

# ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **3**  
jul - sept  
2011



*25 september Geuzendag*

*Roadie digitaal*

*Data jubilea bekend*

# 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](mailto: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](mailto: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](mailto:ahgvanderlubbe@casema.nl)

## Clubhuis

't Lange Land 14-16, 2725 KZ Zoetermeer 079 - 331 01 01

## 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](mailto: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

### Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

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

## Clubkleding verkrijgbaar bij:

Run2Day  
Fluwelenburgwal 9  
2511 CH Den Haag  
Tel: 070-3240880  
[www.run2day.nl](http://www.run2day.nl)



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

Kopij kan ingeleverd worden bij Ellen van Luenen, e-mail: [evanluenen@gmail.com](mailto:evanluenen@gmail.com).

# Inhoud

|     |    |                                                          |
|-----|----|----------------------------------------------------------|
| Blz | 4  | Voorwoord                                                |
|     | 5  | Vreugde en leed<br>Elleke beëdigd<br>Handdoeken gevraagd |
|     | 6  | Roadrunners: 25 jaar jong!<br>Roadie digitaal            |
|     | 7  | Drie dagen trainen voor de vierde dag...                 |
|     | 11 | Enkelblessures in de sport                               |
|     | 12 | Wat is waar in Wassenaar?                                |
|     | 13 | Starshoe Geuzenloop                                      |
|     | 16 | Jezelf moet inpraten helpt echt!<br>Barbecue met groep 5 |
|     | 17 | Afscheid van Ab Leeftang als trainer groep 6             |
|     | 19 | Afscheid van Ed als trainer groep 7                      |
|     | 20 | Lustrum Lopen doet hopen 2011                            |
|     | 22 | Roparun                                                  |
|     | 24 | Basisuitrusting loopt uit de klauwen                     |
|     | 25 | Op een mooie pinksterdag...                              |
|     | 26 | Afsluiting vakantie met mini-triatlon                    |
|     | 27 | De halve marathon Lauwersoog – Ulrum                     |
|     | 29 | Uitslagen                                                |
|     | 31 | Dit was ed weer                                          |

# FERRY

# Klien

# REINIGING

**Ferry Klien Reiniging B.V.**  
**Lombok 63**  
**2721 JA Zoetermeer**  
  
**Mob: 06 50901405**  
**Fax: 079 3431446**  
  
**e-mail: [info@ferryklienreiniging.nl](mailto:info@ferryklienreiniging.nl)**

**Periodieke schoonmaak:**  
■ ramen, binnen en buiten  
■ gevelreiniging  
■ specialistisch reinigen  
■ graffiti  
■ maatwerk  
■ onderhoud

# Voorwoord

Net na de vakantie is het altijd weer even wennen aan de regelmaat. Werk en gezin eisen weer alle aandacht op. Voor sommigen is het zich weer vinden in het zinvol invullen van de vrije tijd. Gelukkig is bij de roadrunners altijd genoeg te doen. Of het nu achter de bar is, het bijhouden van onze voor- en achtertuin, het mee organiseren van een breed scala aan activiteiten of het tijdelijk overnemen van een training omdat de trainer weer eens met vakantie moet. Geintje. Ze hebben het verdiend want trainerschap bij de roadrunners is soms zwaarder dan thuis vader en/ of echtgenoot zijn.

Om lekker rustig aan te kunnen opstarten hebben Frans en Cindy de jaarlijkse minitriatlon georganiseerd. Zoals altijd succes verzekerd.

Verder is René van de Spek met zijn team weer volop aan de bak om samen met onze zustervereniging de Geuzendag 2011 te organiseren. In het begin van het jaar leek het even mis te gaan. De gemeente wilde niet meer meewerken met het vrijmaken van het parcours door het stadshart in verband met het de winkelopeningstijden op alle zondagen. Wederom werd door de betrokken vrijwilligers alle creativiteit aangewend om alternatieven te zoeken. En het is ze gelukt. Het parcours is verlegd naar de Dorpstraat en de gemeente heeft hierbij alle medewerking verleend om dit te doen slagen. Van horen zeggen is er

nieuw parcours gevonden wat weer uitstekend past in de Geuzenthema.

Tijdens de laatste ALV is er een groepje RRZers opgestaan om het 25-jarige jubileum in 2012 niet ongemerkt voorbij te laten gaan. De data zijn vastgelegd. Ideeën zijn in ontwikkeling. Deze tijdelijke commissie zal regelmatig van zich laten horen. Voor meer informatie lees verderop in de Roadie en hou de website in de gaten.

Als we het dan toch over de website hebben, is het goed om te laten weten dat onder leiding van Kees Oosterhout de bouw van de nieuwe website is opgestart. Hij doet dit samen met onze huidige webmasters Elleke en Anton, een gerenommeerde websitebouwer, enkele leden en de vertegenwoordigers uit de commissies van onze vereniging. Zij hebben de uitdaging opgepakt om tijdens de jubileumreceptie in 2012 de nieuwe website te presenteren.

Mede namens het bestuur, wens ik jullie een mooi en gezond slotseizoen 2011. Wij kijken erna uit om volgend jaar samen met jullie er een mooi jubileumjaar van te maken,

Blijf gezond en keep on running.

Namens het bestuur  
Herman Roosenboom



**“de Braecken”**  
administratie- & assurantiëkantoor



**omit**  
administraties

**Verzekeringen, Hypotheken, Pensioenen, Belastingen**

**Boekhouding, (Bedrijfs-/Salaris-)administraties**

**Financieringen, Sparen en Beleggen**

**de Braecken**  
Marsgeel 19 2718 CE Zoetermeer  
tel 079 - 3618180 | fax 079 - 3622189  
mail: [info@debraecken.nl](mailto:info@debraecken.nl) | [www.debraecken.nl](http://www.debraecken.nl)

**Omit administraties**  
Velddreef 78 | 2727 CM Zoetermeer  
tel 06 13910863 | fax 079 3460739  
mail: [adsmits@omit.nl](mailto:adsmits@omit.nl)

# Vreugde en leed

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

Carin Prins, Elisabeth Kuiper, Willem Hoogendoorn, Marina Stout, Frans v.d Hengel, Jasper Harteveld, Aad Vervaart.

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:

Arjan Vianen, Marina Stout, Eus Vink, Wilbert Hoogers, Dennis van Bekkum, Hans van Alphen, Joyce Batist, Monique van Berkel, Priscilla Deijs, Ellen Dijk, Frieda van Dorp-Verdonk, Heidy van Gemert, Jorine de Groot, Claudia Harteveld, Anita Kap, Jan Willem Kramer, Sabina Maljers, Marion Post, Inge Ribbens, Rob Steinz, Marja Verhoef, Caroline Waaij, Henk Westerduin, Andres Zweekhorst, Wendy Vroedsteijn.

· Helaas hebben **opgezegd**:

Danielle Geertzen-Bruinen, Piet Barendse, Andrea Kiekens, Riet en Ad Radder, Mariska van Strijen-Broer, Hanneke Klaessens, Gideon Martijn, Hans Thomassen, Annabel Boreel, Jeanet Boreel, Richard Hoogduijn, Koos van Woerkom, Anita Hublart, Corrie Tuit.

· **Verjaardagen**

Ga naar de site, log in en je ziet precies wie er jarig zijn!

## Elleke beëdigd

Op een winderige maar droge atletiekbaan van Atverni in Nieuwegein is Elleke Visser op 18 juni met vlag en wimpel geslaagd voor haar diploma

trainer loopgroepen. Elleke, van harte gefeliciteerd en welkom bij het trainerscorps. Elleke gaat groep 7 trainen en we wensen haar veel succes.

