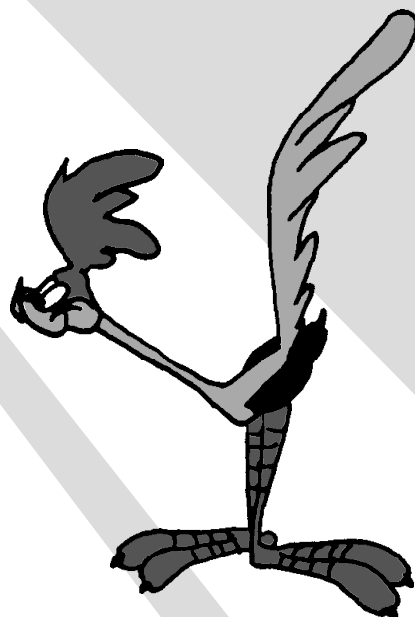


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

4
nr
okt - dec
2010



Noord-Aa Polderloop
Marathon New York
2 januari 2011 nieuwjaarsloop

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: Mary Waasdorp
Penningmeester: Gert van Leeuwen
Bestuurslid: Kees van Oosterhout
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

Ledenadministratie

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

Trainingen

maandagochtend	09:30 uur
maandagavond	19:30 uur
woensdagochtend	09:00 uur
woensdagavond	20:00 uur
vrijdagochtend	09:30 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)

Ellen Bominaar

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 Kooij (leed) (079) 331 44 47
konico@ziggo.nl

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 13 februari.

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.

Inhoud

Blz	4	Voorwoord
	5	Vreugde en leed
	6	Hello, goodbye
		RRZ het ga jullie goed
	7	Niets gemist!
	8	Blijvend soepel door rekken en strekken
	9	Blessure en ongeduld
	10	Als lopen verslavend blijkt te zijn
	11	Vrijwilligers voor Noord-Aa Polderloop
	12	Autoloosloopverkeersregelaar
	14	Terugblik op de SALL 2010
	17	Feesten en partijen met groep 5
	18	Roadrunners all over the world
	19	Plensbuien in Katwijk
	20	Dublin 2010
	22	Twee trotse zussen op het podium
	24	Oh, oh Russo!
	27	Artrose door overmatig sporten
	28	Topweekend Terschelling 2010
	30	Grenzen verleggen via Zeelandmarathon
	32	Bad Mitterndorf heeft alles...
	34	New York, New York van mile tot mile
	36	Uitslagen
	39	Dit was ed weer



Samenvatting beslispunten ALV 24 november 2010

- 1 Verslag ALV 14 april 2010 is zonder wijzigingen vastgesteld
- 2 Begroting 2011 wordt vastgesteld
- 3 Contributieverhoging van € 1,50 per kwartaal tot € 35,25 per kwartaal
- 4 Benoeming Kees van Oosterhout als bestuurslid

Zondag 2 januari 2011
14:00 uur

Nieuwjaarsloop

met aansluitend receptie

Voorwoord

Trots is het woord dat meteen in me opkomt als ik terugkijk naar de afgelopen periode. Trots omdat zoveel leden plezier hebben in de loopsport. Trots omdat we met grote getalen op vele lopen aanwezig zijn, zowel in binnen- als buitenland. Trots op onze vele vrijwilligers, waar we het hele jaar beroep op kunnen doen. Trots op de organisatoren van alle mooie en succesvolle evenementen die door, bij en namens de vereniging worden georganiseerd. Trots op onze commissies die meegroeien met de veranderende vraag binnen onze loopsport.

Trots, maar ook spijt, omdat de hoofdredacteur van de Roadie Ruud van Zon er eind dit jaar mee gaat stoppen, Wilma Coenen als onze steun en toeverlaat, secretaris en vicevoorzitter even voor zichzelf kiest, Aad Zoutenbier door blessureleed definitief zijn taak als bevoegde trainer van groep 5 en de woensdagochtendgroep moet neerleggen en Dianne Roosenboom afscheid neemt als voorzitter van de SMC, maar gelukkig niet als masseur. Ze hebben allemaal laten weten dat ze lid blijven van de vereniging waar ze hun hart aan verbonden hebben. Persoonlijk en ik denk ook namens de hele vereniging, bedankt voor jullie onaflatende inzet en wens jullie nog heel veel plezier, succes en gezondheid bij alles wat jullie nog van plan zijn.

Ook op dit soort momenten merk je een enorme flexibiliteit binnen de vereniging. De taken van deze mensen worden zonder veel problemen door andere opgepakt. Zo wordt Ellen Bominaar de

nieuwe hoofdredacteur van de Roadie, zijn Jacqueline van Heerden en Elleke Visser hard bezig hun trainersdiploma te halen en heeft André Bakker aangegeven het stokje van Dianne over te willen nemen.

Wij hebben nog wel zorgen over de bezetting van het bestuur. Alhoewel Mary de secretariële werkzaamheden van Wilma gaat overnemen, wordt de slagkracht van het bestuur door het ontbreken van nieuwe bestuursleden behoorlijk beperkt tot de dagelijks gang van zaken.

Om te zorgen dat het bestuur kan blijven werken aan de toekomst van de vereniging is er absoluut versterking nodig. 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 wordt volgend jaar een jaar, waarbij we op de kleintjes moeten letten. We moeten alle creativiteit aanwenden om alles wat we willen mogelijk te kunnen maken. We vragen dan ook van iedereen alle medewerking en begrip voor de keuzes die hierbij horen. Het bestuur vertrouwt op jullie flexibiliteit en solidariteit.

Wij wensen iedereen een heel mooie en gezonde jaarwisseling en een nieuw jaar met heel veel loopplezier.

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

Vreugde en leed

· De volgende personen hebben een **beterschapswens** ontvangen: Andrea Kiekens, Angelique Blaisse, Len Moret, Ingmar de Groot, Dirk Pronk, Klaas de Vries, Celine Sira-de Voogd, Bert Kuiper, Wim Lootens, Aad Zoutenbier, Raimond Kientz, Herman Roosenboom, Emie Schipper.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:

Anne-Marie Lohmann, Frank Eilbracht, David Clarke, Jacques van Male.

· Helaas hebben **opgezegd**:

Mylene Post, Fabian Vergne, Eddy Zegwaard, Jacqueline ten Kaate, Irma Lensen, Gerard Wessel, Ilse van Steenis, Carla Tabbers, Ineke van Dijk, Bas van Doorn, Philip Kooperberg, Martin Mets.

Verjaardagen

Januari

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

Februari

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

Maart

1 Irene van der Lubbe
2 Ruben Eilander
3 Joyce Spies
5 Laurens van der Splinter
6 Paul van Heukelum
6 Fred Nelissen
6 Raimond Kientz
7 Fred van Doorn
7 Hans van den Berg
8 Hanneke Klaessens
10 Jacqueline Martens-van der Zon
10 Jolanda van Brecht
12 Noortje van Woensel
13 Meindert Louwsma
15 Frank van Steenbrugge
16 Etienne den Toom
16 Michel de Jong
17 Andrea Kiekens
19 Arie Bos
19 Ilse Stoffels
20 Gerben van der Lubbe
21 Laurette de Haan
21 Bert van Leeuwen
21 Anne-Marie Lohmann
24 PeterEric Geernaert
24 Katja van 't Nedereind
25 Jan-Peter Willemsen
26 Odette Spaans-Tack
28 Wijnand Bavius
29 Leida Tremio-Flokstra
30 Jan-Willem Weehuizen



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

Hello, Goodbye

Na zeven jaar in de Roadie redactie gezeten te hebben, gaat Ruud van Zon de redactie verlaten. In die zeven jaar heeft hij meer dan 40 Roadies uitgegeven. Hij heeft ook letterlijk alle Roadies in zijn handen gehad want Ruud zorgde altijd voor het plakken van de adresstickers. Het zullen er ongeveer 16.000 zijn geweest.



Ruud zegt redactie vaarwel

Ruud is al die jaren zeer betrokken geweest bij het hele proces om tot een vrolijk clubblad te komen, van planning tot bezorging. Gelukkig gaat hij ons niet helemaal verlaten. Hij blijft in ieder geval nog lekker op de club lopen en ook zal hij nog steeds achter de schermen actief zijn. Zo zal hij nog welkelijks het internet af blijven struinen op zoek naar tijden die gelopen zijn door leden op wedstrijden in binnen- en buitenland. Op deze manier komen de uitslagen tot stand die altijd in de Roadie opgenomen worden. Deze vaste rubriek zal gelukkig door hem verzorgd blijven worden.

Ruud is zelf reuze actief als loper en zo was hij altijd precies op de hoogte wie, waar, welke wedstrijd liep. Hij zorgde er altijd voor dat er voldoende kopij werd aangeleverd. Enerzijds door zelf verslagen te schrijven van wedstrijden maar ook door anderen aan te sporen bijdragen te leveren en onvermoeibaar herinneringsmails te sturen.

We zullen Ruud absoluut gaan missen, maar gelukkig heeft een nieuwe kandidaat zich aangemeld om de redactie te versterken. Mariëlle Heijster heeft gereageerd op de oproep in de vorige Roadie. Een schot in de roos, want ze is docente Nederlands en zeer behendig met de rode pen. Dat bleek al bij de eerste redactievergadering waar menig punt en komma werd gecorrigeerd. Zij is in het najaar begonnen met de kennismakingscursus. Ze was meteen zo enthousiast over het lopen en de club dat ze direct besloot om ook op andere fronten dan het lopen actief te worden binnen de vereniging. We hopen dat ze met net zo veel enthousiasme aan de slag gaat met de Roadie zoals Ruud dat jaren heeft gedaan. We verwachten veel van haar.



Nu zijn we als redactie weer compleet en we gaan weer een mooi nieuw jaar tegemoet.

Ruud bedankt voor al het goede werk dat je verricht hebt. Mede door jou konden we ieder kwartaal weer genieten van een goed verzorgd en vrolijk clubmagazine. Mariëlle, veel succes.

de Roadie redactie,
Nick Raadschelders, Arjan Bokx en Ellen Bominaar

RRZ het ga jullie goed

Doordat een aantal Roadies (Ad, Ruud en Piet) mij overhaalden om te komen lopen bij de Roadrunners heb ik zo'n 16 jaar geleden de stap gezet om eens rond te kijken bij deze club. Gezien mijn toenmalige tempo kon ik al instromen in groep 2B (bij trainer Bert Bos zelf). Ze hielden er toen een wat vreemde groepsindeling op na. Omdat mijn vrouw bij Ilion was gaan lopen, wilde ik niet bij dezelfde vereniging gaan lopen. Dus moest het wel deze club zijn!

Uiteindelijk bleek dat de sfeer van RRZ mij ook het beste aansprak. En ik heb daar heel fijne trainin-

gen meegemaakt. En ook heb ik leuke eindtijden kunnen lopen bij wedstrijden. Uiteindelijk werd ook ik gegrepen door het Marathonvirus. Maar daar is toch weer een eind aan gekomen (hoewel ik nog altijd hoop om de marathon nog een keertje te lopen).

Ik heb een aantal jaren met veel plezier als assistent-trainer mogen helpen aan de verzorgende kant van RRZ. Zelfs heb ik een korte periode van het voorzitterschap mogen proeven.

Samen met mijn vrouw wandelen we ook veel. Zo

hebben we een aantal jaar terug ook het Twentepad gelopen (aanrader!). Toen we daarmee klaar waren, hebben we tegen elkaar gezegd dat de sfeer en de rust daar wel heel erg leuk was. En dat we het leuk vonden als we beiden niet meer werkten te verhuizen naar die streek.



September 2009 ben ik zelf op 64-jarige leeftijd met prepensioen gegaan. Annie, mijn vrouw, heeft eind januari 2010 een eind achter haar werkzame leven gezet. Eind vorig jaar kwam er een heel leuk project bij Funda binnen van nieuwbouw in de wijk Tuinstad in Borne. We werden aangetrokken door de uitstraling van de

woningen. Zelfs zodanig dat we eind 2009 het koopcontract hebben ondertekend.

28 oktober vindt de oplevering plaats van ons nieuwe huis. Daarna een aantal weken klussen en 1 en 2 december brengt de verhuizer onze spullen naar het Twentse land.

Wij gaan de komende jaren dus genieten van de rust die daar nog heerst. Wel zullen we snel een nieuwe sportvereniging opzoeken, want sport houdt je wel jong. En de omgeving daar is echt prachtig.

Roadies, het ga jullie allemaal erg goed. De vele trainers die ik in die jaren heb meegemaakt, wil ik hiermee nog een keertje bedanken. En ik wil jullie Roadies bedanken voor de gezelligheid die steeds weer was te vinden in de oude en de nieuwe kantine.

Wie weet er nog een net zo gezellige loopvereniging in de buurt van Borne?

Hans Feelders

Niets gemist!

Deze Roadie staat echt bol van verslagen over buitenlandse activiteiten. Ik moet eerlijk bekennen dat ik aanvankelijk overvallen werd door een licht jaloers gevoel. Mijn eerste loop avontuur speelde zich af in Zoetermeer met een bekend parcours, bekende organisatie en een redelijk bekend deelnemersveld. Het enige nieuwe eraan was de naam. Ik heb het hier over de Klaverbladloop. Het is best slikken als je dan om je heen verhalen hoort over Benidorm, Dublin, New York, Terschelling, Rursee en nog veel meer verre oorden. Ben ik nu zo'n ingekakte, gemakzuchtige loper die elk avontuur schuwt of is het een weloverwogen, doordachte en bewuste keuze. Ik ben bij mezelf te rade gegaan en ben tot de conclusie gekomen dat er echt een plan achter zit. Nu moet ik wel toegeven dat het een plan is dat achteraf is vastgesteld na het lezen van de verslagen en aanhoren van de verhalen maar dat terzijde.



Een grote groep lopers is naar Terschelling gereisd. Achteraf gezien ben ik zoooo blij dat ik daar niet bij was. In dit weekend is geschiedenis geschreven. ADO won van Ajax en de beelden had

ik niet willen missen op NOS sport. Bovendien, wat is er nu leuk aan een eiland dat tijdens de Berenloop compleet overstroomt van de lopers. 7000 Lopers bevolken dit eiland. Je zou er maar tussenzitten. Dat moet een beklemmend gevoel geven. Bovendien heb ik het ook niet zo op veerponten. Voor je het weet vliegen ze in de fik en lig je een paar dagen voor de kust.

Dublin was ook een favoriete bestemming. Ik heb me echt afgevraagd wat je daar moet zoeken. De marathon voert je langs prachtige Gregoriaanse gebouwen. Als cultuurminnaar is het langlopen voor mij niet voldoende, zeker niet met mijn weergaloze snelheid. Ik geef toch de voorkeur om met de Lonely Planet in de hand alle opmerkelijke details nauwkeurig te bekijken. De armoede die er op dit moment heerst, trekt me ook niet aan. Daar word ik verdrietig van en er komt bij dat ik niet van bier houd.

