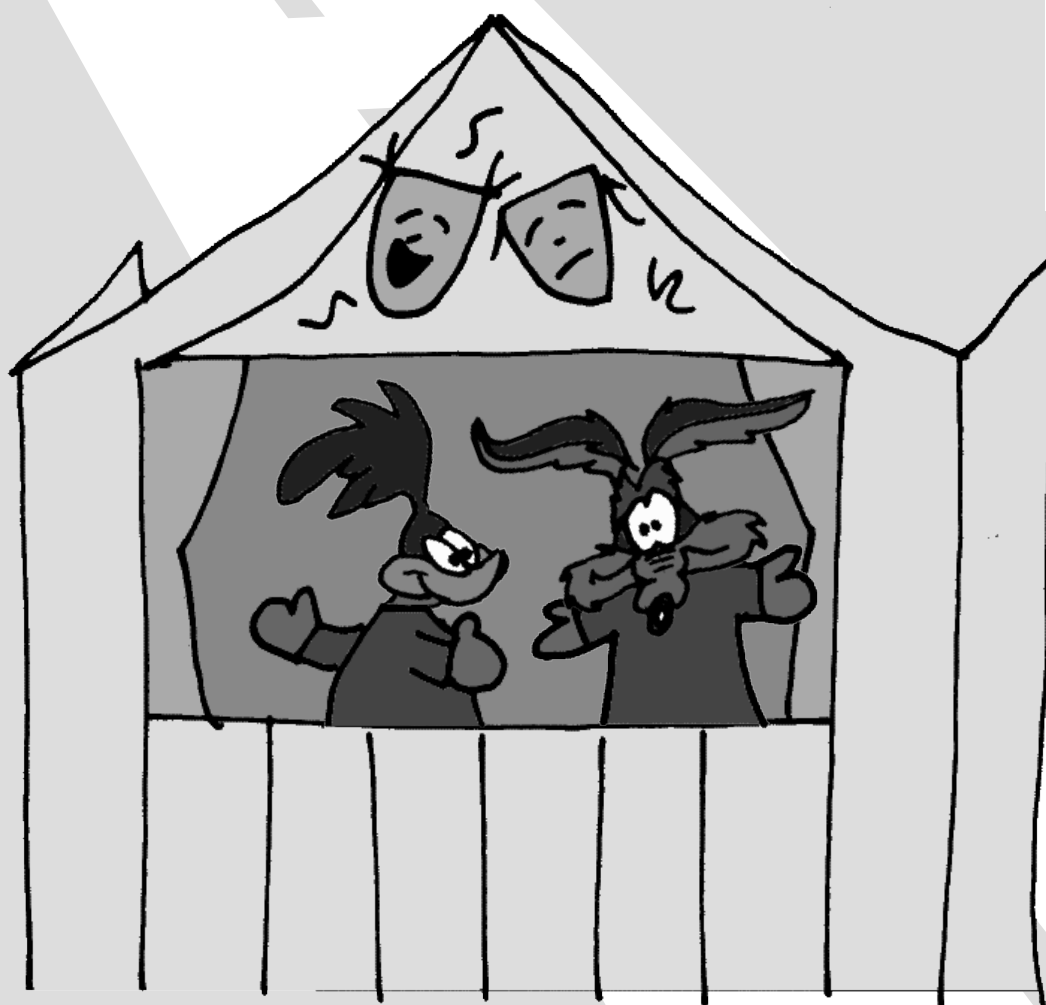


ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **2**
apr - jun
2011



Jubilea
Groepsdynamiek
Heel veel uitslagen

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	€ 35,25 per kwartaal,
	€ 141,00 per jaar
Administratiekosten	€ 9,50 bij nieuwe inschrijvingen
KNAU contributie	€ 15,05 per jaar
Wedstrijdlicentie	€ 20,35 per jaar
Andere leden (fit-walkers, wielrenners)	€ 20,25 per kwartaal,
	€ 81,00 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 - 53 617 601

Evenementencommissie (EC)

Jan Jongeneel

Redactiecommissie (RC)

Ellen van Luenen

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

André Bakker 079 - 361 68 08

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 •
Etienne den Toom 079 - 342 71 88
• 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 •
Ab Leeftang 06 - 45 050 657
• groep 6 •
Ed Jacobs 079 - 342 75 30
• groep 7 •
Elleke Visser 079 - 361 97 17
• groep 8 / kennismaking •
Hans Rolff 079 - 341 37 38
• maandag- woensdag- vrijdagochtend •
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

Veugde- Leedcommissie (VLC)

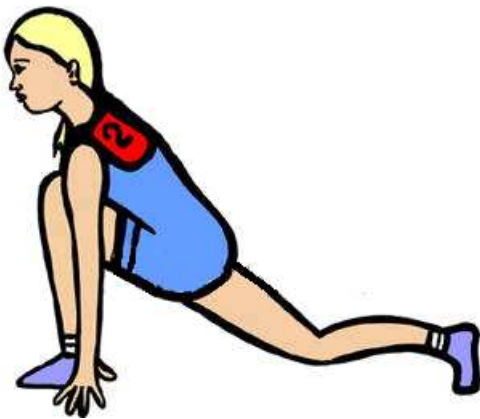
Elly van der Kooij (leed) 079 - 331 44 47
konico@ziggo.nl

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 21 augustus.

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

Inhoud

Blz	3	75ste Drieduizendenloop
	4	Voorwoord
	5	Vreugde en leed „Mijn info” op de website Terugblik ALV
	6	Van een PR naar het loopgips Magnesium en sport
	8	Dubbel jubileum
	9	10 jaar plezier met lopen
	10	Roadies in Medio Maraton de Madrid
	11	Bliksembezoek Barcelona
	12	De marathon van Rotterdam
	14	12½ jaar koekjesclub
	15	Nuttige looptips
	16	Fotoverslag Circuitrun 2011 Zandvoort
	18	De Zestig van Texel, teleurstelling alom
	20	Sportende donateur Aad Zoutenbier
	21	Ambtenaren veldloop, voor de fitsten
	22	Jaarbeurs Utrecht marathon Boslooptocht Kasterlee met vrije start
	23	Jubileum van 20ste halve in 10 jaar
	24	Groepsdynamiek
	25	SDU Royal Ten, All Inclusive
	26	Vroemmm 6–9 mei Limburg
	28	Uitslagen
	31	Dit was ed weer



75^e 3-Plassenloop

75 fotoreportages Wim Bras

Eind april werd het startschot gegeven voor alweer de 75ste 3-Plassenloop. Een succesnummer voor de vereniging, dat iedere maand weer met veel enthousiasme door Ed Jacobs wordt georganiseerd. 75 keer was onze huisfotograaf Wim Bras erbij om foto's te maken. Het is onvoorstelbaar, iedere keer lukt het hem weer om alle lopers in beeld te krijgen. Daarnaast heeft hij altijd oog voor de omgeving. Bloemen, wolken, boten, vogels, toeschouwers, de vrijwilligers, een politiehelikopter op zoek naar een voortvluchtige. Niets ontgaat hem. Er zitten altijd bijzondere plaatjes tussen de fotoreportages van Wim Bras. Hij verdient een podiumplek naast Jesse van der Burg die deze keer een nieuw parcoursrecord liep. Ondanks de warme omstandigheden liep hij ogenschijnlijk moeiteloos een toptijd van 15,24.

Tijdens deze editie werd er nog een jubileum gevierd. Marja, Joke en Trudi zijn al weer 10 jaar bij de club. Ze hebben de 5 km uitgelopen terwijl ze met elkaar verbonden waren. Verbonden door de RRZ. Na afloop werd iedereen in het clubhuis verrast met zelfgebakken lekkernijen.



huisfotograaf Wim Bras

Voorwoord

Net terug van een wedstrijd de „Sdu Royal Ten” in Den Haag. Naast dat er mooie tijden zijn gelopen, sommige zelfs 'n PR, was het weer erg gezellig. Het blijft een prachtig gezicht hoe 50 roadies lekker hardlopen en ook daarna nog het reuze naar hun zin hebben. Dus Jack en Cindy bedankt voor de perfecte organisatie en hopelijk volgend jaar een pr van 10 Roadie teams.

Verder is er goed nieuws aan het bestuursfront, Erik Hartevelt heeft zich aangemeld als kandidaat bestuurslid. Erik heeft vorig jaar de beginnerscursus afgerond, maar is jammer genoeg geblesseerd. Hij is herstellende en heeft nu mooi de tijd het bestuur te ondersteunen met haar uitvoerende taken. Als kandidaat bestuurslid heeft Erik geen stemrecht, maar levert wel hand- en spandiensten bij allerlei bestuurstaken. Als het aan Erik ligt gaat hij ervoor om op de eerst volgende ALV officieel toe te treden tot het bestuur. Wij wensen hem op voor hand heel veel plezier en succes met de werkzaamheden als kandidaat bestuurslid.

In mijn voorwoord van de vorige Roadie vertelde ik dat er op het gebied van onze loopsport binnen de vereniging nog al wat veranderingen gaande zijn. De TC heeft hierin inmiddels duidelijk het initiatief genomen en organiseert daarom voor alle trainers en assistent-trainers op 11 juni een plenair overleg om met gezonde discussies oplossingen voor deze veranderingen te bedenken. Om nog beter de discussie te kunnen voeren, horen wij ook graag hoe jullie als leden de toekomst van onze loopsport zien en hoe wij dat als RRZ kunnen faciliteren. Dus jullie worden uitgedaagd om vóór 11 juni jullie inbreng naar

ondergetekende te mailen of neer te leggen bij jullie trainer. Succes.

Mede namens het bestuur, wens ik jullie in de komende periode vele effectieve trainingen en succesvolle wedstrijden toe. En voor diegene die in de komende maanden op vakantie gaan, een fijne vakantie.

Blijf gezond en keep on running.

Namens het bestuur
Herman Roosenboom

Tips gevraagd voor vernieuwing website

Onze vereniging beschikt al weer een lange tijd over een website. Hoewel de site nog goed functioneert, is de uitstraling verouderd en het beheer bewerkelijk. Het bestuur wil, samen met de webmaster, de site vernieuwen, bij voorkeur met behulp van open source software. De uitstraling moet worden aangepast aan deze tijd, het beheer moet worden ondersteund door een modern content management systeem, en de tabellen met de persoonlijke gegevens en wedstrijdresultaten van de leden moeten worden ingepast. Wellicht hebben jullie ervaring met deze werkzaamheden en wil je die inzetten voor de vereniging. Of kennen jullie personen of bedrijven die dat goed en (als het kan) goedkoop kunnen doen. In alle gevallen contact opnemen met Kees van Oosterhout (oosterhouten@planet.nl, tel 06 42563576 of 079 3162919).



“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: adsmit@omit.nl

Vreugde en leed

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

Hans van Tol, Veronique Ramakers van Praag, Andreas de Graaf, Barbara Snaaijer, Paul van Heukelum, Arie Perfors, Emie Schipper, Herman Schepers, Suzanne de Quillettes, Wijnand Bavius, Hans van Zonneveld, Frans van Haaster, Ellen Duijzer, Ron Dijkhuizen, Jacqueline Veth, Peter Corbijn, Ineke van Houwelingen, Ferdi Post, Anton v.d. Lubbe, Marcel den Hollander.

Ken je ook iemand die een blessure heeft.

Geef het door aan Elly van der Kooij (konico@ziggo.nl) en zij zorgt voor een kaartje.

· Als **nieuwe leden** verwelkomen wij:

Maurice van Dorp, Carin Prins, Joke van Velzen-Rust, Armin van der Meulen, Klaas Wind, Claudia van Bemmelen, Anja Brand, Leon Scholte, Piet Noordam, Josefina Smit.

· Helaas hebben **opgezegd**:

Willy Lameijer, Jos Meijer, Joost Drog, Anne-Marie Lohmann, Ingrid Beijer, Yvonne Kersten, Barbara Snaaijer.

· Aad Zoutenbier heeft zijn lidmaatschap omgezet in **donateurschap**.

„Mijn info” op de website

Ieder lid van de RRZ heeft op de website www.roadrunners-zoetermeer.nl

zijn of haar info staan. Deze info wordt ook gebruikt door de penningmeester en de ledenadministratie en via de ledenadministratie ook voor het adresseren en verspreiden van de Roadie. Nu komt het nog al eens voor dat leden hun adresgegevens verwijderen uit mijn info.

Als het de bedoeling is om je gegevens niet voor iedereen inzichtelijk te maken, volstaat het om het géén vinkje bij „toon mijn info aan anderen” te zetten. Op die manier kan niemand jouw gegevens inzien maar worden wijzigingen wel doorgegeven aan de penningmeester en de ledenadministratie en zo

beschikken zij altijd over de correcte adresgegevens van de leden. De vakjes met adresgegevens zijn in „mijn info” vervangen door verplichte velden.

Vergeten hoe in te loggen?

Ga naar onze website en klik rechtsboven op inloggen. Vul je loginnaam en wachtwoord in en druk op aanmelden. Klik nu rechtsboven op „mijn info” en pas je gegevens aan. Als je dus géén vinkje bij „toon mijn info aan anderen” zet, wordt alléén je naam zichtbaar voor anderen. De rest van je persoonlijke gegevens blijft onzichtbaar. Vergeet niet om na een wijziging op bewaren te drukken.

Namens de penningmeester en de ledenadministratie, bedankt.

Terugblik ALV

Op dinsdag 12 april was er een algemene ledenvergadering. Een rustige vergadering waarin de volgen de punten zijn besproken.