## Handdoeken gevraagd

Er wordt voor het douchen veel gebruik gemaakt van de leenhanddoeken uit het mandje op de gang. Verzoek: Wil een ieder die een handdoek geleend heeft, deze gewassen weer terug leggen? Wie heeft er nog handdoeken, die voor dit doel

geschikt zijn? Dan graag meenemen en in het bovenste mandje naast de herenkledkamer leggen. Bedankt daarvoor.

Dianne Roosenboom



Voet Medisch Adviescentrum  
**STARSHOE** de sportschoen specialist!

# 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**



# Roadrunners: 25 jaar jong!

Op 1 januari 2012 is het exact 25 jaar geleden dat de vereniging Road Runners Zoetermeer formeel is opgericht. Dit heugelijke feit kunnen wij natuurlijk niet ongemerkt voorbij laten gaan.



Na een oproep tijdens de laatste algemene ledenvergadering is een groep van acht vrouwen en mannen aan de slag gegaan om de viering van dit jubileum invulling te geven. Vele – wilde en minder wilde – ideeën zijn de revue gepasseerd. De viering is op hoofdlijnen ingevuld. Dus is het nu tijd om naar buiten te treden. Wat wij gaan doen blijkt nog even onder de pet. Wanneer is wel bekend:

Op 7 januari 2012 zal de (officiële) receptie worden gehouden. Uiteraard zijn alle leden daarbij van harte welkom!

Op 12 mei 2012 zal het feest gevierd worden met leden en oud- leden en hun partners/kinderen. De festiviteiten zullen over de gehele dag gespreid zijn!

Leg deze data nu al vast in de agenda's!

De organisatie van een feest van enige omvang – en dat wordt het zeker – kost natuurlijk geld. De komende tijd zullen er dan ook met enige regelmaat hebbedingetjes en lekkernijen te koop worden aangeboden. Als eerste komen er petjes beschikbaar met het jubileumlogo. Hoe dat er uit gaat zien blijft nog een verrassing. Ook de prijs wordt nog nader bekend gemaakt, maar zal zeker niet te hoog zijn! En de opbrengst komt geheel ten goede van het feest.

Dit is het voorlopig voor nu. Wordt vervolgd!

De feestcommissie: Astrid, Elleke, Yvette, Ed, Herman, Jan, Jasper en Peter

## Roadie digitaal

Een keer per kwartaal komt de Roadie uit en per adres drukken we een exemplaar af. De Roadies worden in het clubhuis afgeleverd en iedereen kan daar zijn eigen persoonlijke exemplaar ophalen.



De exemplaren die niet worden opgehaald worden door vrijwilligers thuis bezorgd. Dit kost behoorlijk wat tijd maar versturen per post is vanwege de kosten geen optie.

Vanaf dit jaar zetten we op het besloten deel van de site ook een link naar de Roadie waar je het clubblad als PDF bestand kan downloaden. Je kan hem lezen vanaf je computer, iPad, telefoon of zelf uitprinten. Het voordeel is dat je alle foto's in kleur kunt bekijken!

Het digitaal beschikbaar stellen is voorgesteld vanuit de ALV van november en wordt nu als proef volop in gang gezet. We horen het graag als je geen belangstelling meer hebt voor een

papieren Roadie. Voor sommigen is papier zóóóóóó 2010!

Inmiddels hebben velen al aangegeven een digitale Roadie te willen ontvangen. Wil je bij nader inzien toch liever een papieren versie. Niets aan de hand, we drukken deze keer nog een groot aantal niet geadresseerde papieren versies af voor de liefhebbers.

Stuur een berichtje naar [rcm.van.zon@ziggo.nl](mailto:rcm.van.zon@ziggo.nl) onder vermelding van Roadie digitaal en we stoppen met het afdrukken van jouw persoonlijke exemplaar. Als de nieuwe roadie uit komt, versturen we je een bericht met een verwijzing naar de link. Wil je de Roadie gewoon op papier blijven ontvangen, dan hoef je niets te doen.

De redactie

### André Raamdecoratie

Specialisten in binnen- en buitenzonwering



- gordijnen
- vouwgordijnen
- lamellen
- rol gordijnen

- blinds
- plissé gordijnen
- 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](http://www.andreraamdecoratie.nl)

# ***Drie dagen trainen voor de vierde dag...***

## ***De voorbereiding (maandag 18 juli)***

Dit is dan de week waar velen, zeker in de omgeving van Nijmegen, het hele jaar naar uitkijken, met de beroemde Vierdaagsefeesten en de nog beroemdere Vierdaagse (ook wel the Walk of the World genoemd). Peter van Zijp, Bert Kuiper en ik hadden al weer een tijdje terug besloten nog een keer de Vierdaagse te gaan lopen, na onze goede ervaringen en herinneringen van vorig jaar. Om allerlei redenen waren de noodzakelijke kilometertrainingen er bij Peter en mij een beetje bij in geschoten; een paar keer een afstand van 25 a 30 km en dat was het wel zo ongeveer. Bert had van ons drieën de meeste trainingsarbeid verricht. Maar met goede moed reizen Peter en ik vandaag af naar Nijmegen, Bert heeft zijn plekje op de camping gisteren al opgezocht.

Al vóór de Waalbrug is de drukte te merken. Net als vorig jaar duiken we daar de file in en doen we bijna een uur over de 2,5 km naar ons overnachtingsadres aan de Ganzenheuvel, vlak bij de Waalkade. Na ons bedje te hebben gespreid gaan we naar de Wedren om ons definitief in te schrijven. Het is daar zoals gebruikelijk gezellig druk, en ons eerste biertje van deze week smaakt goed. De middag en avond lopen we nog maar een aantal trainingskilometers langs muziekpodia en terrasjes om toch maar goed voorbereid te zijn voor de dag van morgen. Als laatsten op onze slaapzaal zoeken we tegen elven ons bed op.

## ***De eerste dag (dinsdag 19 juli)***

Voor de ingewijden onder jullie, de 40 km kent vanwege het grote aantal deelnemers een vroege en een late start. Vroeg betekent om 05.15 uur en laat om 06.15 uur aan de start staan.

Wij begonnen alle drie met een vroege start, dus gelukkig geen gedoe om startkaartjes te ruilen. Om 05.00 uur staan we met vele anderen fris en uitgeslapen aan de start, onze Garmin aan en klaar om te vertrekken. Onze vaste spreker is er dit jaar ook weer. Met onuitputtelijke energie weet hij de lachers/lopers op zijn hand te krijgen. Hij zou zo mee kunnen doen aan het Leidse Cabaretten. En het is net of er elk jaar meer (vooral) jongelui langs de weg staan om de lopers uit te zwaaien, het flesje bier in de hand en met een gedurende de week steeds schorder wordende stem. De eerste kilometer tot aan de Waalbrug loop je door een haag van mensen. En elk jaar is het weer een prachtig gezicht, al die lopers over de brug, met de zon die haar best doet te voorschijn te komen.

De eerste plaats die je aandoet is Lent, en daar staan 's morgens vroeg de eerste muziekbandjes al te spelen. Die zijn waarschijnlijk nog eerder opgestaan dan wij. Petje af!

En in de volgende plaatsen is het al niet anders. Overal zijn er al mensen wakker en staan ze klaar met een kopje koffie.



*Zevenheuvelenweg*

Tijdens de Vierdaagse maak je met allerlei mensen een praatje, de ene keer kort, de andere keer loop je kilometers lang met elkaar op om dan weer je eigen weg te gaan. Zo loop ik een tijdje op met een oudere dame die steeds maar zegt „aan mij wordt niets gevraagd” en dan komt met een betoog over allerlei politieke ontwikkelingen waar dan ook in de wereld, waar ik soms geen speld tussen kan krijgen.

