. Echt uniek! Bedankt Bob voor deze tip. Ik kwam over de finish en was super blij en ik had ook nog eens de tijd gelopen die ik wilde lopen (3 uur 44).

Ik dacht aan de wekenlange trainingen, de zenuwen en de stress. De hele film speelde zich nog een keertje af in mijn hoofd en nu was het allemaal achter de rug. Tot mijn verbazing hadden Robert en Johan helaas uit moeten stappen bij de 30 en 32 km vanwege een knieblessure en kramp. Desondanks waren ze uitgelaten over mijn prestatie. Ongelooflijk, echt super sportief. Teamgenoot Firosa haalde het wel, in 4.02 uur!

Ik wil graag iedereen bedanken die me gesteund heeft, adviezen heeft gegeven, een glaasje Prosecco of rosé met me heeft gedronken en mijn verhalen heeft moeten aanhoren. In het bijzonder wil ik Wouter en Robert bedanken. Een 2e marathon lopen? Ja, hoor, dat wil ik wel!


Celine Sira

Beetje Beter Marathon 2010

Op 29 mei 2010 was het zover: de eerste marathon van Zoetermeer, de Beetje Beter Marathon. Het werd een supergezellig, sfeervol evenement waar sportieve prestatie en betrokkenheid bij een goed doel hand in hand gingen.



Peter en Desiree staan achter het goede doel

Hoe het kwam?
Eind 2008 raakte ik betrokken bij de stichting Beetje Beter. Beetje Beter heeft als doel de kinderen van de vuilnisbelt in Cambodja door middel van onderwijs een kans te geven op een beter bestaan. Nadat ik in januari 2009 een bezoek had gebracht aan de vuilnisbelt in Phnom Penh wist ik het zeker. Hier wil ik mij voor inzetten. Geïnspireerd door 5 jaar ervaring met de Roparun, de geweldige locatie die wij bij de RRZ hebben, de uitdaging om met weinig mensen en middelen een marathon te organiseren en de kinderen in Cambodja voor ogen, kwam het idee tot stand.

Hoe het was?
32 teams (waarvan ongeveer de helft met deelnemers van de RRZ) hadden zich ingeschreven. Er was 1 deelnemer voor de individuele marathon, Henk Wien uit Deventer. Hij ging de uitdaging aan om zijn debuut op de marathon speciaal voor Beetje Beter in Zoetermeer te doen. Het parcours bestond uit een ronde van 1205 meter en 57 centimeter rondom ons clubhuis, dat 35 keer moest worden afgelegd. Het parcours was geheel in stijl afgezet met vuilniswagens van de Milieu Express. Wij hadden slechts 1 parcoursbewaker nodig!

Door het mooie weer, de goede bands, een leuke gekke dj uit België en de geweldige locatie zat de sfeer er vanaf het begin in. De estafetteteams liepen met een recyclebaar estafettestokje alsof hun leven er vanaf hing. In de wisselzone was het een gezellige drukte. En er was altijd een hoop gejuich als Henk weer voorbij kwam. De strijd om de eerste plaats bij de teams ging vanaf het begin tussen het team van George en de Roadie Express.

Ook de broers van Wichen wisten zich lange tijd in de strijd te mengen. Uiteindelijk werd het team van George eerste, de Roadie Express tweede en het team van Mike vierde. Allen liepen dik binnen de 3 uur. Belangrijker nog was dat alle andere teams, met gevorderde en ook beginnende hardlopers er een leuke strijd van maakten. De uitslag is te vinden op: *www.beetjebetermarathon.nl*. Henk Wien werd de eerste winnaar van de marathon in Zoetermeer in 5 uur en 2 minuten. Na de wedstrijd was de Beetje Beter borrel en de bbq met ruim 150 deelnemers. De uiteindelijke opbrengst van dit evenement was om en nabij de 15.000 euro voor de kinderen in Cambodja, geweldig! Ik heb na afloop wel duizend keer gehoord: „volgend jaar weer".



De wissel-locatie

Als voorlopige datum voor volgend jaar hebben wij zaterdag 21 mei 2011 geprikt. Natuurlijk moeten wij dit nog met het bestuur en anderen afstemmen. Ik wil graag alle deelnemers, de vrijwilligers, de sponsors en de RRZ bedanken voor de geweldige dag.

Ruud van der Maaten

In het zonnetje



In deze Roadie beginnen we met een nieuwe rubriek waarin we iemand in het zonnetje zetten. De eerste keer is de beurt aan Els van Suffelen, de drijvende kracht achter de Noord AA polderloop. Wij vinden dat ze wat extra aandacht verdient vanwege haar uitzonderlijke inzet.

Els is een persoon van weinig woorden maar met heel veel inzet. Dit jaar zou voor de 10e keer de Noord-Aa Polderloop plaatsvinden en het moest het jaar van de groei van de Business Teams worden. Met veel enthousiasme en doorzettingsvermogen heeft zij dit voor elkaar gekregen: 24 business teams hadden zich ingeschreven. Daarnaast heeft ze het voor elkaar gekregen om sponsoren te vinden voor de verschillende afstanden en ze heeft een goede eigen website gebouwd.

Je man Frans, die je continu heeft ondersteund en heeft meegeholpen willen we ook bedanken. Vanwege het weer is het evenement niet doorgegaan. Voor ons allen een grote teleurstelling. Maar voor jou het meest. Je stortte helemaal in en had het er erg zwaar mee. Dit is begrijpelijk na al die tijd die jij er in hebt gestoken. We waren al in juni 2009 begonnen met allerlei activiteiten. Je grootste drijfveer was het goede doel waar we een aantal jaren terug voor hadden gekozen: Kinderdagverblijf De Bolsterberg. Maar we gaan er weer tegen aan voor het komende jaar met jouw steun.

Namens de Road Runners Zoetermeer en ook namens de organisatoren van de Noord-Aa Polderloop en sponsoren bedanken we ELS.

Frans van den Hengel



Frans van den Hengel zet Els van Suffelen in het zonnetje

Enschede Marathon

Een tropische verrassing
Na de Rotterdam Marathon was het de beurt aan Wouter Sanders om de eer hoog te houden bij de Enschede Marathon, de oudste van Nederland. De dames hadden namelijk in Rotterdam alle medailles binnen gehaald. Wouter wist niet dat Johan en ik na het uitvallen in Rotterdam ook mee zouden lopen. Mijn knieblessure was onder controle en ik had van de fysio groen licht gekregen. Wouter was bij de start blij verrast toen hij ons zag. En Frits van der Lubben was, drie weken na Utrecht, ook van de partij.

Het plan was om mee te lopen met de pacer voor een eindtijd van 4:00 uur. De 1/2 marathon ging goed met een tussentijd van 1:58:29. Maar toen kwam die zon en die tropische hitte! Het was ondertussen 27 graden in de zon geworden. De vele sponzen, douches en heel veel drinken hielpen niet meer! De pacers liepen door, maar het groepje van de 4:00 uur werd steeds kleiner. Eerst moest Johan bij de 23 km gas terugnemen en daarna Wouter bij 25 km. Frits ging er vandoor en vroeg aan mij: „ga je mee?" Ik bleef bij de pacer van 4:00 uur. Maar een paar kilometer verder kreeg de pacer in de gaten dat hij tijd ging verliezen op zijn schema en hij verhoogde het tempo? Hij moest tijd inhalen, zei hij tegen mij. Ik keek bij de 29 km achterom, zag het slagveld en heb mij laten afzakken naar Wouter.

De ambulances reden inmiddels af en aan om bevangen lopers te redden, en ik moest denken aan Rotterdam enkele jaren geleden. Tijdens het lopen-wandelen-lopen-wandelen praatte Wouter aan een stuk door over de mooie stad Enschede. Maar hij wist er veel van door zijn jeugdjaren. Het publiek was grandioos, net als Rotterdam. Alles en iedereen was met water en bananen aan het sjouwen. Ons tempo zakte ondertussen door de warmte tot 6:00 min km en lager! Wij bereikten het wandelpunt en hebben ruim gebruik moeten maken van de waterposten om te overleven!

