

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **1**
jan - mrt
2011



RRZ 25 jaar

Echte clubliefde bestaat nog

Terugblik 11 jaar SMC

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 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 15 mei.

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
		Clubkleding
	5	Vreugde en leed
	6	Kwarteeuw RRZ nadert
	12	25 jaar lid
	13	Clubliefde
	14	Ons ledenbestand
	16	In de sneeuwstorm
	17	Kooktip voor de winterdip
	19	Met vallen en opstaan
	21	Kennismakingscursus afgerond
	22	De Puinduin Run
	23	Reanimatie/AED cursus
	24	Terugblik 11 jaar SMC
	25	Sportkeuringen
	26	Linschoten gecanceld
	27	Noord AA Polderloop groot succes
	28	Geslaagde winterbarbecue
	29	Uitslagen
	31	Dit was ed weer





“de Braecken”
administratie- & assurantielokantor



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

Voorwoord

Nadat ik tijdens een van de trainingsavonden vroeg of iemand nog onderwerpen voor mijn voorwoord kon bedenken, is het woord revolutie mij bijgebleven. Waarom eigenlijk?



Door simpelweg gewoon om me heen te kijken naar alle veranderingen die gebeuren. Egypte is vrij, Libië en anderen zullen snel volgen. De huidige economische recessie laat ons weer nadenken over waar het nu echt omgaat. Economisch gewin verandert in sociaal-maatschappelijk gewin. Individualisme wordt weer samenwerking. Het besef dat we elkaar nodig hebben, iets voor elkaar kunnen betekenen, wordt weer belangrijk.

Voor mij betekent revolutie allang niet meer geweld en onderdrukking, maar is een noodzakelijke beweging om veranderingen op gang te krijgen. Revolutie staat ook voor saamhorigheid en geloven in de kracht van samenwerking, onderling vertrouwen en flexibiliteit. Volgens mij is dit wat

de Roadrunners beweegt en uitstraalt. Menig vereniging is jaloers op deze innerlijke kracht. Al menig keer is bewezen dat wij verandering niet schromen. Ik denk daarbij aan de trainingsaanpak groep 1 en loopschema's die ter discussie staan, omdat de leden erom vragen. Teleurstellingen worden samen verwerkt: Noord Aa Polderloop 2010 en afscheid nemen van fijne mensen. Successen worden gevierd zoals de nieuwbouw van het clubhuis en alle jaarlijkse loop- en andere evenementen. En aan samenwerking met andere partijen wordt hard gesleuteld: Stichting clubhuis, Ilion, gemeente, stichting Topsport, sponsors en nog vele anderen.

Als bestuur gaan wij ook dit jaar weer de uitdaging aan om naast de dagelijkse bestuurstaken alle noodzakelijke veranderingen te initiëren en/of te faciliteren. Daarbij dagen wij iedereen uit om dit samen met ons of onderling voor elkaar te krijgen.

Om te zorgen dat het bestuur kan blijven werken aan de toekomst van de vereniging blijven wij zoeken naar versterking. Hiervoor is bestuurlijke ervaring handig maar geen vereiste. Wil je wel, maar heb je twijfels, spreek een van ons aan of luister 'n keer mee bij een van de bestuursvergaderingen.

Nogmaals; ik ben uiterst trots op deze vereniging met haar vele vrijwilligers die met niet aflatende inzet de werkzaamheden verzetten om alles voor elkaar te krijgen.

Namens het bestuur
Herman Roosenboom

Clubkleding verkrijgbaar bij:

Run2Day

Fluwelenburgwal 9
2511 CH Den Haag
Tel: 070-3240880
www.run2day.nl



Prijslijst:

T shirt korte mouw	€ 28,00
T shirt lange mouw	€ 33,00
Singlet dames of heren	€ 28,00
Los wedstrijdshort	€ 28,00
Korte tight	€ 33,00
Lange tight	€ 48,00
Jack	€ 65,00

De kleding is van het merk Nike, shirt en jack zijn inclusief clublogo. Er zijn o.a. ook sokken, trainingspakken enz. beschikbaar van hetzelfde merk. Prijzen op te vragen bij Run2Day.

Vreugde en leed

In memoriam

Vrijdag 11 februari bereikte ons het bericht dat Bart Boersma is overleden.

Bart was begin dit jaar op advies van zijn arts gaan hardlopen. Hij heeft meermalen verteld, dat het bij ons naar zijn zin had. Toch was dat niet voldoende om Bart psychisch uit het diepe dal te helpen.

Bart is 51 jaar geworden. Hij laat een vrouw en drie kinderen achter.

Wij hopen, dat hij rust heeft gevonden en wensen zijn vrouw en kinderen veel sterkte met de verwerking van dit grote verlies.

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

Willy Lameijer, Willem Hogendoorn, Ton de Veen, Arie Perfors, Dolf Strikwerda en Piet van Veen.

Ken je iemand die een blessure heeft. Geef het door aan Elly van der Kooy (konico@ziggo.nl) en zij zorgt voor een kaartje.

· Getrouwd

Op 21 december zijn Arie Bos en Sandra Hoet in het huwelijk getreden.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:

Henk Duinkerken, Bob de Jong, Lia Arkesteijn, Yolanda Bakker, Leonie Backx, Ans Backx-Mureau, Sonya Batenburg, Lucien Beckand, Jolanda Bergs, Annabel Boreel, Mirjam van der Bosch, Stephan Boutens, Francis Disselborg, Karel Grasmeijer, Erik Hartevelt, Mariëlle Heijster, Loes Hillenaar, Marie-Elle Hofland, Mariëlle Ivens, Anja Koetsier, Fred Lucas, Debora de Mos, Lisa Pieters, Dayelle Sikkens, Johan Spaans, John Suijker, Pieter van Teeffelen, Hans Trapman, Wilma Verhoef, Maureen Verkaik, Jeanine Wehrmann, Odile Wentzel, Carolyne Zevenhuizen, George van der Zon, Anja van der Zwan, Mirjam Damen-Kokmeijer, Gideon Martijn, René Smit, Astrid Dreumel, Marcel Kortenoeven, Romy Mast-Hartevelde en Marion de Jong.

· Helaas hebben **opgezegd**:

Gerrie Siemes, Monique Nieuwenkamp-Koppenhagen, Pieter Bruin, Malou Strikwerda, Monique van Vliet, Harm de Wit, Hans Grondstra, Sandhya Herk-Siccama, Mirjam van der Bosch, Ronald van den Eijnden en Christine de Wit.

Ton de Veen heeft wegens verhuizing zijn lidmaatschap omgezet naar donateurschap.

· Verjaardagen

Alle verjaardagen kun je terugvinden op de site. Even inloggen en je ziet precies wie er jarig is.

Diederik 60 jaar

Diederik Post is onlangs 60 jaar geworden en dat zal niemand ongemerkt gebleven zijn. Na de training op woensdag 16 februari werd Diederik verrast met een surprise party. Diederik die altijd voor iedereen de catering regelt, kon nu eens genieten dat het voor hem verzorgd werd. Het was een mooi feestje!



Kwarteeuw RRZ nadert

Dit jaar bestaat de vereniging officieel 25 jaar. Een mooi moment om de geschiedenisboeken in te duiken. Hoe is de club ontstaan en wat is er allemaal gebeurd in 25 jaar RRZ historie?

Opkomst in kelderbox

In het najaar van 1985 stond er in het Streekblad een oproep voor mensen die wilde gaan hardlopen onder leiding van een ervaren trainer. De start was op een grasveldje bij de Wallendreef, De Wijdse Weide. Je kon je opgeven bij (Al)Bert Bos en de training was alleen op zaterdagochtend. Bert meldde dat je ook op woensdagavond kon komen trainen en dat het vertrekpunt dan bij Mulder Sport op de Parkdreef was. Omdat de groep steeds groter en luidruchtiger werd, kregen zij bij Mulder Sport het „advies” om te vertrekken. Uiteraard was er geen locatie beschikbaar en werd het besluit genomen om op woensdag en zaterdag te gaan trainen vanuit de kelderbox van Bert aan de Aardappelakker. Hij had een grote kan gekocht waar water in opgewarmd kon worden. Voor 10 cent kon er na de training een bakkie thee gedronken worden. Het werd toen al een echte club, overigens nog zonder naam, en de eerste ledenlijst dateert van 1 april 1986. Door de groei werd het bij Bert ook steeds luidruchtiger. De burens gingen klagen en er moest opnieuw naar een onderkomen gezocht worden. Aad Vervaart kwam in die tijd veel in het buurthuis „het Kraaiennest” aan de Koeienweide. Er was

een ruimte beschikbaar, die op vrijdag bezet was door de plaatselijke fotoclub. Op zaterdagochtend rook je nog de muffe rook en de zure bierlucht van de avond ervoor.

Trainen in ploegendienst

In die dagen werd er ook al in groepen getraind. Er waren 3 groepen, groep 1, 2 en 3. Groep 1 trainde op zaterdag van 9.00 tot 10.30 uur; groep 2 van 10.30 tot 12.00 uur en groep 3 van 12.00 tot 13.00 uur. Groep 1 bestond overigens in die tijd uit 1a en 1b. Dit om toch nog wat onderscheid te maken tussen snel en zeer snel. De trainers waren Bert Bos, Peter Baven en incidenteel Aad Vervaart. Als trainer was je op zaterdagen dus altijd van 9.00 tot 13.00 uur aan het lopen. Omdat steeds meer mensen zich aanmeldden (er was toen nog geen kennismaking cursus) werd er besloten om de trainingen te gaan splitsen. Toen nog even in 2 groepen en in het vervolg van 09.00 tot ca. 11.00 uur

Officiële start op 1-1-1987

Op een gegeven moment, na afloop van een training, opperde Bert of het niet beter zou zijn om als formele vereniging verder te gaan. Er werd democratisch gestemd en iedereen stemde voor. Er moest een naam worden bedacht en een logo worden ontworpen. Na een paar informele gesprekken bij de notaris, werd besloten om de vereniging Road Runners Zoetermeer op te richten met als doelstelling het bevorderen van de loop-



Waar zijn ze gebleven, de sterren van toen. V.l.n.r. Martin Schouman, Roy Zwaanswijk, Paul van Heukelum, Aad Vervaart, Hilde Koning, Rien Elling, Evelien van Eijck en Joop van Breda.



Van links naar rechts: Joop van Breda, Paul van Heukelum, Roy Zwaanswijk, Evelien van Eijck, onbekende man die achterom kijkt, Martin Schouman, Gerard Vogels, Ella Laven, bijna niet zichtbaar Hilde Koning, Ria Lemmen, Conny Bos, daarachter onzichtbare dame, daarachter Rien Elling, 2 onbekende dames en Aad Vervaart.

sport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder. Als streefdatum voor de officiële start zou 1 januari 1987 gehanteerd worden.

Start met 44 leden

In oktober 1987 verscheen het eerste clubblad met op de voorpagina Road Runners Zoetermeer/ Zier Running. Zier Running was de sponsor en leverancier van de clubkleding. Het allereerste clubblad werd verzorgd door een voorlopige redactie bestaande uit Bert Bos, Peter Baven, Jos Brons en Martin Schouman. In dat clubblad werd de oprichtingsvergadering aangekondigd op vrijdag 23 oktober 1987. Er stond ook een oproep in om leden te werven voor een redactie-, een wedstrijd/ recreatielopen- en een nevenactiviteitencommissie. De eerste ledenlijst stond in het clubblad met 44 leden. Het clubblad verscheen in de begintijd zes keer per jaar.

Vanaf 1989 lid van de KNAU

In het clubblad werd er vol trots door Bert geschreven dat nu ook de definitieve gang naar de notaris gemaakt was, en dat de club per 1 januari 1987 een officiële status inclusief statuten had verkregen. Vervolgens werden er op de algemene ledenvergadering van 13 januari 1988 de (concept) statuten voorgelezen en deze werden na enige aanpassingen door de leden goedgekeurd. Ook werd er een algemeen bestuur gekozen en werden diverse commissies belast met taken als redactie van het clubblad, assistentie bij evenementen en het verzorgen van vreugde & leed attenties. De contributie bedroeg f 22,50 per kwartaal, voor

donateurs werd f 10,00 per jaar in rekening gebracht. Nieuwe leden betaalden f 10,00 inschrijfgeld. Het allereerste bestuur werd gevormd door Bert Bos (voorzitter), Peter Baven (secretaris), Hans van Zonneveld (penningmeester), Aad Vervaart (wedstrijdsecretaris), Trudie Klop (lid) en Rien Sikkel (lid). In oktober 1988 werd besloten om het lidmaatschap bij de KNAU, tegenwoordig Atletiekunie, aan te vragen. Rien Sikkel nam als secretaris de plaats in van Peter Baven.