Ons vaste schema is om een flinke afstand af te leggen voordat we een pauze nemen. Dit keer is dit een stuk voorbij Elst. Elst is de stad van de eerste dag, en met de militairen paraderen we langs de burgemeester en de notabelen van het dorp. Even zittend op een stoeltje om de benen te strekken en wat rust te gunnen, hebben we met een kopje koffie erbij een mooi zicht op de eindeloze stoet wandelaars. Later blijkt dat Elly en Nico met dochter Marjolein ook van Elst naar Nijmegen zijn gelopen. Het zal niet verbazen dat we ze niet hebben gezien. Wel halen we daar Frits en Michaela in en lopen een stukje met hen mee op. Frits zet vervolgens een sprintje in en gaat er met grote stappen vandoor om verderop een pilsje te pakken. We hebben hem daarna niet meer gezien!

Bij Oosterhout staat Thea, de vrouw van Bert, bovenaan de weg, aan het begin van de beroemd geworden Oosterhoutse dijk. Hier maken we nog even een korte stop voordat we de laatste 7 km naar de Wedren beginnen. De laatste jaren worden er ook toeschouwers op de dijk toegelaten en is er een grote drankpost ingericht. Volgend jaar is het beeld wellicht weer anders als de tweede Waalbrug hier wordt aangelegd.

Ondanks alle sombere weersverwachtingen waarbij veel regen werd beloofd, is het een prachtige, zonnige dag geworden. We hebben geen spatje regen gezien!

Na onze aankomst op de Wedren hebben een heerlijk biertje gedronken (misschien wel een biertje te veel!) voordat we onze welverdiende douche namen en de benen even konden strekken.

Dinsdag is de avond van het grote vuurwerkspektakel. Dat wilden we zien; en met ons heel veel andere mensen. Tjonge, wat is het dan druk in de stad!

Het was inderdaad een mooi schouwspel en pas tegen middernacht hebben we ons bedje opgezocht. We kunnen immers morgenochtend uitslapen, omdat we een late start hebben.

### ***De tweede dag (woensdag 20 juli)***

Vandaag hebben we een late start, dat is merkbaar want het is dan toch wel drukker en voller op de route. Zeker op de bospaden die vandaag in het parcoers zitten.

Elke wandeldag heeft zijn stad en woensdag is de dag van Wychen. Je gaat daar eerst met een grote cirkel omheen en het dorp in en uit, voordat je de burgemeester mag begroeten. De route gaat dwars door het smalle centrum. Later vertelde iemand mij dat dit later op de dag tot forse opstoppen heeft geleid; wij zitten daar nog voor en hebben er niet veel last van gehad.

Na Wychen volgt Beuningen, een klein dorpje waar het elk jaar drukker wordt met mensen langs het parcoers. Het scheelde niet veel of we waren Thea hier mis gelopen; tien a vijftien seconden later en we waren de rotonde voorbij geweest waar zij stond. Zij was met de auto ons tegemoet gereden, maar midden in een file terecht gekomen. Gelukkig ging het nog net goed.

### ***Niet afvallen maar aankomen***

Jong en oud staat in de dorpen langs de route. Het is een cliché, maar je moet het eigenlijk zelf meegemaakt hebben om je er een beeld van te vormen. Het leven in de omgeving van Nijmegen bestaat deze week maar uit één ding: de Vierdaagse.

Kleine kinderen staan urenlang met bakjes zoete snoep om uit te delen, soms zo uitnodigend dat je gewoon niet kunt weigeren terwijl je nog maar net daarvoor een dropje of een zoute stengel hebt aangepakt. Maar ook volwassenen laten zich niet kennen en staan er met van alles en nog wat. Ik hoorde een bericht dat mensen die hebben deelgenomen aan de Vierdaagse niet afvallen maar juist een paar kilo aankomen. Dat verbaast me niets als je ziet wat er onderweg te smikkelen en te smullen valt.

Ook de ouden van dagen hebben met de Vierdaagse een gezellige dag. Al vroeg worden zij, zo nodig gewapend met een grote poncho tegen de regen, langs de route gezet, eerst met een kopje koffie met een gebakje en later met een lekker portie frites. Een extra groet aan hen is dan ook wel op zijn plaats.

### ***Giel Beelen onderweg***

En natuurlijk zijn er iedere dag ook de vaste punten. Zo had Bert iedere dag wel even telefonisch contact met een oud-collega die vanwege een beenbreuk zijn 10<sup>e</sup> Vierdaagse moest missen, maar vanaf de zijlijn met ons mee leefde. En zelf kwam ik elke dag wel weer een bekende tegen uit mijn middelbare school tijd die ik pas met de Vierdaagse een paar jaar terug weer heb ontmoet. En niet te vergeten elke dag Giel Beelen die we wel ergens langs het parcoers tegen kwamen, druk bezig met zijn live uitzending! En dan de losse momenten van herkenning, van iemand die je op een van de vorige dagen ook hebt gezien en wie je even groet en succes wenst.

Woensdag is traditioneel de dag van het roze. En Peter en ik vallen dan ook helemaal niet uit de toon met ons roze T-shirt. Bij binnenkomst via





*Zeg het met bloemen*

Weurt aan de zuidkant van de stad stappen we volledig roze versierde straten binnen. De mensen daar hebben er een groot feest van gemaakt, met confetti kanonnen en al!

En zoals alle jaren ligt de Henri Dunant op deze dag langs de Waalkade en worden we enthousiast toegezwaaid door de patiënten aan boord van het schip.

En weer is het een prachtige dag, met volop zon. En weer smaken de biertjes prima! Maar wees gerust, we hebben maat gehouden!

#### ***De derde dag (donderdag 21 juli)***

Dit is de mooiste route van de vier, zo zegt menig- een. Een prachtig parkoers langs het verkeersvrije en waterrijke gebied bij Plasmolen. Daarna door groen en geel kleurend, glooiend terrein, en niet te vergeten de Zevenheuvelenweg. Deze is voor mij een soort Alpe D'Huez op de dag dat de Tour de France daar zijn etappe heeft. Caravans en campers gaan de avond van te voren er al staan (de volgende ochtend is het ook onmogelijk om er nog te komen), de mensen steken hun barbecue aan en maken er alvast een feest van.

Jan Willem en mijn dochter Karen hadden besloten een stukje met de Vierdaagse mee te lopen en hadden uitgezocht hoe ze in Groesbeek, de stad van deze derde dag, konden komen en daar konden instappen. Dat paste allemaal prima. En vanaf

het centrum van Groesbeek lopen ze de laatste 10 a 12 km mee, de Zevenheuvelenweg en daarna (voor de ingewijden onder ons die daar wel eens hebben hardgelopen) de lange, geleidelijk dalende weg door Berg en Dal naar de Wedren.

Eerder op de dag hebben we een lekker vers bakje koffie gedronken bij Hans en Annie Feelders. Zij staan weer op hun vertrouwde plekje in Plasmolen, met een eigen watertap voor de wandelaars. We hebben daar een half uurtje uitgerust, en bijgekletst en geluisterd naar hun enthousiaste verhalen over hun nieuwe woonomgeving in Borne.

Het is weer een prachtige dag, het wordt eentonig, en wederom komen de weersberichten niet echt uit. Pas ruim nadat we voor die dag zijn gefinished, is er toch wel even een forse bui. Wandelaars die dan nog onderweg zijn (en Bert op zijn fietsje op weg naar de camping!) hebben een flinke stortbui over zich heen gekregen. Wij komen droog over bij ons overnachtingsadres. Na een warme douche gaan we met Karen en Jan Willem nog een stukje de stad in en is het weer helemaal opgeklaard. Zelfs het zonnetje laat zich zien. Tegen achten hebben we hen op de trein naar Zoetermeer gezet, na een gezellig dagje Nijmegen.