Bij het 37 km-punt dronken wij zelfs de cola van supporters op en namen nog een lekkere koude douche. Hierna werd het iets koeler en liepen we iets gemakkelijker naar de finish. Ondertussen liep ik de hele weg tegen Wouter te zeggen: „die medaille gaan we halen, het wordt er een om nooit te vergeten!" Wouter heeft uiteindelijk zelfs een PR gelopen 4:23:33. Dus dames Céline en Firosa, de heren hebben het weer goed gemaakt. Wouter mijn complimenten voor je doorzettingsvermogen en geniet van die medaille, want deze is echt verdiend! Ikzelf ben heel blij met mijn 4:23:31 en vooral omdat ik deze marathon helemaal uitliep en blessurevrij ben gebleven.

Robert van der Linden

Onverwacht gezelschap
Het is niet te geloven. Ik ben toch wel erg blij om een Roadrunner te zijn! Maar het was wat! Ik stond perplex dat ik Robert, Johan en Frits tegen kwam. Van Frits wist ik het, maar van Robert en Johan niet, dus ik was echt verrast. Het is trouwens toch wel bijzonder om rond 10:15 uur in je startvak te gaan, bij een start van 10:30 uur, maar dit kan allemaal in Enschede. De eerste 25 ging nog prima. Bij de 30 km zaten we nog op schema. Maar de zon! Het blijkt dat het ook voor supporters moeilijk is. De eerste ronde heeft de familie me nog gezien, maar de tweede niet meer. Ik was waarschijnlijk niet meer herkenbaar.

De route was prima, door de binnenstad, Roombeek (ja, van de vuurwerkramp), Lonneker met de Lonneker molen, Glanerbrug en weer terug naar Enschede door de binnenstad. En dit 2 keer. Het enigste stukje schaduw was een fietspad naar Lonneker, de rest was eigenlijk 100% zon. Ik had van Jacq nog de tip gekregen om te beginnen drinken bij elke 5 km. Nou dat heb ik gedaan en eigenlijk ben ik niet meer gestopt. Opvallend was dat de eerste ronde nog werd geroepen te drinken, de tweede was het eigenlijk een afvalrace. Drinken hebben we gedaan totdat het de neus uitkwam. De redding was dat er om de 2,5 km drankposten met sponsen zijn en aardige mensen die spontaan water, douches en sponsen aanboden. Bij de 25 km ging het moeizamer, bij de 30 kwam ik weer bij Robert. Op dat moment had ik eigenlijk willen uitstappen, maar ik heb me kunnen vermannen (bedankt Robert!). Naar Glanerbrug (rond de 35 km) was het een verstikkende hitte, je loopt op een kaarsrechte weg naar Glanerbrug wetend dat je ook weer terug moet en het is heuvel op. Ook de gillende sirenes, politie en hier en daar een loper die opgevangen werd door een EHBO post maakte het beeld compleet. Heel veel drinken en soms rustig wandelen was een overlevingsstrategie geworden. In Glanerbrug hebben we nog een keer gewandeld en ons dus echt laten afkoelen. Ik heb nog chips van omstanders gekregen en een cola gedronken, dit bleek genoeg te zijn om de finish te halen.

Het was iets om nooit te vergeten, de benen waren op, maar ik ben eigenlijk niet echt moe. Bijzonder is dat ik toch nog een PR heb gelopen! Ook is het bijzonder te weten dat de marathon uiteindelijk met 6 km is ingekort! De lopers achter ons werden zo uit hum lijden verlost. Maar wij hebben in ieder geval wel de volledige 42 km gelopen!

Wouter Sanders

PR in de categorie hete omstandigheden
Frits van der Lubben startte drie weken na Utrecht alweer in Enschede. „Nadat ik vrijdag ervoor hoorde over de hoge temperatuur op zondag, heb ik direct het besluit genomen de eindtijd bij te stellen met een half uur (4:14). Als ik dat eerder geweten had was het inschrijven geen optie geweest. Wederom jammer maar helaas! Dat wordt dus de short met singlet, extra water (gewicht) en natuurlijk het zonnebrilletje. Klinkt fantastisch, maar wij weten beter met Rotterdam 2007 nog vers in het geheugen. Ook voor mij een dik PR onder deze omstandigheden wel te verstaan (Rotterdam 2007 ging in 4:46 en nog wat). Rond de 28 km (schema ca. 3:55) hield het echt wel op en noodgedwongen overgeschakeld naar de wandelstand. Prompt werd ik ingehaald door de 4:00 pacer. De rest was een lijdensweg met visioenen van 2007. Met regelmaat heb ik achterom gekeken en was telkens verbaasd Robert, Wouter en Johan niet in beeld te krijgen. Uiteindelijk zaten ze heel kort achter me. Ook in de parkeergarage was de EHBO nog drukdoende omvallende lopers bij te staan. Een waar slagveld!

Frits van der Lubben

2e op NK Politie
Ellen Duijzer had haar eigen wedstrijd in Enschede. Zij deed mee met de halve marathon en daarin werd tevens om het NK Politie gestreden.

„Na een zeer voorspoedige reis arriveerden wij (Ellen en echtgenoot Jan Willem) op het politiebureau te Enschede gevestigd aan het zeer toepasselijke Hermandad. Hermandad is afkomstig uit Castilie waar de hermandades verbonden van steden waren die vanaf de 12e eeuw van de eerste betrouwbare politiemachten vormden. Hermandad is dan ook eerder een erenaam dan een scheldwoord. In Enschede is zelfs de straat waar het politiebureau is gevestigd naar de hermandad genoemd.

Jan Willem zou starten voor de 5 engelse mijl. Hij wilde heel rustig lopen en kwam uit op een tijd van 47.11. Ik zag hem finishen terwijl ik al in het startvak voor de halve stond. Het was inderdaad erg warm. Toch ben ik redelijk voortvarend van start gegaan. Helaas waren de kilometers niet duidelijk aangegeven. Ik liep eigenlijk steeds een kilometer achter de feiten aan. Mijn eindtijd (1:37:06) viel daarom wat tegen, maar ik had echt niet harder gekund. De tijd was echter goed voor een 5e plaats in mijn categorie en een tweede plaats all over bij de politie. Dus ik mocht de zilveren medaille en een krentenbrood in ontvangst nemen. Toen lekker op een terrasje gezeten met een wijntje en ook nog eens lekker gegeten op een ander terrasje. Mijn felicitaties aan Wouter, Robert, Johan en Frits, want de omstandigheden waren echt niet makkelijk. Ik vond één rondje al zwaar en deze heren hebben er twee gedaan. Klasse!

Ellen Duijzer



Woordzoeker Roadie

Zomer 2010
De woorden hieronder hebben allemaal te maken met de zomervakantie. Je kunt ze terugvinden in het vierkant: horizontaal, vertikaal en diagonaal, van links naar rechts en andersom, en van boven naar onder en andersom.