Op 14 december 1988 schreef de KNAU het volgende:

„Geacht bestuur, het doet ons genoegen u te kunnen berichten dat uw vereniging met ingang van heden onder verenigingsnummer 246 staat ingeschreven als KNAU vereniging. Uw toelating en verenigingsnummer zullen wij publiceren in Atletiekwereld nr.1 d.d. 18 januari 1989”.

Uitbreiding trainers

In april 1989 verscheen voor het eerst het driehoekige logo met de *Geococcyx californianus* oftewel de grote renkoekoek, nog beter bekend als Roadrunner, op de voorkant van het clubblad. Het logo was een ontwerp van Aad van Dommelen. Nadat ook de ruimte in „het Kraaiennest” niet groot genoeg meer was voor de almaar uitdijende club werd er op 4 oktober 1989 onderdak gevonden bij de handbalvereniging Start '85 aan de Rosweide. Hier werd ook het besluit genomen om Lidwien van den Aardweg, Jan Hol en Frans van der Werf

via de KNAU op te gaan leiden tot trainers waarna definitief een start kon worden gemaakt met de groepsindeling zoals wij die nu in grote lijnen nog kennen.

De eerste RRZ wedstrijden

De eerste door de RRZ georganiseerde loop is de Korenmolenloop van 5 januari 1991. Molenaar Theo van de Berg was ook lid van de RRZ en had „zijn” molen „de Hoop” opengesteld voor inschrijving. De loop voerde tot het keerpunt bij korenmolen „de Haas” in Benthuisen en terug. Op de dag van de loop was de molen al gauw te klein, bijna iedereen moest buiten staan, terwijl het die dag bar slecht weer was. Ondanks deze „valse start” is de „Korenmolenloop” tot 1999 georganiseerd.

Op 26 mei 1991 was de RRZ ook de organisator van de Ronald McDonald Sponsorloop met de afstanden 2, 5 en 10 kilometer. Deze loop voerde over een heuvelachtig beschut parcours van 5 kilometer door het Westerpark. Organisatorisch was het een succes met een opbrengst van circa f 5000,00.

Diverse veranderingen en groei

In 1991 stopte Zier Running met de sponsoring van de RRZ en Hans van Zonneveld trad om studien en werkredenen, af als penningmeester. Hij werd benoemd tot erelid. Guido Lips volgde hem op en Astrid Hol trad toe als bestuurslid. In juni 1991 kreeg het clubblad de huidige naam „Roadie” en in december 1991 werd de Technische Commissie

opgericht. De allereerste TC bestond uit Peter Baven, Aad Vervaart en Bert Bos. De RRZ groeide als kool en in 1991 waren er meer dan 150 leden.

Tijdens de ALV van 14 april 1993 kwam ter sprake dat de accommodatie bij Start '85 door de grote ledengroei in toenemende mate te kort schoot. Er werden drie plannen uitgewerkt en via een enquête konden de leden meebeslissen. De drie plannen waren: het overnemen van het gebouw van de midgetgolfclub in het Vernederpark, de oude bibliotheek aan de Meidoornlaan aanpassen of de huidige accommodatie aanpassen. Start '85 had echter geen geld maar wilde het gebouw onderbrengen in een stichting die op basis van 50/50 in handen van RRZ en Start '85 kwam.

In juni 1993 startte de sportverzorging en massage (SMC) haar activiteiten. Ine Lips, Karla van der Zee en Bert Bos, alle drie rijksgeëdiplomeerd masseur, waren na de training beschikbaar voor de verzorging, het masseren en/of in overleg met betrokkenen het bekijken van een blessure.

Prijs voor beste clubblad

Op zaterdag 8 januari 1994 werd tijdens de nieuwjaarsreceptie van de KNAU ons clubblad uitgeroepen tot het beste clubblad van 1993. De redactieleden Lidwien van den Aardweg, Paul van Heukelum en Aad van Dommelen namen de prijs in ontvangst: een kopieerapparaat. De onderhan-

delingen met Start '85 liepen niet zoals gehoopt, en de eerder toegezegde enquête over samenwerking of verhuizing liet nog op zich wachten.



Aad van Dommelen, Lidwien van den Aardweg en Paul van Heukelum nemen prijs in ontvangst

Tijdens de ALV van 20 april 1994 werd gemeld dat het ondanks het vele voorwerk niet was gelukt om tot overeenstemming met Start '85 te komen. Guido Lips legde zijn functie als penningmeester neer en de nieuwe bestuursleden waren Frans van den Hengel en Jan Kort. Mary van Peufflik en Guido Lips werden op voorstel van het bestuur tot lid van verdienste benoemd.

Eindelijk een eigen clubhuis?

Op de ALV van 26 april 1995 werd gemeld dat de samenwerking met Start '85 voorbij was. Ed Jacobs, Jan Keijzer en Jan Schonewille werden bedankt voor de tijd die zij in het onderzoeken naar samenwerking met Start '85 hadden gestoken. Een nieuwe optie was het overnemen van een bestaand gebouw van de Haque Road Runners (HRR) of de aanschaf van een houten gebouw van Roest en Busker. De ALV besloot voor het laatste.

Financiële problemen

In 1996 waren de doelstellingen van het bestuur, de nieuwbouw van een eigen clubhuis en een ledengroei naar 350 leden. Er was een bouwvergunning verleend, waaraan echter de nodige voorwaarden waren verbonden. Onder andere door hogere eisen met betrekking tot isolatie waren de kosten aanzienlijk opgelopen. Allerlei gemeentelijke vergunningen, leges, etc. bleken geen f 500,-- maar f 8.500,-- te kosten!

De gemeenteraad had het principebesluit genomen ons een garantie voor een lening van f 175.000,-- te verlenen. Een eigen clubhuis in 1996 was nog geen realiteit.

Omdat het clubgebouw van Start '85 ondertussen moest wijken voor nieuwbouwwoningen, konden we van december 1996 tot mei 1997 tijdelijk intrekken bij de Zoetermeerse Reddingsbrigade en bij Pocahontas.

Op 16 april 1997 werd de 12e ALV gehouden in het nieuwe clubgebouw. Cindy van den Hengel startte met de kinderopvang en Paul van Heukelum maakte een eigen website. Op 24 mei 1997 was de officiële opening van onze eigen vaste stek aan het Lange Land 14/16, dat gevierd werd met een feestavond en live muziek. Op zondag 14 september 1997 werd de eerste Starshoe-run gelopen. Zoetermeer had zijn eigen halve marathon. De Starshoe-run is vier keer georganiseerd.

Tragisch verlies

Woensdagavond 25 februari 1998 beleefde de RRZ een tragisch dieptepunt. Tijdens de training werd Ed Stobbe onwel. Ondanks alle hulp, kwam later uit het ziekenhuis het bericht, dat hij overleden was. Hij werd slechts 41 jaar. Deze gebeurtenis heeft veel indruk gemaakt.

Einde van het tijdperk Bos

Tijdens de ALV van 7 april 1999 trad Bert Bos, na 15 jaar, af als voorzitter. Hij werd benoemd tot

erelid. Namens alle leden sprak Frans van den Hengel een dankwoord uit. Zonder oprichter Bert had er geen RRZ bestaan. Hans Feelders nam de voorzittershamer over.

In plaats van Korenmolenloop, organiseerde de vereniging in 2001 voor het eerst de Noord-Aa Polderloop met een hoofdafstand van 15 kilometer. De loop wordt nog steeds gelopen. In dat zelfde jaar werd in september, over drie dagen verspreid, de Zoetermeer Challenge Marathon georganiseerd.

Tijdens de 15e ALV van 15 maart 2002 stemde de vergadering unaniem in met de voordracht van Rien Sikkels als erelid. Rien was vanaf het begin bij de RRZ betrokken en had vele jaren de secretarisfunctie vervuld. Op 27 april 2002 werd met een feestelijk tintje in het clubhuis de geheel vernieuwde website van de RRZ in gebruik genomen. In december 2002 stopte Lidwien van den Aardweg na 15 jaar met de Roadie Redactie.

Bestuurscrisis

In 2003 ontstond er binnen de RRZ wat onrust tussen de TC en het bestuur. Dit resulteerde in het benoemen van een commissie van goede diensten onder voorzitterschap van Sjef van Woensel. Johan Hofland en Piet Mulder stelden zich niet langer beschikbaar voor een bestuursfunctie. Frans van der Werf staakte zijn trainersactiviteit maar bleef wel aan als coördinator. Het bestuur bestond uit drie personen. Liesbeth Edelbroek (voorzitter), Aad Vervaart (ledenadministratie) en Peter van Zijp (secretaris). Peter stelde zich vooralsnog beschikbaar als penningmeester.

De gemeente Zoetermeer had ondertussen plannen met het Noord-Aa gebied en onze locatie. Gelukkig mochten de verenigingen op de Zuid-oever blijven.

De Starshoe-run kreeg met de Autoloos-loop van 21 september 2003 een opvolger. Het begon als een 5 en 10 kilometer loop maar breidde later uit met een halve marathon als hoofdafstand.

Op de bijzondere ALV van 22 oktober 2003 trad het zittende bestuur af en werd er onder leiding van Sjef van Woensel een interim-bestuur verkozen. De interim-bestuursleden waren Sjef van Woensel (1e voorzitter), Herman Middendorp (2e voorzitter), Astrid Bakker (1e secretaris), Bianca Hesselius (2e secretaris), Jack van de Pol (penningmeester), Ruud van der Maaten en Hans Rolf (bestuurslid). De ledenadministratie werd door Peter van Zijp uitgevoerd.

Oorsprong 3Plassenloop

Op 29 augustus 2004 organiseerde Ruud van der Maaten de Salto-Reïntegratie run. Deze loop was bedoeld om extra inkomsten te genereren ten behoeve van de RRZ. Sponsors konden, tegen een vergoeding, hun naam verbinden aan deze loop en zo gebeurde het dat de loop achtereenvolgens

onder de namen Menea run, Communicatiemen-
sen run, Starshoe run, Jan Louwers & Partners run
en Marco Wouters Keurslager georganiseerd
werd. Alle loopjes bij elkaar hebben een kleine
10.000 euro voor de club opgebracht. Vanaf 25
februari 2007 werd de loop op elke laatste zondag
van de maand omgedoopt tot 3Plassenloop en
sindsdien is het een niet meer weg te denken
fenomeen.

Renovatie of nieuwbouw?

Begin 2005 borrelde de eerste ideeën over de
renovatie van het clubgebouw op. Op de ALV
stemden de leden, na discussie, in met het be-
stuursvoorstel om een commissie in te stellen die
plannen maakt voor de verbouwing van het
clubhuis. Het clubgebouw was aan groot onder-
houd toe. Zeker in de „natte” gedeelten moest
het nodige gebeuren maar ook in de kantine,
waar de vloer de vorm van een zitkuil begon aan
te nemen.



Er werd onder leiding van Herman Roosenboom
een verbouwingscommissie ingesteld.

Deze presenteerde drie opties: groot onderhoud/
renovatie, gedeeltelijke herbouw of volledige
nieuwbouw. In de ALV van 16 november 2005
werden de besluiten genomen over het clubhuis
en er werden nieuwe bestuursleden gekozen. Er
werd afscheid genomen van Bianca Hesselius,
Herman Middendorp en Ruud van der Maaten.
Jan-Willem Weehuizen trad toe tot het bestuur en
ging de technische zaken behartigen. Er werd ook
besloten dat de Roadie wegens hoge kosten voor-
taan nog maar vijf keer per jaar zou verschijnen.

In januari 2006 kondigde Sjef zijn afscheid als
voorzitter aan. Op de ALV van 29 maart neemt
Astrid Bakker vanuit haar functie als vicevoorzitter
de voorzittershamer over. Wilma Coenen meldde
zich aan als nieuw bestuurslid.