Een heel andere lopers-bestemming was de Rursee in Duitsland, een natuurmarathon. Tja, als ik de verslagen moet geloven kan je dit oord beter de Ruhesee noemen. Er bleek niets te beleven te zijn en iedereen ging om tien uur naar bed. Ik kreeg echt visioenen dat daar groene bio-katoenen wedstrijdkleding verplicht was. Natuurschoon is prachtig maar ze moeten het niet overdrijven. Gek genoeg reageert mijn reukorgaan ook heel reactief op Rursee. Ik ruik subiet zo'n muffe

paddenstoelenlucht. Natuurlijk is het leuk als je daar net als Martine op het podium komt te staan maar dat geeft daarna weer allerlei verplichtingen en lintjes-doorknip-activiteiten. Kortom, ik heb niets gemist.

New York trekt me ook niet. Die rare lui langs de kant van de weg die iedereen staan aan te moedigen. Menen ze dat nu echt? Het komt mij ongeloofwaardig over. Ik ken ze niet eens en dan zo uit hun dak gaan. Overdreven gedoe!

Twee zussen liepen in Benidorm. Sinds de uitzendingen van de Benidorm Bastards wil je daar helemaal niet gezien worden. Voor je het weet word je in de maling genomen of zien ze jou aan als één van die Bastards.

Tenslotte waren er lopers in Katwijk en Zeeland. Qua reisafstand absoluut te overbruggen maar die zwoele zilte lucht staat me niet aan. Mijn haar voelt altijd zo stug aan na een dagje zee. Daar kan geen crèmespoeling tegen op.

Ik ben er volledig van overtuigd dat ik er goed aan heb gedaan om thuis te blijven en dat ik lekker dicht bij huis mijn wedstrijdloopje heb gedaan. Ik kon gewoon op mijn gebruikelijke vaste tijdstip de boodschappen doen en de andere weekend activiteiten. Rust, regelmaat en reinheid. Daar ga ik voor en ik heb dus niets gemist.

Ellen Bominaar

Blijvend soepel door rekken en strekken

Een regelmatig terugkerende discussieonderwerp is de zin en onzin van het rekken en strekken. Allerlei deskundigen hebben er een mening over en de theorieën wel of niet „wetenschappelijk” onderbouwd wisselen elkaar af als een golfbeweging.



In onze trainingen is het rekken en strekken een niet meer weg te denken onderdeel. We lopen een stukje warm en daarna verzamelen we voor de warming-up. We zwaaien wat met onze armen, wiegen met onze heupen, draaien de enkels en de knieën, molenwieken en rekken diverse spieren op. Ook de stembanden komen aan bod. Voor menigeen wordt de warming up gebruikt om bij te kunnen praten.

Als alle oefeningen goed zijn afgerond mogen we met soepele en warme spieren ECHT gaan lopen. Een soortgelijk ritueel wordt na de kerntraining nog een keer afgewerkt. Vaak en met iets minder souplesse.

De fietser moet infietsen, de schaatser moet inschaatsen, als je uitgaat wordt er ingedronken en in dit beeld past ook dat de loper moet inlopen. Dit verhoogt de lichaamstemperatuur, er ontstaat een betere stofwisseling en de doorbloeding wordt beter. Kortom, drie keer beter voor het lichaam.

Er zijn onderzoeken gepubliceerd waaruit naar voren kwam dat het strekken niet samengaat met minder blessures. Anderzijds levert strekken ook geen blessures op, dus kwaad kan het niet. Trouwens, honden en katten rekken zich toch ook regelmatig uit.

Als dit strekken en rekken ertoe leidt dat we net zo soepel en lenig blijven als de personen op de foto's, dan hoop ik dat het nog heel lang een vast onderdeel van de training blijft.



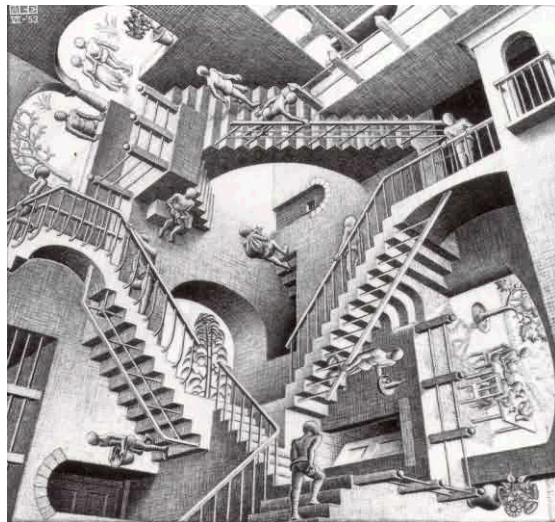
Ellen Bominaar

Blessure en ongeduld

Al geruime tijd, zeker een half jaar, krijg ik na een half uur gelopen te hebben een stekende pijn in mijn rechterknie en aan de zijkant van de bijbehorende voet. Maar ik ging er van uit „dat wat vanzelf komt, ook weer vanzelf verdwijnt”. Niet dus!

We gingen vervolgens op vakantie naar Ierland. De loopschoenen gingen mee, maar helaas heb ik ze niet kunnen gebruiken vanwege het totale ontbreken aan looppaden in het gedeelte waar we zaten. Uiteindelijk heb ik, uitgerust na een vrijwel looploze vakantie, de gang naar de huisarts gemaakt die mij verwees naar de podotherapie, en op mijn uitdrukkelijke verzoek ook naar een diëtiste. „Meer bewegen” begon de huisarts toen ik de praktijk binnen stapte en klaagde dat ik mezelf te zwaar vond.

Tja... Dat advies was nu net tegen de verkeerde! Als er één persoon veel beweegt, ben ik het wel. Eén van de redenen dat de blessure maar bleef zitten en van geen wijken wist! Half september jl. was ik wijselijk vanwege de aanhoudende klachten in eerder genoemde lichaamsdelen al met hardlopen gestopt, maar ik wilde ter compensatie toch flink blijven bewegen dus waarom alle acht trappen dan niet op- en af rennen bij iedere afspraak die ik had op mijn werk, wat neerkwam op 6 (afspraken) × 8 trappen × 2 (ik zit op de 4^e dus moest na ieder afspraak ook weer naar boven) × 4 dagen. Volgen jullie het nog? Dat bleek niet zo slim, want de pijn was twee weken geleden niet meer te harden.



Trappenlopen was geen succes

Nu doe ik het dus een beetje rustiger aan, „mag” per keer een kwartier met de zooltjes wandelen en daarna een kwartier hardlopen wat enorm lang is als je voet in een andere stand gedwongen wordt te bewegen dan dat ze gewend is.

Ik mis de gezelligheid op de club, alle praatjes, en zelfs de koffie en hoop er weer snel bij te zijn.

Andrea Kiekens

FERRY
Klien
REINIGING

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

Mob: 06 50901405
Fax: 079 3431446

e-mail: info@ferryklienreiniging.nl

Periodieke schoonmaak:

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

Als lopen verslavend blijkt te zijn

„Voor je het weet, loop je je eerste marathon”.

Voorjaar 2008 ben ik lid geworden van de sportschool. Een verlate uitvoering van een goed voornemen om meer te bewegen. De afdeling cardio-fitness dus, steppen, fietsen en lopen op de loopband. Dan kun je voorzichtig beginnen en hoef je niet onder de ogen van de burens te proberen de hoek van de straat te halen voordat je buiten adem bent. Prima sportschool, overigens.

In de herfst start een loopgroepje met de training voor de CPC 2009. Ik was inmiddels zo ver gevorderd dat ik het aandurfde om me aan te melden. Buiten lopen bevalt goed. Beetje kletsen, beetje gein hebben en ondertussen lekker lopen. De missie slaagt en in maart 2009 loop ik in Den Haag 10 km. In mei volgt in Leiden de herhaling. Gedurende de zomer doorgetraind en eind september 2009 volgt mijn eerste halve marathon tijdens de Autoloosloop in ons eigen Zoetermeer.

Inmiddels ben ik gaan meelopen in een loopgroepje op mijn werk, Rijkswaterstaat, dat nog is opgericht door ons clublid George. Na de CPC van 2010 wisselden wij onze tijden uit van de halve marathon. Aan zijn tijd kan ik natuurlijk niet tippen, maar hij nodigde me wel uit om eens bij de RoadRunners te komen kijken. En dan kom je ineens heel veel enthousiaste lopers tegen.

En dat werkt zo uitdagend, dat ik na de zomervakantie ben gaan meetrainen met de groep van Etienne, die zich voorbereidt op de najaarsmarathon. Aanvankelijk nog met het idee: kijken hoe lang ik kan meekomen. En als dat lekker gaat, weet ik alvast mijn goede voornemen voor 2011: de marathon van Rotterdam of Utrecht.

De voorbereiding blijkt mee te vallen. Ik had verhalen gehoord over veel trainen, veel slapen en veel eten. Dus een ingrijpende verandering van je leefritme. In de praktijk viel dat erg mee. Driemaal per week trainen is voldoende. Alleen de Zaterdagse duurloop werd steeds beruchter, want steeds een kwartier langer. Gelukkig bleek ook de pijngrens mee op te schuiven. En na de laatste lange training van 195 minuten was er het advies van Etienne: je bent nu al zover, dat het zonde is als je nu geen marathon gaat lopen. Daar viel weinig tegen in te brengen. En zo liep ik eind oktober mijn eerste marathon in Etten Leur.

Best wel spannend zo'n eerste marathon. Een halve marathon kun je eerst nog zelf als training lopen, maar voor een hele marathon is dat niet echt handig. Het weer was perfect en daarom eigenlijk te hard van start gegaan en dat merkte ik in de tweede ronde. Op het laatst een aantal keren moeten stoppen om te rekken en te strekken om de kramp uit de benen te houden. Gemiddeld 5 min 20 per km, het trainingstempo

en geadviseerde wedstrijdtempo. Dat had ik alleen wat beter moeten verdelen. Maar dan blijft er nog iets te verbeteren.

Nu eerst herstellen en dan op naar Rotterdam komend voorjaar, via de halve van Egmond en natuurlijk de CPC.

Kees van Oosterhout



Voor de 11^e Noord-Aa Polderloop op zondag 13 februari 2011 zoekt het Organisatiecomité

60 vrijwilligers!!

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

Het Organisatiecomité is al geruime tijd aan de slag om dit evenement tot een succes te maken. Dit zal echter niet lukken zonder jullie hulp. Wat moet je zo al doen? Gewoon helpen bij 't inschrijven van deelnemers, langs het parcours staan, helpen met de opbouw van bijvoorbeeld de start, aankomsttijden

registreren enz. Kortom: allerlei kleine en grotere klussen waarvoor geldt dat vele handen licht werk maken. En na afloop gezamenlijk onder het genot van een drankje bijkomen van de inspanningen. Want binnen onze club draait het om lopen én gezelligheid.

Wil je meer weten of wil je je opgeven als vrijwilliger, neem dan contact op met: Cindy of Frans van den Hengel of één van de andere coördinatoren (Els van Suffelen, Fred Nelissen, Ab Leeftang of Wim Lootens). (Zie tevens aanmeldingslijst op whitebord kantine).

Je kunt je ook aanmelden via de e-mail.

Ons e-mailadres is:

info@noord-aa-polderloop.nl



RRZ. Meer dan lopen alleen

Autoloosloopverkeersregelaar

Te lang voor scrabble

Hoewel dit een klassiek scrabblewoord lijkt, is het dat niet. Immers de doorgewinterde spelletjesdoeners weten dat het scrabblebord maximaal 15 tekens bevat en dat het woord daarom niet op het bord past. Bovendien moet elk deel van het woord zelfstandig opgebouwd kunnen worden. Van ver naar verkeer (+4) naar verkeersregel (+6) en ~regelaar (+3) dat lukt nog wel. Maar loopverkeersregelaar is geen woord en autoloos apart ook niet. Zou het misschien daarom zijn dat het uitoefenen van deze functie zo spannend en boeiend is?

Lang parcours

Op de zondag die -naar het zich laat aanzien voor het laatst- als autoloos aangeduid kan worden, (immers het nieuwe gedoogkabinet houdt niet van onzinnige dingen waarover je na moet denken, het nieuwe kabinet houdt helemaal niet van nadenken), op die laatste autoloze zondag dus, was ik aangewezen als verkeersregelaar. Niet alleen aangewézen, ook aangeklééd. Hesje aan, rode vlag mee, onmiskenbaar. En met mij nog zo'n 30/40 anderen.

Mijn plekje was een mooi hoekje nabij de begraafplaats. Een druk hoekje ook. Eén collega VKR 100 meter vóór mij op de route en één collega VKR 100 meter ná mij op de route. Wel zichtcontact, geen oog of oorcontact. Met elkaar

verbonden maar toch alleen. Zo'n middag loopt volgens een bepaald protocol en dat maakt het vertrouwd. Het eerste halfuur na de installatie vooral nieuwsgierige voorbijgangers maar ook de eerste opa's en oma's al of niet met kleinkinderen. „Komen ze hierlangs?” „Ja, hoor daar kunt u op rekenen”.

Vervolgens de vóórfietser (André in dit geval) en dan successievelijk de koploper, de nummer 2, 3 en 4, dan een tijd niets, weer een man of 15 en dán de eerste vrouw en dan afwisselend bosjes met lopers en „lonely one's”, meestal met oortjes in en een wat verdwaasde blik, zo van „zijn er nog meer mensen die lopen, dan???”

De taak van de VKR is enerzijds de lopers in de goede richting te sturen (anders hebben al die collega VKR's wel een héél rustige middag) maar anderzijds ook om het overige verkeer en dan natuurlijk fietsverkeer (autoloos weet u nog) te attenderen op de lopers en -voor zover dat nodig is voor de veiligheid van de lopers- hen van de route te weren.

Lang geleden

Nu leven we in Zoetermeer en als je Zoetermeers vraagt of ze even willen wachten, dan doen ze dat ook over het algemeen. De meesten beginnen dan een praatje, het blijft een boterdorp, en anderen helpen de lopers aanmoedigen of vallen



Vrijwilligers in actie

mijmerend in herinneringen aan de tijd dat ze zelf nog liepen. De fietsers die aan kwamen rijden vroeg ik dan of ze langs of op het parcours moesten zijn en als ze dan óver het parcours moesten, vroeg ik ze 100 meter te gaan wandelen over het voetpad met de fiets aan de hand of om even te wachten tot het fietspad weer vrij was. Dat ging een half uur goed tot uitstekend.

Niet langer alleen

Nu heeft een vereniging of een organisatie en al helemaal een meneer in een geel hesje (zelfs al heeft hij een grijze kop) geen echte bevoegdheid op een openbare weg en om dat nu te ondersteunen worden ook agenten ingeschakeld. Ik weet niet waar ze vandaan komen. Maar toen er bij mij een agent bij kwam staan, toen werd de middag pas echt enerverend. En in een enkel geval zelfs gevaarlijk.

Ten eerste kreeg ik een uitleg over veiligheid, die mij in gedachten terugbracht naar de tijd dat er een agent op school kwam in de vijfde klas omdat vijfde klassers geacht werden verkeersbrigadiertje te worden. Vervolgens ging de (autoloos)agent zich bemoeien met het verkeersdeel en liet het richting geven aan de lopers aan mij over. Een splitsing van de taken zogezegd. Maar wél een splitsing zonder afspraken of coördinatie.