- De begroting werd toegelicht door Gert van Leeuwen en er zaten geen gaten in.
- Er werd een nieuw kascontrole commissielid gekozen. Skitz Fijan vervangt Hans Meijering.
- De leden van het eerste uur werden in het zonnetje gezet. Aad Vervaart, Hans Zonneveld en Paul van Heukelum waren aanwezig en namen de cadeaubon in ontvangst. Oprichter Bert Bos kwam na afloop van de vergadering langs.
- Er is een oproep gedaan voor deelnemers aan de jubileum commissie. Ed Jacobs, Peter van Zijp, Elleke Visser hebben zich aangemeld.
- De vergadering kreeg het karakter van een workshop toen aan iedereen werd gevraagd om ideeën op post-it's te schrijven voor het jubileum dat in 2012 gevierd wordt. Aan ideeën geen gebrek: bruikbare, niet bruikbare, onzinnige en hele leuke dingen.

Dingen op het gebied van loopactiviteiten, tastbare aandenkens, spelletjes en feesten. Het zal nog een lastige opgave worden om te kiezen.

André Raamdecoratie

Specialisten in binnen- en buitenzonwering



- gordijnen
- vouwgordijnen
- lamellen
- rolgordijnen

- blinds
- plisségordijnen
- Jasno Shutters
- knikarmschermen
- rolluiken

- markiezen
- screens
- uitvalschermen
- insectenweringen

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

Van een PR naar het loopgips



Op de site van Sportclub Reeuwijk trof ik een actiefoto aan die is genomen tijdens de Reeuwijkse plassenloop. Ik herkende mezelf bijna niet maar liep daar dus echt en het ging super lekker. Heerlijk over fietspaden langs de Reeuwijkse plassen met een aangenaam zonnetje en luidkeels kwetterende vogels. 19 maart 2011 was

het. Ik had helemaal mijn dag, alles voelde goed: de snelheid in mijn benen, de zon op mijn huid, een licht briesje, midden in de natuur, enkele lopers voor me en veel lopers achter me.... Een dag waarop ik een nieuw PR in de boeken kon bijschrijven. Ik had na mijn verre schitterende bergwandeleis in Nepal, rustig toegewerkt naar deze wedstrijd. Half januari was ik begonnen met een enkele keer meelopen in groep 4, al gauw ging ik over naar groep 3 en vervolgens door naar 2. Ik wilde een paar snelle korte afstanden lopen na al dat lange duurwerk voor de Marathon van Etten Leur van afgelopen najaar. Zo liep ik een zware 10 km met harde slagregens, wind en barre kou in Hazerswoude. Dat was nog eens een heftige loop. Meerdere malen onderweg dacht ik: „Waar ben ik aan begonnen”. Ik voelde mijn benen slechts als ijskoude stokjes die machinaal voort blijven bewegen, meer niet... Vreemd genoeg, bereikte ik toch de finish en voelde ik me uiterst voldaan dat ik dit goed had doorstaan. Ik bleef me die hele dag nog kouwelijk voelen. José en Wouter kunnen erover mee praten.

Er waren in Reeuwijk overigens geen andere RRZ'ers, dat was wat kaal. Het vrolijke weer zorgde ervoor dat ik al gauw een praatje met deze en gene maakte, niet onderweg, maar van tevoren en vooral na de wedstrijd. Want ja, daar doe je het toch ook voor. Lekker ouwehoeren over je snelheid en hoe je gelopen hebt. Over mijn gloednieuwe Garmin, die op mijlen bleek te staan in plaats van kilometers. Ik had onderweg gelukkig wel door dat er iets niet klopte en was zo wijs bij de km-bordjes slechts op de tijdsaanduiding te letten. Voor de nieuwsgierigen, nog even de numerieke waarde :

Hazerswoude 10 km in 00:46:00 en Reeuwijk 10 km in 00:43:13 (pr).

Na deze opmars sloeg helaas het noodlot toe waardoor in ineens zeer immobiel werd. Tijdens een rustige duurloop liep ik een acute marsfractuur op. Zo maar uit het niets, overvallen door een flinke pijn aan mijn linkervoet. De voet werd dik en bleef pijnlijk. Na een bezoek aan de huisarts bleek het middelste middenvoetsbeentje gebroken te zijn. Een week zwaar zitgips en 3 weken loopgips. Het kan raar lopen. Zo loop je de sterren van de hemel en zo loop je in het gips.



Jacqueline Vet

Magnesium en sport

De laatste tijd is in de sportwereld heel veel te doen over stimulerende middelen. Je kunt de krant niet open slaan of een sportprogramma kijken of er komt vaak wel een onderwerp als doping aan de orde. De topsport staat bol van de doping en ook amateursporters zijn volgens insiders enthousiaste gebruikers.

Je vraagt dan wel eens af zijn er dan geen alternatieven voor de sporter die de gezondheid centraal stelt. Kan hij/zij zijn extra halen uit legale middelen?? Een van deze mogelijke mineralen is Magnesium. Je hoort ook dat steeds meer duursporters het mineraal gebruiken en volgens hen zeggen er erg veel baat bij hebben. Of dit laatste waar is blijft moeilijk te meten, maar gevoel zegt heel veel. Voor dat we met zijn allen naar het bewuste mineraal grijpen is het verstandig om eerst de hieronder volgende uitleg van wat is het en wat doet het lezen. Hierna kun je zelf of nog beter in overleg met je huisarts bepalen of dit voor jou een toepasbaar aanvullend mineraal is.

Waar komt Magnesium in voor

Magnesium is een natuurlijk bestanddeel dat in verschillende voedingsmiddelen voor komt. Hieronder een opsomming van voeding wat rijk is aan magnesium:

- Cacao;
- Volkoren/meergranen brood;
- Tarwezemelen;
- Sojaproducten;
- Noten (vooral pecan, amandelen en cashewnoten);
- Pinda's;
- Bonen;
- Granen;
- Zonnebloempitten en sesamzaad;
- Roggebrood;
- Donkere bananen;
- Risotto en zilvervliesrijst;
- Spinazie;
- Ananas, pruimen en pompoenpitten;
- Makreel, krab, heilbot.

Wat doet magnesium

Magnesium is een natuurlijke tranquillizer. Het ontspant de spieren, zenuwen, bloedvaten en geeft meer energie. Bij stress speelt magnesium een belangrijke rol.

Het mineraal draagt in grote mate mee aan het (ionen) evenwicht van het celmembran en is betrokken bij meer dan 250 enzymreacties. Voor de werking van de skeletspieren werkt magnesium samen met calcium. Magnesium ontspant en Calcium zorgt voor de contractie (het aanspannen van de spieren).

De theorie is dat magnesiumsuppletie (toediening) de eiwitopbouw bevordert, met name de opbouw van spiermassa. Dit betekent dus meer kracht. Tevens zou magnesiumsuppletie de koolhydraten vetstofwisseling bevorderen met mogelijk een gunstig effect op het duursportvermogen. Bij dit laatste staat nadrukkelijk „mogelijk”. Dit omdat er wel onderzoeken zijn gedaan met sporters en daaruit positieve resultaten naar voren kwamen. Echter deze zijn niet wetenschappelijk onderkend en dat betekent voor de medici als niet te meten en dus niet bewezen. De uiteindelijke invloed van magnesium is dus niet direct aantoonbaar.

ALGEMEEN

- a Verstijfde, verharde en verkrampde spieren
- b Gespannen zenuwen
- c Snel en chronisch vermoeid
- d Overspannenheid
- e Uitputtingsverschijnselen
- f Onrust, futloosheid en a-vitaliteit
- g Prikkelbaar
- h Kouwelijk (slechte doorbloeding)
- i Duizeligheid

Veiligheid/ Aanbevelingen

Magnesiumsuppletie in hoeveelheden die de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid niet overschrijden lijkt veilig te zijn. Overmatige magnesiuminname kan leiden tot:

- Misselijkheid;
- Braken;
- Diarree
- Verstoring van de opname van Calcium

Ofschoon magnesiumsuppletie in de sportwereld als legaal en ethisch verantwoord wordt aangemerkt,

Hoeveel magnesium heb ik nodig

De dagelijkse behoefte aan magnesium bedraagt 350 milligram voor mannen en 280 milligram voor vrouwen. De hoeveelheid wordt sterk beïnvloed door leefwijze, sport en voeding. Ook geestelijk en lichamelijke stress kunnen de behoefte aan magnesium sterk wijzigen. Transpiratie, wat we bij het beoefenen van sport doen geeft een verlies aan magnesium.

Door al deze factoren kan de uiteindelijke behoefte soms bijna wel verdubbelen. Dus als men dit niet met normaal voedsel inneemt zal men zich moeten wenden tot het innemen van een supplement magnesium. Denk erom laat je informeren en ga niet onnodig experimenteren.

Wat betekent een tekort aan magnesium voor mij als persoon/sporter

Omdat dit per persoon heel erg sterk kan verschillen heb ik de beide lijsten in zijn geheel hier vermeld. Het is dus niet zo dat je alle factoren moet hebben. Het kan zich ook beperken tot één of meerdere. Ze zijn onderverdeeld in Algemeen en Specifiek

SPECIFIEK

- a hoofdpijn
- b migraine
- c menstruatieklachten
- d slaapstoornissen (dromen)
- e overgevoelig voor lawaai
- f overgevoelig voor licht
- g depressie, angsten, fobieën
- h hartkloppingen
- i pijnuitstraling rond hartstreek
- j darmklachten
- h hyperactiviteit

wordt het algemeen niet als prestatiebevorderend middel bij sporters aanbevolen. Dit omdat het niet wetenschappelijk is bewezen dat het leidt tot verbetering van prestaties.

Sporters dienen het best via hun verstandig geselecteerde voeding adequate hoeveelheden magnesium te consumeren.

Namens de SMC

André Bakker

Bronnen: sport.info.nl /leerwike.nl /e-gezondheid.be / eigen inbreng



Dubbel jubileum

Deze lente staat de Drents Fries Woldmarathon in Diever op ons programma. Deze marathon moet een dubbel jubileum worden, Ron gaat zijn 50^e en ik ga mijn 25^e marathon lopen. Een reden om een weekendje weg te plannen. We hebben ons oog laten vallen op een heel schattig huisje in Dwingelo. Een vrijstaande omgebouwde garage met uitzicht over weilanden en bos én ontbijtservice. Wat wil een mens nog meer dan 's ochtens verrast worden met een rieten mand vol met lekkere verse broodjes!

Nummer 1 geplaatst

Ik heb goed getraind, voel me goed dus mijn doelstelling om onder de 4 uur te lopen moet er in zitten. Als ik de startnummers ga halen, zie ik dat Ron nr. 1 heeft! Dit zorgt voor de nodige hilariteit bij Ad, Bob, Frits en mij. Nummer 1 krijg je niet zomaar, dat schept hoge verwachtingen want met startnummer 1 moet je toch wel bij de eerste lopen! Ron stelt zich aan verschillende lopers voor, „Ken je me niet, ik ben Ron Dijkhuizen uit Zoetermeer!“. Maar op ons eigen groepje na heeft nog nooit iemand van Ron Dijkhuizen uit Zoetermeer gehoord.

Om 12:15 uur klinkt het startschot, eerst 2 rondjes om de kerk en dan op naar het bos! Ik ga weg op 5:40 per km, Lekker lopen is het belangrijkste. Ik sluit me bij een groep aan, maar merk dat er onregelmatig gelopen wordt. De tussentijd op de halve marathon is aflegd in 1:58:50. Ik voel me erg goed en besluit om langzaam het tempo omhoog te gooien. Het is schitterend en ben stil aan het genieten! We lopen over mooie bospaden, langs heide velden, kortom door een mooi natuur gebied. De groep is inmiddels uiteen gevallen en ik loop samen met een man die van een praatje houdt. Hoewel ik meestal degene ben die er op los kwebbelt tijdens trainingen, houd ik tijdens wedstrijden mijn mond. De man praat onophoudelijk en verwacht van mij een reactie op zijn waarnemingen. „Kijk lammetjes!“ merkt

hij op. „Ach, kijk daar, staat een lammetje te drinken bij zijn moeder!“ Hij hield niet op over de lammeren. Hij reageerde geïrriteerd omdat ik niet erg onder de indruk was van zijn praatjes. „Ik weet niet waar jij vandaan komt, maar je moet genieten van die lammetjes!“ onderwees hij mij wijselijk. Ik probeerde hem vervolgens te overtuigen dat we in het Westen ook lammetjes hebben. Na deze woordenwisseling over de schoonheid van de lammeren doe ik mijn uiterste best om hem kwijt te raken.

Valpartij

Bij de 35 km heb ik nog steeds geen ontmoeting gehad met man met de hamer! Er zijn meer heuveltjes dan ik me van de vorige keer kan herinneren en natuurlijk zijn de benen zwaar. Ik probeer toch het tempo goed vast houden. Dit goede gevoel is plotseling afgelopen als ik bij de 38 km op de grond lig door een overstekende boomwortel. Bij het opstaan, schiet de kramp in mijn kuit. Ik besluit zittend mijn kuit te rekken en sla alle aangeboden hulp af. Na een stukje wandelen, zet ik mijn tocht voort en lukt het me toch om ruim binnen de vier uur te finishen. Ik ben zeer tevreden met mijn 3:55:54. Gelukkig is mijn valstrippenkaart nu vol. precies op het juiste moment nu de strippenkaart eruit gaat. Volgende keer kan ik beter gewoon blijven staan!

Ad, Bob en Frits zijn ook tevreden. Het is echter met onze nummer 1 uit Zoetermeer minder goed gegaan. Hij heeft HELAAS zijn 50^e marathon niet kunnen volbrengen door een zweepslag na 17 km. Met behulp van zijn Garmin heeft hij de kortste weg terug gevonden, dwars door het bos, om ons op tijd te zien finishen. Zijn 50^e marathon gaat hij zeker lopen. Waar en wanneer is nog onzeker. In ieder geval kunnen we uitkijken naar een volgend jubileum.