Een nieuwe stichting SESWAZ

In mei 2006 zag het bestuur er als volgt uit: Astrid
Bakker (voorzitter), Wilma Coenen (vicevoorzitter
en secretaris), Jack van de Pol (penningmeester),
Jan-Willem Weehuizen (technische zaken),

Herman Roosenboom (clubhuiscommissie). Uiter-
aard kwamen de verbouwingsplannen tijdens de
ALV van 18 oktober 2006 weer ter sprake. De
slechte staat van het huidige clubhuis, evenals de
mogelijkheid van een behoorlijke subsidie, heb-
ben de plannen versneld. De bedoeling was om in
2007 te starten met nieuwbouw.

In mei 2007 heeft Herman twee offertes voor een
nieuw clubhuis en hoopt het bestuur een keuze te
kunnen maken. Het bestuur liet zich adviseren
over de wijze waarop we als vereniging zo prettig
mogelijk onze BTW-verplichtingen konden rege-
len met de belastingdienst. Een nieuwe stichting
werd opgerichte (SESWAZ) voor het beheer van
het clubhuis.

Op de ALV van 13 juni 2007 werden alle voorge-
legd besluiten aanvaard en daarmee het volste
vertrouwen uitgesproken in de plannen en cijfers
van het bestuur. In september laat Herman weten
dat de bouw van het clubhuis verschuift naar
februari/maart 2008.

Ons clubblad Roadie wordt in 2008 een
kwartaalblad.

Uitwijk naar Ilion en The Birds

Tijdens de ALV van 13 februari 2008 presenteerde
het bestuur een nieuw financieel plaatje aan de
leden. In maart 2008 startte de nieuwbouw. Door
de sloop van het oude gebouw en de daaropvol-
gende bouw van het nieuwe clubhuis moesten we
opnieuw uitwijken. Van maart tot oktober 2008
konden we op maandag- en woensdagavond
terecht bij onze zustervereniging Ilion, en op
zaterdag bij de honkbalvereniging The Birds. Op 7
november 2008 werd ons huidige splinternieuwe
gebouw, voorzien van alle faciliteiten, feestelijk
geopend.

Tijdens de ALV van 25 maart 2009 traden Astrid
Bakker (voorzitter) en Jack van de Pol (penning-
meester) af. Gert van Leeuwen werd benoemd als
nieuwe penningmeester en Edwin van Velzen als
bestuurslid voor pr/communicatie. Herman
Roosenboom volgde Astrid op als voorzitter.

Begin 2010 gaf Edwin van Velzen aan dat hij door
veranderde werkomstandigheden genoodzaakt
was zijn bestuursfunctie neer te leggen. Mary
Waasdorp trad toe tot het bestuur als 2e secreta-
ris. De Noord-Aa Polderloop werd tot groot
verdriet van iedereen maar in het bijzonder van
Els van Suffelen op het allerlaatste moment
afgeblazen door de winterse omstandigheden.

José de Groot, Jacqueline Veth en Nick Raadschel-
ders creëerden van oude hardloopschoenen een
kunstwerk dat nu op de muur van het clubhuis
prijkt. Jan Willem Duijzer organiseerde op 30 mei
een speciale uitvoering van de 3Plassenloop, de
Chess Run. Schaken en hardlopen. Ruim 30
schakers uit heel Nederland meldden zich aan. Op
26 september 2010 werd de 8e Starshoe Autoloos-

loop gelopen. Er kwam een absoluut recordaantal deelnemers: bijna 600. Tijdens de ALV van 24 november 2010 nam Wilma Coenen afscheid als secretaris en Kees van Oosterhout meldde zich aan als bestuurslid.

Leden van het eerste uur

Er zijn acht leden, die vanaf het allereerste begin, al of niet als actief loper/loopster, aan de RRZ verbonden zijn. Deze pioniers hebben ook meestal verschillende functies binnen de RRZ bekleed.

Bert Bos, oprichter, 1e voorzitter, trainer, SMC lid, redactielid, erelid.

- Hans van Zonneveld, 1e penningmeester, erelid, Bij intimi ook bekend als „de gigant” .
- Paul van Heukelum, redactielid, trainer, kascommissielid, nog altijd luid en duidelijk aanwezig
- Aad Vervaart, wedstrijdsecretaris, ledenadministratie, trainer, kledingcoördinator, clubhuiscommissie, lid van verdienste en maker van de bardienstroosters.
- Marja en Leo Zonderop, lopend echtpaar,

zelden of nooit op de club, maar nog immer actief en een warm hart voor de club.

- Rien Sikkkel, secretaris, erelid, werkend voor de UN en wonend in Bangkok.
- Lidwien van den Aardweg, redactielid, trainster, langeafstandscrack van het eerste uur.

Een rijk verleden

We naderen nu ons 25 jarig bestaan, een kwarteeuw RRZ. Er is sinds de eerste officiële start op 1 april 1986 heel wat gebeurd. De RRZ, officieel gestart op 1 januari 1987, is vanuit een kelderbox een volwaardige wegatletiekvereniging geworden met een prachtig clubhuis en meer als 400 leden in 8 verschillende groepen. We starten het jaar met de clubkampioenschappen, er zijn twee keer per jaar kennismakingscursussen en maandelijks wordt de 3Plassenloop georganiseerd. Elk voorjaar staat de Noord-Aa Polderloop op het programma en elk najaar de Autoloosloop. Een club om trots op te zijn.

Ruud van Zon

Bron: overlevering en archief clubbladen

André Raamdecoratie

Specialisten in binnen- en buitenzonwering



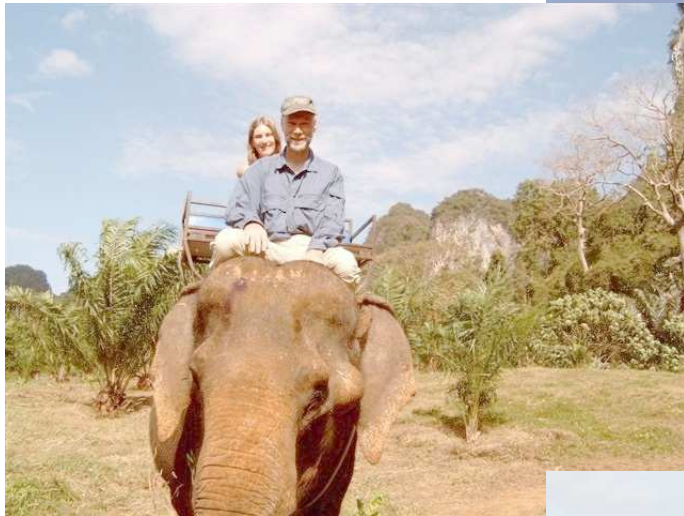
- | | | |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| • gordijnen | • blinds | • markiezen |
| • vouwgordijnen | • plisségordijnen | • screens |
| • lamellen | • Jasno Shutters | • uitvalscheren |
| • rolgordijnen | • knikarmscheren | • insectenweringen |
| | • rolluiken | |

Zenobiagang 40 • 2719 BZ Zoetermeer • 079 361 60 89 / 06 22 95 35 10

www.andreraamdecoratie.nl

25 jaar lid

Aad Vervaart 📖



📖 Rien Sikkel (op olifant)

Lidwien van den Aardweg 📖



📖 Paul van Heukelum



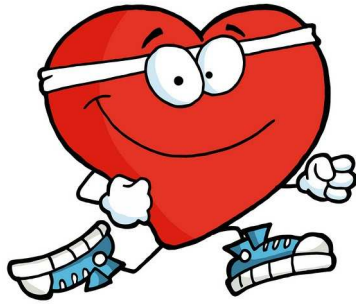
Marja en Leo Zonderop



Hans van Zonneveld

Clubliefde

Op 1 april 2011 bestaat de club 25 jaar. Dat is de reden dat in deze Roadie aandacht is voor een stuk geschiedschrijving. Het is heel bijzonder om te zien dat er acht leden zijn die vanaf het eerste begin lid



zijn. 25 jaar betalen ze trouw hun contributie aan die ene speciale club. Wat is de achterliggende drijfveer? Hebben we hier te maken met echte liefde, of beter gezegd echte clubliefde? Gaan de harten bij deze acht nog steeds sneller kloppen van de liefde voor deze club of is er ongemerkt sprake van een uitgeblust lidmaatschap en hebben we hier te doen met slapende leden? Clubliefde, het lijkt zo mooi en het is zo breekbaar. Clubliefde, wat is clubliefde?

Op het eerste gezicht is clubliefde een stuk eenvoudiger dan normale liefde. Je groeit ergens op, en voor de club die het meest in de buurt ligt, gaat je hart een beetje sneller kloppen. Over het algemeen zijn er niet veel concurrerende clubs die in hetzelfde geografisch gebied gelegen zijn, en de keuze is dus vrij eenvoudig en vanzelfsprekend gemaakt. Als dit mechanisme in de normale liefde zou werken, dan zou iedereen getrouwd zijn met de buurvrouw of buurman.

In de voetbalwereld werkt dit mechanisme zeer overduidelijk. De meest fanatieke aanhangers zijn allemaal geboren in de stad van hun cluppie. De clubliefde wordt ook zeer overduidelijk en



met hard stemgeluid getoond. De kleding laat er geen twijfel over bestaan naar wie de clubliefde uit gaat, maar ook zonder kleding kun je via de tatoeages de voorkeur aflezen. In de hardloperij wordt deze liefde toch veel rustiger beleefd. Je zou bijna kunnen spreken van een stille liefde. Alsof we ons er voor schamen uit te komen voor de club. Het is te hopen dat we met de nieuwe

kledinglijn dit gevoel opzij zetten en vol trots de kleding gaan dragen met het beeldmerk van de Road Runners.

Soms zijn er miljoenen in het spel om de clubliefde te kopen. Hoewel liefde niet te koop is, zijn dit dagelijkse praktijken die uitgevoerd worden om spelers aan een club te binden. Voor miljoenen wil een speler het nog wel een jaartje opbrengen bij een club blijven of een overstap maken naar een club waar op het eerste gezicht geen enkele binding mee bestaat. Het lijkt op uithuwelijken. Natuurlijk kan de liefde met de tijd gaan groeien door waardering van de andere spelers en blijkt de zakelijke deal toch te leiden tot de ware clubliefde. Het gemaakt waarmee transfers van de ene naar de andere club uitgevoerd worden, doet echter anders vermoeden. Die clubliefde zit meestal niet zo diep.

Bij de Roadrunners gaan geen miljoenen in omloop en ik denk dat geld niet de reden is dat 8 leden van het eerste uur de club zo trouw blijven. Marja, Leo, Bert en Rien komen zelden op de club maar ze zijn zo gehecht aan de Roadie en vinden het leuk om alle loopbelevissen te lezen. De clubliefde komt niet tot uiting op de club maar zit bij deze mensen diep geworteld in hun hart. De overige 4 zijn wekelijks te vinden op de club in allerlei functies. Wat ze doen is puur vrijwillig, een soort van (clubliefde)werk oud papier.

Ze zijn het aantoonbare bewijs dat clubliefde nog bestaat en dat het geen achterhaald idee is van enkele romantici. De echte clubliefde komt natuurlijk niet uitsluitend naar boven door lang lid te zijn. Ook bij leden die minder dan 25 jaar lid zijn kan er wel degelijk sprake zijn van clubliefde. Al onze vrijwilligers zijn daar het toonbeeld van. Ook bij de mensen die mee hebben gedaan aan de kennismakingscursus en besluiten lid te worden, is wel degelijk sprake van clubliefde. Ontluikende clubliefde. Trouwens bij iedereen die met veel plezier komt trainen is er denk ik een sprankje clubliefde aanwezig. Als dit niet zo zou zijn, zou men allang opzeggen en van huis uit gaan lopen. Helaas komt het ook voor dat mensen hun lidmaatschap opzeggen. Tja soms is de liefde ineens over.

Ellen Bominaar

Ons ledenbestand

Een vereniging als de RRZ is een verzameling van allerlei mensen. Het is interessant om een doorkijkje van deze populatie te maken. Wij kunnen de leden naar een aantal gezichtspunten indelen. Alle gegevens hebben betrekking op de stand per 31 december 2010.