AANKOMST
AFRIT
ALPENWEI
AUTOWEG
BADPAK
BAKKEN
BIDONS
BIERTJE
BIKINI
BLARENPLEISTER
BOOTTOCHT
BOULEVARD
CHAOS
DUIKEN
HOTEL
IJSJES
KAART
KAMERMEISJE
KAMPEREN
KOEPELTENTSTOKKEN
ONTHAASTEN
PARASOL
PENSION
ROUTEBESCHRIJVING
STATION
TRIPJES
TUINFAKKEL
VAKANTIEPRET
VLIEGTUIG
VRIJETIJDSBESTEDING
WEGENNET
WEGRESTAURANT
ZOMERTIJD
ZOMERZON
ZONNEBRIL
ZONNEN
ZWEMBAD

N	E	K	K	O	T	S	T	N	E	T	L	E	P	E	O	K
R	E	N	O	Z	R	E	M	O	Z	V	B	A	D	P	A	K
O	N	T	H	A	A	S	T	E	N	G	E	W	O	T	U	A
U	E	N	E	K	I	U	D	R	A	V	E	L	U	O	B	A
T	N	A	R	U	A	T	S	E	R	G	E	W	N	N	L	R
E	J	S	I	E	M	R	E	M	A	K	H	O	L	P	A	T
B	Z	B	E	V	L	I	E	G	T	U	I	G	E	A	R	E
E	O	O	L	N	E	P	K	M	A	S	E	N	K	R	E	R
S	M	O	N	E	A	J	A	L	N	J	W	N	K	A	N	P
C	E	T	L	N	I	E	M	E	T	E	E	A	A	S	P	E
H	R	T	E	N	E	S	P	R	I	Z	G	A	F	O	L	I
R	T	O	T	O	E	B	E	I	R	W	E	N	N	L	E	T
IJ	IJ	C	O	Z	A	I	R	N	F	E	N	K	I	S	I	N
V	D	H	H	K	B	D	E	I	A	M	N	O	U	E	S	A
I	T	T	K	A	S	O	N	K	L	B	E	M	T	J	T	K
N	D	E	O	E	O	N	O	I	T	A	T	S	N	S	E	A
G	N	I	D	E	T	S	E	B	S	D	IJ	T	E	IJ	R	V

Alle woorden gevonden? De letters die nu overblijven, vormen tezamen een beschrijving van het ultieme vakantiegevoel:

- -

Kunstobject van oude hardloopschoenen

Het heeft een aantal maanden geduurd, maar we kunnen nu concreet naar buiten treden met het idee, hoe nu verder. We hebben ruim voldoende hardloopschoenen verzameld.

Zondagmiddag 27 juni 2010 zal na de 5 km loop in ons clubgebouw het hardloop kunstobject worden gemaakt. De schoenen zullen moeten worden beschilderd, hier hebben we ca. **10 vrijwilligers** voor nodig die het leuk vinden om creatief bezig te zijn. We zouden het zeer op prijs stellen als je, indien je dit leuk vindt om te doen, je bij ons aan wilt melden. We gaan ervan uit dat we die middag gereed komen.

Jose, Jacqueline, Nick

Bike-run-bike in Bergschenhoek

Zaterdag 22 mei was het fantastisch weer om te fietsen én te lopen. Om 8.15 uur stonden Henk, Jaap, Jacqueline en Marjoleine klaar bij het clubhuis om naar Bergschenhoek te fietsen. De rest van de groep kwam met de auto naar de skibaan. We kwamen allemaal tegelijk aan. Eerst even warmlopen. Daarna bergie op en bergie af. Best pittig en vooral Ineke en ik moesten opletten voor blessures en Mary had wat last van hooikoorts maar wat genoten we van de mooie natuur. Fris gras, prachtige bloemen, verschillende vogels en een uitzicht om te zoenen. Wat wonen we toch in een mooi stukje Nederland. Iedereen mag zeggen dat je bovenop elkaar woont in de Randstad maar wij treffen het maar bij ons in de buurt. Wat een variatie.

Nadat we eerst wat heuvels genomen hadden liepen we richting de Rotte. Wedstrijdroeiers, de partyboot langs de kant en de pleziervaartuigen hadden onze aandacht. De prachtige huizen waar we langs liepen deed ons even vergeten hoeveel impact de heuvels al op onze conditie hadden gehad. De brug in zicht, dan nog terug. De zon ging steeds feller schijnen, zweetdruppels parelden bij ieder op het voorhoofd. Voor het eerst stofzuigen voor een aantal in onze groep maar we bleven genieten. Aangekomen bij het parkeerterrein dachten we dat we klaar waren maar Jacqueline had nog een verrassing in petto. Nog 10 minuten de „bergen"in met als eindpunt het uitzichtpunt richting Rotterdam. We trokken het haast niet meer maar op karakter kwam iedereen boven. Prachtig, ons doorzettingsvermogen werd beloond. Hierna de laatste loodjes. We lieten ons afzakken naar beneden. Op het parkeerterrein werden de thermoskannen met koffie en thee, de plaids en de ontbijt- en de eierkoeken gehaald. Het was weer tijd voor onze picknick. Het gevoel was hetzelfde als vakantie. Volledige ontspanning met elkaar. Hierna fietsten we weer terug naar Sweet Lake City en tuften de rest met het autootje terug. We hebben er als groep 5 weer van genoten. Bedankt Jacqueline voor deze bijzondere bike-run-bike-training.

Marjoleine Peters



Picknick groep 5 op locatie

Blessures in kaart gebracht

In mei 2009 stond er een interessant artikel in het blad sportmassage over blessures in de loopsport via een onderzoek waarop 1.849 hardlopers hadden gereageerd.

Achtergrond lopers
De 1.849 recreatieve lopers die de lijst hebben ingevuld zien er als volgt uit:

- 46% is vrouw en 54% man;
- gemiddelde leeftijd van de hardlopers is 43 jaar;
- leeftijd variërend van 12 tot 78 jaar;
- gemiddeld gewicht 73 kilo en gemiddelde lengte 176 cm;
- 1/3 heeft meer dan 5 jaar loopervaring;
- 30% heeft minder dan 1 jaar loopervaring;
- 72% van de lopers loopt individueel;
- 49,3% van de lopers loopt naast individueel ook in groepsverband met trainer bij een club;
- 90% loopt hard om lichamelijk gezond te blijven;
- 72% loopt op een darde ondergrond, 23% op onverharde ondergrond en 5% op een atletiekbaan;
- bestede tijd gemiddeld 131 minuten per week;
- 59% beoefent naast hardlopen nog een andere sport

Aantal blessures per 1.000 uur hardlopen
Van de 1.849 hardlopers liepen 698 sporters gedurende de 3 maanden dat het onderzoek duurde een blessure op. Dit betekent dus een percentage van 38%. Er is sprake van een blessure indien het letsel was ontstaan door hardlopen en wanneer minimaal 3 dagen niet kon worden gelopen. In totaal liepen 584 personen **één** blessure op en hadden de overige 114 personen **twee of meerdere** blessures. Dit bracht het totaal geregistreerde blessures op 812.

In 69% van de gevallen gaat het om een nieuwe blessure. Dus geen herhaling van de oude.

Ongeveer de helft van de blessures is geleidelijk ontstaan. Indien je nu dit terug rekent naar 1.000 uur hardlopen kom je op een gemiddelde uit van 15,5 blessures. Dit kan je nog weer opdelen in blessures tijdens training (11,6) en wedstrijd (31). Het gemiddelde komt dan uit op 15,5 blessures per 1.000 uur hardlopen. Dit cijfer zijn vrij hoog. Echter recente nationale en internationale studies op het gebied van blessures geven vergelijkbare cijfers.

Top tien van de meest voorkomende blessures bij hardlopen

1	Achillespees	14%;
2	Kuit	13%;
3	Scheenbeen	11%;
4	Buitenzijde knie	9%;
5	Buitenzijde heup	7%;
6	Knieschijf	7%;
7	Voet	6%;
8	Binnenzijde knie	6%;
9	Enkel	6%;
10	Bovenbeen	6%.

De meest bijdragend factor aan het ontstaan van de blessure werden in dit onderzoek genoemd:

- Te snelle trainingsopbouw;
- Bepaalde trainingsvormen (sprint-en sprongtraining 30%);
- Vermoeidheid;
- Verkeerd schoeisel.

Ook werd in het onderzoek de risicofactoren van het hardlopen onderzocht. Hieruit kwam naar voren dat mannen, minder ervaren lopers en lopers die minder dan 131 minuten per week lopen de meeste kans op een blessure lopen tijdens hardlopen. Uitzonderlijk was dat leeftijd en BMI (boddy mass index) geen relatie hebben met de kans tot het oplopen van een blessure.

