

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

3

jul - sep
2010



Steppen tegen kanker
Clubrecord op de 50 km
Ren jezelf slim

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
2^e 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

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

Kopij kan via e-mail (liefst platte tekst of in Word) ingeleverd worden bij Ellen Bominaar, e-mail: ebominaar@gmail.com. Kopij kan ook in het postbakje van de redactie in de bestuurskamer gelegd worden.

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 Leeftang
• 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- en Leedcommissie (VLC)

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

Inhoud

Blz	5	Voorwoord
	6	Vreugde en leed
	7	Steppen tegen kanker Najaarsmarathons
	8	Joggen met de Franse slag
	10	Fietsweek in de Pyreneeën
	14	Run am Ring
	16	Seizoenafsluiting
	18	Ren jezelf slim
	20	Spektakel in de polder
	22	De Bolsterberg
	23	Mijn comeback
	26	Run-kano
	28	Weekend Diepe Hel
	29	Loopschoenen zonder hak
	30	De Run
	32	Kunst in de club Groepen lopen rechts
	33	Loopschoenen op vakantie
	34	Lopen in herfst en winter
	36	Uitslagen
	38	Dit was ed weer



FysiOK

079 - 321 81 81



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

**Locatie Tenniscentrum Meerzicht
Zalkerbos 320
2716 KS Zoetermeer**

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

De fysiotherapeut



Specialist in beweging

Voorwoord

Misschien nog met de gedachte bij de vakantie, maar het loopseizoen is inmiddels al weer een paar weken op gang. Zoals gebruikelijk gestart met de minitriatlon. Het was een drukte van jewelste. Nog nooit waren er zoveel deelnemers. Bij een valpartij werd accuraat en professioneel opgetreden. Gelukkig zonder grote gevolgen. Ik heb me laten vertellen dat het inmiddels weer goed gaat met de ongelukkige. Cindy en Frans bedankt voor de perfecte organisatie.

Bij het verschijnen van deze editie hebben tientallen vrijwilligers samen met de organisatie de Starshoe Autoloosloop als onderdeel van de Geuzendag weer tot een succes gemaakt. Voor het eerst stond de supersnelle 1574 m Geuzenmijl op het programma.

De samenwerking met onze zustervereniging is uitstekend. Op dit moment zijn we samen bezig één organisatie op poten te zetten om de Geuzendag vanaf 2011 nog beter te kunnen faciliteren. Dit gebeurt uiteraard samen met de organisatoren van de diverse onderdelen, PMS Promotion, Stichting Zoetermeer Topsport en de gemeente Zoetermeer.

Bijna gelijktijdig met de start van het nieuwe loopseizoen is een enthousiaste groep beginners begonnen aan de kennismakingscursus. We wensen ze veel plezier bij de trainingen en succes

met de afsluitende 5 km tijdens de 3 Plassenloop van december.

Verder heeft onze steun en toeverlaat binnen het bestuur, Wilma Coenen, laten weten dat ze haar taak als secretaris en plaatsvervangend voorzitter bij de volgende ALV in november gaat neerleggen. We zullen haar als persoon en zeker niet op de laatste plaats haar inbreng zeker gaan missen. Mary zal de secretariële werkzaamheden van Wilma gaan overnemen. We wensen haar hierbij veel succes.

Om te zorgen dat het bestuur al haar taken kan blijven uitvoeren is er absoluut verstrekking nodig. Graag komen wij in contact met minimaal twee kandidaat-bestuursleden. Hiervoor is bestuurlijke ervaring handig maar geen vereiste. Wil je wel, maar heb je twijfels, spreek een van ons aan of schuif een keer aan bij een van de bestuursvergaderingen.

Verder wens ik iedereen veel loopplezier bij de trainingen en veel succes bij diverse wedstrijden of dit nu 5 km, een hele marathon of zelfs 100 km inhoudt.

Namens het bestuur
Herman Roosenboom



“de Braecken”
administratie- & assurantiëkantoor



omit
administraties

Verzekeringen, Hypotheken, Pensioenen, Belastingen

Boekhouding, (Bedrijfs-/Salaris-)administraties

Financieringen, Sparen en Beleggen

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

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

Van de ledenadministratie

Beste Roadies,

voor alle zaken die de ledenadministratie aangaan, zoals opzeggen, adreswijzigingen, gaarne contact opnemen met Peter van Zijp van de ledenadministratie. Te bereiken via ppcvanzijp@ziggo.nl

Het komt nu regelmatig voor dat er wijzigingen niet doorkomen omdat deze naar het verkeerde adres gestuurd worden.

Bij voorbaat dank,
Peter van Zijp



Ruud stopt

Beste Roadies, na zeven jaar de Roadie verzorgd te hebben ga ik daar mee stoppen. In het vervolg kunnen jullie kopij voor de Roadie inleveren bij Ellen Bominaar. Haar e-mailadres is ebominaar@gmail.com

Ruud van Zon

Vacature Roadie redactie

Met het aanstaande vertrek van Ruud van Zon als redactielid van de Roadie zijn we op zoek naar versterking van de redactie.

Als redactielid voer je de volgende werkzaamheden uit:

- Verzamelen van nieuws, informatie en fotomateriaal
- Het schrijven van sfeerverslagen
- Het bedenken en uitwerken van artikelen
- Bewerken en controleren van kopij

Heb je iets met teksten en vind je het leuk om mee te werken aan een levendig clubblad, meld je dan aan bij Ellen Bominaar (ebominaar@gmail.com.)

Vreugde en leed

· Op 9 juni is Mike van Wichen **getrouwd** met Ingrid Delgijer. Een beetje laat, maar alsnog: Van harte.

· De volgende personen hebben een **beterschapswens** ontvangen:

Peter Schrader, Dirk Pronk, Anton van der Lubbe, Jacqueline Veth, Jose de Groot, Johan Gharbaran, Ben van Sommeren, Linda Roos, Ad Peltenburg, Nick Raadschelders, Angelique Blaisse.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:

Jeanet & Patrick Boreel, Stefan Groenewegen, Linda van der Horst, Anita Hublart, Anouk Johannes-Zuur, Michel de Jong, Hanneke Klaessens, Annemarie Knijf, Carla & Bert van Leeuwen, Katja van 't Nedereind, Mylene Post, Joyce Spies, Laurens van der Splinter, Laurent Stolk, Carla Tabbers, Corrie Tuit, Curly van Wijk, Leo van den Bos, Mariette Blaisse, Patrick Berghs, Eline Bavius, Daniel Jonker, Harry Turk

· Helaas hebben **opgezegd**:

Sandra Mak, Jolanda Spruyt, Manuel Dekker, Maureen Koers, Vera en Ron Bosman, Susanne Koekenberg, Desiree Lathouwers, Corella Slob-Winterink, Joyce Looije-Hommels, Jacqueline Nederpel, Mieke Strijbosch, Barry van der Meij, Stefan Spilker, Wanda Roumimper, Ilja Arnoldus, Hella Grondstra, Esther de Swart, Hans Feelders, John Jerphanion, Maurits Kersten, Els van der Kooij, Gerrit Stegeman, Gea van der Torn, Annemarie Knijf, Angela van Uden.

Els van Suffelen en Tonny van Ulden hebben hun lidmaatschap omgezet naar **donateurschap**.

Verjaardagen

Oktober

3 Buddy Lapré
3 Gaston Bark
5 Bert Kuiper
5 Paul van Vliet
7 Lesley Vervaart
8 Henri Kenens
9 Fabian Vergne
10 Ruud Biesebroek
10 Russell Smit
10 Brenda Meershoek
11 Jan Jongeneel
11 Hans Meijering
12 Karin van Tongeren
13 Anton van der Lubbe
13 Carla Tabbers
14 René Toet
15 Erica van der Burg
16 Theo Aanen
16 Hans Thomassen
18 Lesley Flink-Velthuisen
26 Rob Bregten
27 Michel Buurman
27 Karin van der Linde-Waltman
28 Marian Bolder-Bronswijk
29 Pieter Bruin
30 Martin Khouw
31 Christina Lootens
31 Ferdi Post

November

1 Sandra Smits
2 Jack van de Pol
2 Riekje Rietman
2 Nico van der Geest

3 Ruud van der Maaten
4 Jos Spaanderman
6 Aad Zoutenbier
6 Yvonne Montérie
7 Marjolein van den Heuvel
7 Heleen Vos
9 Yvette Spiering
9 Mary Waasdorp
10 Leo van den Bos
11 Hans Hortensius
11 Reinie Schmit
12 Bonne Dijkstra
12 Petra de Koning
12 Saskia de Bruin
13 Cindy van den Hengel-Sayers
13 Wilma Coenen
13 Jacqueline van Heerden
13 Jan Brouwer
13 Angelique Blaisse
16 Christine de Wit
17 Cindy Esser
17 René van der Spek
18 Annet de Jong
20 Bianca van der Plas
21 Tiny Huskens
22 Sahila Obali
22 Martin Smit
22 Monique van Vliet
23 Dick den Dulk
24 Ingrid Walraven
25 Jenny Geerlings
27 Carla Jongerius
28 Robert-Jan Oskam
30 Ilse van Steenis
30 Malou Strikwerda

December

1 Joke Molle
3 Peter Klerks
3 Ben Schaaf
4 Ad Smits
5 Lex van Wijk
6 Janny Hukom-Plug
6 Berry van der Zee
10 Ferry van Velzen
11 Miranda Hage
12 Albert Bos
12 Nick Raadschelders
12 Jessica Johannes
14 Berry van Es
15 Marjolijn van Leeuwen-de Gier
15 Edwin van Velzen
19 Ronald Groenhout
19 Henk Nieuwenkamp
21 Winny Kieboom
21 Ellen Bominaar
22 Anita Fokke
23 Gert van Leeuwen
24 Fred Fokken
25 Piet Barendse
25 Cok Vis
25 Jos Meijer
25 Sandra Hoet
27 Wendy Koestal
28 Karel Knoester
29 Helma van Vliet
31 Willy Lameijer
31 Elisabeth Kuiper
31 Petra Kneppers

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

Steppen tegen kanker zeer geslaagd!

Op 28 augustus heeft Reinie Schmit de Alpe d'Huez op gestept. Dit heeft zij gedaan om meer aandacht en geld op te halen voor de bestrijding van hersenkanker. 119 steppers, allemaal in dezelfde outfit, hebben de 1850 meter hoge col in de Franse Alpen beklommen. Reinie zat in het team Boonekamp en hun doel om ten bate van het wetenschappelijk onderzoek € 50.000,00 bij elkaar te steppen is gelukt. De beklimming van de Alpe d'Huez is bijna 14 kilometer lang en heeft een gemiddeld stijgingspercentage van bijna acht procent. „Voor fietsers is het al een hele uitdaging, dus het is helemaal uitdagend om deze berg te bedwingen op de step”, vertelt Reinie. Het steppen van zo'n steile klim als de Alpe d'Huez zal op een kleine kinderstep of autoped niet lukken. Dit lukt alleen met een sportstep. Ze zijn te herkennen aan een groot voorwiel en een klein achterwiel. Het vraagt behoorlijk wat training en vaardigheid om er goed mee vooruit te komen. Na 1 uur en 44 minuten zijn we 14 km verder, 1100 m hoger en 21 haarspeldbochten later als team gefinisht. Daarna zijn 8 steppers van ons team individueel nog een keer naar boven gegaan. Ik vond het een prachtig evenement dat qua gevoel herinnerde aan de Roparun.”

Het inzamelen van het onderzoeksgeld is mede gelukt door de aandacht die Reinie gevraagd heeft voor de actie bij de club. Samen met haar loopmaatjes uit groep 5 heeft ze diverse acties gevoerd. Gedurende een aantal weken was het mogelijk om voor een kleine bijdrage een koek bij de koffie te kopen. Ook hebben velen donaties geschonken in de schoenendoos die als spaarbus was verbouwd.

„Ik wil iedereen die financieel heeft bijgedragen aan de 525,00 euro die op de club is ingezameld hartelijk bedanken”, zegt Reinie. „In het bijzonder bedank ik mijn loopmaatjes uit groep 5 voor de spontane koek-verkoopactie en Ferry van Velzen (Ferry Klienservice) voor het sponsoren van mijn step”.

De beklimming op 28 augustus was voor de bestrijding van hersenkanker een groot succes. Ondanks de harde wind op de Alpe d'Huez, kijken deelnemers en organisatie terug op een geweldige mooie dag. De actie heeft in 2010 al over de 420.000 euro opgebracht. Allemaal onderzoeksgeld voor de kankerbestrijdingsstichting STOPhersentumoren.nl.