#### ***De finale, de vierde dag (vrijdag 22 juli)***

Het is droog bij de start, maar na zo'n 1,5 uur

wandelen moeten we toch even onze regenkleding aan. Het gaat dan toch wel te hard miezeren om nog zonder jas/cape door te lopen. Maar niet lang daarna kan de regenkleding weer uit en de rest van de dag hebben we deze niet meer nodig gehad. De vierde dag is voor de 40 km lopers een mooie route over de dijk langs de Maas (een prachtig slingerend lint van wandelaars, voor en achter je) en daarna door het kleine plaatsje Linden, waar de mensen ieder jaar rond een thema hun dorp versieren. Dit jaar was het de reclamewereld. Men heeft er weer een mooie happening van gemaakt. En ook altijd is in een van de tuinen Elvis Presley van de partij.

De vierde dag is de dag van Cuyk, waar de gendarme weer zijn best heeft gedaan om een pontonbrug over de Maas te leggen. Juist op het moment dat wij over de pontonbrug lopen, zijn we –met velen- er getuige van dat twee duitse militairen elkaar hun ja-woord geven in een wel heel speciale huwelijksplechtigheid. Waarschijnlijk zijn er nog nooit zoveel getuigen aanwezig geweest!

Onze pauze van vandaag is bij Cuyk, net voorbij de pontonbrug. We nemen een kopje soep bij onze mueslibollen, in een grote feesttent met een heel hard en heel vals spelend fanfare orkestje. Even later staat Yvonne, een van de masseurs, langs de weg. Bijna waren we haar voorbij gelopen. We krijgen nog wat aanmoedigingen (vooral aan Peter vanwege zijn hamstring) en ook al advies wat te doen na de finish (goed koud houden!) en gaan op pad voor de laatste 15 km.

Vanaf Mook/Molenhoek is het een en al mensenzee langs de weg. Als je wilt, kun je hier je eerste gladiolen al gaan „scoren”. Met bossen worden ze uitgedeeld.

En hoe meer we Malden naderen, hoe dikker de rijen toeschouwers worden. Met de laatste knip in je controlekaartje kan dan de Vierdaagse niet meer stuk. W passeren de McDonald in Malden waar het verzamelpunt is voor de groep Sportief Wandelen Zoetermeer; als „illegale” groenen lopen we door.

Vanaf daar is het nog ruim 4 km naar de Wedren, over de Via Gladiola. Zo rond een uur of een als wij daar lopen is het al ontzettend druk; rijen dik staan en zitten de mensen langs de weg. En hoe dicht we bij de finish komen, hoe voller het wordt. Kun je nagaan hoe vol het later in de middag is, als de muziekkorpsen en het leger zich invoegen in de stoet.

En we treffen het prima; het zonnetje doet weer goed haar best! Dat is voor zo'n laatste dag toch wel heel prettig, zeker ook voor het publiek!

Een beetje verdwaasd loop je langs die mensenmassa. Ergens vanaf de kant komt een roep van herkenning. Het zijn Diederik en Petra, en spontaan staan we met gladiolen in de hand.

Langs de reeds volle tribunes met juichende en klappende mensen gaan we voor de laatste honderden meters. Door de bocht bij het Keizer Karel plein zit Thea op de tribune klaar om ons toe te zwaaien. En nadat ze ons met een bos gladiolen op de foto heeft gezet, nemen we haar mee voor het echt laatste stukje tot aan de streep. Onder de FINISH gaat de Garmin op stop en zit de Vierdaagse erop.

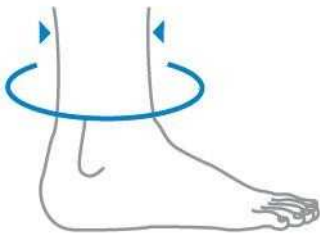
Het was weer een magnifieke ervaring!  
Liesbeth Edelbroek



*Hier gaat het allemaal om*

# Enkelblessures in de sport

Enkelblessures zijn van een van de meest voorkomende sportblessures. In Nederland zijn er zo'n 600.000 acute letsels per jaar. In de meeste gevallen gaat het om een bandletsel. Deze letsels worden vaak als banaal beschouwd, maar er is een hoog recidiefrisico en uiteindelijk blijkt dat een groot deel een lange hersteltijd nodig heeft of restklachten houdt. Om die reden is het dus belangrijk om zo veel mogelijk enkelblessures te voorkomen.



De belangrijke risicofactor op een enkelblessure is een eerdere blessure. Vooral in het eerste jaar na een enkelblessure lijkt de kans op een nieuwe enkelblessure meer dan verdubbeld. Verder hebben personen met een slechte balans een groter risico op een enkelblessure. Een eenvoudige test kan helpen om deze mensen te detecteren. Normaliter moet iemand makkelijk gedurende 15 seconden op een been kunnen blijven staan. Als dat niet lukt, is er sprake van een slechte balans en dus een verhoogd risico op enkelblessures. Een verminderde dorsiflexie van de enkel zou ook een rol spelen, hoewel niet alle onderzoeken dit bevestigen. In dat geval kunnen rekoefeningen voor de kuitspieren een goede preventieve maatregel zijn. Wetenschappelijke onderzoeken geven minder duidelijkheid over andere vaak genoemde risicofactoren, zoals algemene hypermobiliteit, schoenen of spelpositie.

## Acute behandeling

Bij acute enkelletsels treedt pijn, zwelling en hinder bij belasten op. In deze fase is het van belang om onderscheid te maken tussen letsels van de weke delen en fractures. Hierover heeft men de Ottawa-regels ontwikkeld. Als deze regels worden toegepast, is de kans zeer klein dat een fractuur over het hoofd wordt gezien. De sportmasseur kan deze regels aanhouden om iemand naar een art verwijderen. De behandeling van acute letsels bestaat in de eerste plaats uit het toepassen van RICE-therapie (rust-ijs-compressie-elevation).

## Revalidatie na een enkelblessure

Het belang van balanstraining na een enkelblessure is al uitvoerig aangetoond in

onderzoeken bij allerlei sporten. Op de website [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) staan filmpjes van oefeningen die hiervoor gebruikt kunnen worden. Deze oefeningen kun je ook adviseren aan personen met een verhoogd risico op enkelblessures.

## Brace of tape

Bijna alle onderzoeken toen aan dat het gebruik van een tape of brace het risico op een tweede enkelblessure doet afnemen. Ze beperken de bewegingsmogelijkheid van de enkel en hebben bovendien een proprioceptief effect: ze stimuleren de zenuw uiteinden in de huid. Er is geen duidelijk verschil in effect tussen een tape of een brace. Een tape heeft als voordeel dat het zeer nauw aansluit en kan worden aangepast aan de wensen van de sporter wel geeft een tape. Wel geeft een tape meer kans op huidproblemen en is bij langer gebruik duurder omdat de tape telkens opnieuw moet worden aangelegd. Een brace is makkelijker aan en uit te trekken en bij te trekken en bij gebruik voor de langere termijn is een brace duidelijk goedkoper.

## Ottawa-regels

Röntgenfoto's van de enkel zijn nodig bij:

- drukpijn op de onderste 6 cm van de laterale en mediale malleolus.
- onmogelijkheid om vier passen te zetten, hetzij onmiddellijk na het ongeval, hetzij tijdens het onderzoek.

Röntgenfoto's van de voet zijn nodig bij:

- pijn aan de basis van metatarsaal 5.
- pijn aan os naviculare.
- onmogelijkheid om vier passen te zetten, hetzij onmiddellijk na het ongeval, hetzij tijdens het onderzoek.

Bron: [www.maartenskliniek.nl](http://www.maartenskliniek.nl)  
Namens de SMC



# Wat is waar in Wassenaar?

Als redelijk geoefende hardloper maak ik regelmatig een loopuurtje vol langs het strand. Je moet je tijden uitzoeken want bij vloed door mul zand over kinderen met schepjes, struikelend en achterna gezeten door keffende schoothondjes, ontwikkel je wel behendigheid en flexibiliteit in je gewrichten maar niet echt duurvermogen.