Joyce Dijkhuizen



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

REGISTERFYSIOTHERAPEUT

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

Tien jaar plezier met lopen

van april 2001 tot april 2011

Op 25 april 2011, een prachtige tweede paasdag, hebben Joke, Marjan en Trudi tijdens de 3-Plassenloop 10 JAAR ROADRUNPLEZIER gevierd. Ze hebben in een speciaal daarvoor ontworpen T-shirt en verbonden door een lint met ballonnen, de 5 km gelopen. Na afloop trakteerden zij op zelfgebakken koek bij de koffie.



Joke, Marjan en Trudi (vlnr) 10 jaar verbonden

Joke

We zijn de kennismakingscursus gestart in april 2001 met ca. 50 medelopers onder enthousiaste leiding van Piet, Piet en Frank. Het blijft een wonder om na drie maanden al 30 minuten te kunnen lopen. Ruim de helft van de groep ging door. Nu - 10 jaar later - zijn een flink aantal van hen nog steeds lid van de RRZ, o.a. Lili, Janny, Yvonne, Aline, Sherida, Wouter en Edwin. Ik ben bij de RRZ gestart om lekker buiten te kunnen sporten, zelfs in de winter en ik was niet van plan om wedstrijden te lopen. Maar na een paar 5 km-loopjes kreeg ik de „geest“, het lopen ging steeds beter en de loopjes vond ik spannend en gezellig. Na de 5 werd het 10 km en eind 2003 liep ik zelfs een halve marathon, de Berenloop op Terschelling. Het is bij die ene halve marathon gebleven. De meest bijzondere 10 km liep ik in Tromsø, Noorwegen (Midsummernightmarathon 2006). Ik kwam met foto en interview in de marathonuitgave van de lokale krant en waarom.....? De journalisten hadden in de deelnemerslijst mijn voornaam gezien en die vonden ze wel heel apart: Joke ingen spøk (joke geen grap) stond er boven het artikel! In al die jaren blijven toch de trainingen het leukst. In 2002 ontdekte ik de woensdagochtendgroep en die is wel heel bijzonder. Na de uitstekende training is er koffie met koek en veel gezelligheid. Er worden paas- en kerstbrunches georganiseerd en tal van activiteiten: schaatsen, sauna- en theaterbezoek, plantjes ruilen, verjaardag vieren enz. En altijd is er onderlinge steun als het wat minder gaat met lopen. Belangstelling en ondersteuning zijn er ook bij andere kleine of grote gebeurtenissen in het leven. Nu is mijn doel te blijven lopen, blessures te voorkomen (beter een tandje eraf dan erbij, dat is vaak o zo moeilijk) en gewoon te genieten.

Marjan

10 jaar Roadrunplezier. De moeite waard om bij stil te staan. Welk plezier heeft dat mij gebracht? Op 45-jarige leeftijd ben ik lid geworden van de club. Geheel volgens het boekje werd ik na mijn 40^e ieder jaar een kilo zwaarder. Tijdens de kennismakingcursus kregen we o.a. informatie over voeding. Mede daardoor ging bij mij de knop om en binnen drie maanden was ik de vijf kilo teveel weer kwijt. Mijn einddoel was om 10 km te

kunnen rennen. Dat leek mij een astronomische afstand. Inmiddels heb ik de Zeelandmarathon uitgelopen. Mijn hele leven ben ik zeer vaak verkouden geweest en wel zo hevig dat ik er ziek van werd. Na mijn 30e kreeg ik daar ook nog astma bij. Nu ben ik daar grotendeels vanaf. En last but not least, ik heb er erg leuke vrienden bij gekregen. Gezelligheid, humor en betrokkenheid bij elkaar. Wat wil een mens nog meer? Gewoon nog 10 jaar zo doorgaan!

Trudi

Inderdaad heb ik 10 jaar geleden de beginnerscursus doorlopen. Via burens ben ik er op attent gemaakt. Ik had al veel aan sport gedaan (turnen, volleybal, klassiek en modern ballet), maar ik wilde meer buiten sporten. Lekker lopen was mijn doel, maar dat lukte niet altijd. Er waren wat onderbrekingen. Na een stuk of wat beginnerscursussen, waar ik steeds bekenden zag, loop ik sinds enige tijd weer mee met groep 7. Op de woensdagochtend heb ik de keuze: sportief wandelen met Jaap en zijn „volgelingen“ of hardlopen onder leiding van Wim (en Bert en Jasper). En dan nog mijn bardiensten op zaterdag. Alles in een ontspannen sfeer. Een fijne club, ik blijf!



Bij feest hoort taart

Tot slot veel dank aan onze trainers, collega-lopers en alle vrijwilligers die de RRZ draaiende houden.

Joke Gvozdenovic, Marjan van den Berg en Trudi Janssen.

Foto's: Wim Bras

Roadies in Medio Maraton de Madrid



Ricky in uiterste concentratie

Na de halve marathon van Benidorm, Barcelona en Valencia, stond de halve marathon van Madrid op het programma. In december had ik me in een opwelling ingeschreven. Niet veel later kreeg ik een mailtje van Hilda, waarin ze mij vroeg, of ik zin had om mee te

doen aan de halve marathon van Madrid. Twee zielen, één gedachte. De afspraak was snel gemaakt en ook haar lieve „zus“ Liesbeth liep mee.

We troffen elkaar tijdens het afhalen van onze startnummers en op weg daar naar toe kregen we een goed beeld van het bruisende en sfeervolle Madrid. We startten afzonderlijk in de grote Spaanse mensenmassa van 17.000 deelnemers waar op de achtergrond de speaker onbegrijpelijk Spaans ratelde. Het contrast met de één minuut stilte die erop volgde vlak voor de start, was groot en erg indrukwekkend. De eerste 9 kilometer was veel klimmen en het tempo hield ik bewust laag. Het blijft een bijzondere happening om in Spanje te lopen en ik genoot met volle teugen. De afdaling van ruim 1 kilometer gaf tijdelijk wat verlichting. Daarna weer stijgen.

Inmiddels naderde ik het 16 kilometerpunt waar mijn broertje „Bro“ zou staan. Helaas heb ik hem gemist door de grote drukte. De laatste 3 kilometers in het Retiro Parc waren zwaar en ik had het gevoel dat ik volledig stil viel. In deze massa eindigden Hilda en Rob in een nette 2.04.12, Liesbeth in 2.04.17 en ik was heel blij met 1.41.50, zeker ook gezien het parcours. Na deze inspanning hebben we nog tot maandagavond genoten van het prachtige Madrid en maakten we alweer plannen voor een volgende trip. Hilda stelde wel de voorwaarde dat „Bro“ mee moet doen. Als een boer met kiespijn stemde hij toe, want de laatste halve marathon van „Bro“, die eigenlijk Jeffrey heet, dateert uit de vorige eeuw. Cadiz, Granada, Sevilla en zelfs Palma de Mallorca zijn de mogelijke bestemmingen voor een volgende halve marathon. De komende maanden zullen we hier weer een hoop voorpret aan beleven. Wat kan het lopen toch mooi zijn.

Ricky Martens



de start in het stadspark Retiro

Bliksembezoek Barcelona

In 2010 had ik in Rotterdam mijn eerste marathon gelopen na al jaren lang aardig wat halve marathons te hebben gedaan. De marathon is toch duidelijk een andere discipline. Ik vond de sfeer erg leuk en nadat ik hersteld was, besloot ik om er nog een te lopen. Dit was gelijk één van de redenen voor mij om lid te worden van RRZ. Ik kende RRZ al van de 3-plassenloop maar ik had nog nooit aan trainingen meegedaan

Mijn voorbereiding

In 2010 had ik een schema van internet afgeplukt met als doel ergens tussen 4.15 en 4.30 uur. Mijn eigen doelstelling was uitlopen en als het lukte dan graag ook onder de 4 uur. In Rotterdam heb ik uiteindelijk 3.52 gelopen maar ik was wel behoorlijk stuk. Ook tijdens lange trainingen van meer dan 33 km ben ik in 2010 de man met de hamer wel enkele keren tegengekomen. Voor mijn marathon van Barcelona heb ik het schema van 3 keer in de week lopen aangehouden, waarbij ik wel als doel had minimaal 2 keer 35 km en liefst ook nog wel enkele keren rond de 30 km te lopen.

Zakkenroller in Barcelona

Op vrijdagmiddag vlogen mijn vrouw en ik naar Barcelona. Vlak daarvoor heb ik nog het nieuwe RRZ runningshirt kunnen bemachtigen. Het ophalen van het startnummer op de beurs was perfect georganiseerd. Na afloop van een heerlijk etentje, moest ik nog in actie komen om een zakkenroller van me af te slaan. Doordat ik 2 weken geen druppel alcohol had gedronken als voorbereiding voor de marathon, was ik scherp en alert

De wedstrijd

De marathon in Barcelona begint erg vroeg, de start is om 08.30 uur en om 6.15 ging de wekker af. Ik stond in het startvak van 3.30-4.00 uur en had voor mezelf bedacht dat ik zo lang mogelijk een schema van rond de 3.45u zou proberen aan te houden. Ik had een paceband op Runnersworld gemaakt en dit is me goed bevallen. Mijn hoofdrekenen wordt namelijk na een uurtje hardlopen een stuk slechter. Bij de start ben ik maar iets voor de pacers van 3.45u gaan staan, dit met de gedachte dat zolang deze groep achter me lopen ik goed zit. Onder de bombastische tonen van Freddy Mercury en Montserrat Caballé „Barcelona” en onder een wolk van confetti begon de race. Het parcours is niet helemaal vlak, alhoewel het niet overdreven heuvels zijn. In het begin ga je een meter of 30 omhoog dan vrij lang redelijk vlak, maar wel af en toe een viaduct. Door het goede weer en doordat je langs belangrijke monumenten in de stad loopt is er veel toejuichend publiek op de been. Vanaf 33 km ongeveer was het beste er helaas wel vanaf. Toen maar mijn ipod lekker hard opgezet om me door wat moeilijke stukken te helpen. Ik finishte uiteindelijk in 3.45.56, een prima pr dus. Na de finish kwam er nog een toegift in de vorm van een paar trappen om mijn rugzak op te halen. De douche in nabijgelegen Montjuïc Olympisch park maakte alles weer goed. Hierna samen met mijn vrouw lekker op een terrasje in de zon gezeten en later in de middag onze koffers opgehaald en terug naar Nederland. Tegen half twaalf 's avonds waren we weer thuis. Een lange dag, maar erg voldaan.

Jacques van Male



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

De marathon van Rotterdam

In Januari was er ineens interesse voor een Marathongroepje. Ik hoorde ervan na de halve van Egmond. Ik vond mezelf er eerst nog niet aan toe. Ik liep toen nog geen 2 jaar en zoiets moet je opbouwen.

Toch ging ik ervoor. Als ik er nu niet klaar voor was dan zou het nooit zijn. De marathongroep bestond uit Firoso Narain, Johan Gharbaran, John van Stuijvenberg, Roderick de Roo, Jos Nouwt, Kris Gharbaran, Robert van der Linden en ik. Herman Schepers liep ook mee maar moest het later rustiger aan doen. Ook Jacques van Male trainde mee, maar dan voor de marathon van Barcelona.

Marathon is drinken

Tijdens de trainingen lag de focus duidelijk op de marathon. Er werd veel over gesproken, maar de onderwerpen dwaalden ook af naar sterrenbeelden, boterkoek en andere nuttige onderwerpen. Robert verzorgde de tips. We moesten ons suf drinken, in een schema van eens per 30 minuten. Na 2 uur moest elk uur al lopende gegeten worden. Je zag dat ook terug in de trainingen, waarbij de marathontrainers en masse op dezelfde tijd dronken en aten. Al het eten en drinken hielp voor mij niet echt. Ik viel steeds meer af, hoeveel ik ook at. De trainingen waren gevarieerd. Robert nam de lopers mee naar Apeldoorn. Later was de City-Pier-City het doel. Ik heb zelf een Road-To-Rotterdam trainingsloop in Oud Beijerland gedaan. Ik liep 35 kilometer achter een pacer aan en had nog ruim over. Dat gaf hoop voor het echte werk. Eindelijk was het zover. Iedereen was er klaar voor. De meeste lopers hadden een schema om net onder de 4 uur aan te komen. Alleen Jos had een schema van 4 uur 10. De start was geweldig. Helikopters cirkelde boven ons en in een hoogwerker werden we toegezongen door Lee Towers. Voor me stond een loper in Spiderman-pak. Het publiek was massaal aanwezig. Aan beide kanten van de Erasmusbrug spoten blusboden water in de lucht en op de brug stonden muziekbandjes.

Vanuit de Roadrunners waren er verschillende supporters, al heb ik ze niet allemaal gezien. Eigenlijk zouden we een klein opvallend Roadrunners-bord moeten hebben. Ik had mijn eigen supportersgroep: mijn lieve vrouw, mijn zoon en moeder reisden met de metro mee en kwam ze telkens weer tegen. Ik kreeg dan weer een kus van mijn vrouw, vulde de flesje weer bij en ging verder. Het was wel warm. Ik dronk braaf bij elke drinkpost, maar het was niet aan te drinken. Ik liep heel vlak een schema van 5:35, maar iets voor de 30 kilometer was ik plotseling op. Dat was een bittere tegenvaller voor mij. Ik was misselijk van het drinken, het vele water en Extran. Het tempo viel terug naar 6 en later zelfs 7 minuten per kilometer. Ik probeerde nog aan te haken bij de pacer van 4 uur, maar dat lukte niet meer.