Welke hulp werd verleend en gezocht na ontstaan van blessure
Bij ruim de helft van alle blessures (51%) is geen eerste hulp geboden. Van 25% van de gevallen heeft de sporter zelf eerste hulp verricht en van 11% is de eerste hulp door een (sport)fysiotherapeut verricht.

In totaal 35% van de hardlopers is verder behandeld voor de opgelopen blessure. Het merendeel (59%) is behandeld door een fysiotherapeut of oefentherapeut.

Van de sporters heeft dus 65% geen verdere hulp gezocht in het vervolgtraject van de blessure.

Wat was het herstel en hoe lang duurde dit
Van de 812 opgeven blessures zijn 393 als hersteld gemeld, dit is ± 38%. De gemiddelde blessureduur van de herstelde blessures was 14 dagen. Ongeveer 58% van de herstelde sporters had na de herstelperiode nog last van restklachten. Hiervan was 2/3 restklacht pijn. De helft van de hardlopers gaf aan dat ze weer op het oude niveau zitten, terwijl 44% niet meer op het oude niveau zit. 2% had voor een andere sport gekozen en 5% is gestopt met hardlopen.

Wat voor preventieve maatregelen
Gevraagd is aan de sporters om eens aan te geven wat zij denken dat de meest preventieve

maatregelen zijn om blessures te voorkomen. Met 57% was met stip op no. 1 „de warming-up met rekken en strekken" en 43% gaf aan dat spierversterkende en evenwichts-en coördinatieoefeningen een adequate methode is. Van de ondervraagden gaf ca. 15% aan dat goede schoenen een pre is.

Conclusie

- Met een gemiddelde van 15,5 blessures per 1.000 uur sport is hardlopen een blessuregevoelige sport. Vooral mannen, minder ervaren lopers en lopers die minder dan 131 minuten per week lopen hebben meer kans op blessures.
- De meest genoemde bijdragende factoren zijn te snelle trainingsopbouw of bepaalde trainingsvormen, vermoeidheid en verkeerd schoeisel.
- Bij geleidelijk ontstane blessures komen de achillespees-en scheenbeenblessures veel voor. Bij acute blessures komt de kuit het meeste voor.
- Ongeveer 1/3 van de blessures is een herhaling van een oude blessure.
- Een kwart van de lopers zegt niets te doen om herhaling te voorkomen en bijna 60% had nog klachten bij het hervatten van het lopen.

Wat leert ons het bovenstaande in relatie met preventie.

- Door de hoge blessuregevoeligheid van hardlopen moet preventie een punt zijn van continue aandacht voor iedereen zie zelf hardloopt en diegene die met hardlopers heeft te maken (bv. trainers, verzorgers etc.) Extra aandacht is nodig voor mannen, minder ervaren lopers en lopers die minder dan 2 uur per week lopen. Zij lopen de meeste kans op een blessure.
- Aandacht voor een goede trainingsopbouw, rust en goed schoeisel zijn voor alle lopers van belang. Voor de hiervoor genoemde nog iets meer.
- Extra aandacht voor achillespezen, scheenbenen en kuiten is noodzakelijk.
- Ook bij het hervatten van training na een blessure is een goede trainingsopbouw van cruciaal belang om herhaling van blessures te voorkomen.

Nog een paar aanvullingen van mij persoonlijk

- Massage is een onderdeel van preventie. Je bevordert het herstel na een inspanning.
- Bij trainingshervatting na een blessure durft het aan om op een lager niveau in te stappen. Hiermee voorkom je herhaling van de blessure.
- Neem ook eens een keer rust. In alle sporten zie je rustperiodes ingebouwd. Alleen de hardloper dwingt zich vaak zelf om maar door te gaan. Je zult zien dit voorkomt ook blessures.

Nawoord

Al met al is het een lijvig stuk geworden met veel cijfers en wetenswaardigheden. Sommigen zullen zich hierin herkennen, anderen weer niet. Bij onze club zijn een aantal zaken goed geregeld. Er zijn goede trainingsschema's, trainers en assistent trainers, EHBO, sportmasseurs e.d.

Belangrijk is dat u als hardloper zelf de nodige zelfdiscipline opbrengt om er voor te zorgen dat u niet in het blessuredal terecht komt. En mocht u onverhoopt dit toch overkomen hier het juiste herstel en preventie kiest.

Namens de SMC – André Bakker
Bron : Sportmassage – mei 2009



De Chess Run: schaken en hardlopen...



Chess-runners gebogen over hun lopers

Een schaker in een korte broek, die kom je liever niet tegen. Toch moesten de Roadrunners er op zondag 30 mei aan geloven. Ruim 30 schakers uit heel Nederland meldden zich aan de start van de Drieplassenloop om aansluitend een zogenaamd „snelschaaktoernooi" te spelen (hele korte partijen, met in totaal 5 minuten bedenktijd per speler). Eén Roadrunner, Harm de Wit, nam de uitdaging aan en speelde mee. Ongeveer de helft van het deelnemersveld was afkomstig van de Zoetermeerse schaakclubs Botwinnik en Promotie. Voor sommigen van hen was de Drieplassenloop al bekend, anderen maakten voor het eerst kennis met de gastvrijheid van de Roadrunners. Voor de schakers waren de startnummers 1 t/m 32 gereserveerd. Een leuke geste van de organisatoren van de Drieplassenloop en ook makkelijk voor mij om aan de eindstreep de eerste tijden te klokken. Die tijden vertaalde ik in punten, zodat een combinatieklassement gemaakt kon worden van de loop- en schaakresultaten.

Schakers hebben de naam dat ze niet erg atletisch zijn. Ik vond het grappig om te zien dat Frans en Cindy de winnaar van de Drieplassenloop met open mond registreerden: 17 minuut 29 voor schaker Daniel Pinchasik! En toen de nummers 2 en 3. Ook schakers! Eén deelnemer, Wouter Roggeveen, bevestigde toch alle vooroordelen over schakers door zich te laat aan te melden en met startnummer 32 in zijn binnenzak ergens tot aan Hazerswoude te lopen alvorens te ontdekken dat hij verdwaald was. Rond kwart voor één arriveerde hij bij het clubhuis, zodat hij nog net kon meespelen met het schaaktoernooi. Djurre den Heeten uit Amsterdam werd de totaalwinnaar met een prachtige tijd van 18.18 bij de 5 km hardlopen en een score van 8 uit 9 bij het schaken. Raoul van Ketel uit Leiden eindigde als tweede en Redmar Damsma als derde. Roadrunner Harm de Wit, het schaken nog niet verleerd, eindigde in het middenveld op een keurige 20e plek. Gezien het enthousiasme van de deelnemers wil schaakvereniging Botwinnik de samenwerking met de Roadrunners in 2011 graag voortzetten. Zelf vond ik het erg leuk om te doen! Veel dank wat mij betreft voor het hele team van de Drieplassenloop en het bestuur van RRZ, die het initiatief van begin tot eind hebben gesteund.

Jan Willem Duijzer
NB: voor alle en foto's zie de site van RRZ.



Motorweekend 13 t/m 16 mei

Het motorseizoen is voor velen weer begonnen, het „mooie" weer zou in aantocht moeten zijn, dus tijd om de stalen rossen van stal –schuur – buitenstalling op te tuigen en na te kijken op technische en uiterlijke eigenschappen. Zoals gebruikelijk heeft Bart het initiatief genomen en alles voorbereid. We hebben gekozen voor een lang weekend van vier dagen.