Daar waar ik de fietsers vroeg aan de kant te gaan en sowieso al de fietsers die NIET op het parcours hoefden te komen ongemoeid te laten, ging deze moderne Bromsnor elke gebruiker van welk fietspad dan ook, staande houden. En dat dan midden op het parcours. „Zoóóó, en waar gaan wij naar toe” was zijn openingszin, waarbij hij zijn grote hand heel hoog in de lucht stak. Daar kom je in deze tijd in een disco nog mee weg maar op een fietspad niet hoor. Afhankelijk van de bijdehandheid van de voorbijganger was dat: eh daarheen of: naar m’n moeder of: gewoon een beetje fietsen of: ik kom even kijken. Het standaardantwoord was: „dat kán niet, hier is een wedstrijd aan de gang”. Oké, en wat dan nog????? zag je ze denken. „U moet dus afstappen. En wachten tot de lopers voorbij zijn”. „Ja daag”.

En vervolgens gingen iedereen door elkaar over en op het parcours fietsen of wandelen alsof ze de agent niet hadden gezien of gehoord. De lopers keken dan geschrokken op, zoveel fietsers op het parcours, is hier geen verkeersregelaar?

In één geval ging een mevrouw heel recalcitrant langs het pad fietsen. De agent wilde ingrijpen en sprak streng door zijn communicatiemiddel naar zijn collega: „houd die mevrouw op de fiets maar even aan”. Of het netwerk lag er uit, of hij sprak

door het verkeerde einde van zijn telefoon of zijn collega kende hem al een paar jaar. De vrouw fietste langs zijn collega, stak haar hand op en werd vriendelijk teruggegroet door agent nummer 2. Ik ben dan te netjes om te zeggen: „Dat werkte goed zeg”.

Niet langer vergezeld

Afgeleid door zoveel autoriteit had ik niet in de gaten dat de toeschouwers, die eerst gezellig langs de kant hadden gestaan, ineens allemaal weg waren. En de aankomende fietsers gingen ook steeds later stilstaan. Het zou ook kunnen komen door de dunner wordende groepjes lopers. En de tussenruimtes tussen die lopers gingen oplopen tot minuten. Hoewel mijn vlag onmiskenbaar rood in de lucht hing te wapperen, vonden meer en meer fietsers het nu nodig te proberen deze uit mijn hand te rijden. „Kun je niet ergens anders gaan staan vlaggen?”. En toen iemand vroeg: „is je vliegtuig al geland? Nee? Dan moet je misschien grotere zwaaien maken” wist ik dat ik te lang had gestaan. Zo gauw mogelijk wegwezen.

Lang lint

Als het kenmerk van het „einde” fietste Dianne achter iedereen aan. Dat betekende op enkele momenten wel dat ze moest afstappen om niet om te vallen. Naarmate het parcours vorderde mochten meer en meer VKR’s haar volgen. Dit resulteerde uiteindelijk in een lang lint van gele hesjes en rode vlaggen door de tunnelbak. Voorafgegaan door sirenes. In het tempo van de laatste halve marathon loper, wat zal het zijn 6:30, 7:00? Daardoor was er voor de fietsende VKR’s voldoende ruimte om acrobatische toeren uit te halen.

Lang onrustig

Na afloop van de middag bleef het nog lang onrustig in mijn hoofd. In het bijzonder het beeld en geluid van die barse agent – die nietsvermoedende zonen van 48 op weg naar hun moeder van de fiets trok – en de door elkaar lopende fietsers zorgden ervoor dat in mijn droom er een stapel lopers op de grond lag met gebarende fietsers eromheen, een blauwe pet en een rondvliegend geel hesje aan een rode-vlagstok dansend op de achtergrond. Gelukkig was Elly er om alles in goede banen te leiden.

Wat overblijft, is een mooie herinnering aan een leuke dag met de voldoening van tevreden lopers.

Volgend jaar ook autoloosloopverkeersregelaar worden? Meld je nu al aan.

Wim Lootens

Terugblik op de SALL 2010



Start kinderloop

Op 26 september 2010 is het zover! De achtste editie van dit hardloopevenement staat op het punt van beginnen. Door de organisatie van dit, voor de RRZ grootste, evenement is veel, heel veel werk verzet! Niet alleen de SALL stond die dag op het programma, maar ook een aantal andere evenementen. Alle evenementen waren ondergebracht onder de naam „Geuzendag”.

Door Ilion werd voor de eerste keer de Klaverblad Geuzenmijl georganiseerd en voor de tweede maal in successie de Klaverblad Geuzenwandeloct. Daarnaast werd door de St. Floravontuur een fietstocht en skeelertocht aangeboden in de vorm van beschikbare routes. Tot slot kon bij Boerderij Geertje een boottocht worden gemaakt. Alles omlijst met veel Geuzenvertier! Kortom, veel werk aan de winkel voor de organisatie in de aanloop naar deze dag.

Frans en Ruud hebben zich intensief bezig gehouden met het perfectioneren van de toch al schitterende parkoersen. Vele fiets- en wandeluurtjes werden hieraan besteed. Het uiteindelijke resultaat mocht er zijn. Achteraf was iedereen (vooral de lopers zelf) laaiend enthousiast. Wat wil je nog meer; een 10 km en 21,1 km parkoers dat door mooie parken, met daarin heuse heuvels, en over (normaal gesproken) drukke verkeersaders gaat!

Elly die, samen met ondergetekende, is opgetrokken in de Geuzendag-organisatie en zich heeft ingezet voor het werven van vrijwilligers, heeft een echte krachtsinspanning moeten leveren. En dat terwijl ze zelf in voorbereiding was op de marathon van Dublin!! Dat ze beide dingen goed aan kan bleek wel aan de finish daar: een knappe 01:37 was het resultaat, een schitterend PR!

Elly's linker (en rechter) hand Gideon heeft haar perfect ondersteund en stond garant voor een schitterend ontworpen en wervende website: www.starshoeautoloos-loop.nl. Daarnaast had hij de coördinatie in het Stadhuis. Dan Anton die als webmaster van „ons cluppie” alle links verzorgde en de gehele tijdwaarneming vastlegde, begeleidde en vermeldde op de site.

„Last but not least” was daar onze stagiaire Martijn van Oostrom. In het kader van zijn studie op de Hogeschool Rotterdam heeft hij in de organisatie meegeholpen en meegedacht. Hij kwam, zag en overwon! Zijn scriptie heeft hij inmiddels ingeleverd bij zijn studiebegeleider. Hij was verrast dat een organisatie zo veel werk moet verzetten om zoiets te organiseren!

Kortom, aan de organisatie heeft het niet gelegen. De verwachtingen waren hoog gespannen. Temeer omdat in de aanloop meer

dan 460 atleten zich hadden ingeschreven via de website, dat op zich was al een record.

De dag zelf: een record aantal deelnemers

Om 08.30 uur verzamelt de organisatie zich voor de ingang van het Stadhuis. Een mooie dag, een iets sombere lucht, maar wel droog en 13 graden. Toen op de dag zelf ook nog eens 130 lopers zich inschreven voor de SALL, was wel duidelijk dat we een absoluut record aantal deelnemers hadden: bijna 600! Ook het aantal kinderen dat meedeed was dit maal veel meer dan in de voorgaande edities: bijna 100!

Onze speakers Bert en Jasper (ook wel Scheveningse „maatjes“ genoemd) praten het geheel op een vakkundige manier aan elkaar. Nadat de „plichtplegers“ (burgemeester en wethouders) zich hadden gemeld kon de SALL van start gaan!

Om 11:15 uur lost mevr. van Leeuwen (wethouder van sport) het startschot van de Kinderloop. De kinderen stoven weg voor hun race over 1.500 meter. Nog geen 5 minuten daarna kwam de Kinderloop (> 10 jr.) over de finish!

De rest volgt en ieder kind krijgt behalve een medaille, een happy meal en drinken van Mac Donalds en een T-shirt van Saucony!

Om 12:00 uur staat Burgemeester Waayer met zijn pistool klaar om iedereen „gericht“ op weg te schieten. Hij wordt nog even opgehouden door de coördinator die zegt dat „het parcours nog niet vrij is“. Ja ja, ook een burgemeester heeft recht om niet alles in eigen hand te hebben! Maar dan toch: om 12.03 uur wordt het sein „veilig“ gegeven en doet de burgemeester waarvoor hij is gekomen: de trekker overhalen!! Hij doet dat vol overtuiging en met gepaste trots: 500 atleten komen in beweging en na ruim 1 minuut is iedereen over de startstreep gegaan.

Het resultaat en de uitslagen zijn uitgebreid in het nieuws geweest; voor de uitslagen verwijst naar onze site. Ik licht daar toch nog maar eens de twee parkoersrecords op de 21,1 km. Zeker de winnaar bij de heren, Arjen van den Berg, verpulverde voorgaande record en zette een tijd neer van 1:18:45! Uiteraard was het record van Vanessa Hartman (1:31:20) bij de dames ook van uitzonderlijke klasse! Wie gaat/gaan die parkoersrecords in de toekomst verbeteren?

Toen om 14:15 uur de laatste loper binnenkwam, met daar achteraan twintig fietsers/sters had ik echt een gevoel van: YES, super, kippenvell!! Daarna de huldiging van alle prijswinnaars/sters door wethouder Haring (van o.m. Milieu).



Burgemeester geeft startschot



Grote stoet vrijwilligers

Die middag...

Later die middag verzamelen zo'n 45 vrijwilligers zich, op uitnodiging van de organisatie, in het clubgebouw om onder genot van een drankje en hapje lekker na te kletsen en te proosten op een mooi verlopen dag: WAAR Zouden we zijn ZONDER VRIJWILLIGERS: BEDANKT!

De dag erna...

Ik kan mij daarvan niet zoveel herinneren, dat wil zeggen: ik was al vroeg uit Nederland vertrokken, op weg naar Kreta, mijn tweede „thuis“. Andere mensen van de organisatie hebben het vuile werk opgeknapt! Zij hebben spullen weggebracht, opgeruimd en andere klussen gedaan!! Super.

4 november jl...

Op die dag vindt de evaluatie van de SALL plaats bij onze „huis“ Griek „Delphi“. Onder het genot van ouzo en andere drank en eten wordt vastgesteld dat het een geslaagd evenement is geweest. De respons van een tiental lopers wordt doorgenomen: er was niet één negatief! Kortom: als Roadrunners mogen wij trots zijn op het resultaat! Niet alleen op organisatorisch gebied en op de dag zelf was het een geslaagd evenement, ook financieel behaalden we dit jaar een positief resultaat!! Als jullie dit verslag lezen heeft ons goede doel van dit jaar „De Voedselbank“ een mooi geldbedrag ontvangen.

De toekomst, 25 september 2011 e.v. ...

Zoals reeds vermeld in de pers en omgeroepen op 26 september jl. gaat er in 2011 het nodige veranderen. Om te beginnen wordt de naam van de wedstrijd omgedoopt in:... Geuzenloop

Ik heb de naam vooraf laten gaan door een aantal puntjes. Thans zijn we op zoek naar een nieuwe hoofdsponsor. Geïnteresseerden kunnen zich melden. Alle (sportieve) elementen worden op die dag ondergebracht onder de overkoepelende naam: Geuzendag. Ieder onderdeel op die dag krijgt de toevoeging „Geuzen“. Daarnaast worden die onderdelen op elkaar afgestemd. Dit alles met als doel om een sportieve en gezellige dag aan te bieden voor het hele gezin!

Kortom, we gaan steeds meer gezamenlijk organiseren: Ilion, de St. Floravontuur, de gemeente Zoetermeer, Boerderij Geertje en de RRZ! Uitgangspunt is en blijft dat iedere vereniging/stichting verantwoordelijk blijft voor het onderdeel/onderdelen die door hen wordt georganiseerd. Namens Elly Burgering, Anton van der Lubbe, Frans van der Hengel, Gideon Bouman, Ruud Biesebroek en Martijn Oostrom, zijnde de organisatie van de Starshoe Autoloos-loop/ Geuzenloop, wens ik iedereen fijne feestdagen en veel gelukkige dagen in het nieuwe jaar.

René van der Spek

Feesten en partijen met groep 5

In groep vijf is gezelligheid troef. Na de trainingen is een steevast gezamenlijk koffie drinken en als er iets te vieren valt, wordt de taart aangesneden. Onlangs trakteerde trainer Ab na afloop op heerlijke vlaaien. Dit was niet omdat hij jarig was maar het was bedoeld als goedmakertje. De week ervoor had hij de groep bijna 5 kilometer meer laten lopen dan op het schema vermeld stond. Met een vlaai probeerde hij op sympathieke wijze zijn schuldgevoel af te kopen.



geconcentreerd wordt de taart aangesneden als troost voor de extra kilometers

Feestje in Meyendel

Na een enerverende herfstloop op 30 oktober van 15 kilometer langs het strand, met magnifieke uitzichten over de duinen, heuveltjes door de bossen met kleuren om nooit te vergeten en een gesloten hek eindigden we moe maar voldaan bij

de ouwe getrouwe boerderij Meyendel. Wat hadden we allemaal trek in een pannenkoek. Iedereen moest de knip trekken maar het feestvarken Martin Khouw mocht nadat hij door groep 5 werd toegezongen ook nog een gratis pannenkoek met een drankje bestellen. Eigenlijk moet je hier je legitimatie voor laten zien maar Martin had die niet bij zich. Gelukkig hadden we een feesthoed in de tas. Met de hoed op zijn hoofd ging het personeel hier mee akkoord. Het is maar dat jullie het weten. De jarige job krijgt zijn versnapering in deze tent altijd voor niets.

Eind november staat er weer een feestje op het programma van groep 5. Hoewel er niets speciaals te vieren is, gaan we een avondje uit. Skitz stelt zijn huis en tuin open voor een winter BBQ. Dit belooft weer een gezellige avond te worden.



Jarige Martin eet gratis mee

Marjoleine Peters Groep 5

LESLEY'S
PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC  ZOETERMEER TEL: 06-20029013

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

17

Roadrunners all over the world

We zijn als RRZ niet de enige club in de wereld die de naam Roadrunners dragen. Voormalig lid Hans Feelders heeft een verzameling gemaakt van Road Runner-clubs in de wereld. Een enorme verzame-

ling bestaande uit 225 verenigingen. Vooral in de USA zijn veel Roadrunners te vinden. Een doorkijkje in deze bonte verzameling. Het blijkt dat we ook niet de enige zijn met de stripheld in het logo.



Kokomo
USA



Toronto
Canada



Irvine
USA



Rotterdam
Nederland



Wilmington
USA



Tuscon
USA



Raleigh
USA



Calgary
Canada



Gilze-Rijen
Nederland



De Lier
Nederland



Toledo
USA



Vancouver Island
Australia



Utica
USA



Kent
UK



Reading
UK

Plensbuien in Katwijk

Op 25 september om 9:15 uur, Garmin-tijd, waren 12 man/vrouw bij de club verzameld voor deelname aan de halve marathon van Katwijk. Na een korte rit vonden we een parkeergarage op zeer korte afstand van de sporthal en daarna inschrijven en omkleden.