Najaarsmarathons

Heel wat van onze leden zijn voornemens om dit najaar ergens een marathon te gaan lopen.

Eind oktober / begin november staan de volgende evenementen op de kalender waar leden van ons gaan lopen.

- 17-10 Amsterdam marathon
- 25-10 Dublin marathon
- 31-10 Marathon Brabant
- 7-11 Rursee marathon
- 7-11 New York City marathon
- 7-11 Terschelling marathon

Wij wensen iedereen heel veel succes en zijn benieuwd naar de resultaten.



Joggen met de Franse slag

Hoewel een enkeling van jullie zich mij heel misschien nog vaag herinnert, lijkt het mij toch geen overbodige luxe me even voor te stellen. Mijn naam is Cees van Halderen, van ca. 2003 tot 2005 een niet erg snel, maar wel enthousiast lid van RRZ. Mijn afscheid van RRZ had alles te maken met emigratie naar Frankrijk, waarvandaan het wat moeilijk is om op de trainingsdagen op te komen draven.



Met een enkeling van jullie heb ik nog steeds e-mail- en met een nog enkeler enkeling lijfelijk contact (als ze hier in de buurt zijn). Dat lijfelijk contact beperkt zich overigens tot een begroetings- en afscheidszoen, om geen misverstanden te wekken! En via de Roadie blijf ik op de hoogte dankzij de onvermoeibare ijver van weer een andere Roadrunner.

Vóór mijn tijd bij RRZ heb ik heel lang bij RAP '88 gelopen, en tot mijn afscheid daar ook met veel plezier.

Lopen was bij beide clubs een sociale bezigheid, met geklets onderweg, sociaal contact ook buiten de trainingsavonden, terwijl je en passant op verantwoorde wijze de nodige kilometers aflegde om zonder veel problemen de 10 km of een halve marathon te volbrengen, in een niet onredelijke tijd. Alleen trainen voor de marathon deed ik alleen, omdat mijn tempo toch wel beduidend lager lag dan de groep die bijvoorbeeld gemeenschappelijk trainde voor de Rotterdam marathon bij RRZ.

Na lang zoeken een club gevonden

In Frankrijk aangekomen, merkte ik dat het fenomeen joggingclub of -clubje daar nauwelijks bekend was. Ik trainde in het begin alleen, en dat ging toch wel redelijk goed. Ik draaide minimaal eens per week een rondje van 10 km, met ingebouwde heuveltraining, ik liep af en toe een rondje mee met kampeerders die een stukje wilden hardlopen, maar door de beugel genomen miste ik toch de gezelligheid van een grote groep.

Uiteindelijk heb ik in arren moede en in mijn beste Frans een oproep geplaatst op diverse fora, en uiteindelijk reageerde daar een trainer op van een atletiekclub in Tournus, zo'n 30 km hier vandaan. Op een maandagavond trok ik de stoute schoenen aan en toog naar Tournus. Het ging maar om een heel kleine groep, die ook nog eens opgesplitst werd in kleinere groepjes. Tenslotte kwam ik in een groep met 2 lopers terecht (inclusief mezelf), waarvan de andere loper een soort mijnwerkerslampje op zijn hoofd had. En zo gingen we dan in het stikdonker (het was in de late herfst, en lichtvervuiling is alleen bekend rond de echt grote steden als Parijs en Lyon) het nog donkerder bos in. En hoewel ik nachtblind ben, kwam ik toch zonder kleerscheuren weer het bos uit.

Stevige valpartij, geen verzorging

De tweede keer was ik minder gelukkig. Bijna terug bij het vertrekpunt struikelde ik over een boomwortel, en ging plat op mijn gezicht. Mijn „maat“ wachtte weliswaar tot ik weer opgekrabbeld was, maar zei verder niets over wat er gebeurd was. Bij het clubhuis spoelde ik mijn handen af (bij de wasbakken waren geen spiegels), zei „tot de volgende keer“ tegen de trainer, en stapte in de auto. En pas daar, toen ik in het autospiegeltje keek, zag ik wat er gebeurd was. Mijn neus was stevig beschadigd, zo te zien had ik een tand door mijn lip, er zat bloed over mijn hele gezicht, kortom, ik zag er uit als een professionele kroegvechter na een avondje stappen.



Club zonder clubgeest

Thuisgekomen werden de wonden verzorgd, en pas toen realiseerde ik me dat zoiets bij de Road Runners nooit had kunnen gebeuren. Als daar iemand viel, werd hij door een medeloper of -loopster, die daarvoor dus zijn of haar

trainingsavond opgaf, terug gebracht naar het clubhuis en daar verzorgd, opgekalefaterd, en zo nodig naar de EHBO of naar huis gebracht.

En daarna bleven één of meerdere leden in contact om te horen hoe het met je ging en wanneer je weer kwam lopen.

Uit het vorige mag men de conclusie trekken, dat ik, ondanks diverse e-mails van mijn kant, nooit meer iets van de club in Tournus gehoord heb. En ik heb het verder maar zo gelaten. Ik heb nog een tijdje geprobeerd om in mijn eentje mijn rondjes te draaien, maar de animo verdween langzaam maar zeker, en na 3 operaties, alle drie pacemaker-gerelateerd, is mijn conditie tot ver onder de streep gezakt.

Geef nooit op

Maar... ik heb onlangs besloten om me niet te laten kennen, en ben weer heel voorzichtig aan een trainingsschema begonnen. Momenteel sleep ik me (letterlijk) met veel moeite van huis naar de rand van ons dorp en weer terug, een afstand van niet meer dan 1,6 km. En over die afstand doe ik dan meer dan 10 minuten. Maar het gaat elke keer een héél klein beetje beter en sneller, en als ik dat stukje eindelijk weer op 6 minuten per km kan volbrengen, zonder nog 10 minuten na te staan hijgen, ga ik heel langzaam weer de lat wat hoger leggen. Maar zover is het nog niet...

Voor degenen die wat meer willen weten over ons leven in Frankrijk is een kijkje nemen op mijn blog (<http://taize-cormatin-tuilerie-nl.blogspot.com>) misschien geen gek idee. Als je onder „labels” (menu rechts) op -Dagelijks leven; Cultuurverschillen; Taal- klikt, krijg je de verhaaltjes te zien die met het dagelijks leven in

een „vreemd” land te maken hebben. Op die blog vind je ook diverse links naar onze eigen website (dat voor degenen die geïnteresseerd zijn in een vakantie in deze streek).

Wie weet ben ik ooit nog eens in de buurt (en in vorm) voor een polderloop!

Cees van Halderen, Cormatin – Frankrijk



Cees met verwondingen na avondje trainen

FERRY

Klien

REINIGING

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

Mob: 06 50901405
Fax: 079 3431446

Periodieke schoonmaak:

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

e-mail: info@ferryklienreiniging.nl

Fietsweek in de Pyreneeën

Dit jaar zijn we, voor het 10^e jaar, met een delegatie van de Road Racers op hoogtestage geweest. Na de Alpen, Vercors, Dolomieten en meer van die oorden was het dit jaar tijd voor de Pyreneeën die we al die jaren hebben gemeden vanwege de lange reistijd. Maar in dit jubileumjaar wilden we iets bijzonders, met als toevallige bijkomstigheid dat de 16^e en de 17^e etappe van de Tour de France 2010 dit gebied doorkruisen. Deelnemers dit jaar zijn: Ad Smits, André Bult, Nico v/d Kooij, Jeroen Evers, Ad Peltenburg, Martin v Sommeren, René Pruijn en ondergetekende. Helaas is Ben van Sommeren op het allerlaatste moment afgehaakt door een blessure. Heel erg jammer omdat Ben, Ad S, André en ikzelf de enigen zijn die alle tien jaren mee geweest zijn. Daarbij is Ben ook onze vaste routeman en navigator, dit jaar overigens voortreffelijk waargenomen door René met z'n onafscheidelijke Garmin. Omdat we 1350 km voor de boeg hebben zijn we op zaterdag 19 juni om 4.00 u met drie auto's vertrokken en na een vlotte reis is iedereen om 17.00 u in hotel Arrieulat in Argelès-Gazost (465 m) zo'n 14 km ten zuiden van Lourdes. Helaas is het regenachtig en koud bij aankomst, maar de voorspellingen zijn goed.



Zondag 20 juni: niet geplande rustdag

Als we om 8.30 u aanschuiven voor een voortreffelijk ontbijt komt de regen met bakken uit de hemel en moeten we onze plannen aanpassen. We besluiten om per auto de geplande route te rijden. Vanuit Argelès begint gelijk de 20 km lange klim, via de D918, naar de Col du Soulor (1474 m) die na een afdaling van 3 km overgaat in de Col d'Aubisque (1709 m) totaal 30 km die goed te doen zijn in de auto. Bovenop de top is het 2^o! We drinken koffie in een uitspanning vol wielers-historie, met prachtige foto's en natuurlijk het verhaal van Wim van Est die in de Tour de France van 1951 tijdens de afdaling van d'Aubisque een val maakt van 70 m en levend uit een ravijn wordt gevist. Tijdens de afdaling stoppen we nog even

bij de plaquette die hier in 2003 is opgehangen ter herinnering aan deze legendarische val. Vervolgens rijden we via de D126 naar de Col de Spandelles (1387 m), een steile klim van 10 km met een heel slechte afdaling vol gaten en losliggend grint, welke dan ook gelijk van het programma verdwijnt. 's Middags wordt het droog, André kan zich niet langer inhouden en besluit om de Col d'Aubisque te gaan beklimmen. Hij krijgt, hoe kan het ook anders, Ad S zover om mee te gaan; die twee zijn per slot van rekening al 10 jaar een setje. De rest heeft die drang niet en besluit de week te beginnen met een rustdag, iets wat we de hele week nog moeten aanhoren. Als wij bijkomen van een vermoeiende wandeling met uitgebreid terrasbezoek komen ze terug met de geruststellende mededeling dat de klim goed te doen is maar dat ze een ijzige afdaling beleefd hebben. Ze vinden ook dat ze een mentale voorsprong hebben, omdat ze „al” 60 km voorliggen op de rest, helaas moeten we ook dit de hele week aanhoren.

Maandag 21 juni: de eerste serieuze tocht

Het weer ziet er goed uit dus iedereen staat te popelen om te gaan fietsen. De sfeer is goed, al worden we er nog wel even aan herinnerd dat André en Ad S „al” voor de derde keer de Aubisque op gaan. Zodra we Argelès uitrijden gaat het gelijk omhoog en verbrokkelt het peloton, maar met een gemiddeld stijgingspercentage van 5,5% is de 20 km lange klim naar de Col du Soulor goed te doen. De afspraak is om niet te wachten, dus 3 km afdalen om vervolgens aan de laatste 7 km (gemiddeld 5%) te beginnen naar de Col d'Aubisque. André en Martin zijn als eersten onder de 2 uur boven, de rest volgt binnen 20 min. Het is koud en winderig op 1700 m hoogte dus armstukken, jasjes en handschoenen aan voor de afdaling, tussendoor weer 3 km klimmen om vervolgens halverwege in het zonnetje te genieten van de koffie. In plaats van de Col de Spandelles willen we 's middags de klim naar Hautacam (1560 m) doen. Hierdoor kunnen we geen rondje rijden dus denderen we op polder-snelheid terug naar het hotel. Nico en Jeroen houden het voor gezien, de rest gaat door. Alle wegen vanaf het hotel gaan omhoog, dus ook de klim naar Hautacam begint vrijwel gelijk. De eerste 3 km is er nog niet veel aan de hand, maar daarna is het 13 km stevig klimmen met een gemiddelde van 7%. Het blijkt een loodzware klim van de buitencategorie te zijn naar een skioord met een lege parkeerplaats die al vier keer finishplaats is geweest in de Tour (laatste keer in 2008) waarbij Martin als eerste boven is. Na de afdaling en met een dagtotaal van 95 km is iedereen dik tevreden na de eerste dag, al moeten we weer aanhoren dat het voor sommigen „al” de tweede dag is.



parkeren langs een sneeuwwal

Dinsdag 22 juni: Volop bezienswaardigheden

Wederom prima weer. Vandaag rijden we via de D921 een mooie route langs de Gorge de Luz naar Gavarnie, het is 40 km lang rustig klimmen en vanaf Gedre zelfs een km of 6 stevig klimmen. In het toeristische Gavarnie gaan we aan de koffie om daarna de ongeveer 10 km lange klim te gaan doen naar Port de Boucharo. Ad P besluit om niet mee te gaan vanwege knieklachten en gaat op eigen tempo terug naar het hotel. We weten niet precies wat ons te wachten staat maar de loodzware klim, door het Parc National des Pyrénées, is zeker de moeite waard en blijft gemiddeld 8% stijgen naar 2208 m hoogte. Halverwege rijden we langs metershoge sneeuwwallen met zicht op de Cirque de Gavarnie dat een vermelding heeft op de werelderfgoedlijst van UNESCO. Eenmaal boven is de weg geblokkeerd met rotsblokken en staan we aan de Spaanse grens met adembenemend uitzicht op de besneeuwde Pic de Tentes en de 3248 m hoge Pic du Marboré. Na de foto's en het aantrekken van de jasjes beginnen we aan een koude afdaling met opspattend smeltwater. Na het verzamelen in Gavarnie gaan we merendeels in de afdaling en op poldersnelheid terug naar Argelès en staat er 100 km op de teller. 's Avonds duiken de eerste geruchten op dat het voor ploegleider Ad S het

laatste jaar is. We denken dat het ons lukt om hem voor het eind van de week te overtuigen dat hij volgend jaar weer mee moet of anders zijn creditkaart en pimpmobiel ter beschikking moet stellen.