Maar als je eenmaal het patroon van de gezinnen en de getijden kent, kan je mooie rustige uurtjes uitzoeken waarop je op hard zand om je heen kijkend, uren kunt vertoeven in welk tempo je maar wilt. Als je goed oplet, kom je mooie en soms ook bijzondere dingen tegen. Zo liep ik op een zaterdag langs de Wassenaarse Slag toen ik daar een opstootje zag. Een honderdtal mensen bij elkaar, sommigen in rubber of latex, anderen in blote zwembroeken en weer anderen met een handdoek omgeslagen, bibberend tegen de kou. Eén ding hadden ze gemeen, een gele badmuts. Nieuwsgierig als ik ben, ging ik er op af. Er stond één man op een zeepkist te praten over een boei in zee, over een kilometer zwemmen, over stromingen van 65 km/uur, over vlaggen, een paardenpad, over nummers  $\neq$  tijden en over omkleden. „Wat is dit? Oh, de strandloop van Wassenaar. Jaja”.



*Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...*

En inderdaad, aan de vloedlijn stond een start/finish doek, omgeven door met linten uitgezet vakken en met loopkleding op stapeltjes, veelal naast een teiltje met water. Ik mengde me onopvallend tussen de deelnemers, hoorde Engels, Duits en Frans, „Olympic”, „Londen 2012” en zag twee vrouwen met stoere nummers op hun armen, gele IronMan badmutsen, professionele zwembrillen op en met een blik van „wat moet je, je staat in de weg”. Ik trok de stoutste schoenen aan: „Waar komen jullie vandaan?” „Zoetermeer”, was het korte antwoord. „Oh en

doen jullie dit wel vaker?” „Eerste keer!” „Oké, ik vraag al niets meer”.

Bij het startschot vertrokken de deelnemers -ook die uit Zoetermeer- richting branding, een paar keer duikelen en alles wat je nog zag waren molenwiekende armen. Een tiental minuten later doken ze weer op uit de golven, een beetje vooroverlopend lopend en hoe ondieper het water werd hoe meer ze begonnen te zwalken. Gauw naar het wisselvak en daar waar sommigen een maatje of zo aantikten die dan wegrenden, liepen er een paar in de richting van de teiltjes. Voeten er in om het zand af te spoelen (!) en dan sokken en schoenen aan en een broekje over het badpak. En op weg naar de duinovergang.



*Variatie op een startnummer*

Na een half uur begonnen de eersten weer binnen te druppelen nadat ze 5 of 10 km over het strand, door het duinzand en over het paardenpad hadden gerend. De mannen eerst, brede borstkasten, enorme armen en alles samengeknepen in een natpak. Daarna vrouwen in een natpak en toen de vechters en de bijters. Daar waren ook weer die kanjers uit Zoetermeer. Ze gunden me geen blik waardig, zo'n droogloper. Met het hoofd omhoog liepen ze weg. En terecht.

Een toevallige passant op het Wassenaarse strand

# Starshoe Geuzenloop

www.geuzendag.nl, 25 september 2011

*Op 17 september 1574 vindt de „Slag bij Zoetermeer” plaats. Een gevecht tussen de Spaanse troepen van Alva en het Geuzenleger onder leiding van Van Boisot. En op de morgen van 3 oktober wordt Leiden ontzet. 437 jaar later, op 25 september 2011, organiseren de AV Road Runners Zoetermeer en Atletiekvereniging Ilion de Geuzendag. Een eerbetoon aan het historische perspectief van Zoetermeer. Niet met legers en soldaten maar een gezellige familiedag met sportieve uitdagingen voor het hele gezin.*

Dit is de tekst die vermeld staat op de homepage van de website Geuzendag.nl. Een pakkende tekst voor een evenement dat voor het eerst in die hoedanigheid wordt georganiseerd. Hierna volgt een korte toelichting over de historie c.q. het ontstaan van de Geuzendag en met name de Starshoe Geuzenloop, voorheen Autoloos-loop.

## Historie

Vanaf 2003 werd deze gezellige hardloopwedstrijd georganiseerd door de AV Road Runners Zoetermeer. Begonnen we in dat eerste jaar met 75 hardlopers, met een voorbereiding van nog geen twee maanden, in 2010 is de wedstrijd met iets meer dan 600 lopers, uitgegroeid tot het grootste hardloop evenement van Zoetermeer en omstreken!

Vanwege het verdwijnen van de Autoloze zondag in de gemeente Zoetermeer was het na de laatste editie in september 2010 tijd voor veranderingen: een doorstart met een nieuwe organisatie en een nieuwe (wedstrijd)naam.

In de laatste 2 jaren werd al intensief samengewerkt met ARV Ilion. Laatstgenoemde vereniging organiseerde tijdens de Starshoe Autoloos-loop een snelle Geuzenmijl. Deze wedstrijd was toen alleen opengesteld door geïnviteerde snelle lopers uit o.a. België en Nederland. Daarnaast organiseerde Ilion een gezellige wandeltocht en verzorgde Boerderij Het Geertje op die dag een heuse Geuzenvaartocht.

## Huidige situatie

Medio mei 2011 werd de organisatie „opgeschrikt” door HET nieuws en besluitvorming door

de gemeente Zoetermeer (B&W) dat er per direct vergunning werd verleend aan de middenstand om iedere zondag de winkels te openen. Omdat de start/finish midden in het Stadshart lag en de parkoersen daar dwars doorheen liepen, betekende dit dat er geen vergunning zou worden verleend voor een volgend hardloopevenement op die locatie.

Dit betekende voor de organisatie een forse streep door de rekening. Immers, alles veranderde daardoor. Er moest gezocht worden naar een nieuwe start/finish locatie en daarnaast moesten alle parkoersen opnieuw worden uitgedacht, uitgemeten en vastgelegd worden.

Daarnaast zijn er meerdere partijen (gemeente, politie, brandweer) die met ons „meekijken” of voldaan wordt aan veel, heel veel (veiligheid) eisen. Nu, 5 weken voor de Geuzendag, kan gemeld worden dat wij van alle partijen „groen licht” hebben gekregen om de nieuw uitgedachte parkoersen te mogen gebruiken. De gemeente Zoetermeer zal de felbegeerde vergunning verlenen! Een speciaal woord van dank gaat uit naar onze nieuwe parkoersman Jos Spaanderman. Hij heeft in zeer korte tijd veel werk verzet en het resultaat mag er zijn: schitterende parkoersen die de hardlopers langs karakteristieke plekken van Zoetermeer leidt: de Stationsstraat, langs de Wassertoren in Rokkeveen, het voormalige Floriaderrein, het Balijbos, de wandel- en fietsbrug enz. Ook de schitterende nieuwe start/finishlocatie in de Dorpsstraat t.h.v. de Pasta Company, zorgt er voor dat we met trots kunnen zeggen dat we een prima „vervanger” hebben gevonden voor het Stadshart en de parkoersen vanaf die locatie.

## Evenementen/onderdelen

Tijdens de Geuzendag worden verschillende hardloop- en wandelonderdelen georganiseerd. Van de halve marathon Starshoe Geuzenloop tot de Klaverblad Geusjesloop voor de kinderen.

Topprestaties zijn verzekerd tijdens de Klaverblad Geuzenmijl waarvoor diverse topatleten zijn uitgenodigd. Boerderij 't Geertje organiseert een heuse Geuzenvaart. De Pasta Company verzorgt tijdens de Geuzendag de muzikale omlijsting ter hoogte van de start/finish. Drumband „Buytenrode” zal ongeveer halverwege het parkoers de lopers met Geuzenliederen aanmoedigen.



# ***Programma Geuzendag op 25 september***

## ***KLAVERBLAD Geuzenwandeling***

- 10.00 uur tot uiterlijk 11.00 uur - Inschrijven en Vertrekken.
- De aankomsttijd voor wandelaars sluit om 14:30 uur.