Zoeken naar beschutting

Toen we al dribbelend richting startlocatie gingen, kwam er van zee een enorme hoosbui, gepaard met een stevige wind, landinwaarts gedreven. Sport verbreedert. Dus je zag heel veel lopers onder allerhande luifels dichtgedrukt tegen elkaar beschutting zoeken voor dit hoogst onaangename weer. Een vrouw met een paraplu, die na die bui geen paraplu meer had, merkte nog fijntjes op dat ze medelijden met ons had. Maar precies op tijd dreef de bui over en konden we met kippenvet, en dat was niet door de zenuwen, in het startvak gaan staan. En toen mocht ik het genoegen meemaken om eens een keer als eerste Roadie in de wedstrijd te lopen.

Zwaar parcours

Lang duurde dat echter niet want al na honderd meter kwam Etienne voorbijgesneld. Na het verlaten van de boulevard zijn we nagenoeg geen asfalt of klinkers meer tegengekomen. Het leek wel een Tomelozen training maar dan nog een tikkeltje zwaarder. De Tomelozen zijn een groepje lopers voor het langere werk onder leiding van Etienne den Toom. De vooruitgesnelde verhalen over een zware halve marathon werden bewaarheid. Maar tegelijkertijd liepen we door een bijzonder fraai stuk ongerepte natuur. Een prachtig parcours volgde met hoogteverschillen, wenden en keren, en zelfs een onvervalste loopbrug. De regenbuien hadden hun sporen achtergelaten en al snel zaten we tot onder de

oksels onder de blubber. Eerst nog getracht om de plassen te ontwijken maar al snel werd het nutteloze hiervan ingezien en toen maar gewoon doorgedenderd.

Ondertussen waren Ron en André ook al langszij gekomen. Na een kilometer of negen kwam er een groep voorbij waarin Martine, Frits, Piet en Kees schuilgingen. Even aangeklampt maar uiteindelijk laten gaan en verder op mijn eigen niveau. Wel kon ik van een afstand zien dat Martine, in navolging van eerdere trainingen, ook deze keer de mannen weer eens te snel af zou zijn. Een voor een moesten Kees, Piet en uiteindelijk ook Frits haar laten gaan. Op het strand stond een akelig harde zijwind maar Martine, en in eerste instantie ook Frits, hadden nog wel het geluk om in een waaier te kunnen zitten. Met haar blonde lokken wapperend in de wind verdween ze langzaam uit het bereik van de mannen. En toen kwam Ultra Bob me voorbij. Na een rustig begin, de 50 van Winschoten goed verteerd, kwam hij langzaam op stoom. Op het strand achterhaalde hij de andere heren een voor een. Martine bleef net buiten bereik.

Buien in de slotfase

Toen ging het licht uit, het werd pikzwart en een stevige hoosbui kwam over ons heen. Maar gelukkig waren we al in de laatste twee kilometer dus het leed was snel geleden. Etienne, Ron en André waren net voor de bui binnen. Vlak achter mij kwam Elly B. binnen. Ontspannen indruk, zo te zien goed op schema voor Dublin. Marjolein en Joyce volgden weer iets later. Ondanks de zwaarte van het parcours en de weersomstandigheden had iedereen een heel goed gevoel over deze zware, maar fraaie halve van Katwijk.

Ruud van Zon



Flaneren op de boulevard van Katwijk

Dublin 2010

Tijdens een oud en nieuwfeestje in mijn huis, werd er al stiekem over gesproken. Op 3 januari, de geboortedag van George en Mike, werd het een feit: „Wij gaan de marathon in Dublin lopen in 3 uur en 15 minuten en jij doet mee!” zongen ze in koor. Ik stak nog een shaggy op, nam nog een biertje en zei: „Tuurlijk”. 25 oktober leek nog zo lekker ver weg..... Het trainingsprogramma werd opgesteld door George Jeremic. Bijnaam: de grote leider, de kolonel. Begenadigd loper. Bekend om uitspraken, waar Johan Cruyff bij verbleekt, zoals „als je tijdens een marathon uitstapt ben je een watje” en „een hond stopt alleen met lopen als hij al zijn spieren heeft afgescheurd”. In augustus gingen wij van start met de specifieke voorbereiding. Hier volgen enkele flarden uit mijn dagboek.

Overconcentratie

Zelf noemt hij het gefocust. Op de luchthaven van Dublin had iedereen al snel zijn of haar koffers te pakken. Alleen George bleef maar naar de bagageband staren. Hij zei: „die tas daar, lijkt heel erg op die van mij. Waarschijnlijk heeft één of andere sukkel de mijne meegenomen”. Na het zesde rondje hebben wij de tas maar van de bagageband gepakt. Hij bleek gewoon van George te zijn.

Overgewicht

Desiree had last van overgewicht. Haar koffer was vier kilo te zwaar. Na vier kilo batterijen te hebben weggegooid kon ze inchecken.....

Risicospreiding

In het vliegtuig kregen wij van onze korporaal George een minicollege over risicospreiding: „het is heel belangrijk om voor een marathon goed na te denken en alles tot in het detail geregeld te hebben. Ik heb bijvoorbeeld mijn rechter hardloopschoen in mijn koffer gedaan en mijn linker in de handbagage.” Schiet mij maar lek.

De tien kleine negertjes

En toen waren er nog maar zes. Van de oorspronkelijke twaalf giganten is nog maar de helft van plan om te starten. Om uiteenlopende psychische en/of fysieke klachten zijn achtereenvolgens Nick, Gideon, Dees, Frans, Ruud en Philip afgehaakt. Het wordt mij zo wel erg moeilijk gemaakt om iemand achter mij te houden.

Te vroeg gepiekt?

Vanmorgen heb ik op een magistrale wijze de breakfastrun gewonnen. Ik liep in de laatste honderd meter zo makkelijk bij iedereen weg. Na afloop was het erg gezellig. Er trad een Ierse tapdanser op. Mijn maatjes vonden dat ik het misschien nog beter zou kunnen, omdat hij nog dikker was....

Mijn voorspelling

Jan	3.06,23
George	3.06,24
Mike	3.24,50
Elly	3.36,51
Ruud	3.42,01
Sandra	3.58,12

Het wedstrijdverslag

Omdat de marathon al om 9.00 uur startte, waren wij allemaal al vroeg uit de veren. Het was toen nog 3 graden en al lekker zonnig. Ik mocht met de kanjers mee om de oranje ballonnen van de 3 uur 15 minuten pacers in ieder geval een keer van dichtbij te zien. Elly had zich, heel wijs, ergens in de buurt van de 3 uur 30 minuten pacers opgesteld en Sandra bij de 4 uur pacers.

Na het startschot waren George, Mike en Jan er al snel van door. Zelf hield ik de oranje ballonnen in de gaten. Ze waren groot genoeg om ze ook op afstand te zien. Bij de 10 kilometer kwam ik in 48 minuten door. George liep voorop (42,30), gevolgd door Jan (43,00) en Mike (43,42). Achter mij liep Elly een verstandige 50,41 en zat Sandra met 57,20 ook nog keurig op haar schema.

Bij de 12 km zag ik ineens George langs de kant staan. Ik riep: „Wat doe jij nou?”. George riep terug: „Het is over”. Door een spierscheuring in zijn kuit had hij acuut moeten stoppen. Zelf liep ik eigenlijk wel lekker, maar bij de 17 kilometer ging het bij mij ook mis. Een beetje vroeg met nog 25 kilometer te gaan. Ik nam mij voor om de marathon in ieder geval uit te lopen, maar alle spirit was weg. Ik ging mij steeds meer als een watje gedragen, gunde mijzelf lange wandelpauzes, telefoongesprekken, gesprekken met onze supporters, een sanitaire stop van ruim 2 minuten etc. Kortom niet gefocust en ongeconcentreerd watjesgedrag.

Halverwege was het wedstrijdverloop als volgt:

Jan (1.30,35) liep voorop, gevolgd door Mike (1.32,49), watje (1.41,24), Elly (1.46,56) en Sandra (1.59,02). Bij de 30 kilometer was Jan (2.10,22) nog iets verder op Mike uitgelopen (2.14,51). Elly (2.32,22) liep ook een superrace en liep snel op mij (2.30,23) in. Bij de 31 km had zij mij al te pakken. Ze zag er nog fit uit en ik wenste haar een dik PR. Sandra kreeg bij de 30 km ook wat verval. Niet zo gek, want door een blessure had zij de laatste zes weken maar op halve kracht getraind.

Ook Jan en Mike kregen na de 30 km wat verval in de kilometertijden. Voor Mike een heel normaal verschijnsel, maar tot ieders verbazing en bewondering zakte hij nu niet door het ijs. Hij wist het verval te beperken en slaagde erin om met een goed eindschot Jan in de laatste kilometer in te

halen en te finishen in een geweldige 3.13,20. Een verbetering van zijn PR met ruim 11 minuten. Jan finishte kort achter Mike in eveneens een geweldige tijd. Met 3.13,53 liep hij maar liefst een half uur van zijn oude PR af. Grote klasse!

Elly liep, zoals gezegd, een superrace. Zij had van ons allen het minste verval en kwam binnen in een nieuw PR van 3 uur 38 minuten en 22 seconden. Geweldig!

Sandra liep de race, zoals het hoort, in 4.18,40. Niet haar gedroomde tijd, maar ze was best tevreden.

Allen gefeliciteerd met de prestatie!

Zelf kwam ik binnen in 3.43,03 en ik was blij dat ik er was. Waar het aan lag? Te oud, te dik, te grote bek, niet goed getraind, te veel Guinness, te hard gestart etc. Iedereen heeft er wel een verklaring voor. Voor mij genoeg reden om nog maar weer eens een keertje een marathon te gaan lopen.

Ruud van der Maaten



The Dutch Dubliners

Twée trotse zussen op het podium

Al een paar weken lang had ik me verheugd op een zonnig weekje Spanje, bij mijn zus Hilda. Dus na een lange vergaderweek heb ik op 18 september jl. mijn koffertje gepakt en ben ik in het vliegtuig gestapt naar Alicante. Zoals een ervaren hardloper betaamt, heb ik mijn hardloopschoenen in mijn rugzak. Je weet maar nooit of er nog een wedstrijdje in het verschiet is en dan kun je toch maar beter je eigen (ingelopen) schoenen bij je hebben!

Topsportklimaat in Benidorm

Met wat vertraging stonden Rob en Hilda mij op te wachten om me mee te nemen naar hun huis in La Nucia. Een prachtige omgeving, net buiten Benidorm, waar je je sportief helemaal kunt uitleven: zwemmen in zee, maar ook wandelen en fietsen in de bergen en natuurlijk ook hardlopen. Het is niet voor niets een gebied waar Nederlandse topsporters hun winterkamp hebben opgeslagen.

Hilda had al een programma voor de komende week in gedachten. Ik zou toch niet hebben gedacht dat ik alleen maar lui op het strand in het zonnetje kon liggen! Direct op de eerste dag staat een wedstrijd van ca 10 km op haar lijstje. Na een dagje bijkomen, pakken we aan het einde van de middag onze sportspulletjes en rijden naar



Quatretonda, een plaatsje op ca 1 uur rijden van Benidorm. Bij binnenkomst in het dorp valt het ons op hoe druk het is. We zijn nog wat vroeg, maar het is al een drukte van belang. En de jongste deelnemers zijn al bezig met hun rondje. Ook hier valt het me weer op hoe actief in deze kleine plaatsjes wordt meegedaan aan hardloopwedstrijden, van (heel) jong tot (heel) oud. De straten zijn versierd met grote banieren van de sponsor. Er is veel belangstelling van supporters en ander publiek. En het lopen wordt gestimuleerd door enorme borden en andere trofeeën als prijs, voor elke



Het ruige landschap rondom Benidorm



Liesbeth en Hilda op Spaans podium

leeftijdscategorie. Je ziet heel kleine ukkies bijna omvallen als ze hun bokaal op het podium krijgen uitgereikt.

Incourante afstand

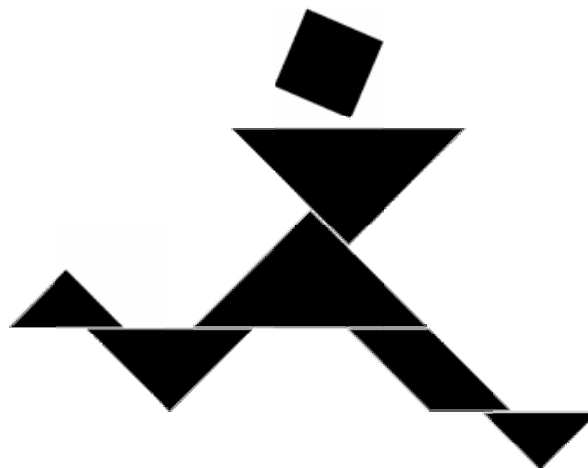
Ons parcours is een afstand van 9,7 km. Ook hier is het – zoals bij veel wedstrijden in Spanje – een niet courante afstand. Er wordt een route uitgezet en dan ziet men wel wat de afstand is geworden. Het biedt een unieke gelegenheid om op allerlei afstanden een persoonlijk record te lopen. Hilda had me al gewaarschuwd dat het geen gemakkelijke wedstrijd was. Na een rondje door het dorp gaat de route door de campo. En vervolgens gaat het op en af, met stevige hoogtevverschillen.

Vanaf de start heb ik Rob en Hilda voor laten gaan en mijn eigen tempo gelopen. Ik had weinig trainingskilometers in de benen en was ook nog niet gewend aan de temperatuur en aan het heuvelachtige parcours. 's Avonds om 19.00 uur was het nog steeds ruim boven de 25 graden!

Het beginrondje door het dorp valt nog wel mee, maar daarna wachten een paar stevige klimmen voordat je weer even mag afdalen. En om je dan helemaal blij te maken, mag je daarna ca. een kilometer steil omhoog. Stoer volhouden dus, en niet gaan wandelen! Hilda en Rob zijn inmiddels helemaal uit beeld en lopen ver voor mij. Warm gedraaid gaat het tweede deel beter dan het eerste deel en het lukt me zelfs om onder aanmoedigingen van het publiek de laatste meters nog even een sprintje te trekken en de finishlijn te

bereiken. Daar krijg ik direct een briefje in mijn handen gedrukt met naam en eindtijd. Volledig verrast zie ik dan dat ik derde dame ben geworden in mijn leeftijdscategorie. Dat is me in lange tijd niet meer overkomen! Even verder staan Rob en Hilda me op te wachten en dan blijkt dat Hilda eerste dame is geworden. Dat is wel een heel mooi resultaat! En een half uurtje later staan we gezamenlijk op het podium om onze trofee uit handen van de plaatselijke notabelen in ontvangst te nemen. Je zult begrijpen dat we daarna er een heerlijk biertje op hebben gedronken.

Liesbeth Edelbroek



Oh, oh Rurso!

Rurursee-Marathon 2010, het echte verhaal

In het weekend van de begrafenis van Harry Mulisch vertrok een groep Roadies naar de Eifel voor de Ontdekking Van De Rursee. Martine en ondergetekende hadden er vorig jaar al gelopen. We hadden er toen genoten van de gastvrijheid van pension Pleus in EinRur, de sfeer in de Marathon-Tent, het traject om de Rursee en het landschap waarop een heerlijk herfstzonnetje scheen.