Met het langzaamste schema de snelste tijd

Ik was niet de enige. Ongeveer 1 op de 20 wandelde. Ik heb 2 ambulances mensen zien afvoeren en 50 meter voor de finish zag ik iemand inzakken. EHBO-ers stoven er op af. Later hoorde ik dat hij met brancard en al over de finish gedragen werd. Ik vroeg me gelijk af op welke afstand je mag gaan liggen om over de finish gedragen te worden, maar dat terzijde. Mijn tijd was 4:10:07. De winnaar liep de marathon in 2 uur 5, dus was precies twee keer zo snel als ik. Voor mij mocht het de pret niet drukken. Ik heb mijn eerste marathon gelopen! De tijden zaten redelijk dicht bij elkaar. Firoso Narain 4:32,

Johan Gharbaran 4:29, John van Stuyvenberg 4:25, Roderick de Roo 4:07, Jos Nouwt 4:06, Robert van der Linden 4:04, Kris Garbaran 4:04 (voor Robert). John had het meest last van de hitte, maar zijn tijd is netjes. De grootste verrassing was onze Jos. Hij vertrok met het langzaamste schema, maar eindigde in 4:06. Wat een tijd! Al mijn medelopers, bedankt. Ik vond de saamhorigheid geweldig. Het „You never walk alone” gold echt voor ons. Robert, jij bedankt voor je begeleiding. Ik zou me zonder jouw goede raad veel te snel gestart zijn, en na 25 kilometer hebben moeten uitstappen.

Na de eerste marathon volgt de volgende. Ik heb besloten er maximaal 1 per jaar te doen. De training is intensief (ik voelde me overigens 2 dagen na de marathon weer helemaal fit, maar heb toch mijn rust genomen) en het is een grote belasting voor mijn gezin, maar ik wil het niet missen. Kortom, volgend jaar ben ik weer ergens van de partij!

Ben Brinkel



We hebben een winnaar, Firoso!

En hoe hebben de overige Rotterdam lopers het beleefd?

John Stuyvenberg:

„Het is een geweldig evenement. Toevallig ook nog in mijn geboortestad hoooooorrr waar ik tot mijn 15e jaar heb gewoond. Hierdoor heb ik er toch wel wat meer mee dan met andere steden.

Maar waar ik wel van baalde..... Ik kon het helaas niet nalaten om de 4 uur na te willen streven, hoewel dat bij mijn 1e marathon natuurlijk helemaal niet verstandig was. Gevolg laat zich raden. Als je het niet haalt, heb je een onnodige kater. Stom dus. Maar ook die kater is weer verdwenen gelukkig. Op naar de volgende marathon, Amsterdam denk ik, in oktober? En dan de tweede helft van de marathon ook goed doen en geen gewandel meer. Die 4 uur en 25 minuten kan allicht aangescherpt worden. Vooraf beter maar niets zeggen en dan toch misschien binnen de 4 uur lopen. Ik heb

niets gezegd. Heb ik wat geleerd, uhhhh neen, ik vrees van niet. Maar toch mijn advies voor degene die zijn of haar 1e marathon gaan doen, leg de lat niet te hoog en geniet, dat werd mij namelijk ook verteld. En eens zal ik het toch wel eens leren?"

Kris Gharboran:

„Ik had dus helemaal geen startbewijs. Maar wilde dolgraag meedoen. Om een lang verhaal kort te maken, ik ben via marktplaats aan het shoppen gegaan. Ik deed volstrekt willekeurig een bod op een startbewijs en ik kreeg direct een telefoontje. De volgende dag een startbewijs, op een vreemde naam. Dit kon nog overgeschreven worden. Ik had voor 38,50 euro een startbewijs. Toch een beetje goedkoper dan normaal (45 euro).”

Roderick de Roo:

„wel: Coolsingel, niet Rotterdam Zuid
wel: Erasmusbrug, niet: Kralingse Plas
wel: zon, niet: warmte
wel: marathon, niet: afstand
wel: trainingen, niet: trainingen missen
wel:, niet:, wel:, niet:, WEL: volgend jaar weer.”

Jos Nouwt:

„Tot 30 km liep ik op een schema van rond of net onder de 4 uur. Dat kon ik niet vasthouden. Maar toen ik weer op de Boezemstraat was, met nog zo'n 3 km te gaan en met al die mensen die je aanmoedigen, wist ik „ik ga het halen”. Ik hoorde mijn zoon langs de kant zeggen: „Hij heeft het zwaar.” Dat was zo, maar met mijn tijd van 4:06:25 was ik op mijn eerste marathon heel blij. Direct na de finish dacht ik, dit doe ik nooit weer, maar na een nachtje slapen denk je dat je alles wel weer aan kunt. Een geweldige kick!”

Teamcaptain Robert van der Linden:

„De marathon Rotterdam 2011 was voor mij een revanche op de marathon van Rotterdam 2010, toen moest ik uitstappen bij de 30 km, omdat ik de vrijdag voor de marathon mijn knie verdraaide. Ik heb mij voor deze marathon prima voorbereid met een ontzettende leuke groep lopers. Ik had een dubbelrol als sub trainer voor de RRZ en als captain van het Sodexo team van mijn werk. Tot de 30 km ging het uitstekend maar toen bij de 35 km het in mijn rug schoot, stopte ik. Ik deed

even op de grond wat oefeningen en wandelde een stukje. Na ca. 5 minuten was de pijn weg en ik vervolgde mijn weg. Ik ben heel tevreden over mijn tijd, maar ik had binnen de 4 uur kunnen uitkomen. Op naar een najaars marathon.”



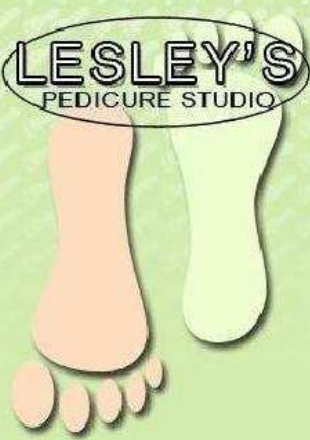
Een ontspannen teamcaptain Robert

Johan Gharbaran

had het na afloop van de marathon zwaar. Heel zwaar.

„Het streven was (in stilte hoopte ik) een goede tijd neer te zetten - onder de 4 uur. Nu het anders uitgepakt heeft, heb ik eigenlijk geen zin om wedstrijden te lopen. Voorlopig denk ik niet aan het lopen van marathons. Misschien word ik door Robert (vaste loopmaatje) overgehaald, dat zien we wel, echter op het ogenblik heb ik geen zin. In de ochtend, bij het opstaan uit bed, en terugblikkend naar 10 april, valt mijn hoofd weer op mijn kussen. Zo'n gevoel heb ik nog nooit gehad. Ik zal het nog rustiger gaan doen.”

PEDICURE STUDIO - LESLEY'S PEDICURE STUDIO





Lid van
ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure



ProCERT

Pedicure

www.lesleys-pedicurestudio.nl

LESLEY'S PEDICURE STUDIO - PEDICURE STUDIO

Postduivenveld 3, 2727 DC

ZOETERMEER TEL: 06-20029013

12½ jaar koekjesclub



In de uitgebreide geschiedschrijving over de Roadrunners in het vorige nummer, is een niet meer weg te denken fenomeen, per ongeluk niet vermeld. De woensdagochtend-koekjesclub. Precies 12,5 jaar geleden is het trainen op de woensdagochtend begonnen. Wim Bras zit er al vanaf het begin bij als trainer. Hij heeft jaren lang met Cindy van den Hengel deze groep begeleid. Een trouwe groep die van veel gezelligheid houdt. Zo is er stevast na de training iemand die voor iets lekkers bij de koffie zorgt. Dit wordt nauwgezet bijgehouden op de cookie-lijst. Met Pasen en Kerst is er een na het lopen een brunch.

Dit jubileum is op 16 maart 2011 uitgebreid gevierd met champagne en slingers. Wim Bras kreeg symbolisch een

koektrommel met afdrucken van zijn eigen foto's. Een paar weken later was er weer reden voor een feestje tijdens de jaarlijks paasbrunch. Als je de foto's bekijkt denk je dat er een speciale editie was van de Oktoberfeste. Lange tafels in de buitenlucht met veel drinkgelag. Soms vergeet je dat er ook serieus getraind wordt volgens het schema van groep 6.



Paasbrunch in de buitenlucht

Nuttige looptips

Zuinig met energie

Een van de terugkerende diepte onderwerpen tijdens en na de training is het zonnepaneel. Ook tijdens het hardlopen, met name bij een duurloop, valt er veel energie te besparen door onnodige bewegingen af te leren. Het accent moet liggen op de benen en een rechte borstkas, terwijl de romp, armen en handen veel rustiger kunnen zijn.

Vallen kun je leren

Soms worden we tijdens een training ineens opgeschrikt door een onverwachte valpartij van een medeloper. op zo'n moment blijkt des te meer hoe belangrijk het is dat onze trainers –EHBO boxen meezeulen in hun belts om de wondverzorging ter plekke te kunnen doen. De verzorging achteraf is belangrijk maar ook op het gebied van het vallen zelf valt iets te winnen. Alleen al iets weten van valtechniek helpt om de val beter op te kunnen vangen. Valtechniek is gebaseerd op het rondmaken en doorrollen van het lichaam. Dit doorrollen lukt door het hoofd weg te draaien naar de borst en het lichaam zijwaarts te draaien en rond te maken. Alle ledematen en andere uitstekende delen intrekken. Je rolt a.h.w. over een van beide schouders. Thuis oefenen is zeer goed opdat de daadwerkelijke val gebeurt in een reflexmatige rol. Het allerbeste is natuurlijk gewoon de voeten goed op te tillen en te blijven staan.

Startnummer opspelden met nietmachine

Vind je het ook altijd zo'n gepiel om je startnummer op te spelden met die kleine veiligheidsspelden. Neem een nietmachine mee, en je ragt het er zo op.

Nare scherpe reuk aan schoenen?

Stop na afloop zakjes vanillesuiker in je schoen. Deze tip werkt niet alleen bij hardloopschoenen, de vanillesuiker doet ook haar werk in andere stinkende schoenen. Voor je het weet vind je in het hele huis zakjes vanillesuiker .. Het is wel jammer dat ze gaan klonten, dat maakt hergebruik lastig.

Vermijd zwarte kleding bij warmte

Draag geen zwarte kleding als het mooi weer is. Zwart trekt de warmte aan. Voor velen een lastige afweging.

Ga je voor de looks, want zwart kleedt zo goed af, of kies je voor een goede warmtehuishouding?

Yoga doet wonderen

Yoga heeft een ontspannende werking. Kom je na een training moeilijk in slaap, pak je matje erbij en doe een paar rustgevende yogaoefeningen. Die zijn erop gemaakt om je volledig te doen ontspannen. Als je het helemaal goed wilt doen, laat je dan even masseren. Goed voor de spieren en je rust, en het is goed voor de klandizie van de onze masseurs.

Bewaar oude hardloopschoenen

Het lijkt een tegeltjeswijsheid, gooi geen oude hardloopschoenen weg voordat je nieuwe hebt. Maar deze wijsheid gaat verder. Gooi helemaal geen oude schoenen weg. Oude schoenen zijn handig voor de fartleck-trainingen en voor iedereen die op vrijdagavond 26 augustus mee gaat doen met de poldercross.

Coca cola als hersteller

De geliefde drank Coca Cola, waarvan het recept nog steeds geheim is, blijkt een goede oppepper tijdens het lopen te zijn. Je moet de cola innemen als je in een dip zit. De cola zorgt dan voor een snel herstel. Cola versnelt de overgang naar vetverbranding. De versterkende werking komt waarschijnlijk van de cafeïne en muskaatnootolie. De cola heeft een ontspannende werking op de maagwand. Het hongergevoel gaat snel weg. Door de cola gulzig te drinken zorgt het koolzuur er voor dat ook het bovenste deel van de maagwand goed in aanraking komt met de cola. Hierdoor wordt de opname versneld.

Meer zuurstof door te blazen

Als er behoefte is aan meer zuurstof dan lijkt het logisch om dieper te ademen. Dit kost echter energie tijdens het hardlopen. Veel effectiever is het om krachtig te blazen waardoor er een onderdruk ontstaat. Vervolgens stroomt verse lucht vanzelf diep in de longen. Vooral met de wind in de rug zal dit een nuttige tip zijn!

Ellen van Luenen



Fotoverslag Circuitrun 2011 Zandvoort



Mary, Wilma, Reinie, Elly, Mildred en ik zijn de Zandvoort circuitrun 27 maart gaan lopen. Van de evenementen vond ik dit een van de leukste en gezelligste. Ik heb iedereen ervan verteld en de dames zijn meegegaan. Om die sfeer nu eens goed vast te leggen. Ben ik gaan rennen met een fototoestel in de hand.



1. In het startvak waar normaal de formule-1 auto's staan opgesteld, wachten we op ons vertrek.



2. Het glooiende circuit veranderde in een bonte sliert van lopers



3. Onderweg stonden circuitauto's opgesteld



4. Toen wij het circuit verlaten, kwamen de eerste lopers al binnen...



5. Bij het einde stond een steel-drum band.



6. Einde strand de boulevard op, een zware klim, maar weer een bandje aan de top.



7. Een drinkpost in actie. Water of sportdrink?



8. Na de boulevard, naar beneden, het dorp in.



9. Langs de weg waren mensen aan het fietsen op hometrainers.



10. De lachende, zwaaiende meneer, had een oud luchtalarm. Een enorm lawaai. De lol die hij had was aanstekelijk.



11. Wederom een bandje, ik dacht de achtste.



12. Bij de finish stond de verslaggever met zijn microfoon, en een dikke jas aan. Voorbij komt een topless meneer. Het was een pracht dag met veel zon... in maart!