## ***KLAVERBLAD Geusjes(kinder)loop***

- 11.00 uur - Start 1574 meter voor kinderen t/m 9 jaar.
- 11.10 uur - Start 1574 meter voor kinderen van 10 t/m 12 jaar.

## ***KLAVERBLAD Geuzenmijl***

- 11.30 uur - Start KLAVERBLAD Geuzenmijl.

## ***Prijsuitreiking***

- 11.45 uur - Prijsuitreiking KLAVERBLAD Geusjesloop t/m 9 jaar.
- 11.50 uur - Prijsuitreiking KLAVERBLAD Geusjesloop 10 t/m 12 jaar.
- 12.00 uur - Prijsuitreiking KLAVERBLAD Geuzenmijl.

## ***STARSHOE Geuzenloop***

- 12.30 uur - Start 5 km van De HYPOTHEKER.
- 12.30 uur - Start 10 km van ABN AMRO.
- 12.30 uur - Start 21,1 km van IKWILWERKEN.NU.

## ***Prijsuitreiking STARSHOE Geuzenloop***

- 14.15 uur - Prijsuitreiking 5 km van De HYPOTHEKER.
- 14.20 uur - Prijsuitreiking 10 km van ABN AMRO.
- 14.25 uur - Prijsuitreiking 21,1 km van IKWILWERKEN.NU.

## ***Geuzenvaart***

- 12.00 uur tot 16.00 uur bij Boerderij Het Geertje.

## ***Geuzenentertainment***

- 11.00 uur tot 15.30 uur ter hoogte van de Pasta Company

**Kom op 25 september naar het historisch centrum van Zoetermeer, de Dorpsstraat of Boerderij Het Geertje en doe mee!!**

O ja, en doe je niet mee, geef je dan op als vrijwilliger bij Elly Burgering, of schrijf je naam op de lijst op het informatiebord in de kantine.

Veel plezier op 25 september a.s.

Namens de organisatie,  
René van der Spek  
Coördinator

## Hoofdsponsor

Zoals de naam van de wedstrijd al aangeeft is de hoofdsponsor **Starshoe**  
HET adres voor al uw (hardloop) sportkleding en schoeisel.

Voet Medisch Adviescentrum **Starshoe** kan blessures verhelpen en voorkomen!! Daarnaast heeft **VMA Starshoe**



een uitgebreid assortiment functionele kleding en accessoires.

De Starshoe Geuzenloop wordt mede mogelijk gemaakt door de **Gemeente Zoetermeer** en de **Stichting Floravontuur**.

## Sub sponsor(en)

### STICHTING IKWILWERKEN.NU

Almeloplein 17, 2533 AB Den Haag  
Telefoon 070 3884211

### PASTA COMPANY XL en Restaurant Grillig

Dorpsstraat 114, 2712 AN Zoetermeer  
Telefoon 079 3428383

### ABN AMRO

Luxemburglaan 1, 2711 BD Zoetermeer  
Telefoon 0900 0024

### DELPHI Grieks Specialiteiten Restaurant

Oostwaarts 11, 2711 BA Zoetermeer  
Telefoon 079 3317000

### De Hypotheker

Voor een hypotheek op maat gaat u naar een  
vertrouwd adres:  
Stadhuisplein 7, 2711 EC Zoetermeer  
Telefoon 079 3423240

### DIPAS Druk & Print

Industrieweg 76, 2712 LC Zoetermeer  
Telefoon 079 3418606

### McDonalds Zoetermeer

Kelvinstraat 1, 2723 RJ Zoetermeer  
Telefoon 079 3427154

### Klaverblad Assurantiën

Afrikaweg 2, 2713 AW Zoetermeer  
Telefoon 079 3204504

### AA-DRINK

Reactorweg 69, 3542 AD Utrecht  
Telefoon 030 2410590

### Administratiekantoor Omit

Velddreef 78, 2727 CM Zoetermeer  
Telefoon 079 3460738



# ***Jezelf moed inpraten helpt echt!***

Bij sporters helpt het om beter te presteren, blijkt uit een analyse van een aantal studies. Sporters die tegen zichzelf praten, presteren daarvoor beter – vooral als het om zaken als behendigheid, precisie en oog-hand-coördinatie gaat en voor-



al als ze zichzelf daarbij instructies voor geven („kijk naar het doel“, „slaan“, „elleboog omhoog“). Bij sporten die uithoudingsvermogen en kracht vereisen, lijkt het effectiever als sporters zichzelf in plaats van instructies een motiverende oppepper geven („kom op“, „ik kan het“, „ik voel me goed“).

Dat schrijven Griekse sportwetenschappers naar het effect van tegen jezelf praten tijdens het sporten. Het bleek ook te helpen als mensen getraind werden om tegen zichzelf te praten. Dat moeten trainers en sporters ter harte nemen, adviseren de onderzoekers. (NRC, juli 2011).

## ***Barbecue met groep 5***

Op vrijdag 12 augustus hebben we met groep 5 genoten van een bbq bij Ellen thuis. Met 27 fietsen voor de deur, vreesden de burens dat het een onrustige avond zou worden. Na weken met regen was het ineens een schitterende avond. De taken waren vooraf verdeeld, iedereen kwam met iets te eten en veel te drinken aanzetten en de sfeer was weer als vanouds. Ondanks het feit dat

het behoorlijk laat was geworden, was de opkomst de volgende ochtend groot. Ab is heer en meester over de groep! Onze volgende nieuwe activiteit is de hardlooppwedstrijd op de Hoge Veluwe op zondag 9 oktober. We hebben er nu al zin in!!

Marjoleine Peters



*gezelligheid is troef in groep 5*

# Afscheid Ab Leeflang als trainer groep 6



*Bijna een rechte lijn*

## **Zoetermeer, 25 juni 2011.**

Op een regenachtige zaterdagochtend, terwijl het al die weken daarvoor schitterend loopweer was, nam een deel van groep 6, afscheid van trainer Ab. Het idee was om te gaan kanoën bij geiten- en kaasboerderij 't Geertje. Met 12 lopers, Yvette, Ed, Peter, John, Lesley, Joyce, Sonya, Daniëlle, Victor, Wilma, Ab en ondergetekende, begonnen we zoals iedere zaterdag aan de „warming up“. Het merendeel bestond uit vrouwen en er was grote onduidelijkheid waar de rest van de groep was gebleven??? Bij het Geertje kregen we korte uitleg van een enthousiaste geitenboer en rap daarna konden we in onze kano's stappen. Gelukkig begon het steeds harder te regenen, het waaide en het was koud.

Fantastische kano-omstandigheden!

De kano's waren dus ingedeeld en we roeiden richting de Noord-Aa plas. Het regende aanhoudend en het was nog steeds koud, maar mopperen op het weer helpt dan echt niet, al heb ik dat wel geprobeerd.

Het was erg leuk om de Noord-Aa eens van een andere kant te zien. Al heb ik geen idee wat waar nou precies ligt, als we er aan de andere kant langs lopen tijdens de training. Het was best een kunst om de boten een rechte koers te laten va-

ren. De kano van Joyce, Sonya en Daniëlle bleef dapper kris kras van kant naar kant varen. Andere kano's scheerden rakelings langs elkaar heen. Alleen de boot van Lesley, John en Peter ging redelijk goed op een rechte koers. Lesley riep bij het keerpunt dolblij uit dat ze nu ook een keer mocht stofzuigen.

Nadat we terug waren gekeerd van een „barre en koude“ tocht, was het tijd voor koffie met appeltaart (dank je wel Ab) en Wilma sprak Ab nog toe (mooi gesproken, Wilma). Natuurlijk kreeg hij een afscheidscadeautje van de groep.