Woensdag 23 juni: Tour de France-parcours

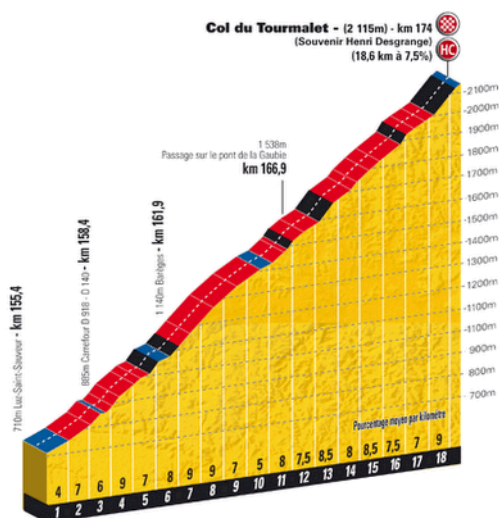
Het wordt warm vandaag, letterlijk en figuurlijk want vandaag staat de koninginnerit over de Col du Tourmalet (2115 m) en naar Col d'Aspin (1489 m) op het programma dus meldt iedereen zich in zijn Omit/de Rijk-tenuue aan het vertrek. We rijden via de D921 naar Luc-St-Sauveur om vervolgens links af te slaan naar de D918. Hiervandaan begint gelijk de 18 km lange klim en moeten 1400 hoogtemeters overwonnen worden met een gemiddelde van 7,5%. En al heel snel is het ieder voor zich en zijn we de komende 2 uur op onszelf aangewezen, al worden we onderweg nog wel aangemoedigd door lokaal publiek. Het is, mede door de lengte, de zwaarste beklimming van de week, ook al omdat de laatste kilometers ruim 10% zijn. Uitgerekend onze hardlopende fietser Ad P met de minste fietskms, maar wel met een goeie hardloopconditie en het ideale klimgewicht, is als een van de eersten boven. Wij hebben dan ook twijfels omtrent zijn knieklachten en denken dat hij zich gisteren wilde sparen. Het is goed te



groepsfoto tijdens Koninginnerit

merken dat we op het Tour de France-parcours zitten: overal wordt aan de weg gewerkt en we hebben veel last van teer en grint, de col is zelfs afgesloten voor autoverkeer. Het is boven een drukte van belang en mensen staan zelfs in de rij om een groepsfoto te maken voor het naambordje van de col. Nico en Jeroen besluiten om via

waar we 642 m omhoog moeten met een gemiddelde van 5% (laatste 5 km 8%!!) We gaan niet over de col maar dalen af via dezelfde weg en in Payolle drinken we dan toch ons welverdiende colaatje op een zeer winderig terras. Vervolgens verder afdalen om via de D935 richting Bagnères-de-Bigorre te gaan. Hiervandaan volgen we René die ons met zijn Garmin over een fraai weggetje stuurt (met toch weer een pittig klimmetje van 3 km) en via Lourdes terug brengt bij het hotel. Een mooie en zware koninginnerit van 130 km.



dezelfde kant af te dalen en terug te gaan naar het hotel, wij dalen via skioord La Mongie naar Ste-Marie-de-Campan waar op dat moment alle terrassen gesloten zijn. Dus beginnen we maar gelijk aan de 12 km lange klim naar de Col d'Aspin

Donderdag 24 juni: Materiaalpech

Vandaag een korte rit naar skioord Luz Ardiden (1720 m) met één klim van de buitencategorie welke maar liefst zeven keer finishplaats is geweest in de Tour (laatste in 2003) Tijdens de aanloop via de D921 krijgt Martin pech en raakt z'n voorderrailleur los van het frame. Na enig prutswork is het probleem verholpen, alleen is het vanaf nu de keus: binnen- of buitenblad? Omdat we 1000 hoogtemeters met een gemiddelde van 7% voor de boeg hebben kiest hij toch maar voor het binnenblad. Na Sassis begint de 13 km lange klim met halverwege 3 loodzware km's van $\pm 10\%$. Bijna boven moeten we op een T-splitsing een keuze maken. Ik rij samen met Martin en we zien Nico de meest logische keus maken: links aanhouden!! René en Jeroen volgen ons. Later blijkt dat André en Ad P (de voorsten van het peloton) de verkeerde keus gemaakt hebben, het

finishbord hebben gemist en aan de andere kant van de berg staan. Na telefonisch contact spreken we af bij de splitsing te wachten en net op het moment dat we daar aankomen komt Ad S naar boven en zoals verwacht maakt hij de klim helemaal af. Nadat Martin z'n keuze heeft gemaakt voor het buitenblad blazen we terug naar het hotel en is het toch nog een rit geworden van 70 km. 's Middags krijgen we vrij van de ploegleider en gaan we voor een gezamenlijke pastamaaltijd het dorp in om de koolhydraten aan te vullen.

Vrijdag 25 juni: het afscheid van ploegleider Ad?

Laatste fietsdag met wederom prachtig weer. De route gaat vandaag via Soulom, over de D920, naar Cauterets om daarvandaan naar Pont d'Espagne te gaan. Het is een schitterende route langs de Gave de Cauterets met mooie watervallen waarbij de ketting de hele weg op het binnenblad ligt. In Cauterets verzamelen we om gezamenlijk aan de laatste klim van de week te beginnen. De steile klim naar de 1500 m hoge „oude brug naar Spanje” is ± 10 km lang en is een waardige slotklim te noemen. We eindigen wederom op een grote parkeerplaats waarvandaan veel toeristen wandelend of met een kabelbaan verder trekken. Wij moeten op

onze fietsschoenen als waggelende eenden 500 m lopen en klauteren om de Pont d'Espagne met bijbehorende Cascades te zien, maar het is zeker de moeite waard. Na de afdaling zoeken we in Cauterets een terras voor de afsluitende lunch met pizza's als regentonnen, salade en grote glazen cola. Gelukkig zijn de laatste 20 km na dit vreetfestijn een eitje en zijn we na 60 km terug in het hotel. Totaal hebben we deze week 455 km gefietst, volgens twee van ons hadden dat er 515 moeten zijn, maar we zijn het gezeur zat en negeren het onderwerp. De rest van de middag worden alvast de voorbereidingen getroffen voor de terugreis. 's Avonds worden we getrakteerd op champagne en een voortreffelijk verrassingsmenu en wordt de week feestelijk afgesloten. Gelukkig zijn de geruchten van eerder deze week afgezwakt en komt Ad S met de officiële mededeling dat dit zijn laatste jaar is in het hooggebergte en in deze periode, dus er zijn nog mogelijkheden. Of wellicht toch angstig voor inbeslagname van creditkaart en pimpmobiel? Ad, namens allemaal bedankt voor 10 jaar penningmeesterschap en natuurlijk je leiderschap. Na het ontbijt, afrekenen en afscheid vertrekken we op zaterdag om 9.00 u en na nog één gezamenlijke maaltijd onderweg is iedereen om 24.00 u veilig thuis.

Richard Willems

Maar ook in Duitsland waren Road Runners in beweging...



Run am Ring, Nordschleife

Stel je voor, het circuit van Zandvoort, maar dan 24,4 kilometer aan één stuk, lukraak over het beginnende berglandschap van de Eifel gedrapeerd met een hoogtepunt tussen de 300 en 600 meter. Dat is de Nordschleife van de Nürburgring. Normaal gesproken is het circuit het domein van een bont gezelschap auto's, van sleutelbrikken tot Porsche GT en exoten als Pagani en Aston Martin. Tijdens de zgn. Touristenfahrten is het circuit tegen een vergoeding open voor iedereen die er op wil. Formeel gelden de gewone verkeersregels, maar snelheidslimieten zijn er niet op deze afgesloten kronkelige „provinciale weg“. Langs het circuit ziet het er al angstaanjagend uit, laat staan op het circuit. Eén weekend per jaar is het circuit het toneel van lopers en fietsers tijdens Rad & Run am Ring, en dit keer was er een Roadrunner bij op zaterdag 21 augustus.

Het openingsnummer op zaterdagmorgen is de 24,4 km Nürburgringlauf. Samen met zo'n 1300 anderen starten we om kwart voor negen 's ochtends. Hoewel de temperatuur een uurtje daarvoor nog maar 14 graden was, is het nu al midden 20, dat wordt nog wat. Eerst wordt als warming-up het F1 circuit gerond, waarna het circuit na drie kilometer overgaat op de legendarische Nordschleife. Direct duikt het circuit naar beneden en beginnen de klappen op de knieën. Als vlaklandloper is het even aftasten hoe hard je de heuvel af kunt denderen; dit gaat immers nog 9 kilometer zo

door, dik 300 meter omlaag naar het dal bij Breidscheid. Je hebt je knieën daarna nog hard nodig om weer boven te komen! Het circuit is voorzien van een grasberm, tijdens de steilste stukken omlaag heb ik dankbaar gebruikt gemaakt van de demping hiervan. De laatste kilometers omlaag kreeg ik vertrouwen in het mechaniek, en heb nog wat aangezet om tijd in te lopen hoewel ik geen hoog doel gesteld had; rond komen en liefst binnen 2,5 uur.

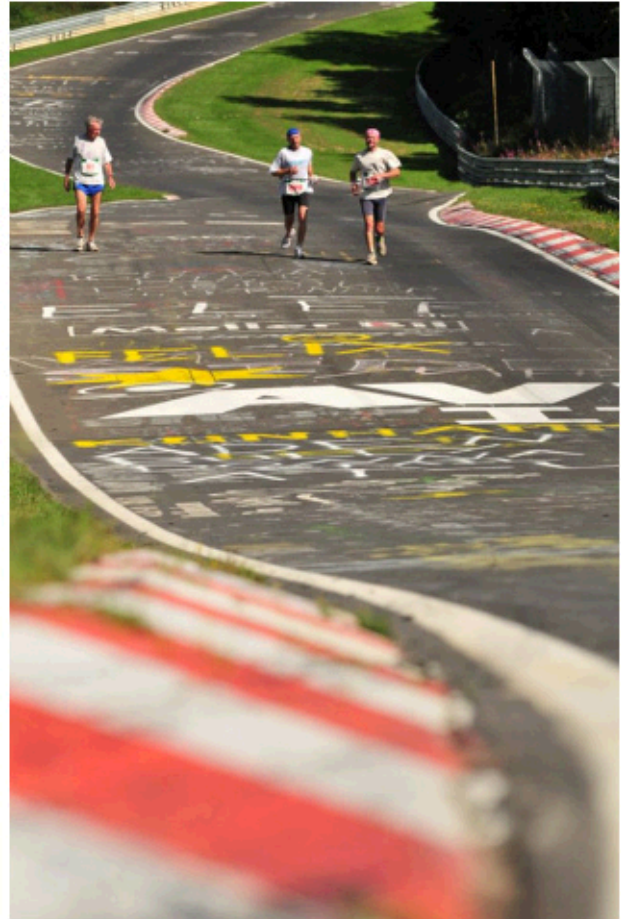
Na 11 km wordt bij Breidscheid het laagste punt bereikt; op dat moment zijn al roemruchte stukken circuit gepasseerd met namen als Flugplatz, Adenauer Forst en de Fuchsrohre. Maar dan lijkt de brug open te gaan, en jij moet er tegenop klimmen.. De klim naar Bergwerk - waar Niki Lauda ooit serieus in de problemen kwam - zet de toon voor de verschillende steile stukken die nog komen gaan. De eerste klim lijkt nog in het ritme van het duurlooptempo door te zetten, maar de snelheid is er gelijk uit. Vervolgens komt een eind vals plat afgewisseld met stukjes klimmen en dalen. Na de Karussell - een haarspeldbocht uitgevoerd als kombaai - komt de kern van de training; een stuk klimmen op een hellingpercentage van minstens achttien procent. Het laatste stuk hiervan heeft doorrennen hoegenaamd geen zin en ik besluit te gaan lopen om zo gelijk wat te herstellen en de volgende drankpost aan te doen. Op 20 kilometer komt het laatste rechte stuk van ca. 5 kilometer in beeld.