13. Volgend jaar weer! Wie gaat er mee? Vlnr. Wilma, Mildred, Reini, Mary, Ellen en ik.

Skitz Fijan

De Zestig van Texel, teleurstelling alom



Bob, Ad en Frits, nog fris voor de start

De uitdaging in 2011, de 6^e keer de Zestig Van Texel en finishen binnen de zes uur. Dat was het mooie voornemen waarmee ik van start ging op 2e Paasdag. Vanwege het mooie weer waren we al op zaterdag naar Texel afgereisd om vooraf een beetje parcours verkenning op de fiets te kunnen doen. Ik schrok me kapot van de toestand van het strand. Een smalle beloopbare strook regelmatig onderbroken door Sandburgen en Duitse kinderen. Om de mentale voorbereiding voort te zetten zijn we op 1e Paasdag weer naar het strand te gaan om vanaf een ligbedje langdurig in gesprek te gaan met de belangrijke elementen, de zon en het strand. Resultaat van deze voorbereiding was wel dat ik behoorlijk ontzag gekregen had voor de toestand van de eerste stukken strand zodat ik ervan overtuigd was dat een rustige start heel belangrijk zou zijn. ik had het tijdschema naar boven bijgesteld: 5 uur 53 met een spreiding van – 10' en + 15'.

Frits en Bob dachten er net zo over zodat we tot voorbij de Slufter zonder het afgesproken te hebben regelmatig bij elkaar in de buurt liepen. Onderweg had ik al gemopperd bij Henriëtte over het zware strand en Bob had al twee sanitaire stops achter de rug en had het bij de Slufter (28 km) er al over dat hij mogelijk uit moest gaan stappen. Na de Slufter liep Frits rustig bij ons weg en ik verheugde me er al op dat na het keerpunt bij de Vuurtoren genoten kon gaan worden van een frisse bries vanaf het wad die schuin mee zou blazen. in de duinen en begonnen er al wat lopers snelheid te verliezen. De Waddenkant was een teleurstelling, van een frisse bries was niets te merken en dan nog meer dan 20 km te gaan. De toestand tussen de oren werd niet beter bij me. Daarbovenop werd ik voorbij het marathonpunt geconfronteerd met een linker hamstring die er ineens de brui aan gaf. Stoppen was onvermijdelijk om te proberen de kramp er weer uit te krijgen. Dat lukte wel maar het vertrouwen in een goede afloop was ernstig ondermijnd. Dan weet je dat er bij het derde estafette wisselpunt een bus klaar staat op 43,5 km en dat daarna het uitstappen een lange wandeling terug wordt. Ik heb gekozen voor de bus, een verstandige keuze waarschijnlijk maar ik heb nu een paar dagen later nog steeds een kater. Psychisch herstel duurt nog even, lichamelijk is er niets aan de hand. In de bus schoof later Bob aan maar werd het toch niet echt gezellig. Gelukkig had Frits voldoende doorzettingsvermogen om er in

ieder geval voor te zorgen dat een van de drie de finish haalde. Klasse!!

Overigens hebben we een paar heerlijke dagen op Texel gehad, om te lopen aan de warme kant maar ideaal om van het eiland te genieten en dat hebben we ruimschoots gedaan.

Ad Peltenburg

44 in plaats van 60 van Texel

De voorbereiding voor de 60 dit jaar ging bijna vlekkeloos. De verwachting was hoog gespannen. Naarmate de wedstrijddag dichterbij kwam, leek weliswaar het voorspelde warme weer, hoogwater en het rulle strand, de beoogde vijftien uur erg moeilijk te maken. Een goed gelopen zestig moest er zeker in zitten. Na het eerste stuk strand volgde een aantal kilometers lekker koel bos waar het noodlot toe sloeg. Met buikklachten moest ik twee maal van de weg af het bos inschieten voor een sanitaire stop. Het tempo zakte verder, de benen wilden niet meer, er moesten stukken gewandeld worden om de maag weer wat tot rust te brengen. Van de warmte had ik niet te veel last, het tempo was hier waarschijnlijk te laag voor. Aangekomen bij kilometer 44 leerde een reken-



sommetje dat ik in mijn huidige tempo niet meer binnen de sluitingstijd de finish zou kunnen bereiken. In de bus trof ik tot mijn verbazing Ad aan, die met hamstringproblemen ook was afgehaakt. Frits moest dus de eer hoog houden, wat hij door het uitlopen van deze zeer zware editie zeker gedaan heeft, hulde!

Wat ging er mis? De trainingen waren goed gegaan, veel kilometers gelopen, zo veel mogelijk op warmte getraind en ook de koolhydraat-inname tijdens de trainingen was goed getest. Geen gekke dingen gedaan in het begin van de wedstrijd, alles leek op de weer en strand omstandigheden na ideaal. Van warmte en het rulle zand heb ik echter niet te veel last gehad. Dat er echter geen garanties voor een goede wedstrijd bestaan is weer eens gebleken, wat lichamelijke ongemakken braken me op. Terecht in de bus gestapt, niets aan te doen en volgende keer beter, dat was het devies, aangekomen bij de finish.

En toch ... als je de verhalen naderhand leest van de lopers die 'm voltooid hebben, juist die ene hele speciale tweejaarlijkse wedstrijd op tweede paasdag,

met de eerste helft dat prachtige parcours, de tweede helft de mentale uitdaging op die oneindig lange rechte dijken, dan baal ik nog steeds ontzettend.

voor me klaar, de teleurstelling van 2011 zal de revanche in 2013 alleen maar zoeter doen smaken.

Bob Verbrugge

Tweede paasdag, 1 april 2013, dan ligt die finish weer



zomerse omstandigheden op het mulle strand

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 ditzelfde merk.
Prijzen op te vragen bij Run2Day.

Sportende donateur Aad Zoutenbier



Sinds kort is Aad Zoutenbier (64) geen lid meer van de Roadrunners. Door aanhoudend blessureleed kon hij niet meer lopen en hij voelde zich genoodzaakt zijn loopcarrière te stoppen. Hij blijft echter de club trouw, Hij staat nu in de ledenlijst als donateur. Een mooie aanleiding om hem een keer in de spotlights te zetten.

Sportief en modieus

Aad was een opvallende verschijning in de groep, zowel als trainer als gewoon als loper. Dat opvallende zat in de manier van lopen, uiterlijk en gedrag. Hij had een karakteristiek loopje. Rechtop, beetje heen en weer bewegend met stijve knieën, en het kostte hem schijnbaar geen enkele inspanning. Qua uiterlijk vallen vooral zijn helblauwe ogen en ondeugende blik op. Hij heeft wel iets weg van Peter Heerschop, maar dan iets ouder en wijzer. Met zijn modieuze kledingstijl zou hij goede sier maken tussen de herenmode-modellen van de Wehkamp catalogus. Tenslotte is zijn gedrag wat het meest in het oog springt. Hij is altijd in voor een lolletje en meestal is het gewoon dikke pret met Aad en regelmatig overkomt het mensen dat ze ongemerkt serieus ingaan op „onzin“ die hij uitkraamt. Met Aad is het nooit saai.



Betaald voetbal

Van huis uit is hij alles behalve een loper. Hij heeft heel hoog gevoetbald als betaald jeugdspeler bij de

voormalige betaald voetbalclub uit Den Haag, SHS (voluit: Scheveningen Holland Sport). SHS is een roemruchte club die in 1971 samen ging met Ado en verder ging als FC Den Haag. Door verhuizing naar Zoetermeer stapte hij over naar DSO waar hij jarenlang op een veel lager niveau lekker gebald heeft, totdat het niet meer verder kon met zijn slechte knieën. Kappen, draaien, afremmen, optrekken betekende teveel belasting op het kniegewricht waar een binnenste en een buiten meniscus ontbreken.

Volkomen toevallig is hij bij de Roadrunners terecht gekomen. Dat had niets te maken met een weloverwogen, bewuste keuze. Tot tweemaal toe was hij een oud teamgenoot in de trein tegengekomen die volkomen geobsedeerd en gebiologeerd een loopschema zat te bestuderen. „Ik heb jarenlang met Erik van der Wissel in een team gevoetbald en nu had hij geen oog voor me. Volkomen verdiept in het trainingschema. Ik was hier zo door verrast, want deze kerel, stond bekend als de luilak van het team. Hij liep geen meter te veel. Wat was er in die bovenkamer van hem gebeurd, dat hij nu bij een hardloophclub liep. Het intrigeerde me en ik nodigde me zelf uit om dit met eigen ogen te gaan aanschouwen. Ik ben vervolgens op een avond naar de club te gaan, met als doel om Erik een beetje te zieken. Dit was in april 1999 en vanaf dat moment ben ik bij de club blijven hangen. Mijn oude ploegmaat daarentegen is redelijk snel na mijn komst naar een andere club vertrokken in verband met een verhuizing.



Aad is sport

De sfeer die er op de club heerste was zo anders dan ik gewend was bij de voetbal. Veel socialer, niet zo macho en geen kratten bier in de kleedkamer. Vanaf het eerste moment was ik verkocht. Ik heb nooit gelopen op het niveau waarop ik gevoetbald hebt, daar ging het mij niet meer om. Ik ben een trainerscursus gaan doen en heb de kneepjes van het vak van Hans Rolff geleerd. In het begin was ik bang dat ik door de verantwoordelijkheid die je als trainer hebt, mijn eigen identiteit zou missen. Ik durf nu te stellen dat het me gelukt is om training te geven en gewoon mezelf te blijven. Dat betekent dat plezier en lol belangrijke elementen zijn in mijn trainingsmethode. Heel voorzichtig hoop ik ooit weer heel voorzichtig te kunnen assisteren bij de kennismakingscursussen. Lopen is voor mij een belangrijke uitlaatklep. Ik wil de band met de club graag nog een tijd aanhouden. Een van de hoogtepunten die ik tijdens mijn lidmaatschap heb meegemaakt, waren de keren dat ik heb meegedaan aan de Roparun in 2001 en 2002."

Aad is een sportdier in hart en nieren. Op dit moment fietst hij veel en 's winters is hij regelmatig op de lange latten te vinden. Zo heeft hij net weer een nieuwe Mountain Bike gekocht als afwisseling voor het racen en 's winters zit hij op de stilstaande spinning apparaten.

Wielrennen interesseert hem nu meer, dan voetbal. Het kwam regelmatig voor dat tijdens het lopen de mensen die liepen in de gele of roze trui aangesproken werden met de naam van de gele of roze truidrager op dat moment. Je kon het beste in neutraal wit lopen. Het is bijzonder om te horen hoe fanatiek hij het oppakt en er over leest. Skiën doet Aad ook op een behoorlijk hoog niveau in een moorddadig tempo. Aad is sport. Hij leest over sport, hij bedrijft sport en straalt sport uit. Op de vraag of er nog andere bezigheden zijn, antwoordt hij dat hij veel puzzelt en samen met zijn vrouw verre reizen maakt ondermeer naar Aziatische bestemmingen.

Vraag niet naar blessures

Hij wil graag een binding houden met de club en daarom zullen we Aad nog regelmatig zien bij evenementen of na de training op een doordeweekse avond. Er is één ding dat hij niet mist, nu hij de beslissing genomen heeft om te stoppen met lopen. „Ik werd op den duur echt gek om de vraag: Hoe is het met je blessure? Ik voelde me soms een blessure. Natuurlijk is het goed bedoeld, maar ik werd er echt chagrijnig van. Kortom: vraag nooit hoe het met mijn blessure gaat. Daar heb ik afstand van genomen!"

Ellen van Luenen

Ambtenaren veldloop, voor de fitsten

Op woensdag 23 maart 2011 hebben we vanuit vier gemeenten meegedaan aan de jaarlijkse NK-Veldloop voor gemeenteambtenaren. Het valt me elke jaar weer op dat bij het woord ambtenaren veldloop erg lacherig wordt gedaan. Op een of andere manier komen ambtenaren toch moeilijk van het beeld af dat ze ook andere dingen doen dan slapen.



Met dit beeld is het bijna niet voor te stellen dat deze loop echt een heel groot evenement is. 4.208 fitte ambtenaren uit 293 verschillende gemeenten komen op deze dag bij elkaar. Deze loop werd dit jaar gehouden in Lelystad. Cindy, Hans, Wilma, Marjan en Ellen kwamen uit voor de gemeente Zoetermeer, Frans liep

voor de winnende gemeente Den Haag, Joke voor Zoeterwoude en Marjoleine voor Leidschendam-Voorburg.

Het is een groot evenement, dat super goed is georganiseerd. 's Ochtend komen de bussen uit alle windstreken aanrijden en de honderden ambtenaren verspreiden zich over verschillende sportaccommodaties om te verkleden. Er kan gelopen worden op drie afstanden in diverse leeftijdsklassen. Met zoveel mensen kan er natuurlijk wel een s iets kwijtraken. Cindy leek daarvan het slachtoffer te zijn. Tijdens het opspelden van het startnummer kwam ze erachter dat haar schoenen in het rode tasje onvindbaar waren. Ze had zich er al snel bij neergelegd dat ze deze dag als toeschouwer langs het parcours moest staan. Bij toeval werden de schoenen in de tas van Joke gevonden. Inmiddels was het te laat om mee te doen aan de 6 km, maar er kon nog wel gestart worden op de 12. Hoe fit en flexibel kun je als ambtenaar zijn!

De dag werd afgesloten met een optreden van een plaatselijke band. De ware aard van de ambtenaar kwam weer boven. Iedereen lag heel gemoedelijk in het gras te genieten van de voorjaarszon. Het leek Woodstock wel. Ook in de bus werd er doorgepakt op het bekende patroon. Het was het erg rustig in de bus en had iedereen de slaapstand van de stoelen gevonden. Zo blijken de vooroordelen te kloppen, zelfs bij de fitste exemplaren.