We hadden een groep van 9 motoren, Bart, Janny, Roeland, Marion, Rene, Willem, Hansen (Haan en van Zijl) en Nick. Drie motoren zijn uitgerust met een Bart-Bart en 2 met een Garmin, altijd gemakkelijk indien we onderweg onverhoeds iemand zouden moeten missen. Er is een soort slagvolgorde gemaakt om in formatie te rijden. Er reed altijd iemand achteraan met een opvallende motor of iets kleurrijks aan: Rene of Hans van Zijl. Zo herkende Bart gemakkelijker de laatste motor. Donderdagmorgen reden we weg in bewolkt weer. Omdat de route ruim 300 km lang was besloten we eerst over de snelweg te gaan tot aan de Belgische grens (Breda/Gilze). We zijn niet compleet verregend, maar droog is anders. Tijdens de lunch (in la Belgique) konden de handschoenen enigszins drogen. Het eetgedeelte van deze bedoening was gescheiden van de koffieruimte. Erg gezellig, en onze koffiedame heeft ons ook in de eetgelegenheid bediend. Ze was een zeer „smaakvol" aangekleed exemplaar, strak in „'t blauwe truitje".

Na deze voedzame onderbreking hebben we onze tocht hervat. Gelukkig was het nu iets droger. De wegen waren goed begaanbaar en de eindbestemming kwam tegen 5 uur in zicht: een Ski-resort-complex, bestaande uit een slaapgebouw met een afzonderlijk horeca deel. Een prima onderkomen met een ietwat moeilijk berijdbaar paadje van grind wat leidde naar de overdekte motorstalling. Hier konden zeker 20 motoren in. Beetje passen en meten, en hopen dat wanneer je in de ochtend weg zou rijden, je niet eerst andere berijders zou moeten zoeken om hun 2-wielers te verplaatsen. We hebben hier geen problemen mee gehad. Enerzijds omdat we veelal als eerste binnen kwamen (tussen 5 en 6 uur), en anderzijds omdat we niet als eerste wegreden in de ochtend.

De kamers waren gelukkig voor ons mannen uitgerust met bedden die uit elkaar geschoven konden worden. De stellen konden natuurlijk gewoon Löffel an Löffel liggen. Helaas moest één Hans alleen slapen. Als de enige echte Haan én onbetwiste geheelonthouder vond hij dat niet erg. Zo kon hij niet gestoord worden door eventueel uitgedronken snurkende personen.

We hebben in dit onderkomen ieder ontbijtbuffet en diner genuttigd. Dit was afwisselend en goed gekookt, dus absoluut geen klagen. We hadden een soort stamtafel aan het einde van het eetgedeelte. Niet geheel onbelangrijk aangezien we toch met zijn allen praatten, zelfs onder het eten. Het hoort erbij omdat we tijdens het rijden geen woord onderling uit kunnen brengen. Na het rijden moeten we ons stoom en spraakwater energie uitkramen, zinnig of niet, educatief is het zeker. Zo weten we dankzij Roeland dat er houten lateien bestaan, oftewel een recht stuk oud gebarsten hout wat boven een doorgang geplaatst is. Ondeugend zijn de gesprekken soms ook. Zonder blikken of blozen vraagt Marion aan Roeland (who else) of zijn broek al droog is? Een beetje privé klonk het wel. Vooral omdat ze als laatste van het hele stel aan tafel kwamen na het dagje toeren en hierna „douchen".

Na het eten hebben we wat rondgelopen en aan een tafeltje gezeten, heerlijk bier drinkend. Uiteraard zoals gebruikelijk hebben we weer een potje gedobbeld tot iets over 12 uur. De kamers waren niet echt gehorig maar het kan toch maar zo gebeuren dat iemand ons gehoord heeft bij het betreden van ons slaapcomplex. Zeer apart is wel dat dit gebouw telken male op slot gedaan moest worden, met als gevolg dat je ook van binnenuit de sleutel moest gebruiken om eruit te kunnen.



Ik denk dat de brandweer dit niet geheel goed zou keuren.

Op vrijdag hebben we een route door de Eiffel gereden, ca. 250 km met veel bochten. De snelheden werden hier duidelijk op aangepast. Wij dachten vooral aan de economie en werkgelegenheid. Bij hogere snelheden meer brandstof verbruik en meer slijtage van materiaal. We denken ook aan de natuur. Het is al stil genoeg in de bosrijke omgeving, dus een beetje leven kan geen kwaad. De bochtentechniek wordt goed op de proef gesteld. Hans (Haan) die voor

de eerste keer mee reed en absoluut geen idee had wat hij kon verwachten, is geslaagd.

Het weer viel niet tegen. Het was niet warm maar wel droog. Na zo'n 140 km gereden te hebben kregen we toch wel trek. Het is niet altijd even gemakkelijk om iets op de route te vinden. Een frietkot aan de rand van het bos biedt uitkomst. En zoals een goede uitbater het betaamt zorg je dat je gasten zich binnen kunnen opwarmen in de nabijgelegen kroeg die ongetwijfeld van zijn vrouw is. De frikadellen in België zijn minder rond en een stuk dikker en vetter als wij gewend zijn, maar de smaak is prima.

Op zaterdag hebben we een route door Luxemburg gereden, ca. 260 km lang. Ook nu weer veel mooie en snelle bochten in de bergen. Het was stralend weer. Wat opvalt als je vanuit België in Luxemburg aankomt zijn de mooie landschappen, de schone straten, het mooi onderhouden openbare perken enz. De lunch hebben we genoten in Diekirch. Een mooi plaatsje met veel terrasjes. Bijna iedereen koos weer voor een vette hap. Janny wilde een lekker uitziende salade, en ik koos voor spaghetti. De ober kwam even later terug met de mededeling dat de salade uitverkocht was, en dat de spaghetti wel 20 min. zou duren. Geen punt. Een half uur later nog maar eens gevraagd, en jawel, ze waren de order vergeten. Een broodje van de naastgelegen bakker zorgde voor de maagvulling die wel op het bewuste terras is opgegeten. Het is goed dat de rekening werd nagekeken aangezien de spaghetti werd berekend. Zondag zijn we via dezelfde route binnendoor naar huis gereden.

Motorrijden is en blijft leuk, en zeker als je nog leuke kunstjes doet om de tijd te doden, zoals Rene op zijn gynaecologen fiets, met de benen wijd, en soms ook met de armen in de lucht. Een zeer vermakelijk gezicht als je erachter rijdt.

Nick Raadschelders

VIP-deelname aan Sdu Royal Ten



RRZ-deelnemers aan de Sdu Royal Ten

Op 30 mei stonden 20 Roadrunners in rode shirtjes van de Sdu aan de start van de Sdu Royal Ten. Jack van der Pol is werkzaam bij de Sdu en hij heeft mogelijk gemaakt dat we mee konden doen aan de business Run uitkomend voor de Sdu. Met het rood als huiskleur konden we geen „nee" zeggen tegen dit prachtige aanbod. Het is onvoorstelbaar hoe we op die dag verwend zijn. We werden als echte VIPs behandeld. De rode loper was voor ons uitgelegd en de gastheer in grijze glitter-Toppers-outfit verwelkomde ons. Er was alles aan gedaan om er een groot feest van te maken. De aankleding, de verzorging, het eten en drinken, de T-shirts en het feest na afloop waren tot in de puntjes verzorgd. Wij kijken terug op een geslaagd en gezellig evenement! Ook sportief gezien want er zijn weer diverse PR's verbroken. Volgend jaar willen we er weer bij zijn met een verdubbeling van het aantal teams.

Ellen Bominaar

Eelerbergloop: deelnemers gezocht

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

Wie kan er meedoen aan de Eelerbergloop?
De Eelerbergloop is voor iedereen omdat het doel van de loop, naast prestatie, vooral fun is!

Wanneer is de Eelerbergloop 2010?
De Eelerbergloop zal dit jaar plaatsvinden in de nacht van donderdag 28 oktober op vrijdag 29 oktober.