Etienne, Ellen, Frits, Ron, Joyce en ik zouden de 42 lopen, Anton de 16, mijn eigen Elly de 5 en Irma, Irene en Michaela gingen mee ter verhoging van de feestvreugde.

De Van der/den Lubbe(n)s en de Dijkhuizen ver trokken al op vrijdag, Elly en ik reden zaterdag met Martine mee (erg gezellig, goede gesprekken), voor ons uit reed Etienne met Irma. Het lot had Ellen aan hen gekoppeld. Van een afstandje zag het er allemaal wat bedrukt uit.

Zaterdagmiddag werd het parcours verkend, d.w.z. de ergste bulten op 32 en 37 km, zaterdagavond werden ons IQ en ons EQ getest. We kregen sms'jes uit Terschelling met de vraag of Susanne (*who the...*) moest beginnen met hardlopen als Feyenoord zou degraderen. Verband? Logica? Aanleiding? Maar uiterekend die Roadie in ons gezelschap die nog nooit van de Großglockner had gehoord, meende zich een negatief oordeel over de sportieve toekomst van de Trots van Rotterdam-Zuid te kunnen aanmatigen.

En daar maak je geen vrienden mee in een gezelschap met een Oostenrijkse en een Rotterdammer.

En vanaf dat moment werd er – tegen de gewoonte van de groep in – alleen nog maar gekibbeld en gekakeld (betrokken Roadie komt oorspronkelijk uit Barneveld, is echter qua blond eerder een Leghorn dan een Barnevelder) in huize Pleus.

Vroeg naar bed

De spanningen liepen zo hoog op dat iedereen om 22 uur naar zijn eigen kamer ging. Ten slotte moet je voor drankgelagen niet naar EinRur maar naar Terschelling gaan en vele dagen na het weekend op internet vaststellen dát én hoe je gelopen hebt. Oh oh Rurso versus Oh oh Cherso, dus.

Op zondag was het koud, droog en bijna windstil. Het parcours was drijfnat van de regen van de voorafgaande dagen én van alle gevallen bladeren. Probleem!

Wij hadden er namelijk een Roadie bij (die van de Großglockner), die in het verleden al achter een straatsteen bleef haken als deze een nanometer

hoger lag dan zijn voorganger.

Omdat de start om 10.30 uur was en pension Pleus slechts 300 meter van de start vandaan ligt, vertrokken we om 10.15 uur. Anton zou de 16 km lopen, de dames Irene, Irma, Michaela en Elly (van wie de laatste op zaterdag de 5 km had gelopen) gingen 16 km wandelen en ons aanmoedigen.

Wedstrijdverloop

Etienne was meteen bij de start weg, ik mocht in gezelschap van Ellen, Martine en Frits starten. Frits stond zo bol van de nicotine en het Duitse volgens het Reinheitsgebot gebrouwen gerstenat, dat hij ons al snel niet meer in zicht had. Ron en Joyce stonden verder naar achteren, Joyce omdat ze nu eenmaal tegen iedere onbekende marathonloper en dito boom aan pratend de marathon wil voltooien, Ron omdat hij effe niet in de gaten had gehad in welke richting er gestart werd. Na 2 km leerden Ellen en ik Martine op een on-Martine-achtige manier kennen. Ze zei namelijk na 9.43 (!) dat ze overging op marathontempo en wij maar ons eigen marathonfeestje moesten gaan lopen. So far, so good. Maar tot onze verbijstering spurtte ze ons voorbij. Dit was een mentale nekslag die we niet meer te boven zijn gekomen, ook niet toen Martine onderaan de afdaling zei dat ze even had willen profiteren van het naar beneden lopende pad. Het was het begin van een triomftocht voor haar en van een martelgang voor Ellen en mij. Al snel kwam Ron voorbij, mompelde iets over het geringe aantal trainingskilometers dat hij had gemaakt, en spurtte verder. In het verslag van Zeeuws-Vlaanderen 2009 had immers gestaan, dat deze kreupele loper zijn Grote Vriend Ron had verslagen, en dat zou niet nog een keer gebeuren. Intussen dreigde Ellen de aansluiting bij mij te verliezen en vertraagde ik wat om haar bij te laten komen, zodat ze niet alleen hoefde te lopen.

Het gevaar was immers groot dat ze over blaadjes zou struikelen, die misschien wel 0,0001 nanometer hoger dan hun burens lagen. Maar vanuit de verte werden me zulke vijandige blikken toegeworpen en vóór mij zag ik Martine opeens bij de verversingspost op 14 km wandelen, dat ik besloot om Martine een loer te draaien. Bij 15 km had ik haar ingehaald en hield het wel tot de 20 km vol. Daarna ging het pad weer omlaag en was ze weer weg. Bij 24 km (bovenaan een klim) wachtte ze nog één keer op me, maar de deprimerende aanblik die ik bij aankomst boven bood, was voldoende om definitief het hazenpad te kiezen. Mijn heupblessure die me ook in Berlijn al parten speelde, had ontdekt dat ik alwéér een marathon liep en was het daar alwéér niet mee eens. Van de laatste 18 km weet ik niets meer, alleen dat er héél veel bladeren lagen, dat er héél veel uit het pad uitstekende steenpunten door mijn zolen heen in mijn voeten prikten, en dat alles pijn deed, vooral die Großglockner op 37 km. O ja, de fanclub stond op 36 km langs de weg. Ik keek zo

chagrijnig dat er door de fotografe gevraagd werd of ik misschien niet even kon lachen. „Nee”. Waarop mijn Elly, die mij van haver tot gort kent, me nariet: „Ook niet als ik je vertel dat Ajax met 0-1 tegen ADO achterstaat?” GRIJNS. Maar ja, die kwam niet meer op de foto.

Ik ben in 3.47.00 gefinisht, 8 minuten na Super-Martine, 11 na Ron, en 20 minuten na Etienne die ook nog eens 1 km teveel had gelopen, omdat de Feuerwehr bij 24 km lag te pitten in plaats van Freunde aus Holland een beetje fatsoenlijk het juiste pad te wijzen. Frits – De Ellendeling – zat maar 3 minuten achter me, Ellen kwam juichend in 4.02 binnen en Joyce gewoon doorkletsend (ze zag niet dat ze al bij de finish was) in 4.33.

We mochten nog fijn even douchen in pension Pleus – Frau Pleus had tot tranen toe geroerd daarvoor een door Ellen geregeld kadootje van Het Geertje in ontvangst genomen – en gingen terug naar de Marathon-Tent.

Podiumevent

Misschien hebben Duitsers niet veel gevoel voor humor, maar ze hebben wel gevoel voor sfeer. Bij ons heb je na afloop een prijsuitreiking, prijs aanpakken en opzouten. In de Eifel is er een Siegerehrung. Eerst de nummer 3 bij de vrouwen op het podium – keiharde rockmuziek ter ondersteuning van de feestvreugde – daarna de nummer 3 bij de mannen op datzelfde treedje (dito muziek). Vervolgens de nummers 2, en daarna de Königin en de König van de Rursee-Marathon. In het midden de oudste deelnemer, een 81-jarige Belg uit Wallonië. Muziek, confetti, rook, meer muziek. Na 15 minuten mochten ze van het podium af. Bei uns ist alles besser.

En daarna nog de prijswinnaars in de verschillende leeftijdscategorieën. Omdat de zondag al ernstig op haar einde liep, ging dat wat sneller. Tot groot geluk van Martine, die eerste in haar categorie (en zesde in de Gesamtwertung bei den Frauen) was geworden, een oorkonde en een mooi shirt verdiende en maar 2 tellen op het podium hoefde te staan, want ze staat niet zo graag in het middelpunt van de belangstelling. Daarom besteed ik verder ook geen aandacht aan haar fantastische prestatie en verzoek ik iedereen dringend om **MARTINE NIET UITGEBREID TE FELICITEREN MET HAAR EERSTE PLAATS EN HAAR NIET OM EEN FOTO MET HANDTEKENING TE VRAGEN.**

Voor mij was het mijn laatste marathon. Het lichaam is het niet meer eens met dergelijke idiote inspanningen. En voor Haile Gebreselassie is het ten slotte ook een hele opluchting, dat ik samen met hem het circuit verlaat. Een bijzonder marathontijdperk is nu ten einde.

Marcel den Hollander

Hardlopen met sterren

Rursee-Marathon 2010, en nu zonder gekheid

In het weekend van de vele marathons, behalve onze Rursee ook nog Terschelling en New York, vertrokken wij op zaterdag richting Eifel.

Vorig jaar waren Martine en Marcel al gast geweest in Pension Pleus en het is ongetwijfeld aan de charme van Martine te danken dat wij weer mochten komen. Frits, Michaela, Anton en Irene waren al een dagje eerder gegaan. Ron en Joyce hadden hun eigen stekje. De rest vertrok zaterdag stipt 8 uur Garmintijd.

We hadden een uitgekende auto-indeling gemaakt. Marcel en Elly bij Martine en Irma en Ellen bij Etienne. In ieder geval niet de mannen bij elkaar, want die raken de weg maar weer kwijt. (Daarover later meer.) Voor ik het wist waren we al in EinRur. Dat kwam ongetwijfeld door de leuke en interessante gesprekken in de auto. Zo heel anders dan ik gewend was tijdens de marathon-trainingen waar Marcel bij was. Die duurden dan ook eindeloos lang. Nadat we ons geïnstalleerd hadden in Huize Pleus eerst maar lunchen: een strammer Max (uitsmijter) of toast Hawaiï. Daarna gingen we het parcours verkennen. En Elly toejuichen die van haar echtgenoot de 5 km moest lopen omdat er dan in ieder geval één Den Hollander zou finishen.

Zij had in ieder geval een veel vrolijker gezicht dan de andere Den Hollander de volgende dag.

’s Avonds uit eten bij de Turk. Irene en Anton hebben deze beste man bijna gek gekregen omdat ze zijn restaurant wilden verbouwen. Dit hebben zij vorig jaar op Terschelling ook al geprobeerd. Weer een plek erbij waar we niet meer hoeven te komen.

Natuurlijk kwam het gesprek op een gegeven moment weer op de heren uit Rotterdam. We kunnen daar heel kort over zijn. Kan er uit Rotterdam iets goeds komen?

Een kip, ook al kakelt zij en is haar geografische kennis beneden peil, legt tenminste nog eieren.

Vroeg op

We gingen ook met de kippen op stok. Ik had nog wel van het EinRursee nachtleven willen genieten, maar als je een weekend met vijftigers op stap bent moet je ook weer niet te veel verwachten.

En toen werd het zondag. Eerst hebben we de dames (Elly, Irene, Irma en Michaela) uitgezwaaid die 16 km gingen wandelen om ons op meerdere plekken aan te kunnen moedigen. Om 10.15 stonden we dan klaar om te vertrekken richting Start. Nou ja, klaar???? Martine was haar startnummer vergeten, Frits zijn sigaretten, Marcel zijn sokken en Etienne zijn Garmin deed het niet!!! Allemaal dingen die je nodig hebt om te lopen. Alleen

ondergetekende was helemaal klaar voor de start. Zo zie je maar weer dat het totaal niet belangrijk is dat je weet wat de Großglockner is en waar die zich bevindt. Als je maar sokken bij je hebt. Etienne vorderde de Garmin van Anton – alles in dienst van de trainert – en zo kwamen we toch op tijd bij de start.

wedstrijdverloop

Geen poortjes of matten. Je ging maar gewoon ergens staan. Ook geen toeters en bellen. Gewoon tellen van tien tot nul en gaan!!!

Het eerste stuk ging door het dorp dat bestaat uit één lange straat. We kwamen weer langs Huize Pleus waar mevrouw Pleus ons uitzwaaide. Na één minuut waren we het dorp uit en op weg naar het bos langs het meer. Het eerste stuk nog lekker naar beneden. Etienne ging voor een tijd onder de 3.30. Frits en Ron stonden ergens achteraan niet in de gaten te hebben dat we al waren vertrokken. Ik had aangegeven het wat rustig aan te doen en Martine deed precies wat ik al lang verwacht had. Zij ging er meteen vandoor. Groot gelijk.

Die dacht natuurlijk: dat hebben we vorig jaar al gehad, 42 km lang lopen met die Den Hollander. Dat ga ik dit jaar anders aanpakken.

De eerste kilometers waren een eitje. De dames stonden ons toe te juichen en foto's te maken. De grote klim op 7 km waar we voor gewaarschuwd waren viel erg mee, maar het vals plat bij 12 km was dodelijk. Daar raakte ik eindelijk de aansluiting bij Marcel kwijt. Dat was wel prettig want nu hoefde ik niet meer bang te zijn voor die lange benen die mij onderuit zouden schoppen. Ook kon hij me nu niet meer over de stenen en bladeren laten struikelen. Eindelijk kon ik dan ook genieten van het schitterende uitzicht. De mooie herfstkleuren en het spiegelgladde meer. Al snel kwam Ron voorbij en even later ook Frits en heel veel andere lopers. Zelf heb ik niemand ingehaald.

Tot 25 km kon ik ook echt genieten van het uitzicht, van de toeschouwers, maar daarna trad de verzuring op. Vooral het vele vals plat brak mij op. En naar beneden lopen was op een gegeven moment ook geen pretje meer. Mijn voeten verkrampten en ik mocht af en toe een stukje wandelen van mezelf. Ik hoorde later dat Joyce het hele stuk had lopen lachen. Maar ja, dat is Joyce met haar Zuid-Limburgse genen.

Net voor de 37 km stonden de dames er weer. Ik groette hen vriendelijk want zij staan daar ook maar op hun vrije zondag en als je dan niet eens even kunt lachen... De dames gaven me weer genoeg moed om de reeds aangekondigde en reeds bezichtigde bult bij km 37 te nemen. Ik heb daar trouwens niemand zien hardlopen.

Boven aangekomen heb ik nog gevraagd of iemand de laatste 5 km voor mij wilde lopen. Daar werd niet echt op gereageerd. Mijn Duits is dan ook niet zo goed.

Ik heb nog geprobeerd op een tijd onder de 4 uur uit te komen. Maar waarom heeft niemand mij verteld dat ze op 41 km nog een heuvel op het parcours hebben gelegd. Bijna had ik besloten om het hele stuk maar te gaan wandelen, maar dan had het nog langer geduurd en ik wilde naar huis.

Emotioneel slot

Jankend kwam ik over de finish en werd daar opgevangen door Anton en Ron. Anton haalde iets warmes en zoets voor me en toen was het leed snel weer geleden. Natuurlijk was ik nieuwsgierig naar de andere resultaten. Iedereen heeft de marathon uitgelopen. Niemand van ons is uitgestapt. En uiteindelijk ook allemaal met het beoogde resultaat. De trainert heeft zelfs nog een kilometer meer gelopen. Maar daar ben je trainer voor. Je doet altijd meer dan de anderen en zeker niet minder.

We konden nog gebruik maken van de douche bij Frau Pleus en toen weer op naar de feesttent.