Bijzondere drukte op F1-circuit

Auto's kunnen hier normaal vol gas geven - ook al gaat het nog steeds licht omhoog. Een rekensommetje leert dat het voor mij geen zin meer heeft om voluit te gaan want twee uur rond is niet meer haalbaar, daarvoor kom ik 5 minuten te kort. Ik besluit gewoon tempo te houden en geniet van het idee zonder kleerscheuren rond te gaan komen.

Op de startgrid voor de finishlijn versnel ik nog om binnen de 2u10min te blijven, met succes: 2u09m56s. Het royaal verstrekte alcoholvrije bier smaakt onder deze omstandigheden zelfs prima. De GPS-log wordt live doorgestuurd naar het internet, dus de felicitatie-sms van het thuisfront laat niet lang op zich wachten. Ik vond het de moeite waard de Eifel aan te doen voor deze loop. De organisatie schijnt voor de wielrenners een hoop steken te hebben laten vallen, dus of er volgend jaar een editie volgt? Als dit het geval is ben ik er weer bij. Twee uur moet kunnen, iets harder omlaag en doorzetten op het einde..

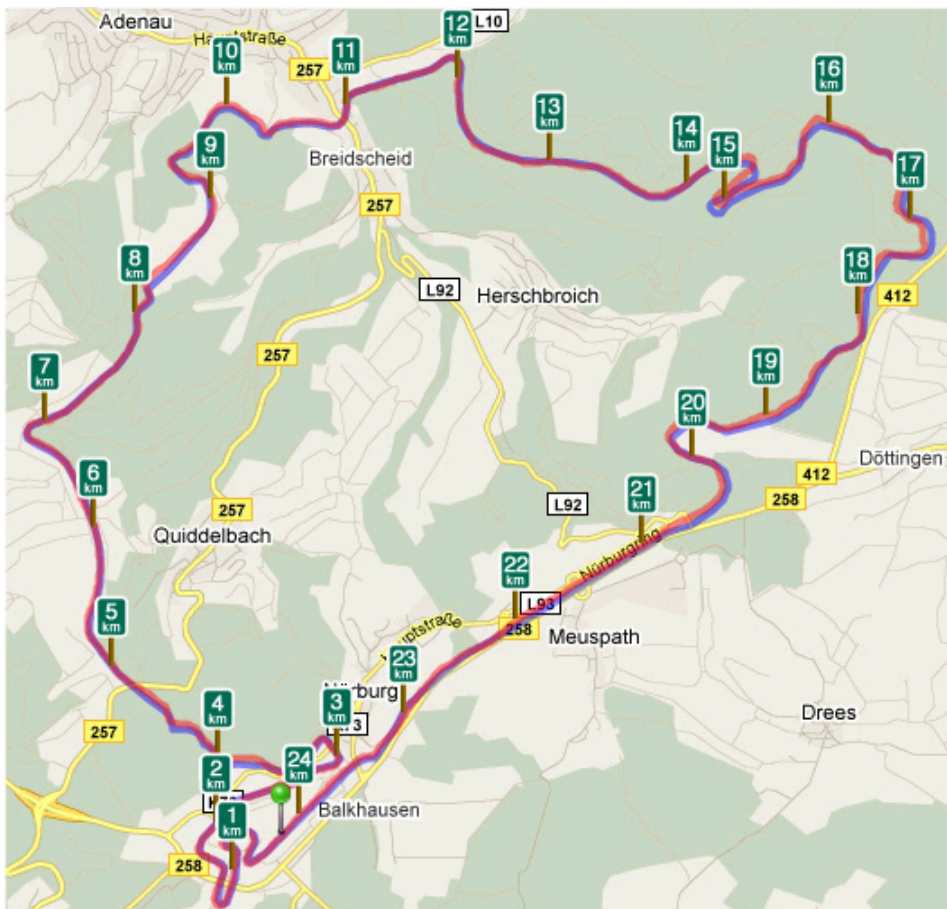


Martijn Looman, groep 2

links:

<http://run.radamring.de>

<http://runkeeper.com/user/mlooman>



De route van de 24 circuitkilometers

Seizoenafsluiting met mini-triathlon

Traditiegetrouw werd zaterdag 21 augustus het seizoen van de Road Runners afgesloten met een mini-triathlon. Om negen uur werd er verzameld bij aquapark het Keerpunt. Daar kreeg de grote groep sportievelingen een muzikale warming up van Cindy in het water. De mini-triathlon begon met 300 meter zwemmen. De daarbij gehanteerde zwemslagen waren zeer divers. En bij sommigen was het zelfs een raadsel, dat daarmee überhaupt vooruit werd gekomen. Maar ja, Road Runners zijn tenslotte hardlopers en geen zwemmers. Na het zwemmen ging men gezamenlijk van start voor een prachtige fietstocht van ca 18 kilometer door Benthuisen naar de Bent en door Gelderswoude naar het clubhuis van de Road Runners. De diversiteit aan fietsen was groot. Racefietsen, oma-fietsen, stadsfietsen, fietsen met zware fietstassen, kinderzitjes en ATB's. Dit jaar is het voor het eerst voorgekomen dat er een valpartij plaatsvond en dat iemand onderweg een klapband kreeg. Het was behoorlijk schrikken. Ineke van Houwelingen had haar sportieve nichtje te logeren en ze dacht dat het wel leuk was voor haar om mee te doen. Zij kwam ongelukkig ten val met de fiets en ze moest de strijd opgeven. Aad Zoutenbier was ter plekke en heeft haar prima opgevangen.

Bij het clubhuis aangekomen werden de fietsen gestald, brak de zon door en vervolgens werd er in groepjes een rondje om de Noord Aa gelopen. Daarbij bleek wel, dat er meerdere rondjes om de Noord Aa bestaan, die in lengte nogal uiteen lopen. Zo kon het gebeuren, dat de als laatste gestarte groep toch nog weer bijna aansloot bij veel eerder gestarte groepen (wie niet snel is, moet slim zijn!). Van een wedstrijd was echter geen sprake. Van te voren was afgesproken, dat het geheel een puur recreatief karakter had onder de noemer van veel LOL. Er mocht slechts één winnaar zijn, nl de verenigingsband. Nou die heeft inderdaad gewonnen en dat werd nog eens versterkt door de uitgebreide brunch die in het clubhuis op de aanwezigen stond te wachten. Daar werd uitvoerig de tijd voor genomen, waarschijnlijk omdat voor een groot aantal op die wijze werd ontkomen aan het verplichte zaterdagse rondje boodschappen doen. Dat de op sportieve wijze verbruikte calorieën daarmee weer meer dan aangevuld werden, werd op de koop toegenomen. Er wacht weer een heel seizoen om de extra kilo's er weer af te trainen. De Road Runners kunnen terugkijken op een door Cindy en Frans van den Hengel uitstekend georganiseerde gezellige en sportieve afsluiting van het seizoen.

Ed Jacobs



21-8-10 9:11



lol tijdens mini-triathlon

Ren jezelf slim en doe de test!

AMSTERDAM - Door regelmatig te bewegen zou je er wel eens hersencellen bij kunnen krijgen. Sporten blijkt positief voor het deel van je hersenen dat verantwoordelijk is voor leren en herinnering.

Bewegen is niet alleen goed om op gewicht te blijven, een bijkomend voordeel kan zijn dat je er slimmer van wordt. Uit onderzoek waar de Proceedings of the National Academy of Sciences begin dit jaar over berichtte, blijkt dat muizen door te rennen meer hersencellen aanmaken.

Om te onderzoeken of muizen iets leren worden ze losgelaten in een doolhof waarin ook de voederbak ergens staat. Wanneer ze later weer in de doolhof losgelaten werden, konden ze het eten sneller vinden. De muizen die flink op de

tredmolen getraind hadden bleken de voedselpotten gemakkelijker te vinden en dus meer geleerd te hebben.

De muizenhersentjes werden onderzocht onder de microscoop en daaruit bleek dat de muizen die iets geleerd hadden meer cellen in de hippocampus hadden. Dat is het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor leren en herinnering

Helaas hoeven wij niet meer te jagen voor ons voedsel en moeten we een andere manier vinden om aan genoeg beweging te komen zodat we slimmer worden. Haal die hardloopschoenen dus maar gauw onder het stof vandaan!

Bron: Telegraaf: vr 18 jun 2010, 17:21

1. Synoniem

Welk van de onderstaande woorden is het meest hetzelfde in betekenis als het woord „Geruststellend“?

- medelevend
- rustgevend
- uitleggend
- bemoeizuchtig

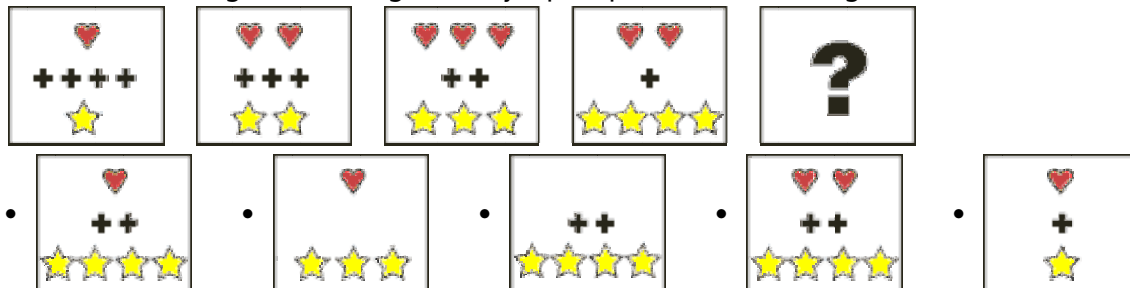
2. Cijferreeks

Welk cijfer volgt logischerwijs op de reeks: 4 - 6 - 9 - 6 - 14 - 6 - ...

- 6
- 17
- 19
- 21

3. Figurenreeks

Welke onderste figuur moet logischerwijs op de plaats van het vraagteken staan in de bovenste reeks?



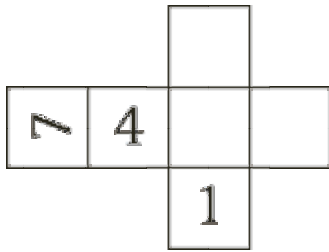
4. Syllogisme

Welke van de onderstaande conclusies kun je met absolute zekerheid trekken op basis van de twee stellingen hieronder?

1. Geen van de postzegelverzamelaars is een architect.
 2. Alle Nederlanders zijn postzegelverzamelaars.
- alle postzegelverzamelaars zijn architecten
 - architecten zijn niet Nederlands
 - geen postzegelverzamelaar is Nederlands
 - sommige Nederlanders zijn architect

5. Kubus

Welke kubus krijg je als je de opgevouwen kubus opvouwt?



6. Redactiesom

Wat is het juiste antwoord op het volgende vraagstuk.

Tom heeft een nieuwe set met golfclubs. Met een club 8 slaat hij gemiddeld 100 meter ver. Met een club 7 slaat hij gemiddeld 108 meter ver. Met een club 6 slaat hij gemiddeld 114 meter ver. Hoe ver zal Tom met een club 5 slaan?

- 122 meter
- 120 meter
- 118 meter
- 116 meter

7. Antoniem

Welk woord is het meest **tegengesteld** in betekenis aan het woord „stoer“?

- laf
- stijfsel
- sterk
- verlegen
- mannelijk

8. Analogie

Water staat tot een pijp als ... staat tot een snoer.