*Fun in the kano*





*Ed neemt het stokje over van Ab*

Ik begon eindelijk een beetje op te drogen en kreeg het weer een beetje warm toen we weer naar het clubhuis moesten lopen. Gelukkig: het regende nog steeds! Bij het clubhuis aangekomen, deden we nog vlug een cooling down onder het afdak. Dit was eigenlijk overbodig, omdat het al koud genoeg was. Maar toch, ondanks alle ontberingen, vond iedereen het leuk en zeker voor herhaling vatbaar. Er geldt één voorwaarde: beter weer is verplicht. Voor degenen die niet zijn meegegaan, heb maar gerust spijt! Het was geweldig, ondanks het weer!!!

Ab: „Bedankt voor alle wijze lessen en succes in (en met) groep 5!”

Ed: „Je krijgt een geweldig leuke, gezellige, sportieve groep.”

Verder wil ik (namens ons allemaal) Wim bedanken voor het schieten van de plaatjes!

Met sportieve groet,  
Elly den Hollander  
(foto's: Wim Bras)



**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

# FysiOK

079 - 321 81 81

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

# Afscheid van Ed als trainer groep 7

Ed Jacobs gaf geheel onverwacht aan dat hij snel groep 7 ging verlaten als trainer. Vanaf maandag 20 juni zou hij groep 6 gaan trainen. Dat was schrikken!! Ed, de enthousiaste trainer, vol met humor en veel aandacht voor de loper. Een trainer, die houdt van gezelligheid en saamhorigheid in de groep. Hij gaf vaak aan trainingen een extra dimensie. Hij liet ons onbekende plekken zien en hij stond open voor de wensen van zijn lopers. Een minpuntje van Ed was dat de trainingen altijd uitliepen. Maar ja, op den duur wisten we het wel en hielden we er rekening mee. Moe maar voldaan liepen we, en sommigen hobbelden, erachter aan. Vaak was de wens van groep 7 om door de Weipoort te lopen, een prachtige afwisselende omgeving. We hadden bedacht om in die geliefde omgeving een plekje te zoeken en ter plekke Ed

te verrassen. We hebben nog overwogen om het bij de ijsboerderij te houden, waarover Ed ons verteld had tijdens onze Weipoort tochten maar door het tijdschema van groep 7 kwam het Geertje beter uit. Zo gebeurde het, dat we Ed tijdens zijn laatste zaterdagochtend training met groep 7, overvielen met een bezoek aan „t Geertje” om afscheid van hem te nemen. De opkomst van groep 7 was enorm. Sporten, koffie drinken en gezelligheid horen gewoon bij elkaar.

Ed, hartelijk bedankt dat jij onze trainer bent geweest van groep 7. We wensen onze nieuwe trainster Elleke veel succes.

Meeke Flipse  
(foto's: Wim Bras)



*Ed Jacobs keert groep 7 de rug toe*



*Ed's afscheidswoord*



# Lustrum Lopen doet hopen 2011

Dit jaar hebben wij voor de vijfde keer Lopen doet Hopen georganiseerd, een lustrum! Met deze sponsorloop willen we een sportieve bijdrage leveren aan de strijd tegen kanker. Het sponsorgeld wordt ter beschikking gesteld aan de afdeling oncologie van 't Langeland Ziekenhuis en deels aan het KWF.

sterk hart hebben; groot voor de vereniging, en sterk om alle stress op te vangen tijdens al die lopen die ze organiseren.

We hebben afgelopen jaren met z'n allen zo'n 50.000 euro opgehaald voor de afdeling oncologie van 't Lange Land Ziekenhuis en KWF! Het geld



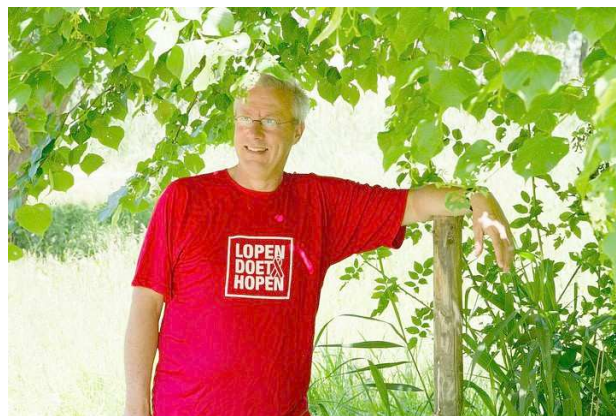
*Deelnemers Lange Land*

Ik heb vijf jaar geleden dit initiatief opgezet omdat toen mijn lieve vriendin Linda aan de ziekte is overleden. Dat is oneerlijk en je voelt je machteloos. Net als ik, heeft iedereen verdriet om familie of vrienden die ze aan de ziekte hebben moeten verliezen. Of verdriet om diegenen die nu vechten tegen deze ziekte. Iedereen heeft verdriet om haar/zijn eigen „Linda“. Wij zijn blij met de geliefden om ons heen die deze ziekte hebben doorstaan maar hebben verdriet om te zien hoe ze nog moeten vechten om een gezond leven te leiden. Je voelt je machteloos en wilt wat doen. En hardlopen is voor alles een goed medicijn.

Klein probleempje, vijf jaar geleden was ik nog geen Roadrunner, daarnaast ook nog erg allochtoon in Zoetermeer, laat staan dus dat ik ooit van de Roadrunners gehoord had. Iedereen vertelde me dat ik voor een loop bij de Roadrunners moest zijn en ik heb toen contact gezocht of de Roadrunners mij met de loop wilden helpen. Vanaf het eerste contact heb ik me verbaasd over hoe gezellig de club is, en hoe geweldig iedereen belangeloos meehelpt. Wij Limburgers denken namelijk dat „die Hollanders“ niet gezellig zijn.

En sinds dat eerste jaar staan de Roadrunners weer klaar om te helpen organiseren. Vooral Frans en Ed, die moeten wel een héééééééé groot en

voor 't Langeland is afgelopen jaren besteed aan o.a. een speciale loopband, crosstrainer en muziekinstallatie ten behoeve van Herstel & Balans, een nieuwe opbergkast voor de chemo-kamer, het geheel renoveren (schilderen, gordijnen, etc.) van de chemo-behandelkamer, twee lymfedrainagestoelen met daarbij nieuwe krukjes voor oncologieverpleegkundige, het geheel renoveren van de behandelkamer (schilderen, gordijnen, etc.).



Het zijn eigenlijk extraatjes voor de patiënten waar het ziekenhuis geen geld voor heeft. Die extraatjes maken juist dat patiënten zich meer op hun gemak voelen, wat erg belangrijk is tijdens

zo'n zware periode. En dat allemaal dankzij een beetje hardlopen!

In overleg met de afdeling oncologie gingen we dit jaar voor een (of nog liever twee) medische behandelstoel(en), toegepast voor chemotherapie, per behandelstoel 4000 euro. Daarnaast hebben de patiënten gevraagd om het programma „Look Good... Feel Better“. Een programma van diverse workshops gegeven in 't Langeland Ziekenhuis waarin mensen met kanker, mannen en vrouwen, tijdens en/of (recent) na de handeling, tips en adviezen krijgen over huidverzorging, make-up, informatie over aanschaf, gebruik en onderhoud van haarwerken en alternatieven zoals mutsjes en shawls. De kosten van een tweejaarlijks programma bedragen 2000 euro. En dat is gelukt! Er moeten wel nog wat zaken afgehandeld worden. We hopen nog steeds op die tweede chemobehandel-

stoel. Dit jaar dus alweer voor de vijfde keer. We hadden zo'n 300 lopers bestaande uit personeel van 't Langeland, (oud)patiënten, atleten, recreanten, sponsors, Nordic Walkers en natuurlijk Roadrunners. De drankposten werden bezet door het verplegend personeel van de afdeling oncologie. Het motorbegeleidingsteam was helaas gedeeltelijk de weg kwijt, wat bij Ed resulteerde in schuim op zijn mond en stoom uit zijn oren. Kortom, een mooie dag, goed loopweer (alhoewel beetje te warm), geweldige opbrengst en vooral een zeer goede Roadrunner-organisatie betreffende de loop.