Ellen van Luenen

Jaarbeurs Utrecht Marathon

„Mission Impossible“

Het was al vele dagen achtereen schitterend weer geweest, met temperaturen van 25 graden, dus eigenlijk geen weer om een wedstrijd te lopen, laat staan een marathon. Het liep anders doordat ik een startbewijs kreeg aangeboden van Anton. De gedachte om een marathon te moeten lopen, maakte me op voorhand al moe. Aan de andere kant gaf het me een stoer gevoel om onder omstandigheden, welke me niet echt lagen, een marathon te moeten volbrengen.

Op 2^e Paasdag, vertrokken Martine, Kees en ik, naar Utrecht voor een „Mission Impossible“.

Martine was in een schroef getrapt en was herstellende en ik had al 3 maanden een overbelaste knie. Daarbij opgeteld het gegeven dat het kwik zou oplopen tot 25 graden, was er reden genoeg om te twijfelen aan een goede afloop. Onze rots in de branding, Kees, was stellig van mening dat hij ondanks de warmte, voor een PR rond de 3.30 uur moest gaan.

Voor het betreden van het startvak verloor ik Martine en Kees al uit het oog en startte ik moedig voor mijn 19e Marathon. Het gevoel was eigenlijk wel goed. Kees en Martine waren in geen velden of wegen meer te bekennen, tot ik na 15 kilometer Martine zo fris als een hoentje voorbij zag scheuren. Op dat moment wist ik dat ik vandaag niet de 1e Roadie zou worden. Ik voelde mijn krachten beetje bij beetje wegvloeien. Toch probeerde ik mezelf in te beelden hoe stoer het zou zijn te finishen in een tijd onder de 4 uur

De vaart was eruit

Na 28 kilometer leek het toch allemaal anders te gaan worden dan ik had gehoopt en ik begon zo nu en dan te wandelen. Eenmaal beginnen met wandelen, betekent het begin van het einde.

Mijn benen voelde niet zo krachtig meer en ik bedacht allerlei excuses om de kortste weg naar de Jaarbeurs terug te nemen, dus uitstappen. Gek genoeg was de snelste weg terug gewoon het parcours volgen. Het wandelen en af en toe dribbelen, ging me eigenlijk heel aardig af, al voelde ik af en toe de kramp in de kuiten opkomen. Inmiddels was ik aanbeland bij kilometer 34 en dat was precies voor de Jaarbeurs. Ik kon nog uitstappen. In een fractie bedacht ik me dat het toch zou getuigen van mentaliteit en doorzettingsvermogen om ondanks mijn slechtste marathon tijd ooit, de overige 8 kilometers te volbrengen. Ik sms-te Martine dat ze niet hoefde te wachten op mijn aankomst en dat ik de trein wel zou nemen. Eenmaal deze beslissing genomen bleek ik niet de enige wandelaar te zijn. Vreemd genoeg genoot ik van deze laatste 8 kilometers. Het was mooi weer en gezellig langs de kant. Ik moest wel wennen aan het feit dat de mensen mij Anton noemden. Tja, dat stond nu eenmaal op mijn startnummer.

Nog tijd over

Onderweg zag ik bij kilometer 40 een verdwaasde Kees wandelen en hij kreeg zowat een „rolberoerte“ toen ik hem riep. De mensen langs de kant waren allemaal vrolijk en gezellig, wat het voor mij ook aangenaam maakte. Mijn laatste kilometer was eindelijk aangebroken. De limiet was 5 uur en ik had nog een half uur om te finishen. Op het laatste rechte stuk stond een fotograaf en voor de foto wilde ik wel net doen alsof ik nog kon dribbelen. Ik passeerde de finish in een tijd waar ik me voor zou moeten schamen (4.36.58) maar het gekke was dat de trots van het uitlopen overheerste. Vlak na binnenkomst dwaalde mijn gedachten al af naar een Marathon in het najaar. Wat een gekke vent ben ik toch!

Ricky Martens

Boslooptocht Kasterlee met vrije start



Opvallende bewegwijzering

België is en blijft toch een favoriet gebied voor ons om te gaan hardlopen. Hoewel het niet echt ver rijden is stap je 's morgens niet zomaar in de auto om daar een stukkie te gaan hollen. We hebben 2 redenen om vandaag naar Kasterlee te rijden. Het is niet ver van Chaam en daar willen we een Chalet gaan kijken en we hebben gewoon zin om bij onze zuiderburen te gaan

hollen. Op internet vinden we een heel bijzondere loop. Geen wedstrijd, geen trainingsloop maar een loop met een vrije start. Een vrije start betekent dat je kunt starten tussen 8:00 en 11:00 's morgens. Met drie uur starttijd, ben ik nog nooit zo ontspannen aan een loop begonnen.

Er is een start en finish lijn getekend en vragen ons af of we niet zullen verdwalen in het bos. We maken op onze Garmin een waypoint zodat we in ieder geval altijd weer de weg terug kunnen vinden. Bij de eerste bocht zien we dat de bewegwijzering wel goed zit, er staan grote reuze borden, dit kan niet missen!!!

Na een klein stuk woonwijk gaan we al snel het bos in. Ook daar is het parcours goed aangegeven met grote borden bij smalle paden en scherpe bochten. Om niets aan het toeval over te laten stonden er in een bocht zelfs 5 bordjes. Alleen met je ogen dicht, zou je het fout kunnen doen! Verkeerd lopen is onmogelijk!!!

Midden in het bos, bij de drankpost, is het druk en het bospad smal en moeten we achter de meute blijven. Inhalen is geen optie. Een smal pad met links een steile afgrond naar een beek en rechts een kaarsrechte wand omhoog. Aan het eind een ludiek waarschuwbord: „Pas op!!! U nadert een weg.“ Voor ons een mooie

gelegenheid om de meute in te halen.

We hebben 19 km gehad en we moeten links af. Recht door kan niet want daar hangt een lint. Wij gaan netjes links en na wat kleine bochtjes zien we een groot bord: „SURPRISE!!!“. Deze bestaat uit een enorme klim, een muur waar we overheen moeten. Het tempo gaat flink terug en ik kom boven in een tempo dat misschien een heel klein beetje op hardlopen lijkt. We gaan rechts en dan de muur naar beneden en ja daar zien we het lint weer. We zien ook een man en twee dames die we al

een keer ingehaald hebben? Deze drie hebben dus de surprise gemist. Wat kinderachtig! Ron gooit het tempo omhoog en samen gaan we de drie voorbij. Het is geen wedstrijd maar we kunnen het niet laten om ze onze hielen te laten zien.

Na een douche in de sporthal en dan bij de frietkot een overheerlijke Belgische friet, gaan we naar Chaam om naar het Chalet te kijken.

Joyce Dijkhuizen

Jubileum van 20ste halve in 10 jaar

Het zal in het december nummer van 2004 zijn geweest dat ik een stukje voor de Roadie heb geschreven over „Mijn eerste halve“. Ik schreef toen dat ik gaande weg het hardlopen iedere keer mijn grenzen heb verlegd. De eerste mijlpaal was een wedstrijd van 5 kilometer, dan weer verder trainen en toen probeerde ik of ik ook 10 kilometer kon volhouden. Ook dat ging lekker en dan is de eerst volgende psychologische grens een wedstrijd van 15 kilometer. En daarna liep ik voor het eerst een halve marathon.



2 halven per jaar

In 2001 ben ik begonnen in de beginnersgroep en vier daarom twee jubilea in korte tijd: 10 jaar lid en de CPC van 13 maart was de 20ste halve marathon in wedstrijdverband. Ik heb trouw mijn eindtijden op de site bijgehouden, vandaar dat ik nu in staat ben om mijn ervaringen met jullie te delen in de Roadie. Omdat leden alleen de PR's op de verschillende afstanden van elkaar kunnen zien, even een bloemlezing van mijn loopervaringen van de afgelopen jaren. De eerste halve marathon in oktober 2004 was in Etten-Leur. Samen met Cok liep ik hem net binnen de 2 uur, en uiteraard is

dit dus een PR. Het is mij daarna slechts 4 keer gelukt om sneller te lopen, maar daar zo meer over. De 20 halve marathons zijn onderverdeeld in 5 x de CPC, 4 x Linschoten, 3 x Leiden, 2 x De Berenloop, 2 x Etten-Leur en voor de overige in Schoorl, Breda, Eindhoven en last but not least Zoetermeer. Linschoten 2010 werd helaas afgelast, anders was mijn jubileum al in 2010 geweest. an de meeste wedstrijden kan ik mij nog goed herinneren hoe ik deze heb gelopen. In Eindhoven was het errug gezellig, zeker het laatste stuk door het Stratenseind, waar je door een haag van kroeggangers naar de eindstreep loopt. Zoetermeer was een taaie, 2 x hetzelfde rondje. CPC, toch een beetje mijn thuisstad was iedere keer een ander parcours en dus weer een nieuw stukje Den Haag. Schoorl, die heb ik samen met Bianca gelopen ter voorbereiding van de marathon, was nat en koud maar een zeer mooie omgeving.

Berenloop pittig uitje

Aparte vermelding krijgen de Berenlopen op Terschelling. Deze heb ik 2 achtereenvolgende jaren gelopen en dit blijft een uniek hardloopen en al gezelligheid en het is echt een uitje. Ook een pittige wedstrijd met een stuk over het strand. Van een van de Etten-Leur wedstrijden kan ik mij herinneren dat Esther haar schoenen vergeten was en die dus ter plekke heeft aangeschaft. En weer heeft verkocht na de wedstrijd. Dat gebeurde mij overigens zelf een aantal jaren later in Linschoten, waar ik gelukkig nog de reserve schoenen van Jasper kon lenen. Linschoten is vaak „de“ wedstrijd, maar het blijft een mooie omgeving om doorheen te lopen. Tot slot Leiden, altijd een wedstrijd waar altijd veel Roadrunners aan meedoen en staan te kijken en daardoor een gezellige loop.

Zonder PR's geen genot

2005 was het jaar met de meeste wedstrijden. In 2006 heb ik de marathon gelopen en in de voorbereiding 2 halve marathon wedstrijden. Het half jaar daarna was ik wel even klaar met wedstrijden. 2009 was een jaar zonder wedstrijden als gevolg van een hardnekkige blessure, maar sinds de CPC van 2010 gaat het weer lekker. Of ik ooit mijn PR kan verbeteren weet ik nog niet, maar ben in ieder geval van plan om nog een poosje wedstrijden te blijven lopen. Want genieten doe je niet alleen als je een PR loopt.

Edwin Adams

Groepsdynamiek

Er zijn veel groepen binnen de verenigingen en elke groep heeft zijn eigen groepsdynamiek. Wat overeenkomt is het plezier. Dat zie je binnen elke groep terug. In groep 7 gaan de hands up in the air. Bij de kennismakingsgroep waren de trainers en een groot aantal lopers in stemmig oranje wat een speciale band

schept. En groep 5 maakt na elke training een groepsfoto. Op 22 mei tijdens de Royal Ten vormden alle groepen gemixt, ook weer een eenheid. Nog nooit waren er zoveel Roadrunners in de clubkleur rood. Daar er groot Staatsdrukkerij op stond kon je aan de voorkant niet zien.



groep 5 tijdens zomerse avond in april



Vrolijke boel in groep 7



Kennismakingsgroep in oranjestemming

SDU Royal Ten, All Inclusive

Zondag 22 mei trok er een stoet Roadrunners naar Den Haag om mee te doen aan de SDU Royal Ten. In totaal waren we met 50 lopers verdeeld over 5 Sdu business teams afkomstig van groep 1 tot en met 7. Een mooie afspiegeling van de verenging. We vertrokken vanaf Station Voorweg met de Randstad Rail wat onverwacht soepel ging. De OV chip kaart leek volledig bij iedereen ingeburgerd te zijn.

Polsbandjes

We zijn deze dag ongeloofelijk verwend door de Sdu. We werden als VIPS bij de Sdu ontvangen en we zijn van het begin tot het eind in de watten gelegd. We kregen allemaal een rood water- en scheurbestendig polsbandje om, voor de toegangscontrole. Alles was tot in de puntjes geregeld. Het leek wel een all inclusive arrangement. Het enige waar we ons aan moesten conformeren was het lopen in een rood shirt van de Sdu. Dat was absoluut geen straf, want het is de clubkleur en het model en de stof waren prima in orde. De mannen in een shirt met een ronde hals, de vrouwen een smal gesneden shirt met een vrouwelijke V-hals. Daar viel door de modepolitie niets op aan te merken. De tijd dat je bij elke loop een nieuw pyama- of slaapshirt kreeg, ligt definitief achter ons.

Massage als warming up

In de ontvangstruimte stonden twee charmante heren klaar, achter de massagetafel. Aanvankelijk hadden ze niet veel te doen. Nadat ze vol overtuiging beweerden dat een massage ook prima is als voorbereiding voor de wedstrijd, stonden ineens de dames in de rij. De pre-massage werd echter wreed verstoord toen we met zijn allen op moesten draven voor de foto-shoot. Iedereen werd weggerukt uit de rij voor de groepsfoto. Het blijkt niet eenvoudig te zijn om alle aanwezige Roadrunners tegelijk op een foto te krijgen. Er is er altijd wel één die op de wc zit, naar de wc moet of er net van af komt.

Dat er tijdens deze luxueuze dag ook nog gelopen is, zou je bijna vergeten. Het lopen ging om een wedstrijd

van tien kilometer op een mooi, ruim, vlak parcours door het Haagse Bos. Je loopt om het huis ten Bosch. Niets dat je er iets van ziet. Je kon zelfs niet zien of de vlag uithing als teken dat de Koningin thuis was. Maar het idee blijft toch bijzonder. Het was ook heel bijzonder om het rode lint van lopers door het wedstrijdveld terug te zien.