- draad
- elektriciteit
- warmte
- gas

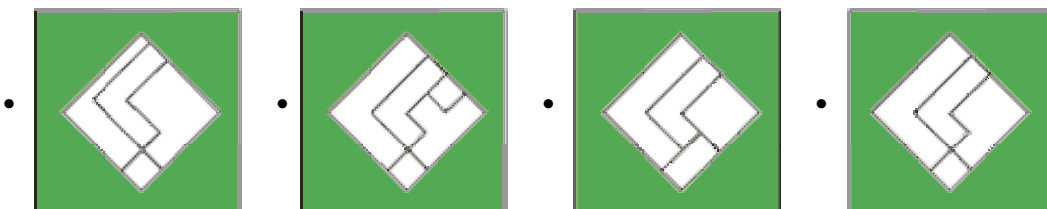
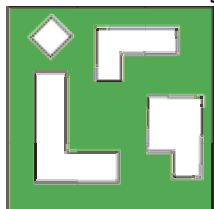
9. Woordbetekenis

Welk woord heeft als betekenis „een uiting van ongenoegen“?

- onrecht
- klacht
- vruchteloos
- zonde
- onenigheid

10. Samengestelde figuur

Welk onderste figuur kan samengesteld worden uit de losse onderdelen?



Spektakel in de polder

De poldercross is een jaarlijkse terugkerend sportevenement in Stompwijk. Een groepje trainers en Roadrunners hebben meegedaan om te kijken of het iets is wat in het trainingsschema

kan worden opgenomen. Frans en Cindy van den Hengel, Ab Leeflang, Willem Hoogendoorn, Diederik Post en Harry Turk hebben het parcours verkend.



Blote basten aan de start

Er is een parcours van ongeveer 3 km uitgezet door de weilanden waarbij 28 sloten overgestoken moeten worden.

De sloten zijn vaak te breed om er over te springen. Dat betekent dat je gewoon vol in de sloot moet springen en er vervolgens uit moet zien te klauteren. Dat is geen eenvoudige opgave met kanten die steeds gladder worden. Gelukkig staan er vaak vrijwilligers met touwen waaraan je jezelf op kunt trekken en ook krijg je van een medestander wel eens een „kontje“.

Het is een heel bijzonder evenement dat ieder jaar groter wordt. 300 deelnemers uit de hele regio komen er op af. Het enthousiasme van de deelnemers straalt er aan alle kanten af. Aan de start kun je al zien dat je met een speciale

gebeurtenis te maken hebt. Veel blote basten en bikini's. Na afloop is iedereen zwart van de modder en kan het afspreken door de plaatselijke brandweer beginnen.

Niet voor Barbies!

Het groepje Roadrunners was zeer enthousiast. Volgend jaar willen ze er met een grotere delegatie staan. Dit is zo iets leuk, dit kan je niet missen. Of het opgenomen wordt in het trainingsschema is een grote vraag? Dit zal eerst in de TC vergadering voorgelegd moeten worden. Eén ding is zeker: het is niet geschikt voor Barbie's en Ken's.

Ellen Bominaar



Dwars door de sloot



Schoonsoelen na afloop

Donatie voor De Bolsterberg/Kiekeboe

Actief lid van de Road Runners Arie Perfors was ook dit jaar aanwezig tijdens de Noord-Aa Polderloop toen het bericht kwam dat de loop werd afgelast. Voor Arie was het duidelijk dat niet alleen de lopers en de organisatie hier de grote verliezers waren, maar ook het goed doel, Kinderdagverblijf De Bolsterberg/Kiekeboe.

Kortgeleden heeft Arie, in zijn werkomgeving, afscheid genomen als voorzitter van de Kring van Pensioenspecialisten (KPS) en kreeg hiervoor een afscheidscadeau aangeboden. Hij besloot spontaan de geldwaarde van dit cadeau aan het goede doel van de Noord-Aa Polderloop te schenken. De Bolsterberg en Kiekeboe zijn kinderdagverblijven

in Oosterheem, voor kinderen met een ontwikkelingsachterstand, een verstandelijke of meervoudige beperking in de leeftijd van 0 tot 18 jaar uit de regio Zoetermeer. Vrijdag 11 juni heeft Arie een cheque ter waarde van 500 euro overhandigd aan de medewerkers van De Bolsterberg/Kiekeboe. De vreugde was groot, want door alle bezuinigingen op zorgkosten en hulpmiddelen is dit persoonlijke geschenk meer dan welkom.

Deze bijdrage is gebruikt ter aanvulling van de financiële middelen voor de vakantieweek die in juni werd gehouden. Dit jaar stond de vakantieweek in het teken van de WK Voetbal. Deze vakantie is voor veel kinderen de „vakantie zonder koffers” en daarom van groot belang.



Mijn comeback!!!

April was een pechmaand. Een week voor de Zeeuws Vlaanderen marathon lag ik met koorts op bed waardoor deze in de soep liep. Twee dagen na de marathon kwam ik tijdens een Mountainbike tocht door een val in een greppel terecht. Mijn arm uit de kom en mijn schouder gebroken. Ik heb 7 weken met mijn arm in een mitella gelopen waardoor ook een schrijfstop volgde.



Op 8 juni ben ik met fysiotherapie begonnen. Hardlopen zat er nog niet in. Mijn arm kon ik niet of nauwelijks bewegen en ik had absoluut geen kracht. Er brak een tijd aan van 2 keer per week fysio en thuis eindeloos veel oefeningen doen.

Op 23 juli worden de laatste foto's in het ziekenhuis gemaakt. Het bot zit weer helemaal aan elkaar en de kop zit goed in de kom. Ik krijg groen licht om weer met hollen te beginnen!

Ik besluit om 's avonds ook maar direct aan mijn comeback te beginnen. Een rondje Noord Aa, dat moet toch kunnen! Ron vindt dit niet verstandig en hij laat me stukjes hollen, stukjes wandelen en zo doen we het rondje Noord Aa. Als ik de cooling-down doe voel ik dat hij gelijk heeft. Het is lang geleden dat ik zo'n spierpijn heb gehad.

Zondag 25 juli besluit ik 's morgens om mee te doen aan de 3 plassenloop. Als ik met de warming-up begin voel ik een paar stijve benen die te kennen geven niet veel zin te hebben om 5 km te gaan rennen. Maar mijn benen hebben niets te willen, ze moeten 5 km lopen rond de 30 min. Ik kom moeilijk opgang, mijn benen protesteren hevig! Bij 2 km wordt het protest iets minder en kan ik het tempo iets omhoog gooien. Als ik aan de laatste km begin nog even de versnelling erop, des te eerder zijn we klaar. Met een km van onder de 5 min kom ik binnen in 0:28:15. Zeer tevreden geef ik mijn benen de rest van de dag rust.

Nadat in juni onze vakantie door mijn schouder in het water is gevallen, kiezen we er voor om half augustus toch nog 3 weken op vakantie te gaan. Dit jaar niet ons vertrouwde Limburg, maar wat dichterbij huis, zodat ik 1 x per week naar de fysio kan. Ik plan de fysio op maandag, kunnen we 's avonds bij de club hardlopen om daarna weer naar de camping te gaan. Op internet vinden we verschillende wedstrijdjes in Brabant en bij onze zuiderburen met de meest exotische namen.

Hollewegjogging

20 augustus, precies 4 weken na de start van mijn comeback loop ik een 15 km wedstrijd in Lichtaart. Als ik heb ingeschreven gaan de zenuwen opspeelen. Ja, zenuwachtig voor 15 km! Het parcours bestaat uit rondjes van 5 km, het is voor 70% onverhard maar vlak. Nu kennen wij de wedstrijden in België goed genoeg om te weten dat Belgisch vlak voor Hollandse begrippen stevig vals plat is!



Ron heeft 's middags een aardige tocht op zijn mountainbike gemaakt en kiest ervoor om met mij mee te lopen.

Om 19:00 uur is het startsein. Al snel heb ik in de gaten dat we vals plat omhoog gaan. Na 1½ km gaan we een klein stukje naar beneden om dan het bos in te duiken. Hier is het opletten, boomwortels waar je een aardige smakker over kan maken. Bij 3 km krijgen we een steil klimmetje voor de kiezen maar ook hier protesteren de benen niet! Als we het bos uit gaan mogen we een stukje dalen en dan nog wat zigzaggend over het schoolplein om aan ons 2e rondje te beginnen.

Ik kan het 2e rondje het tempo wat opvoeren en ook het steile klimmetje verteer ik goed. Ron kijkt af en toe hoe mijn schouder het doet, maar die werkt goed mee en blijft soepel bewegen. Het 2e rondje loop ik een halve minuut sneller. Nog zo'n rondje en ik loop rond 1:25:35. Het wedstrijd element komt weer boven in me en wil proberen om onder de 1:25 te komen. Ik gooi het tempo nog iets omhoog. Als we dan bij het steile klimmetje komen lijkt dat wel ineens een berg uit de Alpen! Ik krijg het zwaar en als Ron niet voor me had gelopen denk ik dat ik het tempo zou laten zakken. Nu probeer ik toch weer bij hem te komen en met enige moeite lukt dat! Op het schoolplein zie ik dat het er om hangt. Nog een bocht, het moet uit mijn tenen komen maar de klok staat stil op 1:24:58. Gelukt!

De meisjes mogen douchen in de kelder van de school, voor de jongens is er buiten een blauw zeil gespannen waar ze kunnen douchen. Ze moeten

wel buiten staan, maar ze hebben wel een warme douche, iets waar ik de kleedkamer voor zou willen verruilen.

Op het schoolplein is het feest los gebarsten, een band doet een goede imitatie van Anouk en iedereen drink een lekker biertje. Wij laten ons een Westmalle trippel goed smaken!

Landlopersjogging

27 augustus, we gaan naar onze zuiderburen om in Wortel 10 EM te lopen, de 8^e landlopersjogging. Een gebied dat nu een natuurreservaat is maar tot een paar jaar geleden werd onderhouden door landlopers. Het parcours bestaat uit 2 ronden waarvan 70% onverhard en vlak. De start is vanaf het Parochie-huis. We gaan opzoek naar de kleedruimte en douches. Voor de dames snel gevonden, bij de plaatselijke gymzaal. Dan op zoek naar de ruimte voor de heren. Nou de heren kunnen niet gluren bij de dames, ze moeten naar KNVA Wortel de plaatselijke voetbalvereniging aan de andere kant van het dorp.



Bij de start is het een beetje chaotisch, er is een start- finishlijn geveerd maar de ene helft staat links, de andere rechts. We moeten allemaal aan de rechterkant van de lijn gaan staan en dan valt het startschot.

Eerst een stuk door het dorp, dan modderige landweggetjes waar ik zigzaggend de plassen probeer te ontwijken, vervolgens bospaden van mul zand waar het ploeteren is. Vandaag is Belgisch vlak ook Hol-lands vlak, maar modder- en zandpaden maken het een zwaar parcours! We moeten 1 grote ronde van 9,5 km en 1 ronde van 6,6 km.



Ik loop lekker, heb het gevoel dat ik moet inhouden, maar wil toch niet te hard van start gaan, ik weet nog niet waar ik sta.

Op de modderige landweggetjes is het goed kijken om het goede pad te kiezen. Ik richt me steeds op een loper voor me en loop er langzaam naar toe. Zo kan ik lekker in mijn tempo blijven. De eerste 10 km in 56 min, dat ziet er goed uit. Veel lopers houden het voor gezien en het laatste rondje loop ik alleen. De laatste 1100 meter geef ik alles en kom binnen in 1:27:19. Ook Ron is tevreden, in het begin kon hij moeilijk weggelopen maar hij kwam in een mooi groepje terecht en loopt de 10 EM onder de 1:10. Zeer tevreden gaan we naar de feestzaal en drinken een verdiende Tongerlo!



Het Bels lijntje

28 augustus, vandaag een wedstrijdje naast de deur in Baarle Nassau, het Bels lijntje. Het Bels lijntje is nu een mooi fietspad, vroeger was dit een spoorlijn tussen Tilburg en Turnhout. We kiezen voor de 10 km. Die bestaat uit 1 rondje van 3,2 km en 2 rondjes van 3,4 km. Ik weet dat Henk Hummeling misschien ook zou komen en ja hoor, bij inschrijven zie ik hem al. Henk wil vandaag onder de 50 min. lopen, Ron ziet wel waar het schip strandt. Ik zou blij zijn als ik onder het uur kan blijven want ook ik heb stijve spieren.