Allereerst naar **geslacht en type lid**. Wij zien dat in totaal 408 mensen op een of andere manier bij de RRZ betrokken zijn. De meeste (385) personen zijn loper of loopster. De verhouding mannen/vrouwen is 58 om 42. Niet geheel een doorsnee van de bevolking, maar het zit er dicht tegenaan. Duidelijk is ook dat de RRZ een bij uitstek recreatieve vereniging is: slechts 29 personen, veel minder dan 10%, is in het bezit van een wedstrijdlicentie. Daarnaast kennen wij nog dertien individuele donateurs, zeven fietsers of wandelaars, in het algemeen ex-lopers en nog drie bijzondere of ereleden. Hiervan woont er een in Bangkok! Hij volgt de vereniging nog op de voet.

Onderstaand tabel vat deze cijfers nog eens samen:

	totaal	mannen	vrouwen
Aantal leden:	408	244	164
lopers	356	202	154
wedstrijdlopers	29	23	6
donateurs	13	10	3
fietsers/ wonderlaars	7	6	5
bijzondere leden	3	3	0

Een ander gezichtspunt is de **leeftijd** van de leden. Wij zien dan dat de RRZ niet bepaald een „jonge” vereniging is. Misschien wel van hart maar zeker niet van lijf! De gemiddelde leeftijd bedraagt 49,2 jaar, de mannen zijn gemiddeld 51,6 jaar en daarmee ruim zes jaar ouder – en wijzer!? – dan de vrouwen. Vooral de leeftijdsgroep onder de 25 jaar is klein. De vrouwen hebben daar overigens de overhand. In de leeftijdscategorie 25 tot 45 jaar houden de mannen en vrouwen elkaar qua aantal in evenwicht. De nog ouderen zijn vooral mannen.

Onderstaand tabelletje illustreert een en ander nog eens.

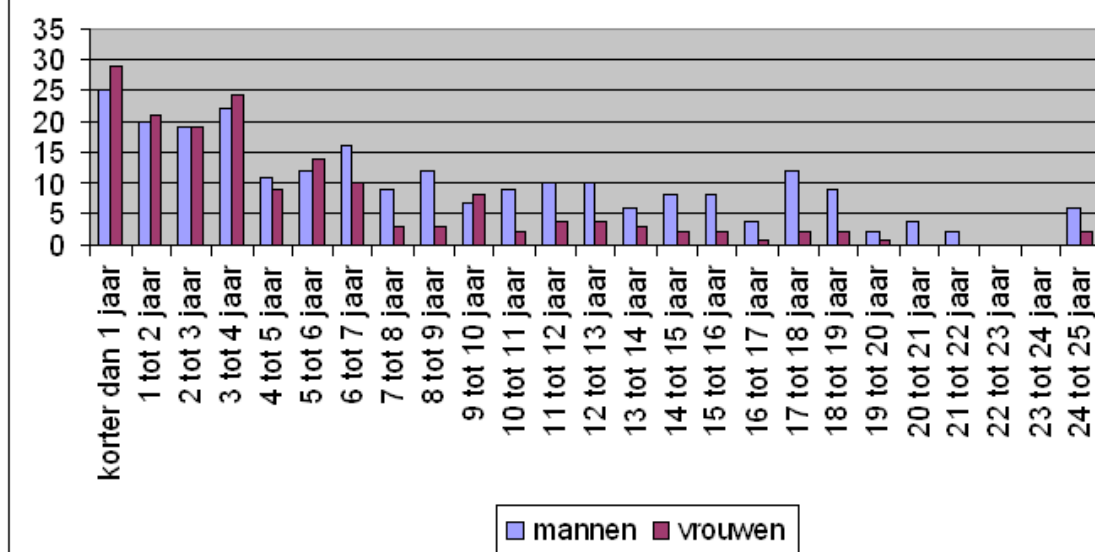
Leeftijdverdeling naar leeftijd per 31 december 2010

	totaal	mannen	vrouwen
	408	244	164
<25 jaar	4	2	2
25 – <45 jaar	113	43	70
45 - <60 jaar	239	157	82
60 jaar en ouder	52	42	10
gemiddelde leeftijd	49,2	51,6	45,4

Hoe **trouw** zijn onze leden? De lengte van het lidmaatschap kan daarvoor een graadmeter zijn. Uit de cijfers komt niet voren dat er onder onze leden ook een aantal herintreders zijn. De feitelijke duur van hun lidmaatschap is dan langer dan uit de administratie het bekende cijfer. Uit de hierna volgende grafiek komt duidelijk naar voren dat in de „kortere” dueren (tot zes jaar) de vrouwen wat in de meerderheid zijn. Kijken wij naar lidmaatschappen van zes jaar of langer dan overheersen de mannen toch duidelijk. Opvallend toch dat bijna een kwart van de leden al tien jaar of langer lid is van de RRZ.

Vermeldenswaard is het nog dat er 6 leden, waarvan 5 mannen, al lid zijn vanaf **1 april 1986**. Dat is vanaf het prille begin van onze vereniging. Deze personen waren al lid voordat de RRZ formeel is opgericht. Dat is immers op 1 januari 1987. Dit jaar vierten zij hun 25 – jarig jubileum als lid van de RRZ!

Leden naar duur lidmaatschap



Conclusie

Als wij de hiervoor gegeven cijfers vergelijken met de cijfers ultimo 2009 dan zien wij dat het aantal leden nauwelijks veranderd is. Wel is de vereniging „ouder” geworden.

Opgemerkt kan nog wel worden dat zich per 1 januari 2011 al veertig (40) nieuwe leden hebben aangemeld.

Tot zover het beeld, hoe de vereniging waarvan je lid bent, is samengesteld.

Peter van Zijp,
Ledenadministratie



20% KORTING

OP RUNNING-KLEDING (wintercollectie 2010/11)

*uitgezonderd thermokleding, accessoires en sportbh's
geldig t/m 31 maart

Leden van RRZ krijgen altijd -10% korting op schoenen en kleding

Cobaltstraat 20 • Zoetermeer

www.starshoe.nl

In de sneeuwstorm

Van Den Haag naar Zoetermeer

Op zaterdag 4 december heeft groep 5 een ludieke training gehad. Deze training was georganiseerd door de trainers als voorbereiding op de halve marathon, die op 18 december in Linschoten plaats zou gaan vinden. De groep vertrok om 8 uur 's morgens van het clubhuis. Ze stapten eerst op de Randstadrail richting Centraal Station in Den Haag. Van daaruit renden zij via het Haagse Bos, Marlot, Landgoed de Horsten, De Vlietlanden, Stompwijk en het Geertje terug naar het clubhuis bij het Noord Aa. Een traject van ongeveer 20 km.

Ze werden ondersteund door drie fietsers, waarvan Aad Zoutenbier ook weer van de partij was. Dat ze zo af moesten zien en dat het zo'n winters tafereel zou opleveren had niemand van te voren kunnen bedenken. Het was lang, koud, ver, winderig en zwaar met de sterke wind en sneeuw. Gelukkig heeft de hele groep de sneeuw jacht en de ontberingen kunnen doorstaan door de polder. De groep lopers vormden een ware bijzonderheid. Toen ze langs de A4 liepen, toeterden en vele automobilisten.

Na afloop werd er een gepast likeurtje geschonken. Schnaps en winter horen gewoon bij elkaar, en het was een geweldige beloning na dit afzien.

Voor Aad was deze tocht vergelijkbaar met de ontberingen van de Elfstedentocht in 1963. „Het enige verschil wat ik mij kan bedenken is dat er toen één winnaar (Reinier Paping) was en vandaag 16“. Ook trainer Ab kon zeer voldaan terugkijken naar deze training. „Als ik alles van te voren had geweten, had ik het verstandelijk gezien niet door laten gaan. Het was een verantwoordelijke keuze geweest om het te cancelen. Maar wat ben ik blij dat ik niet alles van te voren weet!“

Jammer dat Linschoten uiteindelijk niet is doorgedaan want deze groep was er helemaal klaar voor.

Marjoleine Peters



Groep 5 trotseert sneeuw

Kooktip voor de winterdip

Velen zullen zich herkennen in de somberheid die zich van ons meester maakt na het vallen de bladeren. Het zonlicht lijkt ons definitief de rug toe te keren, slagregens, sneeuw en gladheid ontnemen ons de lust om naar buiten te gaan. Nu alleen nog het ritueel met die ellendige kerstboom en dito schoonfamilie en de winterdip is een feit. Het liefst zitten we de hele dag op de bank met een zak over ons hoofd. En die zak gaat er wat ons betreft alleen af... om te eten, en dan liefst veel en vet.

Maar ons gemoed klaart toch altijd wonderbaarlijk snel op als de dagen lengen, de vogels beginnen te fluiten en de krokusjes weer de grond uit spatten. In gedachten staan we al weer ergens in het startvak voor een prestatie van formaat. We hebben er zin an, weg met de winterdip!

Het uiterlijk van een verse worst

Spiegel en weegschaal maken echter korte metten met onze hoezeestemming. Van ons zelfbeeld van de sportieve midden-veertiger met een goddelijk atletisch lichaam blijft weinig over. In de spiegel zien we iets wat eerder

lijkt op een pondje verse worst. De weegschaal lacht ons al toe: „het is iets meer, mag dat?” Het enige wat de afgelopen winter weer dunner is geworden, is onze haardos.

Daar moet wat aan gebeuren. Dit keer pakken we het grondig aan.

Morgen starten we met een streng dieet van macrobiotische zemelcake en zuurkoolsap. Vanzelfsprekend volharden we hierin met ijzeren discipline. Zwakte is een state of mind!

Vanaf morgen gaan we serieus trainen. Nee, niet een rondje om het Noord AA, daar trekken wij de pantoffels niet voor uit. We hebben het over duurtraining en dan bedoelen we ook DUURTRAINING. Het lijf moet gestraft en gegeseld worden. Ja, dit voorjaar gaat het echt gebeuren op hardloophoeve. In gedachten zien we ons al richting het finishlint draven; een en al spierbundel, een vetpercentage om en nabij de 13% en een hoekige bruine kop. Lachend zullen we Ultra-Bob passeeren terwijl we een L-teken op ons voorhoofd maken.

Voorlopig kijken we echter nog naar dat pondje verse worst in de spiegel. Dat stemt niet vrolijk.



Hoe doorbreken we dit, lieve lotgenoten? Om te beginnen trakteren we ons op nieuwe hardloopschoenen. Van een goede impulsaankoop knapt ons gemoed tenslotte altijd op. Zoals Carnaval voorafgaat aan de periode van vasten, maken we eerst iets lekkers te eten. Immers in de bereiding van eten schuilt een heilzame therapeutische werking.

Nu is koken de laatste jaren nogal een hype geworden. We kunnen de TV niet aanzetten of een complete keukenbrigade staat zich 5 uur in het zweet te werken om een schoteltje muizenhapjes te serveren.

Waar we voorheen nog een lekker biefstukje champignons met een garnituurtje aten, serveert men thans: „gesauteerde medaillons van doodgetroetelde bioknuffel op een bedje van zoekgeraakte groenten, pralinés van dubbel gedopte doperwtjes met een reductie van weetikveel en een schuim van ...”.

Wel, waarde geestverwanten, daar doen wij niet aan mee!

Wij houden het simpel, we hebben het immers al zwaar genoeg. Wij willen snaaien, schranzen, schrokken. Eten waarover we liever zwijgen, iets zwaars en onverantwoords. Iets waar onze diëtiste spontaan van gaat hyperventileren. Iets met eieren, spek, kaas.

Gympen Carbonara

Recept voor één persoon

Benodigd:

Allereerst nieuwe harloopschoenen. Die moeten kakelvers zijn en ook zo ruiken. Fonkelnieuw en glimmend. We begeven ons richting de Hardloodelicatessenwinkel. We laten ons niet van de wijs brengen door zo'n aanmatigende anorexia-atleet / verkoper: de kleur van de schoenen is namelijk WEL DEGELIJK belangrijk. En NEE we willen ze echt een maat kleiner, want in deze joekels lijken onze voeten wel HEEL erg groot.