After Party

Het is een loop met een serieus deelnemersveld met een kopgroep afkomstig uit Kenia. Van onze lopers had een behoorlijk aantal een PR gelopen en er waren veel tevreden gezichten. Voor de business lopers van de Sdu, was er na afloop nog een after party georganiseerd. Het advies om zeker met warmte, het vocht goed aan te vullen, werd goed opgevolgd. Ik verbaas me er steeds weer over, hoeveel eten lopers kunnen verstouwen. De broodje hamburgers, tosti's, hartige en zoete taarten vonden gretig aftrek. Wat ook opvalt, dat de discipline groot is, om die calorieën meteen weer kwijt te raken. Ze eten veel, maar ze bewegen ook veel. Na de prijsuitreiking, toen het bal geopend was door de dj, stonden zeker 25 Roadrunners op de dansvloer zich weer uit de naad te werken. De een nog in wedstrijdtenue, de ander in de zondagse kleren. Ik weet zeker dat er voor een aantal van hen, een betere tijd had ingezet als ze verstandiger met hun energie waren omgegaan! Ergens hebben ze in de wedstrijd iets laten liggen of zou Kiptoo, de winnaar van de 10 km die er 28 minuten over deed, ook na afloop de polonaise doen? Het was eigenlijk een heel speciale wedstrijddag met massage als warming up en dansen als een anderhalf uur durende cooling down.

Al met al was het gewoon een top dag. Alles klopte. Misschien dat ik nu toch bezwijk voor een all inclusive vakantie nu ik aan het concept geroken heb. Cindy bedankt voor het organiseren, Jack van der Pol, werkzaam bij Sdu, bedankt voor het faciliteren en Wim Bras en Jan Willem voor het fotograferen.

Ellen van Luenen



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

Vroemmmm 6-9 mei Limburg

Het was weer bijna 1 jaar geleden dat we met een grote groep RoadRunners een motorweekend hebben gereden. We waren met een groep van 12 motorrijder(sters), Bart-Janny, Roeland-Marion, Ab-Yvette, Hans de Haan en van Zijl, Willem, Ferry, Remco en Nick. Voor 4 van ons was dit de 1^e keer om zo'n weekend in een groep te gaan rijden, dat valt uiteraard niet mee. Het „tempo” ligt gigantisch hoog. Via mijn garmin kom ik gemiddeld uit op 41 km per uur over de gehele afstand van 756 km verdeeld over de 3 dagen.

Soms gaat het best hard, alhoewel snelheden van boven de 120 km zeldzaam zijn. Het gaat niet alleen om de heuvels, maar het is toch prettig om je vaardigheden te

testen, en uiteraard niet de mooie natuur uit het oog te verliezen. Soms gaat het als een snelle film aan je voorbij.

Vrijdagmorgen gaan we vroeg op pad, bedenkend dat we voor het eerst in vier jaar, in ons motorclubje een geheel zonovergoten weekend tegemoet kunnen zien. Dus weg met de binnenvoeringen.

„We” hebben besloten om alleen maar binnendoor wegen te nemen, dit om uiteraard niet al te vroeg aan te komen op de plaats van bestemming. Voor de 3^e keer gaan we „La Chaussee” overnachten waar we als vanouds hartelijk werden ontvangen.



Wat een mooi gezicht om al die motoren met al die imposante koffers en topkoffers van achteren te zien. Toch vreemd als je opeens een „topkoffer” op de weg ziet rollen. Het is de 1^e berijder die dit ding verliest. Wie er vooraan rijdt, lijkt mij na al die jaren overbodig te vermelden, aangezien we de TomTom altijd BartBart noemen. Al vrij snel voorbij de 1^e pont bij Bergambacht wordt een liefvallige, meute schapen, al dartelend in de wei, opgeschrikt door een iets minder liefvallig geluid dat afkomstig is van de Ducati. Een soort van Duke of Hazards, maar dan met Roeland in de hoofdrol. De schapen renden als een dolle weg. De volgende dag overkomt ons een soortgelijk tafereel, wanneer we een klein jongetje zien dat angstvallig zijn handen voor zijn oren houdt. Later als hij groot is zal hij ooit gaan begrijpen dat motorrijden toch wel leuk is, soort Pietertje verhaal. Even later is de verbazing groot als we worden ingehaald door een Solex. Voor de nog niet zo ouderen onder ons, dat is een soort bromfiets die niet harder mag/kan dan 30 km p.u. Wat een hopeloos tempo zat er bij ons in, maar ja als er een vrachtauto voor je rijdt die niet in kan halen, is het voor ons motormuizen ook ondenkbaar.

Na nog 3 pontjes, een tussenstop arriveren we omstreeks half 6 op de plaats van bestemming waar nog meer motorgroepen vertoeven. Er zijn vijf kamers gereserveerd, uiteraard 3 voor de stelletjes, één 2-persoons kamer en gezellig voor de overige 4 mannen, een kamer met twee stapelbedden. Dat schept toch een hechte band. Heerlijke odoers van zweet, sokken en later bier en op de achtergrond het geronk van plaatselijke snurkpartijen.

Na de prima verzorgde plate service, speelden we zoals gebruikelijk ons spelletje pokeren. De drankjes vloeiden rijkelijk en we hebben een aantal malen gezongen voor de jarige Janny. Ze werd zelfs in de „sterretjes” gezet door Paul en Mariëlle, de eigenaren van het hotel.

De volgende morgen bij het ontbijt werd er door Hans(Haan) een spontaan getrommel ten gehore gebracht, met lepels, vorken en messen. Dit werd niet in dank afgenomen door de eigenaresse. Wat er precies werd gezegd, is moeilijk te verwoorden. Dit kwam enerzijds door het onbegrijpelijke Limburgs, en anderzijds door de woordkeus van Mariëlle. Het klonk in ieder geval niet vriendelijk en zéér overtuigend.

De tocht zou vandaag leiden naar La Roche, en Franchorchamps in België. Dwars door de heerlijke Ardennen. Vele mooie wegen zijn onder onze tweewielers doorgelopen. De bochten waren wederom een heerlijke afwisseling van het brave rijden van andere dagen. Dit houdt wel in dat je vooraan soms moet wachten totdat de berggenieters weer aansluiting hebben gevonden.

Bij het circuit van Franchorchamps besloten we om dit parcours niet van dichtbij te bezien. Er was een race met voitures wat voor ons niet echt interessant is. De schrik zat er goed in door een vermiste contactsleutel van ans(Zijl). Het metalen sleuteltje werd teruggevonden op de magneet waar de tanktas aan vastzit.

Aan het einde van de rit, hebben we de Amerikaanse begraafplaats in Margraten bezocht. Het blijft indrukwekkend om 7992 graven zo geordend te aanschouwen. Op zo'n moment gaat er van alles door je heen: „Wat is tijd? Waar blijft de tijd en wat is er zo belangrijk aan tijd? Soms is stilstaan geen achteruitgang.”

Na de zaterdagtocht werd besloten om hard te gaan lopen. Ik vind het heerlijk om de benen een andere beweging te laten doen, en we zijn per slot van rekening ook hardlopers, motorweekend of niet. Het 1^e rondje, op aanraden van Paul, was een soort rondje rond de kerk van ongeveer 4 km. Ferry had het wel gezien. Het moordende tempo (6 min. per km) en een

ernstig gevoel van darmlozing waren het gevolg van zijn afhaken. Ab, Willem en ik hebben een spreuk van La Chaussee bijna aan den lijve ondervonden : „Ga je mee verdwalen, ik weet de weg” . Ik had al eens eerder in de heuvels gelopen aan de andere kant van Sibbe. Na verloop van tijd weet je niet meer exact hoe de route loopt en dan is het uiteindelijk beter om dezelfde route terug te gaan.

Op zondag is tijdens de lunch om 3 uur besloten om de reis in te korten, vanwege het mogelijk op komst zijnde slechte weer. Gelukkig bleek het mee te vallen, maar desondanks splitste de zich groep in tweeën. Vijf bleven de route binnendoor volgen, en de overige zeven

zochten de snelweg op.

Het was wederom een zeer geslaagd weekend. Met een grote groep rijders is het soms lastig om elkaar in de gaten te houden en om als groep te rijden. Met name voor de voorste rijder, die toch beetje verantwoordelijk is voor de voortgang en het samenzijn. Bart heeft die rol prima op zich genomen. Namens alle mede lopers/rijders, dank voor je inspanning van de routes en bespreken van het hotel en voorschieten van rondjes op pontjes. Keep up the good work, ga zo door, wanneer gaan we weer verdwalen?

Nick Raadschelders



Uitslagen

26 februari 2011 Marathontestloop, Vlaardingen

30 km

Etienne den Toom	2:13:17
Kees van Oosterhout	2:22:30 pr
Martine Lemson	2:25:00 pr
Anton van der Lubbe	2:38:43
Bob Verbrugge	2:37:23
Frits van der Lubben	2:40:42

27 februari 2011

Polderloop, Hazerswoude

10 km

Jacqueline Veth	0:46:00
Wouter Sanders	0:46:59
Jose de Groot	0:53:30

Road to Rotterdam loop, Breda

30 km

Joyce Dijkhuizen	2:59:12
------------------	---------

Marathon trainingsloop, Maassluis

30 km

Bob Verbrugge	2:56:09
---------------	---------

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Ellen Duijzer-Russcher	0:21:58
Rene Smit	0:22:56
George van der Zon	0:25:13
Liesbeth Edelbroek	0:27:19
Jan Willem Duijzer	0:28:56

5 maart 2011

Midden Delfland, Schipluiden

21,1 km

Theo Aanen	1:57:10
------------	---------

6 maart 2011

20 van Alphen, Alphen a/d Rijn

5 km

Wim Lootens	0:27:20
-------------	---------

10 km

Dianne Roosenboom	0:54:20
Marian Bolder	1:00:43 pr

20 km

Martijn Looman	1:29:50 pr
Ricky Martens	1:30:41

Boslooptocht, Kasterlee (B)

20 km

Joyce Dijkhuizen	1:52:12
------------------	---------

7 maart 2011

Marató de Barcelona, Barcelona

42,2 km

Jacques van Male	3:45:56 pr
------------------	------------

12 maart 2011

Halve marathon, Haren

21,1 km

Ad Peltenburg	1:38:04
---------------	---------

Binnenmaasloop, Maasdam

42,2 km

Bob Verbrugge	4:05:10
---------------	---------

13 maart 2011

XXII Volta a Peu a Xabia, Spanje

10 km

Hilda Oostema	0:52:06
Rob Devilee	0:53:12

Bosloop Leidse Hout, Leiden

15 km

Joyce Dijkhuizen	1:15:32
------------------	---------

City Pier City loop, Den Haag

5 km

Jacqueline Martens	0:29:14
Cindy Tol	0:30:17
Lesley Vervaart-Klunder	0:32:03
Anja Koetsier	0:33:22
Wilma Verhoef	0:33:24

10 km

Wijnand Bavius	0:40:58
Marcel den Hollander	0:44:10
Ferdi Post	0:45:59
Wilco Krijgsman	0:50:37
Johan Gharbaran	0:53:47
Harold Beuvink	0:54:20 pr
George van der Zon	0:54:25 pr
Yolanda Klerks	0:54:59 pr
Robert van der Linden	0:55:00
John van Stuijvenberg	0:55:54
Kris Gharbaran	0:57:12
John Suijker	0:57:38
Marieke de Weger	0:57:55
Jos Nouwt	0:58:20
Fred Lucas	0:59:01
Pieter van Teeffelen	0:59:01
Victor Roumimper	0:59:04
Erwin Huizinga	0:59:16
Loes Hillenaar	0:59:30
Laurens van der Splinter	1:00:25
Laurent Stolk	1:00:49
Joyce Spies	1:00:53
Firosa Narain	1:01:27
Sonya Batenburg	1:02:14
Ruud Verzijde	1:02:21
Anita Fokke	1:02:50
Leonie Jansen-Breuker	1:03:40
Martin van Baarle	1:04:01
Jolanda van der Krol	1:06:30
Gideon Martijn	1:08:39
Robyn van Heezik	1:11:40
Dayelle Sikkens	1:13:22

21,1 km

Kees van Oosterhout	1:30:31 pr
Mike van Wichen	1:33:25
Martijn Looman	1:36:31
Ricky Martens	1:38:19
Rob van Hees	1:41:05
Henk Hummeling	1:44:44
Bart Mooy	1:45:33
Raimond Kientz	1:45:39
Edwin Adams	1:45:48
Theo Houtman	1:46:20
Frans van den Hengel	1:49:19
Rene Remmerswaal	1:50:54
Ingmar de Groot	1:52:40
Martin Smit	1:52:48
Peter Corbijn	1:53:54
Edwin Hessing	1:53:54

Skitz Fijan	1:56:40 pr
Remco Arnoldus	1:57:01
Elly van der Kooij	1:57:14
John Hagers	1:57:46 pr
Roderick de Roo	1:58:06
Mink van der Zwan	2:00:17 pr
John van Stuijvenberg	2:01:30
Jos Nouwt	2:01:45
Michel Buurman	2:02:07 pr
Kris Gharbaran	2:02:48
Esterella de Roo	2:03:23 pr
Robert van der Linden	2:06:12
Johan Gharbaran	2:06:52
Henk Nieuwenkamp	2:10:36
Cok Vis	2:10:37
Firosa Narain	2:11:29
Marjan van den Berg	2:14:08
David Clarke	2:14:08

19 maart 2011

Reeuwijkse Plassenloop

10 km

Jacqueline Veth	0:43:13 pr
-----------------	------------

20 maart 2011

Pujada Font Roja Montana, Spanje

8,7 km

Rob Devilee	0:55:30
Hilda Oostema	0:59:59

PPC Loop, Leiden

7 km

Dolf Strikwerda	0:31:32
Joyce Dijkhuizen	0:35:25

Stadsparkloop, Groningen

16 km

Ad Peltenburg	1:14:33
---------------	---------

23 maart 2011

NK Ambtenaren Veldloop, Lelystad

6 km

Frans van den Hengel	0:31:58
Ellen Bominaar	0:36:21
Marjoleine Peters	0:36:52
Wilma Coenen	0:39:25
Joke van Velzen	0:43:24