Het startschot valt en Henk is als een tornado weg. Ook Ron ben ik snel uit het oog verloren. We beginnen tegenwind, het is een aardig briesje! De benen hebben moeite om op gang te komen. We lopen langs weilanden. Er zijn weinig bochten en ik kan het tempo lekker vasthouden. De terugweg gaat over het Bels lijntje met wind in de rug. Aan het eind is een scherpe bocht met strobalen om je op te vangen als je uit de bocht vliegt.

Ik begin aan mijn tweede ronde, de benen voelen wat soepeler. 5 km in 27:04 met een negatieve split kan ik misschien onder 53 min. Na 2 ronden hoor ik een motor. De eerste loper komt er aan. Ik word ingehaald door een Keniaan, wat me wel vaker is gebeurd. Niet veel later word ik ingehaald door de eerste vrouw en dat was nieuw voor me. Merel de Knecht loopt een parcoursrecord, 33:32.

Ik begin aan mijn laatste rondje. Ik zie lopers voor me die het moeilijk krijgen, ideaal, ik kan mijn blik steeds op een loper richten en er dan naar toe lopen. 9 km 47:02. Als ik de laatste km onder de 5 min. blijf, loop ik onder de 52 min en ja, dat staat toch altijd leuker dan net er boven.

Pierenloop

4 september, onze laatste loop tijdens de vakantie. De Pierenloop (10 EM). We worden met

bussen naar Poppel gebracht en lopen dan terug naar Ravels. Ron was wat verkouden en voelt zich niet 100%. Ik denk dat ik de laatste stuip trekkingen van de hooikoorts heb dus ook ik ben niet 100%. Zoals jullie weten zitten wij niet stil in onze vakanties en de lange wandelingen en fietstochten beginnen hun tol te eisen!

De zon doet zijn best vandaag! Het is 22 graden, maar het voelt veel warmer aan. Het is een mooie route langs smalle landweggetjes en bospaden. Het Belgisch vlak is vandaag weer af en toe Hollands vals plat. Ik ben niet de enige die het zwaar heeft, regelmatig zie ik mensen wandelen.



Bij 10 km zie ik dat ik ongeveer een min boven de tijd van vorig week zit. Bij 14 km zie ik twee dames voor me. Ik sluit aan en kan zo uit de wind lopen. Als ik op adem ben neem ik kop zodat de andere dames ook uit de wind kunnen lopen. Na een bocht krijgen we wind in de rug en een van de dames gooit het tempo omhoog, ik kan volgen! Iets na 15 km hoor ik aan de ademhaling dat de dames het moeilijk krijgen, het is nu alles of niets! Ik ga versnellen en merk dat ze kraken, nu zorgen dat ik niet instort. Ik zie nog een dame voor me en door mijn blik op haar te richten kan ik tempo vast houden. Ik kom bij haar en ga er voorbij maar ik krijg zware benen. De laatste bocht, ze sprint me voorbij. Het komt uit mijn tenen maar ik kom tenslotte 1 seconde tekort!

1:28:20, niet helemaal tevreden, maar de uitslagen zeggen dat we het niet verkeerd gedaan hebben. Ron wordt 3e in zijn leeftijdscategorie tussen al die snelle oude Belgen en ik word ook 3e in mijn leeftijdscategorie. Helaas wordt alleen de 1e prijs uitgereikt, de rest wordt op startnummer verloot. Ron wint zo € 10,00 en ik win in de Tombola een bakblik met aardappelschilmesje.

Joyce Dijkhuizen

NICO
VVE BEHEER
OOIJN

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

Verfrissende Run-kano



Deelnemers aan de run-kano

Buiten de trainingen om worden er door de groepen regelmatig activiteiten georganiseerd. Groep 5 spant de kroon. Etentjes volgen elkaar maar op. Dit bleef niet onopgemerkt bij Cindy en Frans, de trainers van groep 3 en 4. Zij vonden dat er ook iets buiten de training om georganiseerd moest worden en dit werd opgepakt door Arie Bos en Ellen Bominaar.



In samenwerking met de kanovereniging de Sprinters werd het idee van een run-kano uitgevoerd. Eerst een duurloop van 10 km. En daarna een rondje kanoën onder begeleiding van twee instructeurs door de meerpolder. Het was

een prachtige zomerse dag zonder wind. Beter kanoweer konden we niet hebben.

Het kanoën ziet er als buitenstaander erg relaxed uit maar in de praktijk bleek dit behoorlijk tegen te vallen. Cindy zat voor het eerst van haar leven in een éénpersoonskayak en had in het begin wat moeite om vooruit te komen. Echter na een km had zij de slag te pakken en kon ze het tempo volgen. Paul van Heukelum vertrok als een raket maar kwam er halverwege achter dat hij dit tempo niet kon volhouden. Dat kwam mede doordat hij moeite had met rechthout varen en regelmatig een soort van pirouette draaide op het water. Idius had ook problemen met zijn eigenwijze kano. Hij kreeg het niet voor elkaar om vooruit te varen ondanks de vele aanwijzingen om rechtop te zitten van onze instructeur.

Onderweg kwamen we ook wat spannende bruggen tegen. Eén bruggetje was zo laag dat je er alleen onderdoor kon varen als je jezelf als een slangenmens kon omvouwen. Een handigheidje dat een paar kanoërs aandurfd. Uitstappen en met de kano aan de hand de weg oversteken bleef over als alternatief. Arie heeft als enige zijn boot niet overeind gehouden. Hij bleef met zijn reddingsvest hangen aan de bovenkant van een brug. Hij kon geen kant meer op en zijn kano kantelde. Dit vormde verder geen probleem.

Het was warm genoeg om in een nat pak verder te kanoën.

Onderweg hebben we onder leiding van onze instructeur een soort circusact op het water gedaan. Op het water werden alle kano's tegen elkaar aangelegd als een „chorus line” en een vrijwilliger mocht dan proberen over de kano's te lopen. Lopen op het water is niet voor iedereen weggelegd en deze act liep dan ook niet goed af voor Ben.

We weten allemaal uit ervaring dat de polder prachtig is en eigenlijk nooit verveelt. De polder gezien vanuit de kano geeft weer een heel nieuwe dimensie aan de polderpracht. Zo zijn er sloten met eigen bijnamen. Wij als lopers hebben

het spruitenpad. De kanoërs doen het in de sla-sloot. De sloot die langs de Bovenweg loopt dankt deze bijnaam aan de grote hoeveelheden bladeren van waterlelies waar geen doorkomen aan is. We zullen nooit meer langs die sloten lopen zonder terug te denken aan die middag.

De verfrissende run-kano werd feestelijk afgesloten met een champagnebrunch. De kennismaking met deze tak van sport is zo goed bevallen dat kanovaren op wild water lonkt.



Ellen Bominaar



Circusact op het water

Weekend Diepe Hel Holterbergloop

Programma:

Zaterdag 30 oktober 2010

- 09.00 uur vertrek Roadrunners Zoetermeer
- 11.00 uur inchecken „De Wilgenwaard” Nijverdal
- 13.00 uur Diepe Hel Holterbergloop
(zelf via de website regelen:
<http://www.diepehelholterbergloop.nl>)
- 18.00 uur Sportmaaltijd
- 19.30 uur Eigen invulling (bar geopend tot 01.00 uur)



Kosten:

De prijs is € 43,85 per persoon (incl BTW, 1x overnachting incl lakenpakket, toeristenbelasting, weekendtoeslag, sportmaaltijd en ontbijtbuffet B). Handdoeken zelf meenemen! Drinkjes die worden genuttigd zijn voor eigen rekening

Voor wie is het Weekend Diepe Hel Holterbergloop:

Voor iedereen, omdat het doel naast de prestatie vooral fun is!

Zondag 31 oktober 2010

- (de volgorde van de activiteiten kan nog wisselen)
- 08.00 uur Ontbijtbuffet B
(Wit en bruin brood, warme broodjes, kaas en ham, koffie, thee, jus d'orange en melk. Gekookt ei, komkommer, tomaat, zoetwaren en boter.)
 - 09.00 uur 5 km Ochtendloop
 - 10.00 uur Gelegenheid tot opfrissen/douchen
 - 11.00 uur uitchecken en vertrek



Overnachten in
De Wilgenwaard

Waar kun je je aanmelden voor het Weekend Diepe Hel Holterbergloop:

Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar Eelerbergloop@hotmail.com of ellekevisser@ziggo.nl.

Tot wanneer kun je je aanmelden voor het Weekend Diepe Hel Holterbergloop:

Dit is afhankelijk van de capaciteit van het hotel. Vraag het na bij Elleke.

Waar kun je terecht als je meer wilt weten:

Elleke Visser tel. 06-512.80.514 of ellekevisser@ziggo.nl

Beter rennen: loopschoenen zonder hak



Onlangs is er weer een nieuwe ontdekking op loopgebied gepresenteerd. De nieuwe hardloopschoen heeft geen hak. Onderzoekers van Roessingh Research and Development (RRD) in Enschede zijn helemaal fan van de hielloze schoen, ofwel een hardloopschoen zonder hak. De schoen heeft een positief effect op het voorkomen en het herstel van blessures. Bovendien wordt de loopefficiëntie verhoogd. Volgens de onderzoeker heeft de traditionele haklanding namelijk een remmend effect.

Naast het ontbreken van de hak heeft de zool een wigvormige constructie. Alsof er met een kaasschaaf een stuk is afgehaald. Een stijve plaat in de tussenzool moet ervoor zorgen dat de „landingskrachten” over de hele voet worden verdeeld.

Het zal nog een tijd duren voordat deze schoen uitontwikkeld is en in de schappen verschijnt van

de sportzaken. Wil je hier niet op wachten, ga dan naar een rommelmarkt of Pelgrimshoeve. Wellicht vind je daar nog een paar ouderwetse Roots in jouw maat. Een schoen die in de zeventiger jaren razend populair was. Dit was ook een schoen zonder hak, dus zo bijzonder zijn de ontdekkingen van de Twentse onderzoekers niet. Ik wacht nog op een echte revolutionaire doorbraak waarbij tijden vooruit gaan en je niet moe wordt. Vergelijkbaar met de klapschaats. Alle records werden toen aan gort gereden. Wordt de klapschoen de eerstvolgende ontdekking?

Ellen Bominaar



„Roots” voorloper van de hielloze schoen. Verkrijgbaar bij de Pelgrimshoeve

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO



Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

**ProCERT**

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC  ZOETERMEER TEL: 06-20029013

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO

Podiumplek op De Run

De Run is Nederlands oudste ultraloop. Ultra Bob (Bob Verbrugge), onze langeafstandskanjer, ging hier de strijd aan met de elementen, maar vooral met zichzelf. En dat deed hij met verve. Zijn prestatie betekende een 2^e plaats in de categorie 50+ en een zesde plaats overall op de 50 km. Als klap op de vuurpijl heeft hij ook het clubrecord in bezit. Hieronder zijn relaas.

Winschoten 2010

Na weken hard getraind te hebben en twee weekjes relatief rust gehouden te hebben, vertrok ik de vrijdag voorafgaand aan de loop in de trein richting Winschoten. 's Avonds ging ik het startnummer ophalen. Men was druk bezig met het opbouwen van de start-en-finishlocatie. Op dat moment begonnen voor het eerst de zenuwen zich toch wat te roeren. Gelukkig maar want dat is nodig voor een wedstrijd. Twee jaar achter elkaar ben ik uitgestapt uit de 100 km-loop. Nu ga ik de 50 doen en ben vastbesloten dat het er van moet komen.

In de sporthal heb ik de boekpresentatie van ultragigant Ron Theunissen bijgewoond, „De koerier die nergens bij hoort”. Theunissen is de enige Nederlander die vijf keer de Spartathlon voltooide, de ultraloop over 246 kilometer tussen Athene en Sparta.

Hij en Jan Knippenberg zijn de grondleggers van het ultralopen in Nederland. Heel inspirerende beelden van afstanden die ik me niet zo goed kan voorstellen en stukjes uit TV-interviews. Als dat geen inspiratie biedt...

De zaterdagochtend begon met wat kletsen met bekenden voor de start. De deelnemers aan de 100 km gaan eerst weg. Daarna moet ik nog een heel lang kwartier wachten. Het begint met het bekende rondje van 10 kilometer in. De eerste kilometers voelen nog wat onwennig. Ondanks dat je wekenlang op het basistempo hebt getraind, is het altijd afwachten wat voor tempo je kiest in de wedstrijd.