Overige ingrediënten:

- spaghetti
- ontbijtspek in reepjes
- eidooiers en een ei
- een brok Pecorino
- een bos platte peterselie

Voor de hoeveelheden zou ik zeggen, gezien onze toestand, het dient vooral ruim voldoende te zijn. Maar allereerst schenken we ons een stevig operatief naar keuze in. En ik zou zeggen gezien onze toestand...

Bereiding:

Houd op het aanrecht een schoon werkvlak vrij van ca 50 bij 50 cm.

Maak hierop een bevallige schikking van de gympen, de folie en de bijbehorende doos.

Eventueel kan de schikking worden gecompleteerd met de overvloedige takjes peterselie.

Meng eierdooiers en ei, bak het spek bruin, rasp de kaas, hak de peterselie, kook de spaghetti en hussel alles door elkaar terwijl het nog heet is en kieper het geheel in een grote voorverwarmde schaal.

**Serveren**

We nemen plaats op de bank met de schaal op schoot. Tussen de happen door werpen we een steelse blik op onze nieuwe gympen, die ons vanaf het aanrecht nog altijd wulps toelachen.

„Morgen gaat het gebeuren, echt!”

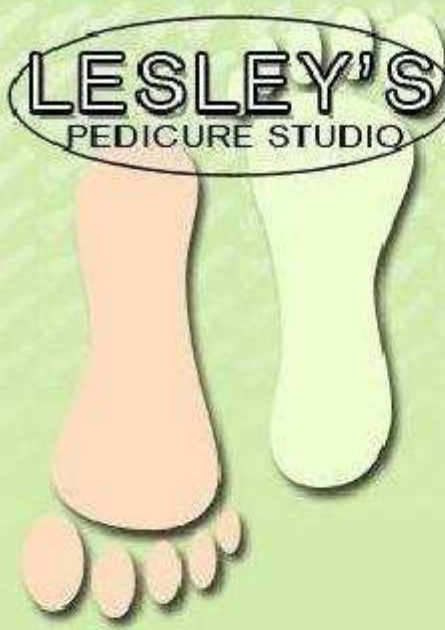
Wat drinken we erbij?

Een fikse bel rode wijn lijkt me, gezien onze toestand...



Blijf trainen!
André Bult

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO



LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voelverzorging / Pedicure



Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

Postduivenveld 3, 2727 DC


 ZOETERMEER TEL: 06-20029013

Met vallen en opstaan

In juli 2010 is mijn come back begonnen en dat met ging vallen en opstaan!!! Figuurlijk, maar soms betekende het dus letterlijk vallen en opstaan. Het heeft me een hoop bloed, zweet en tranen gekost om weer te komen waar ik nu ben. Ik weet nu na al die maanden wat trainen doet. Ik loop al jaren blessure vrij en dan ga je het eigenlijk heel normaal vinden wat je doet. Regelmatig een wedstrijd en dan waren halve marathons geen uitzondering en drie marathons per jaar ging ik bijna als normaal beschouwen. Het is niet fijn langs de kant te moeten staan, had het natuurlijk liever niet mee gemaakt maar het was een wijze les!

Na mijn eerste 5km op 25 juli, heb ik definitief besloten om mijn come back op de marathon te maken. De Rursee marathon op 7 november werd mijn doel!

Elke week liep ik wat meer kilometers, vaak ontevreden met mijn vorderingen maar dan was Ron er om het allemaal te relativiseren, me te steunen en op te beuren! Soms was ik al die revalidatie zat! Het kostte enorm veel tijd. Twee keer per week naar de fysiotherapeut, elke dag twee keer een hele rits oefeningen met elastieken banden en gewichten en dan daar tussen ook nog tijd vinden om te gaan hollen.

Hoewel ik overtuigd was dat ik de marathon zou gaan lopen was er toch altijd weer die twijfel als ik een keer niet zo lekker liep.

Op 12 september liep ik 26 km van de Mergelland marathon. Dit was voor mij een hoogtepunt. Zenuwachtig ging ik van start maar al snel was daar niets meer van over en genoot van elke kilometer! Steeds raakte ik er meer van overtuigd dat het zou gaan lukken met de Rursee marathon!

De halve marathon van Katwijk op 25 september was een zware beproeving. Het begon al bij de start met veel regen en wind maar na 2:05:33 kwam ik met een grote glimlach over de finish!

Ondanks dat de wedstrijdjjes goed gingen, volgde er weer een dip. De duurlopen verliepen niet lekker, de intervallen gingen waardeloos en er leek geen verbetering in de schouder te zitten. Ik besloot niet bij de pakken neer te gaan zitten, en gewoon de moed erin te blijven houden!

Tijdens de Rottemerenloop in oktober, koos ik voor de halve marathon. Er stond een stevige wind en ik sloot me aan bij de groep voor me. De laatste 3 km gooide de groep wat kolen erop maar dat tempo kon ik nog niet aan. Met 1:52:48 kwam ik weer een stapje dichterbij mijn oude vorm.

Op 10 oktober liep ik mijn eerste 30,3 km en tevens de langste duurloop voor de marathon. Drie rondje door de bossen van Soest. Ik nam geen risico's en ging rustig van start en probeerde elk rondje harder te lopen. Het leek alsof ik vloog in de laatste ronde! Eenmaal door de finish werd ik beloond met de 2e plaats!

Op 31 oktober deed ik weer mee aan de maandelijkse 3 plassenloop. Ik was opvallend zenuwachtig maar had me zelf voorgenomen dat niets hoefde en lekker rustig uitlopen was voldoende. Desondanks was ik benieuwd naar mijn vorderingen. Vier minuten sneller op mijn minst favoriete afstand. Dat gaf me een goed gevoel!

Op 7 november deed ik mee aan de Rursee marathon, mij doel was bereikt. Wat een schitterend parcours, de weergoden waren goed gestemd en zorgden voor uitstekend loopweer. Deze prestatie gaf me een super gevoel waardoor ik van start tot finish met een glimlach op mijn gezicht liep!

Vier weken later gingen we naar Geldrop voor „t is voor niks loop“. De inschrijving is voor niks en er was keuze uit diverse afstanden. Wij gingen natuurlijk voor de langste afstand, de 30 km. Ook dit was een schitterend parcours met geweldig loopweer. Ron liep met me op en bij het 25 km punt kreeg hij de schrik van zijn leven! Ik bleef met mijn voet achter een boomwortel hangen en viel. Heel behulpzaam en bezorgd kwam hij naar me toe. Ik was niet zo aardig en gaf hem een duw: „Niet zeuren doorgaan!“, dacht ik. Gelukkig was er niets met mijn schouder en met een licht gekneusde rib kwam ik bij de finish.

Ik kwam weer in een dal wat betreft het lopen. Het ging niet zo lekker en de rib deed met diep inademen pijn. Ik nam wat dagen rust maar ging toch door met trainen. Intervallen waren niet prettig! Gelukkig was er een positief punt: de revalidatie van mijn schouder maakte een sprong in de goede richting. Ik kon de fysio afbouwen tot eenmaal per week.

December was een maand dat er niet veel getraind kon worden. Door een virus belandde ik met koorts op bed en met de sneeuw besloot ik tijdelijk te stoppen met hardlopen. Ik was al geen held, maar nu merkte ik dat na mijn val in de greppel, ik nog een grotere schijterd ben geworden.

Op 9 januari was de Kopjes loop in Delft die gelukkig sneeuwvrij is. Ik werkte zo toe naar het volgende doel, de Drents Friese woldmarathon.

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)**

Tijdens de Dobbelloop in Nootdorp op 23 januari ging ik zenuwachtig van start. Elk rondje versnelde ik om in het laatste rondje alle remmen los te gooien. Het resultaat: bijna 3 minuten sneller dan in Delft. Met 1:16:40, had ik een flinke progressie gemaakt!

De beloning!

Tijdens de Hazerswoude polderloop op 30 januari koos ik voor de halve marathon. Ik zou graag onder de 1:50 lopen maar wat was het koud! Ik kreeg het advies rustig te starten. Natuurlijk hadden we een warming up gedaan maar we waren bij de start alweer snel af gekoeld. Bij 5 km voelde ik dat ik opgewarmd was, en ik ging langzaam versnellen. He ging fantastisch. Bij de 10 km haalde ik twee dames in die te hard van stapel waren gegaan. We kregen een vervelend stuk polder waar altijd tegenwind is, voor zover ik me kan herinneren. Bij 15 km was tijd 1:17:00. Dit kon bijna niet meer verkeerd gaan. Ik zou onder de

1:50 uitkomen! Toen ik aan de laatste kilometer begon, bemerkte ik dat ik onder de 1:46 kon blijven. Bijna sloeg het noodlot weer toe! Een klein keffertje liep los en stak de weg over. Ik brak zowat mijn nek over dat beestje maar kon nog net op tijd in de remmen. Op het moment dat ik verder wilde rennen, had het beest het lef om tegen me te blaffen. Ik kon het niet laten de baas erop te wijzen om voortaan zijn hond bij zich te houden. Het viel niet mee na deze afleiding, om weer op gang te komen! Mijn fans (Ron en Wouter) gilden hun longen uit hun lijf! Met een snelle blik op mijn horloge zag ik dat ik 4:10 liep. Ik was bijna aan het galopperen en kon echt niet sneller. De aanmoedigen waren niet voor niets. De klok stond stil op 1:45:58. Een tijd waarvan ik had gedroomd! Nu weet ik het zeker: „I'm back!!!“

Joyce Dijkhuizen

Kennismakingscursus afgerond

Sommige leden zijn 25 jaar bij de club, anderen komen via de kennismakingscursus net kijken! Onlangs is er weer een diploma-uitreiking geweest. Traditioneel wordt als afsluiting van de kennismakingscursus een 5 km gelopen tijdens de 3 Plassen-loop. Een groot deel van de groep die aan de

kennismakingscursus heeft meegedaan is soepel ingestroomd in een reguliere groep. Het aanpassen gaat ze erg gemakkelijk af. Zo neemt een vaste kern op de woensdagavond een eigen tafel in beslag. Er wordt veel gelachen en ze hebben zichtbaar veel plezier. Welkom bij de club!



Kennismakingsgroep sluit kennismaking af



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

De Puinduin Run

Ik had er al vele sterke verhalen over gehoord, maar het was er tot dusver nog niet van gekomen om mee te lopen met de Puinduin Run. De vorige edities moest ik helaas door uiteenlopende redenen verstek laten gaan. Vandaag, 23 januari, zou het er dus echt van komen. Er deden zich allerlei wilde verhalen de ronde, dat je zeker 8 tot 10 minuten bij je 10 kilometertijd moest bijtellen, om te weten wat je eindtijd ongeveer zou kunnen worden. Eigenlijk was mijn deelname gezien deze cowboy verhalen een risico, omdat ik de dag ervoor een duurloopje had gedaan van 26 kilometer. Maar eigenwijs als ik ben, trok ik toch de stoute loopschoenen aan, om mij met mijn loopmaatje Richard Bosch, aan 3 rondjes van 3,5 kilometer te gaan wagen.



eindeloze traptreden

Richard had de Puinduin Run vorig jaar reeds gelopen en probeerde mij nog even een trauma aan te praten over hoe zwaar het parcours wel niet was.

Een Hagenees schrikt niet

Maar als Hagenees schrik je niet zo snel van zulke praatjes, of je doet alsof je er niet van schrikt.

Het parcours bestaat voornamelijk uit heuvels en trappen die bedwongen moesten worden. Vooral het aantal traptreden naar boven kan voor acute verzuring zorgen. Het is leuk om te weten dat deze „Puinduinen” in een recreatiegebied liggen, dat is ontstaan uit een hoop van bouwpuin als gevolg van sloopwerkzaamheden uit de jaren 50 en 60. Tevens dienen deze „Puinduinen” als kustversterking. Deze „Puinduinen” worden ook wel eens gekscherend de „Alpen” van Den Haag genoemd.

Om 12.00 uur klonk een sirene, wat de start betekende van deze loop. Ik had me voorgenomen zeer behoudend te starten en het 1e rondje te

ontdekken waar ik mijn „rust” zou kunnen pakken. Na deze zeer rommelige start van in totaal 400 lopers, haalde ik al spoedig mijn maatje



De Puin Duin Bal

Richard in en liep het eerste rondje in 17 minuten en 16 seconden. Ik zat ondanks de kilometers van de vorige dag, lekker in mijn vel en wist nu waar de pieken en de dalen lagen in het parcours. Het trappenwerk begon bij een mooi kunstwerk „de Puin Duin Bal”, gemaakt van bouwpuin.