Hoe lang duurt de Eelerbergloop?
Omdat het doel van de loop ook fun is, wordt aan de deelnemers de mogelijkheid geboden om vrijdag 29 oktober en/of zaterdag 30 oktober in de omgeving van Holten te verblijven. Op vrijdag 29 oktober, zaterdag 30 oktober en zondag 31 oktober zal voor vervoer richting Zoetermeer worden gezorgd. De deelnemer kan dus zelf plannen hoe lang hij/zij blijft.

Waar verblijven de deelnemers van de Eelerbergloop?
Net als voorgaande jaren zullen de deelnemers op Camping Eelerberg te Holten verblijven.

Zijn er kosten verbonden aan de Eelerbergloop?
Deelnamekosten voor de Eelerbergloop bedragen € 50,00 p.p. Je krijgt voor dat geld een T-shirt als je dat (nog) niet hebt. Deze kosten zijn exclusief verblijfskosten. De verblijfskosten worden geschat op € 65,00 p.p. bij een verblijf van 3 dagen.

Waar kan ik mij aanmelden als deelnemer voor de Eelerbergloop?
Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar: *eelerbergloop@hotmail.com*
of door contact op te nemen met Kees Oosterhout of Elleke Visser.

Waar kan ik terecht als ik meer wil weten over de Eelerbergloop?
Bij Kees Oosterhout of Elleke Visser.

Diepe hel holterbergloop
Op zaterdag 30 oktober wordt de diepe hel holterbergloop georganiseerd. Aan de deelnemers van de Eelerbergloop wordt de mogelijkheid geboden om deel te nemen aan deze loop. Deelnemers die deze loop ook willen lopen dienen zichzelf hiervoor in te schrijven. Dit kan op de website van de diepe hel holterbergloop.



Uitslagen

Marathonloop, Breda, 28 feb.
30 km

Ron Dijkhuizen	2:44:22
Joyce Dijkhuizen	2:50:43

Marathonloop, Dordrecht, 28 feb.
30 km

Ton de Veen	2:45:00

3Plassenloop, Zoetermeer, 28 feb.
5 km

Ed Helsloot	0:22:39
Raimond Kientz	0:23:25
Paul van Vliet	0:23:29
Ben Brinkel	0:23:44
John Hagers	0:24:03
Truda Blokland	0:26:17
Rogier Anneveldt	0:26:26
Mink van der Zwan	0:26:30
Manuel Dekker	0:27:12
Gerrit Stegeman	0:27:22
Chris van Gulik	0:27:46
Jan Willem Duijzer	0:28:16
Jessica Johannes	0:28:25
Tim Out	0:28:30
Gerard Mets	0:28:41
Marian Bolder	0:30:05
Angelique Blaisse	0:32:03
Veronique Ramakers	0:33:09
Mirjam Ideler	0:33:23
Jacqueline Nederpel	0:35:56
Ilja Arnoldus	0:36:01

Roadrunnersloop, Leiden, 28 feb.
15,2 km

Peter Schrader	1:02:56

Midden Delflandloop, Schipluiden, 6 maart
21,1 km

Eleonore de Vette	1:55:35 pr
Ton de Veen	1:55:35
Ruud van Zon	1:55:35

Omloop van Axel, Axel, 6 maart
21,1 km

Etienne den Toom	1:29:22

Brielse Maasloop, Brielle, 7 maart
25 km

Anton van der Lubbe	2:09:00

30 km

Mike van Wichen	2:14:00
Martine Lemson	2:30:19
Bob Verbrugge	2:30:19
Joyce Dijkhuizen	2:38:24
Ron Dijkhuizen	2:38:24
Celine Sira - de Voogd	2:39:11 pr
Robert van der Linden	2:47:28
Johan Gharbaran	2:47:28
Firosa Narain	3:02:29

20 van Alphen, Alphen, 7 maart
10 km

Rogier Anneveldt	0:56:18

20 km

Martijn Looman	1:34:20 pr
Ricky Martens	1:35:18
Kris Gharbaran	1:44L45

Achtkastelenloop, Vorden, 7 maart
21,1 km

Peter Hazebroek	1:43:53

Marathonloop, Barendrecht, 7 maart
32 km

Ton de Veen	3:12:00

Lansingerlandloop, Bleiswijk, 7 maart
5 km

Tom Maessen	0:19:58

Halve van Haren, Haren, 13 maart
21,1 km

Ad Peltenburg	1:36:59

3Bergenloop, Doorn, 13 maart
21,1 km

George Jeremic	1:23:23
Ruud Biesebroek	1:27:21
Frans van Haaster	1:31:53

City Pier City, Den Haag, 14 maart
5 km

Karin van der Linde	0:36:15

10 km

Hans van Tol	0:47:24 pr
Erwin Huizinga	0:51:30
Bart Mooy	0:52:23
Johan Gharbaran	0:53:44
Robert van der Linden	0:55:16
Esterella de Roo	0:55:23
John Hagers	0:56:09
Truda Blokland	0:56:21
Els van der Kooij	0:57:56
Marjo de Ceuninck	0:59:34
Eugenie Hofwijks	0:59:36
Tim Out	1:03:01
Piet Barendse	1:04:47

21,1 km

Andreas de Graaf	1:27:42
Mike van Wichen	1:27:45
Marcel den Hollander	1:32:26
Ab Harteveld	1:33:38
Jacqueline Veth	1:34:45
Ricky Martens	1:38:20
Rene van der Spek	1:40:04
Martijn Looman	1:41:29
Rob van Hees	1:41:50
Ed Helsloot	1:43:50
Ingmar de Groot	1:44:07
Frans van den Hengel	1:44:57
Elly Burgering	1:46:05
Willem Hogendoorn	1:46:28
Bert Kuiper	1:46:54
Remco Arnoldus	1:47:24
Ton de Veen	1:48:04
Edwin Hessing	1:50:20 pr
Peter Corbijn	1:50:37
Edwin Adams	1:52:13
Jasper Harteveld	1:52:24
Jos Nouwt	1:52:52
Diederik Post	1:54:32
Firosa Narain	1:56:10
Kris Gharbaran	1:56:22
Barbara Snaaijer	1:58:09
Arie Perfors	1:58:52
Tomas Speekman	1:59:11
Rob Bregten	1:59:11
Wim Lootens	1:59:12
Johan Gharbaran	2:00:40
Ellen Bominaar	2:01:15
Robert van der Linden	2:02:49
Marjoleine Peters	2:03:01
Skitz Fijan	2:03:01 pr
Peter van Zijp	2:05:22
Paul van Heukelum	2:08:04
Marjan van den Berg	2:12:16

Road to Rotterdam, Oud-Beijerland, 21 maart
32 km

Ron Dijkhuizen	2:54:34
Joyce Dijkhuizen	3:15:39
Wouter Sanders	3:15:39

Voorschotenloop, Voorschoten, 21 maart
16,1 km (10 EM)

Peter Schrader	1:06:05

Arcade halve marathon, Naaldwijk, 27 maart
21,1 km

Ricky Martens	1:39:52

Marathonloop, Vlaardingen, 28 maart
30 km

Ron Dijkhuizen	2:37:16
Joyce Dijkhuizen	2:58:29

Trail Marathon, Brighton, 28 maart
42,2 km

Ad Peltenburg	4:27:37

Circuit Run, Zandvoort, 28 maart
5 km

Marjo de Ceuninck	0:31:08

12 km

Leo Zonderop	1:05:39
Marja Zonderop	1:05:40
Roderick de Roo	1:09:19
Esterella de Roo	1:11:38
Skitz Fijan	1:11:39
Sahila Obali	1:19:10
Liesbeth Goverde	1:29:55