Het valt goed uit, ik loop net onder het gewenste schema dat naar de 4:10 moet leiden. De kilometers rijgen zich aan. Ik probeer zoveel mogelijk in die koker van concentratie te komen, zodat het bijna vanzelf gaat. Niet vergeten te drinken natuurlijk, of een flesje verliezen, wat me ook gebeurde. Elke 10 kilometer verwissel ik de flesjes en trek weer verder. Tot de 30 km heb ik geen centje pijn. Daarna gaat het wat moeizamer en voel ik de bekende loomheid in de bovenbenen. „Geef niet”, moedig ik mezelf aan. Dit is te verwachten; bovendien lig ik goed op schema. De temperatuur loopt op en er is een vrij hoge luchtvochtigheidsgraad na de regen van vrijdag. Kortom, het weer kan beter.



Bob loopt 50 km

Na de 40 kilometer begint dit me toch wat op te breken. Gelukkig heb ik wat speling in het schema opgebouwd. De laatste ronde is 10 kilometer lang knokken en de knop omzetten. Het tempo verminderen zou helpen, maar de tijd is nu heilig. De koolhydratendrankjes komen me de oren uit, de misselijkheid rukt op. Ik heb niet meer het idee dat wat ik nu doe nog maar enigszins met hardlopen te maken heeft. Toch is er nog wat tempo, ik haal nog steeds de langzame estafettelopers, 100 kilometerlopers en gelukkig ook 50 kilometerlopers in. De laatste 150 meter kan ik met de laatste krachtsinspanning nog iets, wat in de verte op lichtvoetigheid lijkt, aan de toeschouwers voorschotelen.

Ik kom de finish over ruim binnen mijn streeftijd van 4 uur 10. Het eerste dat ik doe is neerploffen op een stoel en ik blijf een paar minuten bewegingloos zitten. Dit kan net voorkomen dat de ingenomen koolhydraten op het asfalt achtergelaten worden. Winschoten in het 3^e jaar was op het laatst niet makkelijk, maar dat zal snel vergeten zijn.

De oogst: 4:07:38. Een prachtige 6^e plaats in het overallklassement en een tweede plaats in de categorie mannen 50.



Podiumplek voor Ultra-Bob



Bloemen en een beker

Voor het eerst in mijn loopcarrière een podiumplek. Daar stond ik dan met een beker en bloemen. Dat me dat nog overkomen mag. Met dank natuurlijk aan de supporters, Marja en Tom, Anouk en Rob met wie de afterparty erg gezellig was.

Bob Verbrugge

 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

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

**Wij verhuizen
ook mee!**



Kunst in het clubhuis

Het afgelopen jaar is er regelmatig gepraat over het te maken „schoenen-kunstobject”. Zoals iedereen heeft kunnen zien: HET IS AF! Er is zijn veel reacties gehoord, met name aan de bar „where else” Nespresso. De algemene opinie is dat er niet te zien is wat het voorstelt.

Het is een nonfiguratieve voorstelling van bewegende hardlopers, zie benen–romp–armen... en wel drie achter elkaar, zij het met steeds minder herkenbaarheid. Dat noemen we toch kunst? Om nog meer beweging te creëren hebben we enkele hardloopstappen vanaf de entree opgehangen, uiteraard niet volgens de bekende loopleer. Een linkervoet hoeft kunstmatig niet per se links of recht te staan.

Afgelopen juli hebben wij, met hulp van enkele andere leden, de aanwezige hardloopschoenen beschilderd. Het waren er zeer veel. Teveel om te gebruiken. We hebben de meest bruikbare geschilderd, en alle overige complete paren hebben we aan instellingen voor goede doelen gegeven. Of die er blij mee zijn? We hebben ze niet gewassen, en geen geurvreters erbij geleverd.

We danken de stichting voor de goedkeuring van dit kunstobject en aanlevering van houten paneel, alsmede het meedenken in de voorbereiding, en danken onszelf voor de benodigde materialen, welke wij met zeer veel plezier en hardlopende toewijding als bijdrage voor ons loopplezier hebben gedoneerd.



Namens het driekoppige kunsttrio, Jose de Groot, Jacqueline Veth, Nick Raadschelders

Groepen lopen rechts



In de vorige Roadie heeft Theo Jansen voorgesteld om regel 5 van de gedragscode aan te passen. Het betreft de volgende passage: Als je individueel loopt, kun je beter links lopen zodat je kunt anticiperen op het tegemoetkomend verkeer.

Theo stelde voor om voor individuen het zelfde te doen als voor groepen. Namelijk rechts houden

Na bespreking van het voorstel van Theo is in de TC van 11 mei j.l. afgesproken, dat de betreffende passage uit de gedragsregels wordt verwijderd aangezien het lopen als individu nooit in verenigingsverband plaats vindt en een advies dus eigenlijk niet nodig is.

Als er om een advies wordt gevraagd aan een van de trainers zal altijd worden geadviseerd om je te houden aan het beleid van Veilig Verkeer Nederland.

Loopschoenen op vakantie

Elke vakantie gaan mijn loopschoenen mee op vakantie. Vooraf zie ik mezelf lopen langs het witte strand en de azuurblauwe zee, de heuvels van Toscane met het warme bijzonder licht op de achtergrond, de zachte mosrijke paden van het zwarte woud of menig ander fenomenaal landschap. De schoenen gaan echt overal naar toe. Geen brug te ver. Al is er nog zo weinig bagageruimte, voor een loopschoen is altijd plek. Sterker nog, er wordt plek voor gemaakt. Dat ene paar loopschoenen valt sowieso niet op tussen al die andere schoenen die meegaan. De hoeveelheid schoenen die twee volwassenen en drie pubermeiden meenemen op vakantie is exorbitant. Het aantal dat is ingezameld voor het kunstwerk in het clubhuis valt er bij in het niet. Slippers, gympies, hoge hakken, schoenen voor onder dat ene leuke gebloemde jurkje, schoenen waarop je gewoon kunt lopen, bergschoenen (niet van toepassing voor pubers), zwemschoenen, gladiator sandalen en crocs. In totaal gaat het om ongeveer 35 paar schoenen voor 3 weken vakantie. Het gaat allemaal de kofferbak in. Soms van elkaar gescheiden, soms aan elkaar bevestigd met een elastiek.

Mijn loopschoenen vallen tussen deze kleurrijke verzameling in het geheel niet op. Het is achteraf echter wel teleurstellend om te constateren dat de loopschoenen helemaal niets hebben gezien van alle prachtige natuur tijdens mijn reizen naar verre oorden. Ze hebben gewoon drie weken ingedeukt bij het reservewiel gezeten en hebben geen licht en lucht gezien. Andere jaren gebeurde het wel een keer dat de schoenen uit de auto gehaald werden en in de tent mochten staan. Achteraf realiseer ik me dat dit niet bijgedragen

heeft tot actieve schoenparticipatie. Verder dan die tent kwamen ze niet. Deze behandeling is echt schandalig. De schoenen krijgen niet die waardering en aandacht die ze verdienen. Het is vervolgens ons verdiende loon als de schoenen het heft in eigen handen gaan nemen en ons laten voelen hoe zwaar trainen is na een vakantie. Als ik dit gebrek aan aandacht voor de loopschoen aan mijn loopmaatjes vertel, merk ik dat ik niet bijzonder in mijn soort ben. Ik heb trainers gehoord die met het schaamrood op hun kaken vertelden dat de schoenen de koffer niet uit zijn geweest. Een enkeling heeft een één keer gewaagd om er op uit te gaan. Vaak komt men niet verder dan een eenmalige uitspatting van een halfuurtje voor het ontbijt. Dit soort uitstapjes tellen niet mee en vormen geen volwaardig medicijn voor het structurele aandacht-tekort-syndroom in vakantietijd.

Waarom doen we dit onszelf aan? Waarom slepen we spullen mee die we niet gebruiken? Proberen we ons stoerder voor te doen dan we zijn? Hebben we soms last van een schuldgevoel als we alleen toegeven dat „rustig” aan doen op vakantie? Het antwoord op deze vragen heb ik niet. Ik ben wel voor 100% zeker dat ik bij mijn volgende vakantie de loopschoenen weer mee zal nemen. Zelfs als ik ga backpacken of op wintersport ga. Voor het geval ik last krijg van een dwangmatig loopgevoel wil ik niet misgrijpen. Loopschoenen zijn een vast onderdeel van mijn vakantie-checklist. Onafscheidelijk, voor eeuwig en altijd.

En wat deden jouw loopschoenen deze zomer?
Reactie insturen naar ebominaar@gmail.com

Ellen Bominaar



Loopschoen op vakantie

Lopen in herfst en winter

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen, maar helaas zijn niet alle blessures of ongevallen te voorkomen. Het verdient aanbeveling om samen met anderen te trainen, dan kun je elkaar helpen als dat nodig is. Is dat erg moeilijk, geef dan aan het „thuisfront“ of bij je vereniging door waar je gaat lopen. Zij kunnen je dan eventueel zoeken als je te lang wegblijft.

Gladheid

Als de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is, wordt het glad. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor ook de kans op blessures toeneemt. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie.

Spier- en peesirritaties

Bij gladheid kunnen spier- en peesirritaties ontstaan omdat je op een gladde ondergrond meer moeite moet doen om niet weg te glijden. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (adductoren) in de lies. Naarmate je harder loopt, heb je een groter risico om weg te glijden en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van het schaambeentje. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteed ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm van (totale lichaams-)training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

Duisternis

Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zo veel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen [*lees echter ook het artikel over veilig verkeer elders in deze Roadie - Red.*]. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Onderkoeling

Ook bij Nederlandse weersomstandigheden kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij lopers optreden. Het hoeft hiervoor helemaal niet zo koud te zijn! Zo kunnen onderkoelingsverschijnselen al optreden bij temperaturen van 15° Celsius en lager. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot de kans op het ontstaan van onderkoelingsverschijnselen, doordat dit het isolerend vermogen van veel soorten kleding negatief beïnvloedt. Gelukkig worden de materialen waarvan sportkleding gemaakt wordt steeds beter (isolerend). In de dagelijkse praktijk schuilt het gevaar met name in een plotselinge weersomslag, waar de sporters qua kleding onvoldoende op voorbereid zijn.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er kippenvel en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het looptempo snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, gedragsveranderingen (onverschilligheid of juist agressiviteit). Het rillen zal uiteindelijk plaats maken voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om bovengenoemde verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Mocht dat het geval zijn, zoek dan snel een beschutte en warme omgeving op, drink iets warmes, neem zo mogelijk een warme douche of beter nog een warm bad en trek (daarna) droge warme kleding aan. Als de onderkoeling niet te ernstig is, helpt dat vaak voldoende. In ernstiger gevallen zal er snel deskundige hulp gezocht moeten worden. Zekere als iemand verminderd aanspreekbaar of bewusteloos zijn, zal hij of zij met spoed opgenomen moeten worden in het ziekenhuis, want in deze gevallen dreigt levensgevaar.

Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur lager is. In de herfst en winter moet de kleding goed beschermen tegen wind, regen en kou. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat er dan afkoelingsverschijnselen kunnen optreden. Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De thermosonderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten

naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet „drijven”.