Het 2e rondje volgde in nagenoeg dezelfde ronde tijd (17.08). Ik zette aan voor de laatste ronde die +/- 200 meter langer was en ik bleef nog steeds mensen inhalen, vooral op de trappen pakte ik mijn winst ten opzichte van anderen. In deze voor mij eerste, maar zeker niet de laatste Puinduin Run, eindigde ik in een bevredigende 51.44, na een laatste ronde van 17 minuten en 20 seconden. Als aandenken kregen we een katoenen t-shirt met een afbeelding van Haagse Harry. Deze dag was weer geslaagd!

Ricky Martens

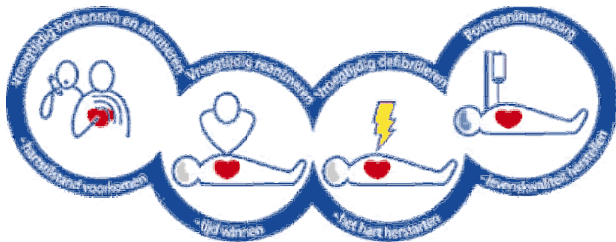


Geinig t-shirt als beloning

Reanimatie/AED cursus

Op een kille avond in december loopt een man met twee enorm grote zwarte koffers gebogen over een pad. Het is donker en stil buiten alleen het geknisper van sneeuw onder zijn voeten. Voetstappen in de sneeuw van zijn auto naar een houten gebouw verscholen tussen struikgewas vlak bij een groot diep duister meer. Als je door een kier naar binnen kijkt zie je dat hij één voor één de koffers openmaakt. Met moeite haalt hij er twee lichamen uit...

Nee dit is niet het begin van de nieuwe thriller van Nicci French maar het begin van een serieuze zaak te weten een Reanimatie/AED cursus. De man met de koffers is Henk Rosink die zijn „nep“ patiënten naar ons clubgebouw draagt. De deelnemers komen binnen en het is een klein maar gezellig clubje. Henk vertelt over zijn uit de hand gelopen hobby met veel vuur. Dit belooft een interessante avond te worden. We krijgen een presentatie over de werking van het hart en wat er gebeurt als het mis gaat terwijl de slachtoffers op de grond liggen te wachten.



Alle vragen worden beantwoord en misverstanden uit de wereld geholpen. Ik ging er bijvoorbeeld altijd van uit dat je met reanimeren probeert het hart weer op gang te krijgen. En volgens mij ben ik daar niet de enige in. In films zie je slachtoffers weer op staan en verder gaan met leven. Maar wat je doet is de circulatie van zuurstofrijk bloed op gang houden zodat de organen en de hersenen zuurstof blijven krijgen. Er is altijd hulp nodig van een apparaat om het hart weer aan de gang te krijgen.

Nu is het zover. Na de uitleg gaan we het geleerde in praktijk brengen.

Wetende dat je in de praktijk snel moet handelen is het belangrijk dat je geen stappen overslaat in de hele procedure. Wat ongemakkelijk kniel ik naast het slachtoffer nadat ik gekeken heb of de omgeving wel veilig is.

Geen voorbijrazend verkeer gelukkig! Het is een rustige spits in ons clubgebouw. Ik denk ook nog even aan mijn lippenstift die ongetwijfeld sporen zal nalaten op mijn patiënt „waarom nu uitgerekend deze knalroze- everlasting- omdat ik het waard ben-rommel!“

Nee geen ademhaling waargenomen, dus hulp inschakelen van een omstander. Wil je 112 bellen en vertellen dat het om de reanimatie van een volwassene gaat. En dan op de maat van Staying Alive (BeeGees) 30 keer op het middenrif drukken en hierna twee keer beademen net zolang totdat er hulp komt.

Daarna krijgen we een instructie van het AED apparaat. Deze blijkt een stem te bevatten die je vertelt wat je moet doen. Ook dat gaat ons in de praktijk goed af.

Mijn complimenten en dank voor Henk dat ie de cursus zo goed heeft aangeboden. Het was leerzaam en gezellig. En dan spreek ik denk ook namens de andere deelnemers.

Als je dit gelezen hebt en je krijgt nog een keer de mogelijkheid om deze cursus te doen: Doe het dan!!!!!!

Dat het levens kan redden weten we als RoadRunners uit ervaring.

Liesbeth Goverde



Terugblik 11 jaar SMC

Eind 2010 heb ik besloten te stoppen met het voorzitterschap van de SMC. Door een nieuwe baan van 32 uur ontbreekt het me aan tijd, een bekend probleem voor menigeen. Ik blijf wel masseren. Dit ook opgeven was voor mij een te groot offer. Er zal niet zo veel veranderen. André heeft van mij het stokje overgenomen, maar de leden zullen er waarschijnlijk niets van merken.

Reden voor mij eens terug te denken aan hoe het allemaal begon. Ik ben oude verslagen gaan lezen en wil dit graag met jullie delen.

Gediplomeerd masseur

In mei 1999 heb ik mijn diploma behaald voor NGS sportmasseur. Niet lang daarna werd ik benaderd door Marcel Andeweg. Marcel liep hard bij RRZ en heeft een goed draaiend massageteam op de rails gezet, oftewel het SMC; Sportverzorgings Massage Commissie.



Zelf had ik allerlei sporten gedaan en ooit het hardlopen geprobeerd, maar gevonden dat het niets voor mij was. Het leek, of mijn knieën dat niet wilden en het rondje van 17 minuten werd maar niet meer.

Om de hardloper te begrijpen (?) ben ik de beginnerscursus gaan doen in september '99, met de bedoeling daarna weer te stoppen. Het was immers toch niets voor mij. Gelukkig werd ik gevangen door het hardlopen en door de juiste opbouw en begeleiding ging het deze keer wel goed.

Behalve Marcel was ook Koos Roest masseur bij RRZ, toentertijd ook hardloper.

We hadden een massagekamer en een vaste primitieve massagebank die niet in hoogte verstelbaar was. Het streven was, om een masseur bij elke training aanwezig te laten zijn. Dit niet alleen voor massages, maar ook voor onderzoekjes, adviezen, EHBO-behandelingen, enz. Dat is nog steeds zo, maar we zijn allang niet meer met z'n drieën.

Komen en gaan van masseurs

We zochten een vierde masseur en vonden Soeris Sitaram (dec. '99). Soeris had tegelijk met mij de opleiding tot sportmasseur gevolgd. Helaas kon Koos door artrose niet meer hardlopen. Voor hem was het een logisch gevolg ook niet meer te masseren bij een vereniging waar hij zijn geliefde sport niet meer kon of mocht beoefenen. Koos, maar ook Soeris vertrokken, en Annemiek den

Haan en Jaap Sneep kwamen (april 2000). Jaap was fysiotherapeut en hardloper.

Tijdens het lezen van de notulen las ik, dat ik in 2001 aangekondigd had, niet meer te willen masseren, aangezien hardlopen erg belangrijk voor me was geworden en ik geen training wilde missen. Ik wilde een halve marathon gaan lopen en daar moet je kilometers voor maken. Gek, maar ik kan mij niet meer herinneren dat ik ooit wilde stoppen. Misschien heb ik dit verdrongen!

Marcel besloot zich terug te trekken en trad slechts op als vliegende kiep en Jaap kon een aantal maanden niet masseren door ziekte van zijn vrouw. In oktober 2001 kwam Yvonne Kreuger het team versterken. Ruim een jaar later besloot Marcel uit de SMC te gaan en nam ik het stokje van hem over.

De eerste vergadering die ik voorzat was in januari 2003. Anoukh Taverne had zich bij de SMC gevoegd. Anoukh was 2e jaars student fysiotherapeut en RRZ zou een goede leerschool voor haar kunnen zijn. In die tijd wilden we nog wel eens een stagiaire begeleiden, zoals Wim Kleine Deters en André Bakker. André was al lid van RRZ en werd logischerwijs masseur bij onze vereniging na het behalen van zijn diploma. (sept 2004). Ook Wim heeft een klein jaartje bij RRZ gemasseerd.

In 2006 verlaten Anoukh en Jaap de SMC en Zoetermeer. Beiden zijn verhuisd naar het oosten des lands. Nadat een paar maanden later ook Annemieke te kennen gaf Zoetermeer te zullen verlaten werd het nodig een nieuwe masseur te zoeken en dat was Shanna (voorjaar 2007).

We waren weer met z'n vieren, maar doordat de RRZ'er de weg gevonden had naar de massagekamer en ons werk duidelijk gewaardeerd werd, zijn we gaan zoeken naar een 5e masseur en dat was Paula.

Ik heb in 11 jaar heel wat masseurs zien komen en gaan, maar vanaf 2008 zijn we een vast team. De SMC loopt als een goed geolied treintje en daar zijn we blij om.

Zelfs een tijdelijk onderkomen vanwege de bouw van een nieuw clubhuis kon de trein niet laten ontsporen. De massages gingen gewoon door en ook bij Ilion wist men ons te vinden.

Ik hoop nog heel lang in dit team te mogen werken en jullie leden van dienst te kunnen zijn met massages en adviezen. Verder blijf ik gewoon lekker hardlopen en genieten bij de RRZ.

Dianne Roosenboom

Sportkeuringen

Er zijn verschillende soorten keuringen. Je hebt bijvoorbeeld een Groot sportmedisch onderzoek en een basisonderzoek. Afhankelijk van de sport die je beoefent en je niveau kun je een onderzoek laten doen.

Afkeuren of goedkeuren wordt niet meer gedaan. Wel is het belangrijk dat je de adviezen goed opvolgt, anders heeft een dergelijk sportmedisch onderzoek weinig zin. De meeste sportartsen werken op een SMI, een sportmedische Instelling. Als je een onderzoek wilt laten doen, kun je het beste opzoeken welk centrum het dichtst bij jou in de buurt is. In de bijgevoegde bijlage zijn een aantal adressen in de omgeving van Zoetermeer opgenomen. U kunt zich daar eventueel aanmelden voor en gewenst onderzoek.

Wat voor onderzoeken zijn er.

1 Basis sportmedisch onderzoek, teven KNLTB, KNWU, roeien

Voor wie is dit onderzoek;

- Mensen met een sportwens;
- Sporters die niet meer dan 7 uur per week sporten;
- Verplichte keuring voor KNLTB, KNWU, roeien

Wat houdt een dergelijke keuring in;

- Invullen vragenlijst;
- Bepalen van gewicht, lengte en vetpercentage;
- Onderzoek van de inwendige organen (hart, longen en buikorganen);
- Orthopedische en neurologisch onderzoek;
- Onderzoek van de gezichtsscherpte en urine;
- Er wordt een rust ECG (hartfilmpje) gemaakt
- U krijgt een uitgebreid schriftelijk verslag aangevuld met adviezen

Wat kost deze keuring;

- Dit kan variëren tussen de € 100, - en € 130, -

2 Groot Sportkeuring/ Sportmedisch Onderzoek

Voor wie is dit onderzoek;

- Intensieve sporters (meer dan 7 uur per week);
- Sporters ouder dan 40 jaar;
- Ter bepaling van het conditiegetal (VO2 max.)