Braassemloop, Roelofarendsveen, 28 maart
21,1 km

Peter Schrader	1:32:07

3Plassenloop, Zoetermeer, 28 maart
5 km

Tom Maessen	0:19:49
Jacqueline Veth	0:21:12
Remco Arnoldus	0:22:03
Bart Mooy	0:22:23
Ed Helsloot	0:22:23
Paul van Vliet	0:22:28
Raimond Kientz	0:22:46
Herman Roosenboom	0:23:16
Wim Lootens	0:24:57
Michel Buurman	0:25:42
Jochem Hogendoorn	0:26:02
Jan Willem Duijzer	0:26:14 pr
Ellen Duijzer	0:26:14
Chris van Gulik	0:26:46
Rene Albers	0:27:35
Philip Lach de Bere	0:28:27
Elleke Visser	0:29:42 pr
Jolanda Spruyt	0:30:11
Maureen Koers	0:30:13
Marleen Tenniglo	0:30:30
Henk Rosink	0:32:07

Delftse Houtloop, Delft, 4 april
14 km

Tom Maessen	0:58:50

Jaarbeurs Marathon, Utrecht, 5 april
42,2 km

Martine Lemson	3:28:04 pr
Bob Verbrugge	3:28:04
Ellen Duijzer	3:29:21
Etienne den Toom	3:29:21
Mike van Wichen	3:29:42
Ap Harteveld	3:40:15
Frits van der Lubben	3:46:01
Piet van Veen	3:51:12
Ruud van Zon	4:22:04

3 Molenloop, Aarlanderveen, 5 april
15,5 km

Joyce Dijkhuizen	1:15:05
Ron Dijkhuizen	1:15:05

Fortis Marathon Rotterdam, 10 april
5 km

Maureen Koers	0:32:27

10 km

Ricky Martens	0:44:25
Peter Klerks	0:51:14
Edwin van Velzen	0:52:28
Jolanda van der Krol	0:52:47
Yolanda Klerks	0:56:41

42,2 km

Celine Sira-de Voogd	3:44:37 pr
Bob Verbrugge	3:44:39
Firosa Narain	4:02:51 pr
Ton de Veen	4:09:29

Marathon Zeeuws Vlaanderen, Hulst-Terneuzen, 17 april
42,2 km

Ron Dijkhuizen	4:25:01
Joyce Dijkhuizen	4:37:56

Nike City Run, Hilversum, 18 april
10 km

Edwin Hessing	0:50:03
Peter Corbijn	0:50:09

Stadsparkloop, Groningen, 18 april
16 km

Ad Peltenburg	1:13:11

Natuurloop, Siddeburen, 24 april
10 EM (16,1 km)

Ad Peltenburg	1:12:57

Marathon Enschede, 25 april
5 EM (8 km)

Jan Willem Duijzer	0:47:11 pr

21,1 km

Ellen Duijzer-Russcher	1:37:06

42,2 km

Frits van der Lubben	4:23:06
Robert van der Linden	4:23:31
Wouter Sanders	4:23:33 pr
Johan Gharbaran	4:31:47

Dobbeloop, Nootdorp, 25 april
10 km

Wijnand Bavius	0:41:17
Marja Zonderop	0:49:43
Leo Zonderop	0:49:43

15 km

Wim Lootens	1:19:38

3Plassenloop, Zoetermeer, 25 april
5 km

Marcel den Hollander	0:19:55
Jacqueline Veth	0:20:33 pr
Dolf Strikwerda	0:20:56
Klaas de Vries	0:22:14
John Hagers	0:22:33
Theo Janssen	0:22:34
Kees Fakkeldij	0:24:38
Paul van Vliet	0:24:39
Erwin Huizinga	0:25:35
Wilma Coenen	0:27:19
Manuel Dekker	0:28:16
Jack Pronk	0:28:49
Marion Bolder	0:29:40
Maureen Koers	0:29:49
Jolanda Spruyt	0:29:49
Jolanda van Brecht	0:31:24
Lili Oud	0:32:05
Ingrid Beijer	0:32:35

Nacht van Groningen, 1 mei
21,1 km

Ad Peltenburg	1:34:18

Parkenloop, Delft, 2 mei
21,1 km

Ricky Martens	1:38:45

ProRail Run, Kampen, 8 mei
9 km

Etienne den Toom	0:36:41 pr

Hanepoelloop, Rijpwetering, 13 mei
21,1 km

Ron Dijkhuizen	1:33:29

Lopen doet Hopen, Zoetermeer, 13 mei
5 km

Eric van Caspel	0:27:47
Mary Waasdorp	0:28:37

10 km

John Hagers	0:48:53 pr
Johan Gharbaran	0:49:50
Robert van der Linden	0:49:56
Marjoleine Peters	0:51:38
Fred Toet	0:52:43
Ed Helsloot	0:53:26
Yolanda Klerks	0:56:16
Elly den Hollander	1:01:33
Rob Epker	1:02:08
Jack Pronk	1:03:28

15 km

Dolf Strikwerda	1:07:38
Albert Waasdorp	1:27:02

Self Trancedence, Amsterdam, 15 mei
50 km
Bob Verbrugge 4:22:31

Leiden Marathon, Leiden, 16 mei
5 km
Karin van der Linde 0:35:14

10 km
Bart Mooy 0:44:43 pr
Theo Houtman 0:48:54
Johan Gharbaran 0:48:54
Dianne Roosenboom 0:50:28 pr
Peter Hoogeveen 0:52:45
Robert van der Linden 0:53:54
Petra de Koning 0:55:27
Wilma Coenen 0:56:40
Truda Blokland 0:56:40
Irene Rooker-Troost 0:56:50
Herman Schepers 1:01:56
Jolanda Spruyt 1:04:11
Manuel Dekker 1:04:12

21,1 km
Kees van Oosterhout 1:31:50 pr
Jacqueline Veth 1:35:08
Ricky Martens 1:37:50
Rob van Hees 1:39:02
Rene van der Spek 1:39:24
Ed Helsloot 1:40:49
Herman Roosenboom 1:41:56
Klaas de Vries 1:42:04
Celine Sira-de Voogd 1:42:40 pr
Elly Burgering 1:45:45
Karin van Tongeren 1:48:39
Peter Corbijn 1:50:33
Roderick de Roo 1:50:38
Rene Remmerswaal 1:51:05
Ben Brinkel 1:51:17
Edwin Adams 1:51:51
Robert van der Linden 1:53:55
Jasper Harteveld 1:54:19
Rob Bregten 1:54:19
Jos Spaanderman 1:55:13
Cindy van den Hengel 1:55:16
Liesbeth Edelbroek 1:59:34
Peter van Zijp 1:59:41
Barbara Snaaijer 2:00:07
Firosa Narain 2:02:56
Michel Buurman 2:04:37 pr
Eric van Caspel 2:05:53
Esterella de Roo 2:06:59 pr

42,2 km
Frits van der Lubben 4:10:29

IJsselsteinloop, IJsselstein, 22 mei
21,1 km
Martine Lemson 1:45:37
Robert van der Linden 1:53:33

Marumeromloop, Marum, 22 mei
10 km
Ad Peltenburg 0:42:57

Dobbeloop, Nootdorp, 24 mei,
5 km
Dolf Strikwerda 0:20:30
Albert Waasdorp 0:28:33