Bij de prijsuitreiking bleek Martine 1^e in haar categorie geworden te zijn! Dan weet je waar je maandenlang keihard voor getraind hebt. Verder heb ik van de prijsuitreiking niet veel meegeemaakt. Ik zat lekker op een bankje met een glaasje wijn heel erg blij te zijn dat de marathon voorbij was. En zo kwam een einde aan een mooi marathonweekend. Drie dagen na de marathon heb ik nog steeds spierpijn. Ik stel mezelf de vraag: Ga ik ooit nog een marathon lopen? Ja. Maar dan wel weer met een leuke groep mensen. Want de lol van een marathon begint al bij de trainingen en de oefenwedstrijden ervoor. Maar een marathon in de heuvels? NEIN, DAS WAR EINMAL ABER NIE WIEDER. Misschien gaan we ooit nog eens een marathon in Berlijn lopen. En wie weet is die gekke Duitser Marcel er dan toch weer bij.

Ellen Duijzer



„Podiumbeest“ Martine na behalen 1^e plek

Artrose door overmatig sporten

Of sporten gezond is valt te betwijfelen. Vrijwel iedere sporter heeft wel eens een blessure gehad. Overbelastingsklachten zijn vervelend, maar niet rampzalig. Maar wat te denken aan blessures zoals botbreuken, meniscuslaesies en allerlei structuren die je kunt afscheuren. Dat lijkt me niet echt gezond! Of sporters eerder artrose aan de gewrichten ondervinden is een interessante vraag.

Zorgt hardlopen voor artrose?

Hardlopen is een laagdrempelige sport. Eenmaal thuis, sta je binnen een mum van tijd met je hardloopschoenen buiten. Wellicht is dat de reden waarom hardlopen een van de meest populaire sporten is. Helaas komen er in deze tak van sport veel blessures voor. Hardlopen is zelfs een van de meest blessuregevoelige sporten.

Tijdens het neerkomen op de benen komen er vele krachten vrij en wel tot 3 maal het lichaamsgewicht. De spieren, pezen, botten en gewrichten moeten al deze krachten zien op te vangen. Met regelmaat komt het voor dat de hardloper hier niet tegen bestand is. Blessures liggen dan op de loer.

De gewrichten worden tijdens het sporten ook belast. Vooral het kniegewricht krijgt het nodige te verduren. Gelukkig hebben de knieën de beschikking over een meniscus. De meniscus is van veerkrachtig materiaal gemaakt en fungeert als schokdemper. Onder de meniscus zit een dun laagje kraakbeen. Wanneer de kwaliteit van het

kraakbeen verslechtert, spreekt men van artrose (gewrichtsslijtage). Vooral mensen van middelbare leeftijd en ouderen hebben hinder van deze chronische kwaal.

Aangezien sporters veelvuldig de knieën belasten is er onderzocht of sporters een verhoogde kans hebben op artrose. Een regelmatig gebruikte auto gaat doorgaans immers ook korter mee dan een auto die minder kilometers op de teller heeft. Het menselijke lichaam kunnen we niet vergelijken met een auto. Onderzoek wijst namelijk uit dat hardlopen geen verhoogde kans geeft op artrose. Sterker nog, de kwaliteit van het kraakbeen neemt door de druk en wrijving in het gewricht juist toe. Voor wandelen was dat al langer bekend, maar door de vele krachten die tijdens het hardlopen op de knieën komen zou je kunnen denken dat recreatieve hardlopers vatbaar zijn voor artrose.

Onderzoek wijst namelijk uit dat hardlopen geen verhoogde kans geeft op artrose. Sterker nog, de kwaliteit van het kraakbeen neemt door de druk en wrijving in het gewricht juist toe. Voor wandelen was dat al langer bekend, maar door de vele krachten die tijdens het hardlopen op de knieën komen zou je kunnen denken dat recreatieve hardlopers vatbaar zijn voor artrose.

Namens de SMC

bron: <http://run2daymagazine.nl/artrose-door-overmatig-sporten/>



Topweekend Terschelling 2010

Berenloop 1

En daar was het Berenweekend weer! Een twintigtal Roadies had al in april ingeschreven voor de Berenloop van 7 november op Terschelling. Drie van hen zouden voor de hele marathon gaan maar door blessures geteisterd moesten Herman en Joost die droom laten varen. En hoewel ook Ad in zijn voorbereiding niet optimaal functioneerde ging hij de uitdaging toch niet uit de weg. De anderen gingen voor de halve marathon. Twee dames, Anneke en Aline, hadden het plan opgevat om ieder de helft te lopen, een duo halve marathon dus. Het relaas van Anneke staat hieronder.



De boot, kenmerkend Terschelling

Op vrijdag waren de meesten al op het eiland gearriveerd. 's Middags werd er even over het strand gecroost in een vierwiel aangedreven Jeep. Dat gaat beter dan lopen. En toen werd er een Pestvogel gespot. Dat is bijzonder, want die beesten zijn alleen maar op doortocht naar het warme zuiden. Later in de middag werden de bokkies getest in „de Zeevaart“. Hier kwamen de eerste smoesjes waarom het eventueel niet goed zou gaan al naar boven borrelen. Zo kon je bijvoorbeeld de biergriep oplopen. Maar Frans, de glazenwasser op Terschelling, zei dat je daar Amstelphethanol voor kon innemen. 's Avonds werd er in „de Braskoer“ een stevig muziekje gespeeld door de band „Beans & Fatback“. Lekker bandje, beetje kort optreden. Een hoop Roadies gebruikten de ritmes van de band als een eerste warming-up. Met name onze voorzitter heeft zijn beste beentje voorgezet.

Zaterdags werd er bij schitterend weer een tweede warming-up gedaan door een stuk te fietsen of te wandelen. En ook toen smaakten de bokkies of de bekende jutttertjes prima. Als je genoeg van die drankjes neemt, heeft dat als voordeel dat je makkelijker praat, maar als nadeel dat er dan ook de vreemdste dingen worden gezegd. Zo liet Susanne, onze gastvrouw en

fanatiek Ajax-aanhangster, zich ontvallen dat „als“ Feyenoord dit seizoen degradeert, zij volgend jaar de halve marathon gaat lopen. Peter, nog fanatieker Feyenoordsupporter, reageerde daarop met: „als dat gebeurt, loop ik met je mee en... dan doe ik dat in Ajaxshirt“!

Mij maakt het niet uit wie er kampioen wordt, maar in stilte hoop ik nu wel dat Feyenoord degradeert. (Sorry Marcel).

Echt laat werd het trouwens zaterdag niet. De meeste oogjes gingen vroeg toe.

Het weer op zondag zag er prima uit. Niet al te warm, een graad of zeven, maar amper wind. En dat beetje wind wat er stond waaide ook nog uit het Oosten. In het tweede gedeelte van de loop in de rug dus! Mooier kon de dag niet beginnen. Om twaalf uur werden de lopers/loopsters voor de halve marathon weggetoeterd. In plaats van een startpistool gebruiken ze hier een scheepshoorn. Als je vooraan staat hoor je vijf minuten niks meer en je maag draait om. Onderweg zie je louter vrolijke mensen en je hoort heel veel muziek. De sfeer bij het publiek is fantastisch. Ook onder de lopers zie je heel veel mensen die gewoon van het lopen en de sfeer genieten. Het blijft toch een feest. De eerste tien kilometer is zo goed als vlak. In het tweede gedeelte liggen wat hobbels en een stuk strand. Mooie omgeving, maar daardoor wel wat lastiger. Het strand lag er fraai bij, tenminste, voor diegenen die de halve liepen. Voor Ad zou het er, nadat er 3000 mensen doorheen geploegd waren, een stuk minder bijliggen. En als je dan uiteindelijk via „de Longway“ het dorp nadert staan er heel veel mensen om je aan te moedigen. Wat laatste lastige bochtjes en dan via de Torenstraat, langs „de Zeevaart“ en „de Braskoer“ naar de finish aan de voet van de Brandaris.

's Avonds nog even wat afzakkertjes gehaald om alweer een beregezellig weekend af te sluiten.

Achteraf hadden we bij de prijsuitreiking in de terminal van rederij Doeksen moeten zijn want Ad was tweede in zijn categorie geworden. We hoorden dat echter pas bij thuiskomst. Jammer.

Ruud van Zon

Berenloop 2

Yvette had het initiatief genomen om een bungalow te huren in Terschelling waar we met een groepje naar toe zijn gegaan om de Berenloop in Terschelling te lopen. Vrijdag 5 november 2010 verzamelden wij met een groepje in Harlingen.

Nadat we plaats hadden genomen in de boot richting Terschelling, kwamen we onder het genot van hapjes en drankjes alvast in een topstemming.

Bij aankomst moesten we eerst fietsen ophalen. Op de fiets gingen de dames richting het huisje dat we hadden gehuurd. De heren gingen de boodschappen doen.

Na een klein beetje zoek kwamen we via een donker bospad in het huisje aan. Natuurlijk inspecteerden we eerst het huisje. Dit zag er heel gezellig, schoon en verzorgd uit. Na enige tijd kwamen de heren met de boodschappen en na weer wat lekkere drankjes en hapjes genuttigd te hebben, heeft Frans een overheerlijke maaltijd klaargemaakt. Op advies van Terschellingkenners moesten we even wat gaan drinken in een café in de hoofdstraat waar nog meer Road Runners zouden zijn. Natuurlijk zijn we daar heen gegaan en je raadt het al, dit was ook heel erg gezellig.

De volgende dag moesten we wel iets sportiefs gaan doen. We zijn al fietsend het eiland op gegaan en hebben een stuk van de 21 kilometer verkend. Vooral het strand was schitterend, heel erg breed en goed hard. Dus dat was prettig voor de wedstrijd de volgende dag.

We hebben een streeklikeurtje gekocht genaamd het JUTTERTJE, dat was heel erg lekker. In de avond hebben we ons serieus voorbereid voor de wedstrijd van de volgende dag.

Willem, Ab, Cindy en Frans liepen de wedstrijd zonder moeite in een mooie tijd. Yvette die amper



Denkend aan Terschelling...

had getraind liep zo maar de 21 kilometer, te gek. Aline en Anneke hebben heel sociaal samen de 21 km gelopen. Het was een erg mooi parcours langs wegen, door de duinen, over het strand en vervolgens door het bos richting het dorp. Over de rode loper werden we met gezellige muziek en veel publiek binnengehaald.

Daarna ontstond spontaan een feest in het dorp. We hebben gedanst, gezongen en gelachen.

De volgende dag was het weer tijd om naar huis gegaan. We kunnen met z'n allen terug kijken op een topweekend waarin we hebben genoten van gezelligheid, sportiviteit en vooral veel gelachen hebben. Yvette, nog bedankt voor de organisatie.

Anneke Hogendoorn



Tactiekbespreking voorafgaand aan de wedstrijd

Grenzen verleggen via Zeelandmarathon



Het standbeeld van de Zeeland Marathon in Zoutelande

30 maart 2009. Mijn man, Jaap, viert zijn 50^e verjaardag in het clubhuis van de RRZ. Tot de genodigden behoort Gert. Gert heeft in 2007 de New York Marathon gelopen, net onder de 4 uur. Hij werd gecoacht door mijn vriendin Toos Koevoets.

Op die zonnige namiddag van 30 maart 2009 besloot ik (niveau groep 6), in een overmoedige bui, om samen met Gert een marathon te lopen. Ik stelde de Berenloop voor, want ik heb „iets” met Terschelling. Gert wilde een aansprekende, bijv. Londen of Berlijn. Dat vond ik te ver weg. Het werd Zeeland, want Gert heeft „iets” met Zeeland. Toos was bereid om mij, middels een schema en logboek op internet, te coachen.

„Het doel is de marathon uitlopen, maar de weg er naartoe moet ook leuk zijn”

Het afgelopen jaar heb ik dus vele kilometers hardlopend afgelegd. Soms met de ochtendtrainingen van de club. Heel vaak alleen. Ook 's avonds in het donker als ik nachtdienst had en het nat of koud was. Vanaf de kerst heb ik weken achtereen heen en weer langs de Zoetermeerse Rijksweg gerend omdat daar op het fietspad gestrooid was. Wat een verademing toen de dooi inviel en ik weer de polder in kon! Hoewel het

trainen mij natuurlijk ook wel eens zwaar viel was mijn motto: „Het doel is de marathon uitlopen, maar de weg er naartoe moet ook leuk zijn”.

Grenzen verleggen geeft een kick

Ik vond het de moeite waard. Vooral toen ik merkte dat ik dankzij beleid en regelmaat beter ging lopen. En een jaar lang ben ik bezig geweest om grenzen te verleggen. Dat geeft een kick.

Dat de Zeeland Marathon de mooiste en zwaarste van Nederland is deerde mij niet. Ik dacht goed voorbereid te zijn door een training van 20 km over strand en duin bij Meijendel, door 3 weken vakantie in Ouddorp en twee korte vakanties op Texel en in Cadzand. Verder regelmatig wat heuveltraining in het Buytenpark en 38 km door de Zeisterse bossen met heuvelachtig terrein in de buurt van de Pyramide van Austerlitz.

De dag van de marathon

Stoppen is geen optie, daar hou je alleen maar een kater aan over

Op 2 oktober, de bewuste dag was er weinig wind, een lekkere temperatuur, waterig zonnetje en laag water. De eerste 19 km tot de strandopgang bij Vrouwenpolder was er niks aan de hand.

Rustig gelopen en een tijd van net onder de 5 uur (al is het maar 1 seconde), was nog steeds mogelijk. Dat tweede stuk strand, ~6 km, is toch



Niets aan de hand tot 19 km

beetje bijkomen. Dat viel echter zwaar tegen. Niks glooiende schelpenpaadjes maar steile beklimmingen! Alleen bij Domburg en op de dijk wel wat zwaarder dan ik dacht. Na 25 km moest ik bij Westkapelle was het een stukje vlak. Ik wist dat er

door het mulle zand omhoog. De bovenbenen begonnen zeer te doen. Gelukkig kwamen er nu glooiende schelpenpaadjes en kon ik weer een

bij Domburg een steile trap was, maar dat er daarna nog een flink aantal zouden volgen was me ontgaan. Met die zere bovenbenen moest ik dan toch maar de finish zien te halen. Stoppen is geen optie, daar hou je alleen maar een kater aan over. Eens zal ik over de finish komen al is het ruim na de 5 uur. Mijn voeten begonnen ook wat branderig te voelen. Gelukkig kwam de regen vanaf Domburg met bakken naar beneden en stroomde het water door mijn schoenen omdat ik door diepe plassen moest lopen. Dus die voeten gingen het laatste stuk weer veel beter. Bij het 39-kilometer punt bereikte ik het hoogste punt. Bij 40 km ging ik voor de derde keer het strand op en tenslotte bij 41 km moest ik nog één keer door het mulle zand omhoog. Bij de laatste trap, dijk opwaarts, zag ik beneden in het dorp de finish. Maar ik was er nog niet. Nog een paar honderd meter dijk. Met een u-bocht naar beneden en dan op de finish af. Geen tranen, ik hield me groot. Ik had het gehaald in 5 uur en 14 minuten. Gert deed er 4 uur en 9 minuten over. Wat waren we bekaft én trots.

Marjan van den Berg



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

Bad Mitterndorf heeft alles...