Wat houdt een dergelijke keuring in;

- Invullen vragenlijst;
- Bepalen van gewicht, lengte en vetpercentage;
- Onderzoek van de inwendige organen (hart, longen en buikorganen);
- Orthopedische en neurologisch onderzoek;
- Onderzoek van de gezichtsscherpte;
- Bloed- en urineonderzoek evenals de longfunctie;
- Longfunctie;
- Er wordt een rust ECG (hartfilmpje) gemaakt
- Een maximale inspanningstest met registratie

van de hartslag middels een twaalf afleidingen ECG;

- U krijgt een uitgebreid schriftelijk verslag aangevuld met adviezen

Wat kost deze keuring;

- Dit kan variëren tussen de € 225, - en € 250, -
- Met aanvulling van een ademanalyse kost deze keuring tussen de € 275, -

3 Loopband test met ademhalingsanalyse

Voor wie is dit onderzoek;

- Specifiek voor hardlopers en spelsporters;
- Diegene die zijn fitheid en conditie wil testen

Wat houdt een dergelijke test in;

- U krijgt een masker op;
- Door dit masker wordt de opname van zuurstof en uitstoot van kooldioxide gemeten;
- U komt te lopen op een brede lamellen loopband met veiligheidsharnas en ademgas analyse;
- Er wordt gestart met een warming-up, hierna wordt de snelheid en helling opgevoerd en men sluit af met een cooling-down;

Wat kan men met deze test bepalen:

- Maximale zuurstofopname;
- Verzuringdrempel of omslagpunt;
- De hoeveelheid vetten en koolhydraten die tijdens inspanning verbruikt worden (kan sturing zijn voor training);
- Eventueel aanpassing trainingsprogramma in overleg met sportarts

Wat kost deze test:

- Dit kan variëren tussen de € 140, - en € 150, -

4 Consult, blessure, advisering

Voor wie is dit onderzoek:

- Personen met klachten tijdens sportbeoefening;
- Vragen over voeding, sportmaterialen, braces, chronische ziekte ed.

Wat houdt het in:

- Dit kan heel erg verschillen en afhankelijk van het onderwerp wat men inbrengt;
- Een sportarts kan als hij zelf het onderdeel beheerst u helpen en anders doorverwijzen naar de specialist voor dat specifieke onderwerp

Wat kost het:

- Eerste consult variërend tussen de € 70, - en € 85, -
- Vervolg consult variërend tussen de € 35, - en € 45, -
- Topsport consult variërend tussen de € 130, - en € 140, -

Algemeen:

Het is raadzaam om vooraf te bellen met de diverse sportartsen of SMA om te vergelijken wat de specifieke keuringen inhouden en wat ze kosten.

Het wil nog wel eens verschillen met wat er wel of niet wordt gedaan. Wil men dan een uitgebreidere keuring dan is dit wel mogelijk maar is het eindplaatje duurder.

Dus advies;

Bel op en laat je goed inlichten.

Opgesteld d.d. 02-02-2011 door Shanna Hansen en André Bakker van de SMC

naam	adres	plaats	internet
Lange Land Ziekenhuis	Toneellaan 1	2725 NA Zoetermeer	www.langland.nl
Sint Antonoushove	B.Banninglaan 1	2262 BA Leidschendam	www.mchaaglanden.nl
MedischCentrumHaaglanden	Sweelinckplein 46	2517 GP Den Haag	www.smadenhaag.nl
SMA Nieuw Rotterdams Peil	Spartapark Noord 1	3027 VW Rotterdam	www.smc-rdam.nl
Rijnland Ziekenhuis	Simon Smitweg 1	2533 GA Leiderdorp	www.sgarijnland.nl
SGA Diaconessehuis	Houtlaan 55	2334 CK Leiden	www.diaconessehuis.nl
Rijnland Ziekenhuis	Metoorlaan 4	2402 WC Alphen ad Rijn	www.sgarijnland.nl
Groene Hart Ziekenhuis	Graaf Florisweg 77-79	2805 AH Gouda	www.ghz.nl
Ikazia Ziekenhuis	Montessorweg 1	3083 AN Rotterdam	www.ikazia.nl
SMA Toppoint	Stadhoudersweg 1	3136 BW Vlaardingn	www.mc-back-up.nl
Albert Schweitzer Ziekenhuis	Albert Schweitzerplaats 25	3318 AT Dordrecht	www.asz.nl
Beatrix ziekenhuis	Banneweg 57	4204 AA Gorinchem	www.smagorinchem.nl

Linschoten gecancelld



Op 18 december zou er een volle bus naar Linschoten afreizen om daar met een hele groep mee te doen aan de halve marathon. De omstandigheden waren bar en boos en de organisatie heeft de loop afgelast. Een strop voor al diegenen die zich wekenlang hadden

voorbereid, zowel voor de lopers als voor de evenementen commissie. Er is die dag een alternatief winters programma gedraaid. Wandelen was de enige optie en daarna lekker aan de borrel Deze wandeltocht leverde prachtige, unieke plaatjes op.

Noord AA Polderloop groot succes

Onder prima weersomstandigheden is op 13 februari bij de Road Runners Zoetermeer (RRZ) de 11e Noord-Aa Polderloop gehouden. Er was af en toe wat zon en het was een perfecte „loop”dag om een mooie tijd neer te zetten. De wind viel mee met windkracht 3 en de temperatuur van 9 graden was ook uitstekend.

Er werd geen parcours record verbroken maar er werden wel andere persoonlijke records verbroken. Aan de Business Run deden 23 teams mee verdeeld over de afstanden: 5 km (elf teams) en 10 km (twaalf teams). Het totaal aantal deelnemers aan de Noord-Aa Polderloop was in 2009 474 lopers en nu, in 2011 waren er 540 lopers, een flinke groei dus.

Zoals bij velen nog bekend is de 10e Noord-Aa Polderloop in 2010 niet doorgegaan in verband met de slechte weersomstandigheden. Om half 7 's ochtends (op 14 februari) was het nog prachtig loopweer, maar vanaf half 8 begon het te sneeuwen en stopte het ook het niet meer. De organisatie kon de veiligheid van de lopers en vrijwilligers niet garanderen en moest tot grote teleurstelling de wedstrijd afzeggen.

Dit jaar kan Road Runners Zoetermeer - met dank aan alle deelnemende sponsors en de vele vrijwilligers - gelukkig weer terugkijken op een uiterst geslaagd evenement. En ook al zou het gesneeuwd hebben, de organisatie was op alles voorbereid met een ingekort parcours.

Goede doel

Tijdens de inschrijfperiode heeft Swift (deelnemer aan de Business Run) wederom een actie

gehouden voor het goede doel. En net als vorig jaar mochten de medewerkers van Kinderdagverblijf De Bolsterberg/Kiekeboe een cheque in ontvangst nemen. De Bolsterberg/Kiekeboe zijn centra voor kinderen met een ontwikkelingsachterstand, een verstandelijke of meervoudige beperking in de leeftijd van 0 tot 18 jaar uit de regio Zoetermeer. De organisatie van de Noord-Aa Polderloop gaat de netto opbrengst van de loop eveneens delen met dit goede doel.

Winnaars

15 km trimloop: Heren 1. Ferdi Vonk 0:57:01 (Rotterdam Atletiek) 2. Rob van der Valk 0:57:34 (ARV Ilion) 3. Maarten Freije 0:58:28. Dames 1. Ellen Duijzer 1:08:23 (RRZ) 2. Jessica Philippa 1:08:37 (Olympus 70) 3. Cynthia Swertz (Joy Runners) 1:10:42.

10 km trimloop: Heren 1. Jesse van Burg 0:32:17 (ARV Ilion) 2. Marco Janssen 0:36:32 3. Sander Eijs 0:37:29 (Starshoe). Dames 1. Tamara van Kleef 0:46:16 2. Janneke van Spijker 0:49:19 3. Alie Eggens 0:49:42.

5 km trimloop: Heren 1. Matthijs Riemens 0:16:50 (AV Fortuna) 2. Timon Nagelkerken 0:17:14 (ARV Ilion) 3. Ricardo Groeneveld 0:18:36 (ARV Ilion). Dames 1. Maureen Koster 0:17:52 (AV 47) 2. Emilia Gvozdenovic 0:20:56 (ARV Ilion) 3. Geertje van der Sterre 0:22:24 (avVN).

Business Run 10km: Starshooters 3:23:36, Colo 4:01:22, 3 Gemeente Zoetermeer2 4:04:35

Business Run 5km: Gemeente Zoetermeer1 1:58:15, 2 SVG Euromovers 2:11:34, 3 Smits van Burgst2 2:15:17



opperste concentratie aan de start

Geslaagde winterbarbecue

We hadden met de groep al regelmatig een etentje gehad naar volle tevredenheid van iedereen maar op de een of andere manier hadden we zoiets van: „Het kan ook anders“. Uit eten kost toch aardig wat, en echt ongedwongen is het ook niet altijd.



Je wilt eigenlijk met iedereen even een praatje maken of even lekker gek doen, maar als je eenmaal op je stoel zit, is het vaak lastig om de ene aan de andere kant van de tafel te spreken. We hadden zin in een gezellige ouderwetse barbecue, bij een kampvuur en het liefst bij iemand thuis. Skiz, onze padvinder uit de groep, besliste spontaan om zijn huis beschikbaar te stellen. Er was wel een voorwaarde aan verbonden, namelijk dat iedereen wat zou maken of kopen en iedereen moest de handen uit de mouwen steken.

Het haardvuur knisperde al aan het begin van de avond en de barbecues stonden klaar voor gebruik. Eerst even proosten en daarna aan de slag. Vervolgens waren er nog de felicitaties voor trainster Jacqueline van Heerden en een minder leuke mededeling van trainer Aad Zoutenbier. Hij moet stoppen met hardlopen en daardoor loopt ook zijn loopbaan als trainer ten einde. Uiteraard vinden wij dit heel erg jammer voor Aad maar ook voor onszelf. Aad is iemand die altijd zijn hart en energie aan de club gegeven heeft, en eigenlijk kunnen wij hem moeilijk missen. Helaas heb je je eigen gezondheid niet helemaal in de hand. Gelukkig pakt hij het goed op en hij gaat zich meer toeleggen op een minder belastende sport, namelijk fietsen. Uiteraard zullen we hem nog vaak genoeg in het clubhuis zien. We hebben hem een symbolisch afscheidscadeau geschonken, een kunststof knie op een sokkel met een persoonlijke noot erbij. Aad sprak ons voor de laatste keer als trainer toe op een manier die zo bij hem hoort toe. Daarna is het nog lang gezellig gebleven.

Marjoleine Peters,
Groep 5



Uitslagen

27 november 2010

**Meijendelloop, Wassenaar,
25 km**

Andreas de Graaf	1:50:08 pr
Ruud Biesebroek	1:54:59 pr
Ricky Martens	1:59:58
Frits van der Lubben	2:11:15
Bob Verbrugge	2:11:46
Robert van der Linden	2:14:02 pr
Elly Burgering	2:16:49
Sandra Smits	2:24:04 pr
Elly van der Kooij	2:27:23
Peter van Zijp	2:35:28

**Bastiaannetcross, Norg,
8,75 km**

Ad Peltenburg	0:40:12
---------------	---------

28 november 2010

**Dobbelloop, Nootdorp,
10 km**

Bob Verbrugge	0:39:12
Wijnand Bavius	0:39:14

**Tisvoorniks, Geldrop,
30 km**

Joyce Dijkhuizen	2:52:16
Ron Dijkhuizen	2:52:16

**Duinstrandloop, Den Haag,
8,5 km**

Peter Hazebroek	0:41:08
-----------------	---------

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Martijn Looman	0:20:11
Raimond Kientz	0:21:15
Paul Geelen	0:23:50
Erik Hartevelt	0:23:50
Dianne Roosenboom	0:24:37
Patrick Boreel	0:24:45
Frans Kortekaas	0:24:51
George van der Zon	0:24:55
Erwin Huizinga	0:26:06
Marielle Heijster	0:27:05
John Suijker	0:27:29
Fred Lucas	0:27:30
Pieter van Teeffelen	0:28:18
Loes Hillenaar	0:28:24
Francis Disselborg	0:28:25
Debora de Mos	0:28:25
Monique Barelts	0:28:33
Annabel Boreel	0:28:35
Veronique Ramakers	0:28:53
Anja van der Zwan	0:29:06
Mink van der Zwan	0:29:06
Jack Pronk	0:29:27
Maureen Verkaik	0:29:43
Karel Grasmeijer	0:29:52
Sandra Wichers-	
Tideman	0:30:04
Jolanda Bergs	0:30:58