15 km
Ben Brinkel 1:16:57 pr

PPC Loop, Leiden, 24 mei
21,1 km
Piet van Veen 1:42:30

Beetje Beter Marathon, 29 mei
42,2 km
2:52:06 Marja Wokke, Rene Godlieb, George Jeremic, Bob Boverman
2:55:05 Martine Lemson, Andreas de Graaf, Ingmar de Groot
2:56:35 Jacqueline en Ricky Martens, Robert Vis, Wijnand Bavius
2:57:27 Mike, Ben, Jeff en Raymond van Wichen
3:00:56 Etienne den Toom, Aad Spijkman, Edwin van Brugge, Patrick Brugman
3:01:08 Bert Kuiper, Ron Dijkhuizen, Remco Arnoldus
3:06:20 Ruud Biesebroek, H. Witte, Ap Harteveld, Rob de Munck
3:11:05 Roeland van Dijck, Idius Felix, J.P.Willmesen, Hans van Zonneveld
3:13:25 Frans van Haaster, Radan Gvozdenovic, Ron Lips, Hans Spaans
3:17:35 Sandra Smits, Desiree Bijl, Peter van Zijp, Kees Oosterhout
3:18:27 Kris Gharbaran, Arie Bos, Heman Roosenboom, Karel Knoester
3:22:40 Raimond Kientz, Dennis Noordmeijer, Paul van Vliet, Edwin de Vreugt
3:26:52 Elly Burgering, Gideon Bouwman, Quinten Groeneveld
3:43:19 Herman Rosenbrand, Thijs Berghuis, Ruud van der Maaten, Berno Lanza
3:44:25 Anneke Hogendoorn, Lidy Nelissen, Jasper Harteveld, Len Moret
3:57:48 Inge Klijssen, Wilma Coenen, Petra de Koning, Marjolein v/d Heuvel
4:08:14 Cindy Tol, Lesley Vervaart, Diny van de Bergh, Pascal Bongers

3Plassenloop-Chess Run, 30 mei,
5 km
Marcel den Hollander 0:20:15
Ellen Duijzer 0:20:35
Frank Kleissen 0:22:10
Harm de Wit 0:23:14
Kees Korse 0:24:29 pr
Erwin Huizinga 0:24:44
Ron Verschuren 0:25:24
Jan Brouwer 0:26:18
Gerben van der Lubbe 0:26:37
Philip Lach de Bere 0:27:10
Joyce Spies 0:27:16
Ed Simonis 0:27:20
Ruud Heskes 0:27:27
Patrick Boreel 0:27:44
Michel de Jong 0:28:00
Laurent Stolk 0:28:41
Laurens van der Splinter 0:29:05
Leonie van der Graaf 0:29:13
Anoukh Johannes-Zuur 0:29:13
Paula van der Kooij 0:29:24
Jan Knijnenburg 0:29:48
Leonie Jansen-Breuker 0:30:12
Monique Nieuwenkamp 0:30:26
Angelique Blaisse 0:30:32
Linda de Graaf 0:31:08
Veronique Ramakers 0:31:21
Mariette Blaisse 0:31:36
Corrie Tuit 0:31:37
Joke van Velzen-Rust 0:31:37
Ferry van Velzen 0:31:38
Mirjam Ideler 0:31:39
Ilja Arnoldus 0:31:40 pr
Carla Tabbers 0:31:52
Jeanet Boreel 0:32:46
Katja van 't Nedereind 0:32:53
Mylene Post 0:32:54
Annemarie Knijf 0:32:59
Anita Hubbart 0:33:05
Irene van der Lubbe 0:33:06
Carla van Leeuwen 0:33:09
Stefan Groenewegen 0:33:58
Ingrid Walraven 0:34:10
Linda Petersen 0:34:11

Robyn van Heezik	0:34:16
Bert van Leeuwen	0:34:30

Royal Ten, Den Haag, 30 mei,
10 km

Mike van Wichen	0:40:55
Ruud Biesebroek	0:41:03
Bart Mooy	0:45:09
Arie Bos	0:45:11
Frans van den Hengel	0:45:11
Klaas de Vries	0:45:25
Hans van Tol	0:47:55
Wouter Sanders	0:47:58
Celine Sira-de Voogd	0:48:04
Herman Schepers	0:48:13
Diederik Post	0:48:20
Edwin Hessing	0:48:31
Peter Corbijn	0:48:42 pr
Jos Nouwt	0:49:09
Rene Remmerswaal	0:49:16
Dianne Roosenboom	0:49:55 pr
Palau van Iersel	0:51:05
Cindy van den Hengel	0:51:16
Wim Lootens	0:51:36
Peter Hoogeveen	0:51:39
Ellen Bominaar	0:52:57
Albert Waasdorp	0:53:05
Marjoleine Peters	0:55:42
Tim Out	0:56:03
Jolanda vd Straaten	0:59:35 pr

Zeebodemloop, Lelystad, 5 juni
8 km

Jan Moggre	0:35:12

Dit was ed weer

De politiek en onze sport

Iedereen is er zo langzamerhand wel van overtuigd, dat hardlopen alleen maar voordelen oplevert. Het is gezond voor zowel het lichaam als de geest en dus ben je minder ziek als je een paar keer per week hardloopt. Dat betekent dus minder ziektekosten, betere en constantere werkprestaties, een gelukkiger gezinsleven, enz, enz.

Met deze constatering in ons achterhoofd gaan we eens na hoe de verschillende politieke partijen tegenover onze sport staan. Een overzicht in alfabetische volgorde:

CDA
Aan hardlopen zitten meerdere kanten. We kiezen nu nog niet voor een bepaalde route. Pas zodra bekend is met wie we kunnen gaan lopen, spreken we ons uit over de voor- en nadelen van bepaalde routes en de wijze waarop we inhoud wensen te geven aan het afleggen van die route.

Er wordt midden op de weg gelopen, tenzij we vriendjes tegen komen. Dan gaan we lopen waar zij lopen (links of rechts, dat maakt ons niet uit).

Christen Unie
Ons lichaam is ons slechts te leen gegegeven. We hebben de plicht het goed te onderhouden. Hardlopen is daarvoor een uiterst geschikt middel. Op zondag lopen we in principe alleen hard als het niet anders kan.

D66
In principe staan we vierkant achter sport in het algemeen en hardlopen in het bijzonder, maar we bekijken bij iedere straathoek of we verder gaan en zo ja welke kant op en met welk tempo.

GroenLinks
Wij zijn een notoir voorstander van lopen als alternatief van elke vorm van vervoer die gebruik maakt van vervuilende energie. Hardlopen dragen we dus een zeer warm hart toe. We willen echter liever niet met anderen meelopen en lopen dus bijna altijd alleen. Verder lopen we het liefst in de natuur.

PvdA
Hardlopen is een sport voor iedereen. Iedereen is gelijk, met uitzondering van de trainer. Die is wat meer gelijk. Er wordt in principe links van de weg gelopen, behalve als dat erg in ons nadeel is, dan draaien we stiekem bij.

Partij voor de Dieren
Hardlopen is toegestaan zolang er geen dieren mee worden belast. Hardlopen met een hond mag alleen als de hond niet is aangelijnd of gemuilkorfd.

PVV
Hardlopen is een sport voor iedereen met dien verstande dat islamieten alleen hard in de richting van de grens mogen lopen en niet meer terug. Hoofddoekjes zijn niet toegestaan, handdoeken wel.

SGP
Er is geen enkel bezwaar tegen hardlopen, zolang het maar niet op zondag wordt gedaan en er geen vrouwen in het bestuur van de vereniging zitten of actief zijn als trainer. Uiteraard dienen zwarte kousen standaard deel uit te maken van ieder tenue. De Trainer vertegenwoordigt het Hoogste Gezag en Zijn woord is dus wet!

SP
We lopen uiteraard te allen tijde links van de weg en zeggen ‘nee’ tegen iedereen die ons vraagt om met ze mee te lopen. We vinden de suggesties van de trainer per definitie onzinnig, maar weten niet hoe het dan wel zou moeten. We lopen de rondjes altijd linksom en geloven niet dat drie keer links altijd hetzelfde is als rechts. Het duurt wel een stukje langer.

Trots op Nederland
Hardlopen, wat is dat voor onzin? Kan iemand ons uitleggen wat daar het belang van is?

VVD
Hardlopen komt pas aan de orde als de auto of motor kapot zijn en er geen vervangend vervoer beschikbaar kon worden gesteld. Tot die tijd staan wij er alleen achter als er geld mee kan worden verdiend.

Tot zover dit overzicht. Het is bedoeld als leidraad bij de formatie. Ik hoop in ieder geval dat je gestemd hebt en niet bent weggelopen voor je verantwoordelijkheid.

Ed

De spreuk van deze keer:

Bezint eer gij begint.

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