... alleen geen hardloopvereniging

„Grüss Gott miteinander“, zeggen de Oostenrijkers als ze een groep mensen gedag zeggen. Dat doen wij, Trudy en Sjef van Woensel, alle Zoetermeerse Road Runners, terwijl wij zitten op ons balkon op de vierde etage met een wijds uitzicht op een deel van het dorp Bad Mitterndorf, op besneeuwde bergtoppen van het Dachstein Gebergte en het Totes Gebergte en op de weiden die nu (midden november) nog groen zijn vast en zeker wit op het moment dat jullie dit lezen.

We zien een Almhütte waarvan de schoorsteen rookt en waaromheen over twee weken een langlaufloipe van zo'n 4 km wordt aangelegd, desnoods met kunstsneeuw. Als de echte sneeuw er is, hebben we 250 km loipes in de directe omgeving. En vanaf eind november is een nieuwe 6-sesselbahn geopend naar het skigebied alhier op de Tauplitz Alm (tot max 2300 mtr; www.dietauplitz.com) naast de al bestaande skilift en een tolgeweg omhoog. In de zomer wordt er veel gefietst op een mountainbike of een toerfiets met voldoende versnellingen. En er wordt veel gewandeld. In de bergen, Nordic Walking met de bekende klikkende stokjes of met goede wandelschoenen door de vals platte alpenweides en bossen. In de winter ken je die stukken niet terug... met sneeuw is alles anders.

Kortom, we vermaken ons hier prima. Wat we wel missen is een hardloopvereniging. Er wordt tennis gespeeld, fanatiek gevoetbald, stockschiessen (een soort curling), mountainbiken, skispringen op de Kulm, de hoogste natuurschans ter wereld en wat al niet. Maar vreemd genoeg is er geen atletiekclub of hardloopclub. Je ziet veel „hard“lopers die in de winter fanatiek aan skating doen, zeg maar cross country langlauf.

5 jaar geleden begonnen

Even terug naar het begin. Vijf jaar geleden (1 december 2005) kochten we een appartementencomplex in de Salzkammergut (www.salzkammergut.at) waar Sissy vandaan komt, op de grens van de provincies Salzburgerland, Ober Österreich en Steiermark. In Bad Mitterndorf (www.bad-mitterndorf.at; 3215 inwoners), 10 km van Bad Aussee waar het geografische middelpunt van Oostenrijk is aangegeven via een reusachtige Mercedes-ster (www.ausserland.at). Graz is 125 km, Salzburg 90 km, Linz 100 km, Wenen 300 km en Zoetermeer 1072 km. Het is een gebied met veel glooiend groen, enkele stevige bergtoppen, niet zo druk en ruig als Tirol. Het is vooral bij Oostenrijkers een geliefd gebied (imago zoals van Friesland) waar ze graag van de natuur en goed en relatief goedkoop eten genieten. Je hebt geen wachtrijen voor de skilift en voor 10 tot maximaal 15 euri heb je een prima driegangen diner tot een buffet in de talloze restaurants en hotels.



Uitzicht vanuit appartement in Bad Mitterndorf

Toerisme en landbouw zorgen voor het werk, in de regio staat een enkele fabriek die vooral gips en cement maakt van de kalkzandsteen en er zijn enkele grote houtverwerkende bedrijven. Wel zijn veel ambachtslieden en je merkt dat mensen die werken met de handen, vaklui, hier nog gerespecteerd worden.

De regio is sterk in ontwikkeling, van de kredietcrisis is hier weinig te merken geweest. Bad Mitterndorf kreeg er een prachtig (Duits) hotel bij met een mooi overdekt zwembad en een riant saunalandschap (www.grimmingterme.at). In het op 30 km afstand gelegen Schladming worden in 2013 de WK skiën gehouden en daarom ondergaan alle regionale wegen een stevige opknappbeurt en wordt er veel geïnvesteerd in (ver)nieuwbouw van hotels, restaurants en toeristische attracties.

En wij droegen „een steentje” bij door naast ons bestaande appartementencomplex met zes woon-eenheden nog een tweede complex te bouwen met daarin 8 verhuurappartementen en in het Dachgeschoss een pent „haus” voor onszelf. Dan ook maar meteen overdekte parkeerplaatsen, en een wintervast geasfalteerde toegangsweg. Zelfs onze caravan (de Oostenrijker denkt dat elke Nederlander er eentje heeft) staat nu onder dak.

1 juli 2010 was de oplevering en 20 juli is onze inboedel overgehuisd van Nootdorp naar Bad Mitterndorf. We wonen nu officieel bij dochter Juul in Ypenburg/Den Haag (lid AVC) en slapen als we in Nederland zijn bij dochter Noor (loopt in groep 7/6).

Álles is politiek

Toen de redactie van de Roadie vroeg om eens wat te schrijven over onze indrukken van het Oostenrijkse leven, dachten we meteen aan wat we misten: een gezellige loopvereniging. De Oostenrijkers zijn aardig en gastvrij maar ook is het een gemeenschap waar je je als buitenstaander moet bewijzen en waar mensen niet snel effe bij elkaar op de koffie of een wijntje gaan. Een babbelletje over „wie es geht” of „wo es etwas gibt” is prima, maar niet té persoonlijk worden of praten over gevoelens. Kritiek wordt niet op prijs gesteld en álles is hier met politiek verweven. Op de staatsomroep wordt veel politieke druk uitgeoefend, de kranten hebben een duidelijke favoriete kleur, iemand koopt juist wel of niet in een winkel als men weet welke politieke richting de eigenaar/eigenaresse aanhangt. Iets bij de gemeente regelen doe je via een bevriend raadslid of in ons geval via de burgemeester die is getrouwd met een Leidschendamse. Hij is bevriend met onze huismeester die lid is van dezelfde –plaatselijke– politieke partij.

Kortom, wij zijn lekker ‘ingeburgerd’, laten ons niet nationaliseren, houden maar één paspoort, gaan nordic walken en langlaufen in plaats van „hard”lopen. We vermaken ons prima maar missen soms de Noord Aa en vooral de mensen die daaromheen recreëren.

Met een stevige jodelelahiti wensen wij alle Road Runners en hun dierbaren een heel mooi 2011.

Sjef en Trudy van Woensel
info@communicatiemensen.nl
Bad Mitterndorf



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

New York, New York van mile tot mile

Dinsdag November 2, 11.29. Na een half uur varen komen we aan bij de Verenzano Narrows Bridge, die Staten Island met Brooklyn verbindt. Deze *supersize* Brienenoord, die inclusief *upramp* en *downramp* ruim twee mijl meet, zal zondag ons startpunt zijn. Indrukwekkend gezicht vanaf The Narrows. Veel gevraagde en ongevraagde adviezen: rustig, heel erg rustig starten. De skyline van downtown Manhattan blijft imponeren, ook na 9/11.

Woensdag November 3, 13.45. Central Park is net als in de film: tientallen joggers draaien daar hun rondjes. De voorbereidingen voor zondag zijn in volle gang; tribunes worden opgebouwd, de finishpoorten staan reeds. We verkennen het laatste deel van het parcours; na deze laatste bocht een heuveltje op: daar gaat het waarschijnlijk heel erg pijn doen. De spanning is nu al voelbaar.

Woensdag November 3, 16.35. We staan boven op de Rockefeller Tower op de 73^e etage. Een strakblauwe hemel, het uitzicht is magnifiek. De Amerikanen zelf *branden* het liever als een *experience*: Top of the Rock. Naar het zuiden (*downtown*) ligt in de verte Verenzano Narrows Bridge. Naar het noorden (*uptown*) ligt Central Park. Hier zullen we zondag hopelijk finishen. Hier zien we in een blik de afstand die we zondag moeten overbruggen. We zijn er niet gerust op, gaat dit wel lukken?

Zaterdag November 6; 11:00. De Friendship run, een soort carnaval op loopschoenen over 4 km of waren het mijlen? Volgende keer beter voorbereiden: molentjes, klompen, klederdracht en kaas mee.

Zaterdag November 6; 13.05. Vanaf nu is het rust houden en pasta eten, en geen alcohol meer. Jammer, want de Buds en Chardonnay zijn goed te velen. Om de tijd te doden maar naar de film. Leidt tenminste even af.

Zondag November 7; 10.10. Mijl 0, Staten Island. Een kanonschot bij de Verenzano Narrows markeert de start. Vertrek uit de *green area*, *wave 2*, uit de *corral* (startvak) die hoort bij het startnummer. De vrijwilligers juichen ons hartstochtelijk toe: een voorproefje. Er staat een harde ijskoude wind dwars over Verenzano Bridge. Pas op: rustig starten!

Mijl 2, Brooklyn, na twee mijl ligt de brug achter ons, de wind valt weg en handschoenen en jasjes gaan uit. Er liggen 14 mijl in Brooklyn voor ons; vooral over lange en brede avenues.

Mijl 8, hier wordt pijnlijk duidelijk dat het parcours niet alleen vijf bruggen bevat maar ook

veel vals plat. Namen om in dit verband nooit meer te vergeten: Lafayette Ave en Bedford Ave.

Mijl 11, Williamsburg, de joodse wijk. Kleding naar joods-religieuze traditie. Stilte.

Mijl 12, Manhattan Avenue, wat een publiek zeg. Hun geestdrift lijkt echt gemeend. Nog nooit zoveel high-fives per mijl gegeven. Zou het ze dan echt niet uitmaken of je nummer 1, 2, 20000 of 45000 bent? De tientallen bands langs de route klinken ook heel goed: van Beatles tot Rolling Stones.

Mijl 13.1, OK, de halve zit erop en alles gelukkig nog heel. Nog nooit verder gelopen dan 32.5 km dus als dat straks maar goed gaat. *Let's go*.

Mijl 15, Queensboro Bridge. Ook zoiets om nooit meer te vergeten. Het uitzicht naar links over *downtown* Manhattan is fantastisch en aan de *upramp* komt maar geen einde. Op het hoogste punt wandelt bijna iedereen. Even op adem komen, weinig toeschouwers hier. Dat zal binnen twee mijl weer drastisch veranderen.

Mijl 15.5, op de brug toch nog enkele toeschouwers: *Your feet hurt, because you kick so much ass!*

Mijl 17, Manhattan, hier verzamelen zich de Nederlandse toeschouwers. Veel oranje, *high-fives* en bananen. Even een tandje erbij, staat goed voor de toeschouwers. Even verderop betaal je de prijs.

Mijl 18, de man met de hamer komt eraan. Je voelt het gewoon gebeuren. Nog even en dan is het zover. Dit is het punt dat het bij de training goed mis ging. Rustig blijven. *Keep running! Don't walk!* klinkt het luide advies vanuit de toeschouwers aan ieder die ook maar even het tempo laat vieren. Dat doen we dus maar.

Mijl 20, the Bronx. Kleinere houten huizen aan weerszijden. Versterkers en grote luidsprekers in de voortuinen. Veel would-be rappers dichten over de run. *Yo man, you don't walk in the Bronx; keep running man!* De rappers zien er dusdanig imposant uit dat we dit advies maar opvolgen. Weer twee mijl voorbij.

Mijl 22, Manhattan, al een tijdje over 5th Avenue met Central Park in zicht. De rijen toeschouwers zijn nu zo dicht dat er is nog maar een rijstrook vrij is: het tempo zakt in. Gelukkig. *Keep running! You look great!* Honderden mensen slaan met pollepels op pannen en potten. Alle vrouwelijke toeschouwers lijken wel voor *cheerleader* te studeren. OK, op naar de volgende mijl.

Mijl 23, we draaien voor het eerst Central Park in. Een van de laatste drinkposten. Veel mensen wandelen. *Keep running! It's a mental thing!* klinkt het vanaf de zijkant. Stoppen kan niet meer. Dit wil je je niet laten zeggen.

Mijl 25, alles doet pijn. Visioenen van zo'n beetje alles behalve hardlopen. Dit mag niet meer mislukken.

6 runners in New York

6 Roadrunners tussen veertigduizend lopers, 2 supporters, 5 bruggen, 6 gouden plakken, 2 miljoen toeschouwers, heel veel bekers Gatorade, powerbars en 13 lange eindeloze miles vals plat!!!! We hebben het allemaal gered. Na een week shoppen, sightseeën en genieten van deze geweldige wereldstad, begon zondag de marathon, door velen een van zwaarste, grootste en opwindendste genoemd. Onder prachtige omstandigheden zijn we gestart in groepen van 5000 lopers tegelijk vanaf de Verazano Narrow Bridge. Als je brug over bent, begint het grote genieten. Duizenden mensen staan vanaf Brooklyn tot aan de finish in Central Park je toe te schreeuwen en aan te moedigen. In deze gekte laat je de gedachte om te gaan wandelen of uit te stappen wel uit je hoofd!!!!



Jan Willem en Jasper met hun gouden plak

Johan Gharbaran startte rap en het leek er op dat er een goede tijd in zou zitten. Het ging goed tot op de 18^e mile waar hij last kreeg van spierkramp. Hij moest zich een aantal malen laten behandelen en liet uiteindelijk een tijd van 4.36 uur neerzetten. Roderick ging met de groep van 4.00 uur mee. Hij trok later toch zijn eigen plan en kwam binnen in zijn eerste marathon in 4.16 uur. Chapeau!!! Rob Bregten liep als een toerist en maakte veel foto's onderweg. Hij kwam uit op 5.07 uur. Good old Jan Willem, bekend en berucht in New York liep zijn marathon zoals altijd. Zeer relaxed en ontspannen in 5.26 uur!!

Wandel „Tom“ liep zijn wandelmarathon in de fraaie tijd van 6.55 waarmee hij ruim op tijd binnen was voor voor de after party. En tenslotte liep Jasper de marathon uit in 4.30. Met de verschillende blessures waarmee hij in de voorbereiding te maken had, was dit een fantastische prestatie. Resumerend: het was geweldig, wat een belevenis!!! Mede door de organisatie Radio Rijnmond reizen, de New Yorkers die ons geweldig gesteund hebben, het thuisfront en de support van Beate en Lucien, want zonder hen waren we nergens!!!

Bedankt namen de hele New Yorkgroep.



Uitslagen

Saton Halve van Katwijk, 25 sep.

21,1 km

Etienne den Toom	1:33:32
Ron Dijkhuizen	1:36:49
Andre Bult	1:37:08
Martine Lemson	1:45:30
Bob Verbrugge	1:45:36
Frits van der Lubben	1:45:59
Piet van Veen	1:46:53
Kees van Oosterhout	1:47:06
Ruud van Zon	1:48:01
Elly Burgering	1:49:42
Marjolein Dolk	1:55:29
Joyce Dijkhuizen	2:05:33

La Xara, Espagna, 25 sep.

7 km

Rob Devilee	0:31:42
Hilda Oostema	0:34:22
Liesbeth Edelbroek	0:37:12

Starshoe Autoloosloop, 26 sep.