Als het echt koud is, overweeg dan om de loop-training een keer over te slaan. Zo lang duurt de (extreme) kou in ons land meestal niet. Bedenk dat je sneller een blessure oploopt, dan dat je ervan af bent. Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen

in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

Samenvatting

In de herfst en winter is de ondergrond vaak nat en glad, waardoor er eerder blessures ontstaan. Daarnaast treedt de duisternis eerder in. Neem dus extra voorzorgsmaatregelen in de herfst en winter en besteed extra aandacht aan:

- een goede warming-up, waarin aandacht wordt gegeven aan het uitvoeren van rek oefeningen om spier- en peesirritaties te voorkomen
- de veiligheid tijdens het lopen op de weg, met name door het dragen van reflecterende kleding of verlichting
- het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding om onderkoeling te voorkomen



Starshoe Testcentrum
Starshoe Voet Medisch Adviescentrum

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

Verbeter je prestaties met verantwoorde sportvoeding:

Multipower voeding:	Science In Sport voeding:
*energierepen	*go bar's 98% vetvrij
*koolhydraat energiedrank/gel	*go gel isotone energiegel
• Squeezy:	*PSP 22 energie (in poedervorm)
*energy gel bar's	

Odlo Aanbieding
nieuwe collectie: alle odlo-runningkleding
3 halen, 2 betalen

GOEDKOOPSTE ARTIKEL GRATIS

Met uitzondering van THERMO ONDERGOED EN SPORT BH'S
Korting niet in combinatie met aanbiedingen en kortingsregelingen
Aanbieding geldig tot 01-07-2010

RRZ-leden krijgen bij Starshoe Zoetermeer op het gehele assortiment 10% korting
(uitgezonderd op aanbiedingen)

www.starshoe.nl

Uitslagen

Waterleidingloop, Bavel, 5 juni 16 km

Ingmar de Groot 1:23:39

Rottemerenloop, Zevenhuizen, 12 juni 15 km

Martijn Looman 1:05:59 pr

Artemisrun, Winsum, 12 juni 10 km

Ad Peltenburg 0:44:09

Adidas Ladiesrun, Rotterdam, 13 juni 5 km

Linda de Graaf 0:31:33

Linda Petersen 0:34:07

Karin van der Linde 0:34:40

10 km

Firosa Narain 0:54:38

Yolanda Klerks 0:57:34

Truda Blokland 0:57:54

Ginkelse loop, Wekerom, 19 juni 21,1 km

Ellen Duijzer 1:36:22

Rabo Molenloop, Voorburg, 20 juni 10 km

Tom Maessen 0:39:20

Ricky Martens 0:43:29

Bart Mooy 0:44:45

Edwin Hessing 0:47:35

Peter Corbijn 0:47:38 pr

Aleksandra Andjelic 0:53:41

Albert Waasdorp 0:55:34

Lesley Flink-Velthuisen 1:02:38

Elleke Visser 1:02:39 pr

Halve van Nootdorp, 27 juni, 21,1 km

Ruud van Zon 1:50:29

Ricky Martens 1:50:29

3Plassenloop, Zoetermeer, 27 juni 5 km

Andreas de Graaf 0:18:32 pr

Tom Maessen 0:19:15

Fabian Vergne 0:21:04

Ellen Duijzer 0:21:15

Martine Lemson 0:21:32 pr

Peter Hazebroek 0:21:33

Ad Peltenburg 0:22:03

Celine Sira-de Voogd 0:23:07

Michel Buurman 0:24:17

Rob van Hees 0:25:04

Jochem Hogendoorn 0:27:18

Elly den Hollander 0:27:45

Karel Knoester 0:30:12

Midzomeravond, Bleiswijk, 30 juni 5 km

Cindy van den Hengel 0:24:51

15 km

Ruud Biesebroek 1:02:50

Andre Bult 1:05:39

Martijn Looman 1:05:48 pr

Wijnand Bavius 1:06:18

Rob van Hees 1:08:10

Ricky Martens 1:09:24

Tom Maessen 1:09:42

Ben Schaaf 1:11:46 pr

Frans van den Hengel 1:11:53

Dolf Strikwerda 1:12:21

Remco Arnoldus 1:12:35 pr

Willem Hogendoorn 1:12:38

Klaas de Vries 1:13:01

Marjolein Dolk 1:15:28

Diederik Post 1:15:31

Ben Brinkel 1:16:35 pr

Peter Corbijn 1:17:04 pr

John van Stuijvenberg 1:17:43 pr

Elly Burgering 1:17:56

Hans van Tol 1:18:03

Gideon Bouwman 1:19:56

Edwin Adams 1:21:31

Michel Buurman 1:24:44 pr

Albert Waasdorp 1:40:10

Karel Knoester 1:46:14

Kerkpolderloop, Delft, 4 juli 5 km

Bob Verbrugge 0:20:03

¼ Triathlon, Noordwijkerhout, 4 juli 1 km zwemmen, 42 km fietsen, 10 km lopen

Barbara Snaaijer 2:55:53

Kerkpolderloop, Delft, 11 juli 5 km

Bob Verbrugge 0:19:39

Ossiacher See Nachthalbmarathon, Bodensdorf, Ostereich, 16 juli 21,1 km

Andreas de Graaf 1:37:09

Kerkpolderloop, Delft, 18 juli 5 km

Bob Verbrugge 0:19:22

3Plassenloop, Zoetermeer, 25 juli 5 km

Bob Verbrugge 0:19:06

Ed Helsloot 0:21:55

Ruud van Zon 0:21:58

Michel Buurman 0:23:56 pr

Desiree Bijl 0:26:22

Theun Hoff 0:27:38

Joyce Dijkhuizen-
v Veen 0:28:15

Ron Dijkhuizen 0:28:15

Rene Albers 0:30:26

Henk Rosink 0:31:13

Balijloop, Pijnacker, 31 juli 10 km

Bob Verbrugge 0:40:16

Balijloop, Pijnacker, 7 augustus 10 km

Bob Verbrugge 0:40:53

Kerkpolderloop, Delft, 8 augustus 5 km

Wijnand Bavius 0:19:46

Ronde van West, Capelle, 10 aug 10 km

Ben Brinkel 0:48:39 pr

Hollewegjogging, Lichtaard, 20 aug 15 km

Joyce Dijkhuizen 1:24:58

Ron Dijkhuizen 1:24:58

Run am Ring, Nurburgring, 21 aug. 24,4 km

Martijn Looman 2:09:56

Landlopersjogging, Wortel, 27 aug. 16,1 km

Ron Dijkhuizen 1:09:34

Joyce Dijkhuizen 1:27:19

IHC Nedstaalloop, Alblasserdam, 27 augustus 5 km

Herman Roosenboom 0:22:46

Bels Lijntje, Baarle Nassau, 28 aug 10 km

Ron Dijkhuizen 0:41:22

Henk Hummeling 0:43:21

Joyce Dijkhuizen 0:51:54

3Plassenloop, Zoetermeer, 29 aug. 5 km

Andreas de Graaf 0:18:58

Wijnand Bavius 0:19:32
 Leo van den Bos 0:20:55 pr
 Philip Lach de Bere 0:21:10
 Bart Mooy 0:21:27 pr
 Rob van Hees 0:21:29
 Eline Bavius 0:21:47
 Ellen Duijzer 0:22:57
 Daniel Jonker 0:23:08
 Martin Smit 0:24:41
 Marian Bolder-
 Bronswijk 0:29:33 pr
 Esterella de Roo 0:30:19
 Nancy Kientz-
 Nordmeijer 0:33:37
 Raimond Kientz 0:33:37

III Volta a Peu L'Alqueria de la Comtessa, Spanje, 4 sep
 9,1 km
 Hilda Oostema 0:47:50

Pierenloop, Ravels (Belgie), 5 sep
 16,1 km
 Ron Dijkhuizen 1:13:01
 Joyce Dijkhuizen 1:28:20

Tilburg Ten Miles, Tilburg, 5 sep
 16,1 km
 Ricky Martens 1:08:56

Haarlemmermeer Marathon, Hoofddorp, 5 sept.
 21,1 km

Kees van Oosterhout 1:39:51

Vlietloop, Voorschoten, 5 sep
 10,4 km

Peter Corbijn 0:51:02
 John Hagers 0:53:46 pr

16,1 km
 Bart Mooy 1:20:17 pr

Halve marathon Nieuwkoop, 5 sep
 21,1 km
 Ben Brinkel 1:49:57 pr

Keesloop, Bergschenhoek, 8 sep
 10 km
 Edwin Hessing 0:49:44
 Peter Corbijn 0:49:45
 Jaap Engelsman 0:52:33

Run, Winschoten, 11 september
 50 km
 Bob Verbrugge 4:07:38 pr
 nieuw clubrecord

VGZ Marathon, Meerssen, 12 sep
 26 km
 Ron Dijkhuizen 2:05:23

Joyce Dijkhuizen 2:25:21

42,2 km
 Mike van Wichen 3:27:51

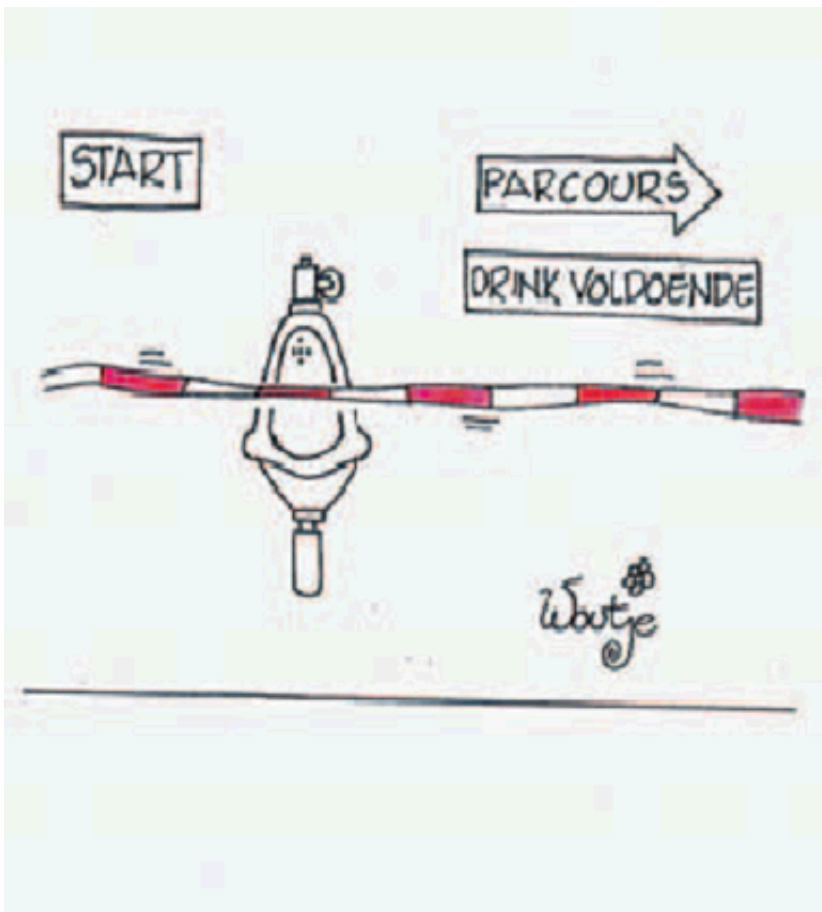
XVII Volta a peu a Quatretonda, 18 de Setembre
 9,7 km

Rob Devilee 0:48.09
 Hilda Oostema 0:50.22
 Liesbeth Edelbroek 0:55.03

Dam tot Damloop, Zaandam, 19 sep
 16,1 km
 Klaas de Vries 1:13:15
 Bart Mooy 1:17:53 pr
 Mary Waasdorp 1:43:00
 Albert Waadorp 1:43:00

Halve van Hoogland, Amersfoort, 19 september
 21,1 km
 George Jeremic 1:28:28
 Jan van Rijn 1:29:42
 Ruud Biesebroek 1:32:04

PPC loop, Leiden, 19 september
 21,1 km
 Piet van Veen 1:42:49



Dit was ed weer

Een alternatieve 3 Plassenloop

De augustus-editie van de 3 Plassenloop was wel heeeel bijzonder. Zoals jullie ongetwijfeld niet zal zijn ontgaan had het nogal veel geregend in de maand augustus. Het ene na het andere regenrecord was daarbij gesneuveld. Sloten en beken waren dan ook overvol en dreigden op sommige plaatsen over te lopen. Zo ook aan de noordkant van de Noordhovensse plas. Daarop werd besloten water uit de sloot over te pompen naar de plas. De slangen moesten daarvoor wel over het fietspad worden gelegd.

Op zich prima natuurlijk, maar er was alleen één klein onvoorzien probleempje:

over dat pad loopt het parcours van de 3 Plassenloop.

Je kunt dan als organisatie kiezen:
Of de loop afgelasten met als consequentie dat je een flink aantal boze lopers hebt of je kunt hem gewoon door laten gaan en begrip vragen voor de situatie.

Wij hebben voor het laatste gekozen en werden daarvoor rijkelijk beloond door de enthousiaste reacties van lopers na afloop van de wedstrijd („dat was weer eens wat anders, zo’n steeplechase. We hebben alleen de waterbak gemist.”).

En, je houdt het niet voor mogelijk, er werd ook nog even een nieuw wedstrijdrecord gelopen, waarbij het oude met maar liefst 40 seconden (!) werd verbeterd. Het record staat nu op 15.30. Voorwaar een record waarmee je als organisatie voor de dag kunt komen.

Bijgaand een kleine fotografische impressie (met dank aan onze onvolprezen huisfotograaf Wim Bras)

Ed

De spreuk van deze keer:

Die het water deert, die het water keert.





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