Johan Spaans	0:31:06
Anja Koetsier	0:31:07
Wilma Verhoef	0:31:17
Mirjam Ideler	0:31:28
Mariette Blaisse	0:31:44
Mirjam van den Bosch	0:32:05
Lia Arkesteijn	0:32:26
Yolanda Bakker	0:34:05
Nancy Kientz	0:34:19
Jeanet Boreel	0:34:44
Leonie Backx	0:34:50
Odile Wentzel	0:35:00
Lisa Pieters	0:35:03
Stephan Boutens	0:35:09
Carolyn Zevenhuizen	0:35:15
Dayelle Sikkens	0:35:14
Jeanine Wehrman	0:35:15
Marion de Jong	0:35:22
Ans Backx-Mureau	0:36:06
Marie-Elle Hofland	0:37:24

11 december 2010

**Adventure Run, Nes (Ameland),
10 km**

Ad Peltenburg	0:46:29
---------------	---------

**St. Nicolaasloop, Bleiswijk,
15 km**

Bob Verbrugge	1:02:43
Ricky Martens	1:06:28
Ruud van Zon	1:09:02

12 december 2010

**Halve Marathon, Spijkenisse,
21,1 km**

Martine Lemson	1:41:17
Anton van der Lubbe	1:41:17

18 december 2010

**Meeuwen Makrelenloop,
Scheveningen,
16,1 km**

Ricky Martens	1:15:34
Jacques van Male	1:21:47 pr

2 januari 2011

**Oliebollencross, Delft,
9,2 km**

Bob Verbrugge	0:47:00
---------------	---------

**Meerhorstloop, Stompwijk,
5 km**

Erwin Huizinga	0:31:44
----------------	---------

10 km

Wijnand Bavius	0:41:13
Ricky Martens	0:43:28
Kees van Oosterhout	0:44:11
Leo van den Bos	0:44:13
Raymond Kientz	0:47:31
Jacques van Male	0:47:55
Frank van Steenbrugge	0:51:26

8 januari 2011

**Zegerplasloop, Alphen.,
20 km**

Joyce Dijkhuizen	1:50:35
------------------	---------

9 januari 2011

**Halve marathon, Rockanje,
21,1 km**

Etienne den Toom	1:33:15
Frits van der Lubben	1:43:51
Martine Lemson	1:44:29

**PNW halve marathon, Egmond,
21,1 km**

Ricky Martens	1:39:47
Kees van Oosterhout	1:42:28
Jacques van Male	1:47:00
Martijn Looman	1:47:10
Theo Houtman	1:50:38
Wouter Sanders	1:51:19
Ben Brinkel	1:52:14
Michel Buurman	2:03:44 pr

**Kopjesloop, Delft,
15 km**

Joyce Dijkhuizen	1:19:20
------------------	---------

**Florijn Winterloop,
Woudenberg,
10 EM (16,1 km)**

Andreas de Graaf	1:08:22
Jan van Rijn	1:09:19
George Jeremic	1:09:59
Frans van Haaster	1:15:45
Elly Burgering	1:22:31
Sandra Smits	1:32:47

16 januari 2011

**Stadsparkloop, Groningen,
16 km**

Ad Peltenburg	1:19:10
---------------	---------

**Recreatieloop, Baarn,
9,9 km**

George Jeremic	0:41:12
Jan van Rijn	0:41:43

22 januari 2011

**Marathontrainingsloop,
Vlaardingen,
25 km**

Joyce Dijkhuizen	2:27:19
------------------	---------

23 januari 2011

**Puinduin Run, Den Haag,
10,5 km**

Ricky Martens	0:51:44
---------------	---------

**Dobbelloop, Nootdorp,
15 km**

Joyce Dijkhuizen	1:16:40
------------------	---------

**Half Maraton Internacional,
Santa Pola, Spanje,
21,1 km**
Hilda Oostema 1:57:42
Rob Devilee 1:57:42

**30 januari 2011
Polderloop, Hazerswoude,
21,1 km**
Joyce Dijkhuizen 1:45:58

15 km
Wouter Sanders 1:13:09

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**
Martijn Looman 0:20:01
Raimond Kientz 0:20:53
Remco Arnoldus 0:22:06
Jacqueline Veth 0:22:09
Theo Jansen 0:22:48
Ellen Duijzer-Russcher 0:22:49
Piet van Veen 0:22:49
Frans van Haaster 0:23:03
Michel Buurman 0:24:12
Ed Helsloot 0:25:20
Erwin Huizinga 0:25:57
Noortje van Woensel 0:29:33
Jan Willem Duijzer 0:29:52
Hans Scheffelaar 0:41:50

**Kruininger Gors Cross,
Oostvoorne,
13,2 km**
Jan van Rijn 0:54:38

**6 februari 2011
Clingendaelcross, Wassenaar,
7,2 km**
Jan van Rijn 0:30:01
Peter Hazebroek 0:35:35
Ap Harteveld 0:36:43

**Groenhovenplusloop, Gouda
21,1 km**
Jacques van Male 1:49:50

**Bijl & Bezemerloop, Spijkenisse,
25 km**
Joyce Dijkhuizen 2:29:56

**Midwintermarathon,
Apeldoorn,
27,5 km**
Ricky Martens 2:12:54
Bob Verbrugge 2:13:33
Frits van der Lubben 2:17:43
Robert van der Linden 2:33:20
Kris Gharbaran 2:34:37
Johan Gharbaran 2:37:24
Herman Schepers 2:48:54
Firoso Narain 2:50:15

**12 februari 2011
Zegerplasloop, Alphen a/d Rijn,
20 km**
Kees van Oosterhout 1:28:24 pr
Martine Lemson 1:32:46 pr

**13 februari 2011
Groet uit Schoorl Run, Schoorl
30 km**
Bob Verbrugge 2:34:10

**Marathontrainingsloop,
Maassluis,
30 km**
Frits van der Lubben 2:45:47
Joyce Dijkhuizen 3:00:00

**Noord-Aa Polderloop,
Zoetermeer,
5 km**
Ferdie Post 0:22:35
Karol Henke 0:28:28
Sonja den Dulk 0:28:47
Lidwien v/d Aardweg 0:29:44
Bianca Hesselius 0:29:54
Jasper Harteveld 0:30:01
Helma van Vliet 0:30:03
Hans Stikkelman 0:30:55
Wilma Verhoef 0:32:38
Anja Koetsier 0:32:38
Sahila Obali 0:33:12
Liesbeth Goverde 0:33:20
Nancy Kientz 0:36:49
Hans Scheffelaar 0:37:53

10 km
Nick Raadschelders 0:44:44
Ad Peltenburg 0:45:03
Peter Hazebroek 0:45:36
Bart Mooy 0:46:19
Willem Hogendoorn 0:49:55
Arie Perfors 0:50:28
Ed Helsloot 0:50:41
Elly van der Kooij 0:51:35
Palau van Iersel 0:51:59
Hans Hortensius 0:52:42
Frans Kortekaas 0:52:56
Kees Fakkeldij 0:53:13 pr
Henk Nieuwenkamp 0:53:14
Erwin Huizinga 0:54:07
Yolanda Klerks 0:55:09 pr
Reinie Schmit 0:56:48
Hennie van Zonneveld 1:00:32
Elly den Hollander 1:01:47
Marian Bolder 1:02:28
Laurens van der Splinter 1:02:39
Katja van 't Nedereind 1:03:27
Jacqueline Huijnen 1:07:13
Jolanda v/d Krol 1:07:42
Anita Fokke 1:07:43 pr
Angelique Blaisse 1:09:13
Robyn van Heezik 1:09:49
Elleke Visser 1:11:27
Yvonne Vis 1:12:09

15 km

Wijnand Bavius 1:01:20 pr
Martijn Looman 1:02:12 pr
Etienne den Toom 1:02:20
Ricky Martens 1:05:50
Marcel den Hollander 1:05:51
Leo van den Bos 1:05:57 pr
Ellen Duijzer 1:08:23
Ruud van Zon 1:09:52
Remco Arnoldus 1:11:11 pr
Raimond Kientz 1:12:13
Theo Houtman 1:13:20
Dolf Strikwerda 1:13:40
Rene Smit 1:14:26
Edwin Adams 1:14:30
Jacques van Male 1:15:11
Klaas de Vries 1:17:04
Martin Smit 1:17:36
Mink van der Zwan 1:17:49 pr
Skitz Fijan 1:19:17 pr
Henk Duinkerken 1:21:14
George van der Zon 1:22:11 pr
Esterella de Roo 1:23:32 pr
Cok Vis 1:29:21
Theun Hoff 1:30:13

**Duinrell Cross, Wassenaar,
9,2 km**
Jan van Rijn 0:37:49

**19 februari 2011
Alpe d'Huzes in de Kas,
Bleiswijk,
10 km**
Hilda Oostema 0:51:49
Liesbeth Edelbroek 0:57:35

**20 februari 2011
Strandloop, Hoek van Holland,
20 km**
Joyce Dijkhuizen 1:44:18
Frits van der Lubben 1:50:50

**Stadsparkloop, Groningen,
16 km**
Ad Peltenburg 1:15:50

Dit was ed weer

Een pijnlijke vergelijking

In de eerste week van januari kon ik met een tussenpose van drie dagen onderstaande vergelijking maken.

Leeftijd: 19
Geslacht: vrouw
Ras: blank
Hobbies: atletiek (werpen, stoten, slingeren, crossen) en dieren

Leeftijd: 7
Geslacht: man
Ras: Golden Retriever
Hobbies: atletiek (rennen, ballen ophalen), zwemmen en mensen

Er stond weer eens een crosswedstrijdje op het programma, maar ze had in geen anderhalve maand meer dan een kilometer hard gelopen. Dus leek het verstandig om samen met pa weer eens wat kilometers te maken.

Er stond weer eens de start van een jachttraining op het programma, maar hij had in geen anderhalve maand meer dan 10' hard gelopen of meer dan 20 m gezwommen. Dus leek het verstandig om samen met het vrouwtje weer wat meer aan training te doen.

Dus werden op zondagmorgen de loopschoenen tevoorschijn gehaald en met pa een rondje uitgezocht. Het werd een tochtje door het Westerpark en de Balij.

Dus werden op woensdagmiddag de jachtlijn en dummies tevoorschijn gehaald en door het vrouwtje een mooi plekkie uitgezocht. Het werd een tochtje naar het Bleiswijkse Verlaat.

De omstandigheden waren (tegen alle weersverwachtingen in) ideaal en het rondje werd met veel plezier en enige moeite naar tevredenheid afgelegd.

De omstandigheden waren (tegen alle weersverwachtingen in) ideaal en de training werd met veel plezier en enige moeite naar tevredenheid afgelegd.

Aan het einde van de training was het echter toch een beetje te koud om een goede cooling-down te doen. De warme auto trok teveel.

Na een paar uur training was het echter toch een beetje koud en een cooling-down werd niet gedaan. De warme auto trok teveel.

Thuisgekomen werd er gedoucht en 's middags was het genieten van warme chocolademelk, stroopwafels en het schaatsen.

Thuisgekomen werd de matras opgezocht en was het genieten van een welverdiende rust en dromen van de opgehaalde nep-eenden.

Aan het einde van de middag was het wel lastig, maar met enig gezucht en gekreun lukte het haar toch om van de bank af komen. Wat was er met haar aan de hand?

Aan het einde van de middag was het wel lastig, maar met enig gezucht en gekreun lukte het hem toch om van de bank af komen. Wat was er met hem aan de hand?

Ze hadden allebei **SPIERPIJN**.

Waar zou dat toch van komen??

Nu was dat dus bij mijn dochter voor een deel mijn schuld. Ik had immers beter moeten weten, maar ja je denkt „een jonge meid, die kan dat wel een keertje zonder cooling-down.“ Maar dat bleek dus toch anders uit te pakken.

Maar van ons hondje had ik het toch echt niet verwacht. Ik had nog nooit spierpijn bij een hond van ons meegemaakt. Zo zie je maar weer: ook al ga je iedere dag minstens een uur met ze lopen, een jachttraining is toch weer anders en belast toch weer spieren die met alleen lopen en rennen te weinig aan bod komen.

Ik heb die week dus weer wat geleerd. Daar ben je immers nooit te oud voor.

Ik vraag me overigens wel af of je ook spierpijn kunt krijgen als je te lang zonder deugdelijke training nadenkt...

En, dan nog even voor de volledigheid: mijn vrouw en ik hadden nergens last van. Hoe is dat nou weer mogelijk!?

Ed

De spreuk van deze keer:

Wat je voelt, dat train je.

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