5 km

Veronique Ramakers	0:31:34
Daphne Sulkers	0:31:57
Ingrid Walraven	0:32:02
Bert van Leeuwen	0:32:10
Mirjam Ideler	0:32:35

Linda Petersen	0:33:03
Carla van Leeuwen	0:33:14
Jeanet Boreel	0:33:14

10 km

Andreas de Graaf	0:39:00 pr
Wijnand Bavius	0:39:44
Harry Turk	0:42:23
Leo van den Bos	0:42:32 pr
Bart Mooy	0:44:37 pr
Remco Arnoldus	0:45:07 pr
Raimond Kientz	0:47:07
Edwin Hessing	0:48:17
Herman Schepers	0:48:37
Ferdi Post	0:49:00
Daniel Jonker	0:50:00
Jan Brouwer	0:50:29
Bas van Doorn	0:51:17
Michel Buurman	0:51:20 pr
Mink van der Zwan	0:51:40 pr
Jose de Groot	0:51:47
Palau van Iersel	0:52:09
Ellen Bominaar	0:54:39
Marlies van der Weijden	0:54:57
Roeland van Dijk	0:55:45
Patrick Boreel	0:56:24
Ron Verschuren	0:56:57
Rene Albers	0:57:48
Leonie Jansen-Breuker	0:57:57
Laurens van der	1:00:45

Splinter	
Marian Bolder-Bronswijk	1:01:46 pr
Laurent Stolk	1:02:07
Anoukh Johannes	1:02:33
Jessica Johannes	1:02:33
Hanneke Klaessens	1:04:55
Leonie van der Graaf	1:05:58
Jolanda van Brecht	1:06:27
Linda de Graaf	1:06:28 pr
Jacqueline Huijnen	1:06:44
Karel Knoester	1:08:39

21,1 km

Ricky Martens	1:33:35
Martijn Looman	1:36:12 pr
John van Stuijvenberg	1:44:51
Theo Janssen	1:50:41 pr
Peter Corbijn	1:50:41
Sandra Smits	1:53:15
Edwin Adams	1:57:28
Desiree Bijl	2:06:27

Berlin Marathon, Berlin, 26 sep.

42,2 km

Marcel den Hollander	3:45:52
----------------------	---------

Zilveren Kruis Achmealooop, Haarlem, 26 sep.

21,1 km

Ruud van der Maaten	1:38:10
---------------------	---------

SCHOLTE VERHUIS GROEP EUROMOVERS®

ERKENDE
VERHUIZERS

ISO
9001



EUROPEAN MOVER PARTNERSHIP

VAN DER LUYT
VERHUIZINGEN

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!



Ned Militaire Kampioenschappen Den Helder, 29 september
21,1 km

Jan van Rijn 1:27:04

Zeeuwse Kustmarathon, Burgh-Haamstede – Zoutelande, 2 okt.
42,2 km

Bob Verbrugge 3:50:09
Marjan van den Berg 5:14:37 pr

Amgen Singelloop, Breda, 3 okt.
10 km

Yolanda Klerks 0:57:57

15 km
Truda Blokland 1:36:00

21,1 km
Ricky Martens 1:37:52
Edwin Adams 2:19:23

Rottemerenloop, Bleiswijk, 3 okt.
10 km

Sonja den Dulk 0:59:42
Dick den Dulk 0:59:43
21,1 km
Ron Dijkhuizen 1:34:24
Jacqueline Veth 1:38:17
Joyce Dijkhuizen 1:52:48

XVI Carrera Nou Octobre, Altea, Spanje, 9 okt.
8,6 km

Rob Devilee 0:42:03
Hilda Oostema 0:43:33

Loenermarkloop, Loenen, 9 okt.
21,1 km

Elly Burgering 1:52:50

Marathon Eindhoven, 10 oktober
6 km

Skitz Fijan 0:30:06 pr

10 km
Arie Perfors 0:49:30
Laurent Stolk 1:12:05

Pijnenburg Bosloop, Soest, 10 okt.
21 km

Jan van Rijn 1:25:29 pr
George Jeremic 1:27:41
Andreas de Graaf 1:28:30
Mike van Wichen 1:43:25

31,5 km
Ron Dijkhuizen 2:28:08
Joyce Dijkhuizen 2:55:29

Hoge Veluwe-loop, Hoenderlo, 10 okt.
21,1 km

Marjolijn Dolk 1:45:54
Andre Bult 1:45:54
Michel Buurman 2:04:06 pr

4 Mijl van Groningen, 10 oktober
6,4 km

Ad Peltenburg 0:27:13

PPC Loop, Leiden, 17 oktober
21 km

Ron Dijkhuizen 1:30:15
Joyce Dijkhuizen 1:50:03

Marathon Amsterdam, 17 oktober
21,1 km

Liesbeth Edelbroek 1:57:23

42,2 km
Ricky Martens 3:42:26
Martijn Looman 3:49:54

Dublin Marathon, Dublin, 25 okt.
42,2 km

Mike van Wichen 3:13:17 pr
Jan van Rijn 3:13:51 pr
Elly Burgering 3:38:22 pr
Ruud van der Maaten 3:43:03
Sandra Smits 4:18:40

Diepe Hel Holterberg, Nijverdal, 30 oktober.
5 EM

Eric van Caspel 0:48:01
Elleke Visser 0:53:06 pr
Hans van Zijl 0:53:06

10 EM
Wouter Sanders 1:18:49 pr
Theo Houtman 1:21:27
Rob Devilee 1:21:57
Hilda Oostema 1:26:50

3Plassenloop, Zoetermeer, 31 okt.
5 km

Wijnand Bavius 0:18:54
Dolf Strikwerda 0:21:14
Joyce Dijkhuizen 0:24:27
Frans Kortekaas 0:26:29
Jack Pronk 0:28:40
Jan Willem Duijzer 0:29:42
Raimond Kientz 0:30:23
Jacqueline Huijnen 0:30:38

Marathon Brabant, Etten-Leur, 31 okt.
21,1 km

Bart Mooy 1:45:00 pr
Ben Brinkel 1:46:13 pr

Jos Nouwt 1:51:07

42,2 km
Ruud Biesebroek 3:23:51 pr
Jacqueline Veth 3:37:22
Kees van Oosterhout 3:44:21 pr

Bergrace by night, Rhenen, 5 nov.
11,6 km

Rob Devilee 1:05:00
Hilda Oostema 1:05:01
Liesbeth Edelbroek 1:07:04

16,6 km
Ricky Martens 1:14:40

Halve marathon, Monster, 6 nov.
7,2 km

Sonja den Dulk 0:45:02

11,2 km
Dick den Dulk 1:04:14

21,1 km
Andre Bult 1:41:34
Marjolein Dolk 1:56:20
Theo Houtman 1:56:20

Najaarscross, Bleiswijk, 7 nov.
8,6 km

Bob Verbrugge 0:43:58

Parnassia Laan van Meerdervoort Den Haag, 7 november
10 km

Raimond Kientz 0:48:04

ING New-York Marathon, 7 nov.
42,2 km

Roderick de Roo 4:16:24 pr
Jasper Hartevelde 4:30:43
Johan Gharbaran 4:36:15
Rob Bregten 5:07:51 pr
Jan Willem Weehuizen 5:26:37
Thomas Speekman 6:56:00

Rursee Marathon, Einruhr, 7 nov.
5 km

Elly den Hollander 0:30:29

16,5 km
Anton van der Lubbe 1:25:41

42,2 km
Etienne den Toom 3:27:55
Ron Dijkhuizen 3:36:55
Martine Lemson 3:39:20
Marcel den Hollander 3:47:00
Frits van der Lubben 3:50:12
Ellen Duijzer 4:02:16
Joyce Dijkhuizen 4:33:33

Berenloop, Terschelling, 7 nov.**21,1 km**

Ruud van Zon	1:43:01
Remco Arnoldus	1:44:06 pr
Willem Hogendoorn	1:49:10
Yvonne Heemskerk	1:52:13
Frans van den Hengel	1:52:18
Cindy van den Hengel	1:56:07
Dianne Roosenboom	1:57:36
Barbara Snaaijer	1:58:03
Ab Leeflang	1:58:54
Bianca Hesselius	2:05:06
Peter van Zijp	2:07:13
Albert Waasdorp	2:22:35
Duo Aline/Anneke	2:22:35
Yvette Spiering	2:23:09 pr
Mary Waasdorp	2:25:41

42,2 km

Ad Peltenburg	3:37:14
---------------	---------

PPC Loop, Leiden, 14 nov.**14 km**

Ron Dijkhuizen	1:11:51
Joyce Dijkhuizen	1:19:16

Kopjesloop, Delft, 14 nov.**5 km**

Bob Verbrugge	0:19:29
---------------	---------

Klaverbladloop, Zoetermeer, 14 nov.**5 km**

Laurens van der Splinter	0:27:45
--------------------------	---------

10 km

Bart Mooy	0:47:43
John van Stuijvenberg	0:48:14
Frans Kortekaas	0:54:43
Rene Albers	0:56:52
Dianne Roosenboom	0:57:27
Ellen Bominaar	0:57:29
Laurent Stolk	1:01:40

15 km

Andreas de Graaf	1:00:42 pr
Ruud Biesebroek	1:03:46
Martijn Looman	1:04:31 pr
Dolf Strikwerda	1:09:15
Rene van der Spek	1:10:27
Ricky Martens	1:10:29
Willem Hogendoorn	1:13:58
Elly Burgering	1:16:12
Ed Helsloot	1:16:47
Edwin Helsing	1:18:51 pr
Peter Corbijn	1:19:09
Marja Zonderop	1:19:27
Leo Zonderop	1:19:27
Kees Fakkeldij	1:20:59
Marjoleine Peters	1:21:07
Mink van der Zwan	1:23:57 pr
Michel Buurman	1:25:02
Sandra Smits	1:26:20
Esther Smit	1:28:00
Martin Khouw	1:29:28
Roeland van Dijk	1:31:56
Viktor Roumimper	1:34:45
Wilma Coenen	1:34:46
Mary Waasdorp	1:34:46
Joke Molle	1:34:48

Elly den Hollander	1:36:37 pr
Lesley Flink-Velthuisen	1:37:01 pr
Albert Waasdorp	1:38:31

Zevenheuvelenloop, Nijmegen, 21 nov**15 km**

Jos Spaanderman	1:13:24
Jacques van Male	1:14:22
John van Stuijvenberg	1:14:33
Michel Buurman	1:21:21 pr
Firosa Narain	1:22:51
Wilco Krijgsman	1:26:25
Robert van der Linden	1:26:33
Martin van Baarle	1:36:38
Russell Smit	1:43:12

Stadsparkloop, Groningen, 21 nov.**16 km**

Ad Peltenburg	1:15:57
---------------	---------

Duinrelocross, Wassenaar, 21 nov.**8,6 km**

Bob Verbrugge	0:44:18
---------------	---------

Delftse Houtloop, Delft, 21 nov.**15 km**

Joyce Dijkhuizen	1:19:20
Ron Dijkhuizen	1:19:20

Medio Marathon de Valencia, 21 nov.**21,1 km**

Ricky Martens	1:34:58
---------------	---------

FysiOK

079 - 321 81 81

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

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

De fysiotherapeut



Specialist in beweging



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

Dit was ed weer

Een zaterdag op locatie

Eind oktober stond er weer eens een locatietraining op het programma. Plaats van handeling: Meijndel.

Toevalligerwijs bleken alle groepen op die bewuste zaterdag een training in Meijndel te hebben. Dat belooft dus een boel gezelligheid en een volle parkeerplaats te worden!

De voortekenen waren echter niet best. Er was een regenachtige morgen voorspeld met een windkracht 5 uit het zuidoosten. Toch togen we vol goede moed naar Wassenaar en zoals meestal werden de doorzetters beloond. Er viel de hele ochtend geen spat regen, de wind was hooguit kracht 2 en aan het einde van de training begon zowaar de zon te schijnen.

Ik had – op verzoek van Wim Bras – een nieuwe route uitgedokterd, omdat de vorige wat te lang was voor een aantal leden van groep 7. Nu had ik die bewuste route voor het eerst uitgestippeld toen ik groep 4 nog trainde, dus ik had het eigenlijk wel kunnen weten.....



Na de warming up op een beschutte plek gedaan te hebben, gingen we op pad. Ik had de voorste lopers gevraagd om de paaltjes met de gele koppen te volgen.

Makkelijk toch? Nou niet dus. We waren de paaltjes al na 10 minuten kwijt. Toen maar wat geïmproviseerd en ja we kwamen toch weer op de gele-paaltjes-route terecht. We liepen wel een stukkie dubbel (bij thuiskomst heb ik de route op internet opgezocht en toen bleek dat we toch helemaal goed waren gelopen).

Eerst ging het door het bos, dat zich speciaal voor ons had getooid in de meest prachtige herfsttinten, daarna over een klinkerweg door de duinen naar het strand. Onderweg passeerden we een aantal zwarte beesten. Ik dacht eerst dat het nogal groot uitgevallen bouviërs waren, maar iemand vertelde me dat het wilde Gallowayrunderen waren. Nou wild waren ze in ieder geval niet.

Op het strand aangekomen liepen we naar strandpaal 94. Daar moest volgens mijn provincieatlas een strandafgang zijn. Je kon er weliswaar over het duin, maar het was én zeer steil én er zat geen normaal pad achter. Volgens diezelfde provincieatlas moesten we op het zandfietspad achter de eerste duinenrij uitkomen. Het bleek echter een karrenspoor waarop echt niet te fietsen was. Het was enorm mul zand, hobbelig en rijk begroeid met helmgras (tegen de bromfietzers vermoed ik).

Maar goed, iedereen „nam“ dat karrenspoor in zijn of haar eigen tempo en zonder mopperen.

Vandaar ging het over een uitstekend hard zandvoetpad (voor voetgangers kan het kennelijk wel) door de duinen terug richting Meijndel.

Onderweg raakten we Karel kwijt en kwamen we langs een dame met een vreemdsoortig hoofddeksel op en gekleed in gewaden zoals ik ze alleen ken van Eucalipta (de heks van Paulus de Boskabouter). Russel Smit zei tegen me dat de man van die vrouw een sprookjeshuwelijk had. Op mijn vraag waarom dat zo was, zei hij: „Nou, als hij thuiskomt, zit er een heks op de bank.“

De cooling down werd door Wim Bras geleid. De oefening waarbij je gehurkt moet zitten en dan je knieën uit elkaar moet duwen werd door Wim niet meegedaan. Met als reden: „Ik weet wel hoe die moet, maar ik kan dat niet meer.“ Volgens mij is die oefening gewoon onder zijn niveau: te laag bij de grond.

Tot slot ging de helft van de lopers koffie of thee drinken bij de auto's en de andere helft ging pannenkoeken eten. Ik hoorde bij die eerste helft, want ik wilde de middag aan een andere, creatievere hobby van mij besteden: schilderen.

Ik heb die middag een muur, een plafond en de helft van de trap kunnen doen.

Ed

NB:

Bij het naar huis rijden, kwamen we ter hoogte van Auberge de Kieviet de groep van Ab Leeflang tegen. Die waren voor een afgesloten weg komen te staan en moesten vervolgens omlopen. De te lopen route was bovendien door Ab ook iets te kort ingeschat, omdat zijn gps-horloge op mijlen stond afgesteld in plaats van op kilometers!

De spreuk van deze keer:

*Wat je jezelf aandoet, moet je zelf lijden.
Zo als je een paard zadelt, zo moet je er op rijden.*

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