9 km

Hans Hortensius	0:46:46
Frans van den Hengel	0:49:31
Marjan van den Berg	0:57:36

12 km

Cindy van den Hengel	1:04:44
----------------------	---------

26 maart 2011

Arcade Halve Marathon, Naaldwijk

21,1 km

Ricky Martens	1:35:22
---------------	---------

Drents Friese Woldmarathon, Diever

42,2 km

Frits van der Lubben	3:45:57
Ad Peltenburg	3:51:46
Joyce Dijkhuizen	3:55:55
Bob Verbrugge	3:59:30

27 maart 2011

Circuit Run, Zandvoort

5 km

Jacques van Male 0:22:50

12 km

Mildred Roskamp 1:10:23

Skitz Fijan 1:11:22

Wilma Coenen 1:11:28

Elly den Hollander 1:16:55 pr

Reinie Schmit 1:17:29

Mary Waasdorp 1:20:48

Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Dolf Strikwerda 0:20:59

Jacqueline Veth 0:21:12

Rene van der Spek 0:21:49

Ellen Duijzer 0:21:50

Ed Helsloot 0:23:34

Hans Hortensius 0:23:42

Rob van Hees 0:24:19

Marjoleine Peters 0:24:23

Marco Ephraim 0:25:28

Esther Smit 0:26:14

Gerard Mets 0:26:21

David Clarke 0:26:29

Cindy Tol 0:27:47

Jan Willem Duijzer 0:28:06

Jacqueline Martens 0:28:57

3Ricky Martens 0:28:57

Sandra Wichers 0:29:05

Monique Barelts 0:29:05

Lesley Vervaart 0:29:11

Theo Houtman 0:30:42

Raimond Kientz 0:34:06

Marie-Elle Hofland 0:34:26

Jaap Dorsman 0:34:28

XV Volta Popular Gata, Spanje

10 km

Hilda Oostema 0:50:14

Rob Devilee 0:50:14

2 april 2011

Lansingerlandloop, Bleiswijk

10 km

Jan van Rijn 0:39:15 pr

George Jeremic 0:41:07

Ruud Biesebroek 0:41:23

Gita Jeremic 0:47:41

Ellen Bominaar 0:59:32

3 april 2011

Medio Maratón de Madrid, Spanje

21,1 km

Ricky Martens 1:41:50

Hilda Oostema 2:04:12

Rob Devilee 2:04:12

Liesbeth Edelbroek 2:04:17

9 april 2011

V Volta a Peu el Verger, Spanje

10 km

Rob Devilee 0:50:36

Hilda Oostema 0:52:51

10 april 2011

Henk Hakker Memorial, Leiden

16,8 km

Leo van den Bos 1:26:00

Joyce Dijkhuizen 1:30:48

FERRY

Klien

R E I N I G I N G

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

ABN AMRO Marathon, Rotterdam

10 km

Ricky Martens 0:43:44

Bart Mooy 0:45:25

Jos Spaanderman 0:52:16

Wilma Coenen 0:57:15

42,2 km

Martijn Looman 4:03:22

Kris Gharbaran 4:04:08

Robert van der Linden 4:04:44

Jos Nouwt 4:06:25 pr

Roderick de Roo 4:07:24 pr

Bob Verbrugge 4:09:29

Ben Brinkel 4:10:07 pr

John van Stuijvenberg 4:25:39 pr

Johan Gharbaran 4:29:54

Firoso Narain 4:32:32

16 april 2011

Marathon Zeeuws Vlaanderen,

Hulst – Terneuzen

42,2 km

Etienne den Toom 3:45:44

17 april 2011

Maraton de Madrid, Spanje

42,2 km

Ben Schaaf 3:54:04

Spieren voor Spieren, Hilversum

10 km

Elleke Visser 1:09:25

Omloop van Noordwijkerhout

10 km

Leo van den Bos 0:45:52

Delftse Houtloop, Delft

10 km

Bob Verbrugge 0:40:57

PPC Loop, Leiden

14 km

Joyce Dijkhuizen 1:13:32

IJsselloop, Deventer

10 EM

Jan van Rijn 1:05:56

22 april 2011

Naucotur Villa del Campello, Spanje

10 km

Rob Devilee 0:47:10

Hilda Oostema 0:50:24

24 april 2011

Polderloop, Hazerswoude

10 km

Wouter Sanders 0:47:45

George van der Zon 0:54:30

25 april 2011

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Maurice van Dorp 0:19:00 pr

Mike van Wichen 0:19:12

Etienne den Toom 0:19:50

Ruud van Zon 0:21:34

Dolf Strikwerda 0:21:36

Jacques van Male 0:21:45 pr

Piet van Veen 0:22:00

Jan Peter Willemsen 0:22:33

John Hagers 0:22:40

Theo Janssen 0:22:47

Bert Kuiper 0:23:03

Rob van Hees 0:23:10

Henk Duinkerken 0:23:58

Mink van der Zwan 0:24:16 pr

Jose de Groot 0:25:09

Erwin Huizinga 0:25:54

David Clarke 0:26:23

Ellen Bominaar 0:26:33

Wilma Coenen 0:26:51

Leon Scholte 0:27:15

Josefina Smit	0:27:37
Mildred Roskamp	0:27:52
Anja Brand	0:29:03
Henk Rietveld	0:29:42
Judith Rietveld	0:29:46
Jan Willem Duijzer	0:29:51
Piet Noordam	0:30:50
Anja Koetsier	0:30:51
Jacqueline Huijnen	0:31:21
Marjan van den Berg	0:32:14
Trudi Janssen	0:32:14
Joke Gvozdenovic	0:32:14
Nancy Kientz	0:32:58
Raimond Kientz	0:32:59
Wilma Verhoef	0:33:24
Lili Oud	0:34:59

Drie Molenloop, Aarlanderveen

15,5 km

Leo van den Bos	1:13:14
-----------------	---------

De 60 van Texel, Den Burg

60 km

Frits van der Lubben	6:37:25
----------------------	---------

Jaarbeurs Marathon, Utrecht

42,2 km

Martine Lemson	3:47:27
Kees van Oosterhout	4:04:35
Ricky Martens	4:36:58

29 april 2011

Oranjeloop, Ter Aar

10 km

George Jeremic	0:39:40
Jan van Rijn	0:39:50

1 mei 2011

Parkenloop (Groene halve), Delft

5 km

Raimond Kientz	0:23:16
----------------	---------

21,1 km

Ruud van Zon	1:41:01
Piet van Veen	1:47:51
Robert van der Linden	1:50:00
Joyce Dijkhuizen	1:57:13

15 mei 2011

Marikenloop, Nijmegen

5 km

Saskia de Bruin	0:33:19
Ingrid Walraven	0:33:19
Linda Petersen	0:36:54

10 km

Jolanda van Brecht	1:06:25
Linda de Graaf	1:06:25

Leiden Marathon, Leiden

10 km

Arie Perfors	0:52:11
Truda Blokland	0:58:22
Cok Vis	0:59:55
Heleen Vos	1:01:58
Yvonne Vis	1:02:47
Daphne Sulkers	1:04:03 pr
Angelique Blaisse	1:04:07 pr
Anja Koetsier	1:06:18 pr
Noortje van Woensel	1:06:22
Carolyne Zevenhuizen	1:07:56 pr
Dayelle Sikkens	1:07:56 pr
Lisa Pieters	1:08:16 pr
Wilma Verhoef	1:08:47 pr

21,1 km

Maurice van Dorp	1:27:46 pr
Mike van Wichem	1:30:13
Martijn Looman	1:30:37 pr
Harry Turk	1:36:55
Ricky Martens	1:37:48
Rob van Hees	1:38:46
Bart Mooy	1:41:25 pr
Ruud van Zon	1:41:35
Wouter Sanders	1:47:36
Kris Gharbaran	1:48:10
Klaas de Vries	1:49:44
John Hagers	1:50:06 pr
Theo Houtman	1:50:31
Henk Duinkerken	1:54:32
Ed Helsloot	1:54:36
Jaap Engelsman	1:54:58
Kees Fakkeldij	1:55:03
Liesbeth Edelbroek	1:57:24
Michel Buurman	1:57:58 pr
Yvonne Heemskerk	1:59:22
Marlies v/d Weijden	2:00:53
Remco Arnoldus	2:00:56
42,2 km	
Bob Verbrugge	3:56:21

18 mei 2011

Verkerkloop, Zwijndrecht

5 km

Herman Roosenboom	0:22:15
-------------------	---------

22 mei 2011

Dobbeloop, Nootdorp

5 km

Kees van Oosterhout	0:19:30
Peter Hazebroek	0:19:57

SDU Royal Ten, Den Haag

5 km

Hans van Zijl	0:27:27
---------------	---------

10 km

Andreas de Graaf	0:38:55 pr
George Jeremic	0:39:00
Jan van Rijn	0:39:38
Etienne den Toom	0:39:41
Wijnand Bavius	0:39:54
Mike van Wichem	0:40:43
Raimond Kientz	0:44:09
Frank Dorel	0:44:25
Klaas de Vries	0:45:27
Bart Mooy	0:44:32 pr
Ferdi Post	0:45:00
John van Stuijvenberg	0:45:59 pr
Theo Houtman	0:46:03
Wilco Krijgsman	0:46:04
Edwin Adams	0:47:03
Frans v/d Hengel	0:47:37
Ed Helsloot	0:48:01
Herman Roosenboom	0:48:15
Willem Hogendoorn	0:48:17
Rene Remmerswaal	0:48:32
Diederik Post	0:48:32
Jan Brouwer	0:49:17
Ab Leeftang	0:49:17
Jos Nouwt	0:49:24
Mink van der Zwan	0:51:23 pr
Palau van Iersel	0:51:38
George van der Zon	0:51:46 pr
Dianne Roosenboom	0:52:44
Cindy van den Hengel	0:52:46
Reinie Schmit	0:53:13
Bianca Hesselius	0:53:44
Wim Lootens	0:54:18
Mildred Roskamp	0:55:34
Arie Bos	0:55:46
Jolanda v/d Straaten	0:56:19 pr
Hans Hortensius	0:56:19
Ellen van Luenen	0:57:07
Wilma Coenen	0:58:28
Petra de Koning	0:58:29
Martin van Baarle	1:00:32
Aline de Best	1:00:42
Albert Waasdorp	1:01:54
Mary Waasdorp	1:02:03
Trudi Janssen	1:03:23
Astrid Bakker	1:03:38
Jack Pronk	1:03:45
Miranda Hage	1:06:24
Anita Fokke	1:06:52 pr
Anneke Hogendoorn	1:07:22
Riekje Rietman	1:07:35
Ed Jacobs	1:07:35
Irene van der Lubbe	1:08:10
Elleke Visser	1:08:17
Robyn van Heezik	1:08:43
Mirjam Ideler	1:09:09
Ans Poland	1:09:26
Meeke Flipse	1:10:04

Dit was ed weer

Een miskend element

Ik ben treurig, ben ontdaan.
Ik lijd een onderschat bestaan.
Ieder kickt op modieuze spullen
En over de nieuwste schoen kunnen ze uren lullen,
Maar zonder mij zou het ze slecht vergaan.

Ik ben treurig, voel me miskend.
Ze denken alles al te weten terwijl men mij nauwelijks kent.
Over thermokleding raken ze niet uitgepraat,
Alsof het lopen daardoor veel beter gaat.
Maar zonder mij wordt er toch echt geen meter gerend.

Ik ben treurig, word zwaar onderschat.
Alles wordt besproken, maar over mij hebben ze het nooit gehad.
Ze kletsen over de nieuwste regenjacks,
Bidons, hartslagmeters, belts en camelpacks.
Maar zonder mij liepen ze toch echt in hun blote gat!!!

Ik ben treurig, voel me rot.
Het is alsof iedereen mij continu bedot.
Waarom wordt mijn bestaan ontkend?
Terwijl ik toch ieder dien, hetzij vrouw danwel vent.
Toch is er niemand die mij ziet zitten. Het is te zot!

Ik ben treurig, lichtelijk ontstemd.
Ik word in mijn arbeidsbeleving behoorlijk geremd.
Mijn werk wordt zwaar ondergewaardeerd.
Ik voel me vernederd, ja enigszins onteerd.
Zonder mij stonden ze toch behoorlijk in hun hemd.

Je zult wel denken „wat een geklaag”,
Maar het is alleen wat aandacht waar ik om vraag.
Nooit wordt er over mij gepraat.
En toch ben ik ieders steun en toeverlaat.
Want eenieder zweert toch bij mij, bij hoog en bij laag.

Ik ben bang, dat jullie ook nu nog steeds niet weten wie ik ben.
Terwijl ik toch altijd met jullie allen ren.
Ik loop achter en ik loop voor.
Ik loop ernaast en soms loop ik er tussendoor.
Man, vrouw, het is om het even, ieder is mijn fan.

Ik ben overigens niet helemaal alleen, want we zijn met drie.
De andere twee horen bij mijn mindere familie.
Want zij zijn laag-bij-de-grondser en kleiner.
Ik ben van middelbaar niveau en verfijnder.
Maar wie ben ik nou? Wie oh wie?

Je weet het best, je zat aan mij vlak voor je wegging.
Ik zorgde ervoor dat bij jou alles ingesnoerd en goed hing.
Ik neem aan, dat je nu toch wel weet
hoe of dat ik heet.
Mijn naam is „Veter” en ik zit boven in je legging.

Ed

De spreuk van deze keer:

Wie het kleine niet eert, is het grote niet weerd.

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