Lieve Roadies, super bedankt voor jullie deelname en hulp. Wat jullie betekenen voor het goede doel is onbetaalbaar!

Inge Hulsen



Frans instrueert vrijwilligers



**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



# Roparun

Meedoen aan de ROPA-run: een ervaring voor het leven

## Aanleiding

Op dinsdag 7 juni kwam het volgende korte mailtje van Andreas voorbij: „In het Vestia Ropateam is een loper geblesseerd geraakt. Heeft iemand nog interesse? We gaan zaterdagochtend vroeg weg”. Andreas zelf was al ingevallen voor een andere geblesseerde loper. De Roparun leek mij ook een leuke uitdaging, die al langer op mijn verlanglijstje stond. Het goede doel maakt het extra motiverend. Dus zonder lang na te denken gereageerd. Andreas hanteerde het principe „wie het eerst komt, wie het eerst maalt”. En toen waren er nog 3 dagen om aan het idee te wennen dat soms een droom ineens uit kan komen.

## Zaterdagochtend 6.30 uur

Al snel volgden per mail de teamsamenstelling, het draaiboek en verdere praktische informatie. De deelname bleek goed voorbereid. Maar er was dan ook ervaring van 15 jaar. Op zaterdagochtend was het een drukte van belang bij de Vestia-vestiging in hartje Rotterdam. Lopers, begeleiders en verzorgers druppelen binnen en strak georganiseerd worden de auto's geladen met proviand, massagetafels, veldbedden, fietsen en toiletvoorzieningen voor 2 teams. Om 7 uur vertrekken in totaal zo'n 50 mensen in een stoet van 7 auto's richting Parijs. Hoe dichters we bij Parijs komen, hoe groter de karavaan wordt. En hoe diverser de voertuigen, met soms volledig ingerichte bussen en trucks. Plaats van samenkomst is een groot expeditie terrein aan de rand van Parijs.

## De start

Na het uitladen, het terrein verkennen („waar is de start”) en benen strekken was er een gezamenlijke pastamaaltijd voor alle Roparunners in een groot tentenkamp. Daarna hebben we met onze teams een groepsfoto gemaakt bij het Roparun-logo. En toen begon het aftellen voor de start. Die vond gedoseerd plaats, per 5 teams met 4 minuten tussentijd. Om 15.30 uur waren wij aan de beurt. De lopers werden uitgezwaaid en de aflossers vertrokken naar de wisselplaats. De verzorgers gingen op weg om het eerste verzorgingspunt in te richten. Andreas en ik behoorden tot de aflossers. Zo doende konden wij op een rustig landweggetje – op 50 km afstand van Parijs – nog even van het zonnetje genieten. En toasten op de goede afloop met een glaasje bubbels, uit een fles die een teamgenoot te voorschijn haalde. Die wist wel hoe de Roparun in elkaar zit, aangezien hij voor de 15e keer meedeed. Rond 19.00 uur was het onze tijd de eerste stappen richting Rotterdam te zetten.

## Loopschema en tijden

Een Roparunteam bestaat uit 8 lopers. Onze 2 teams waren gesplitst in 2 subteams van 4 lopers. Elk subteam beschikte over een begeleidende auto en 2 begeleidende fietsers. De subteams wisselden elkaar om de 50 km af. Per subteam werd er om de 2 km van loper gewisseld. Waarbij de loper begeleid werd door een fietser voor en een fietser achter en de niet-lopers per auto werden vervoerd. Na elke 100 km werd het verzorgingskamp ingericht. Op deze wijze hebben we de totale afstand van 520 km overbrugd in totaal 46 uur, met een gemiddelde snelheid van 11,5 km per uur.



Vestia sporties - Het volledige team van Kees en Andreas



*Welkom in Zele*

### **De verzorging**

De verzorging was goed geregeld, zowel in de auto (onder bezielende leiding van de teamcaptain) als op de verzorgingsplaatsen (door de cateraars en de masseurs). Er was voldoende te eten en te drinken. De Marsen en Bounties vlogen je om de oren. Andreas wilde er eerst niet aan, maar kreeg na de eerste nacht door dat hij beter vanaf het begin naar de ervaren rot had kunnen luisteren. Die zat op weg naar Parijs al aan de lekkernijen. Wist dat er behoorlijk wat glucose nodig was om ook de nachten een beetje door te komen. Bij de verzorgingsposten kon gerust en geslapen worden op veldbedden. Kees genoot vooral van de massages na elk traject. Je werd als loper echt in de watten gelegd. Andreas genoot vooral van het eerste kwartiertje slaap (een tweede kwartiertje kwam er niet!).

### **De weersomstandigheden**

Het weer was eigenlijk best wel goed om te lopen. Niet te warm, een bescheiden zonnetje. Pas tegen het eind heeft is het gaan miezeren. Of was het toch echt regen? Is het alleen niet opgevallen, omdat de regen in zicht kwam. Alleen de nachten waren koud en kort. Maar met sokken aan en lange broek in de slaapzak toch nog even kunnen slapen. Om dan weer snel op te staan, in te pakken en op weg te gaan -in het pikkedonker en in the middle of nowhere- naar de volgende aflospplaats. Best wel spannend. Maar dankzij goede chauffeurs, een gedetailleerde routebeschrijving en een beetje hulp van de TomTom prima gelukt. Om zichtbaar te blijven, werden we aangekleed met prachtige ledlampjes. Zo werden we lopende kerstbomen met pinksteren!

### **Vrienden en vijanden**

Onderweg bleken we vele vrienden en gelukkig weinig vijanden te hebben. Vooral in Noord-Frankrijk waren sommige burgemeesters en

dorpelingen niet blij met de doorkomst van de Roparun-karavaan. Sommige dorpen waren daarom door de organisatie tot verboden gebied verklaard. Maar ook op andere plaatsen bleven ramen en deuren dicht. Een keer ging er toch nog een deur open, waarna de bewoner (met jachtgeweer) ons sommeerde om door te rijden. Toen hebben we onze loper maar ietsje verder langs de route opgepikt.

Onze vrienden woonden vooral in België en Nederland. Daar zijn we op meerdere plaatsen enthousiast ontvangen. 's Nachts in België, met verlichte looproutes door het dorp, doorkomst over de catwalk op het dorpsplein en een compleet volksfeest voor alle inwoners. Maar ook in Nederland, waar enkele eenzame enthousiastelingen zich al in de vroege ochtend (5 uur!) voor hun huis hadden geïnstalleerd (onder paraplu of partytent, vanwege de miezer) en vaak met muziek om de rest van de straat te laten weten dat ze wakker waren. En ook onderweg werden we vaak door voorbijgangers aangemoedigd. En wat te denken van de plaatselijke schoonheden uit Klaaswaal, die een KissøRun doorkomst hadden georganiseerd. Weg Bible-belt en zwarte kousen? Of was er een ontheffing van de dominee?

### **De finish: you'll never walk alone**

En dan is er de finish in Rotterdam, loopstad bij uitstek. Met alle Vestia-lopers hebben we gezamenlijk het laatste stuk door de stad gelopen. Langs de Daniel den Hoed kliniek, waar de opbrengst van de sponsoring naar toe gaat. Over de Erasmusbrug naar de Coolingsingel. Daar ontstaat een lange file van lopers, toegezwaid door een haag van enthousiaste fans. Het zit er op. Once in a life time? Het smaakt naar meer.

Kees en Andreas

# Basisuitrusting loopt uit de klauwen

Hardlopen wordt gezien als de eenvoud zelve. Je hebt er bijna niets voor nodig en je kunt het overal doen. Je stapt de deur uit, en je kan starten. Je bent niet gebonden aan vaste trainingstijden, aan speciale locaties en gezelschap is ook niet noodzakelijk. Het enige dat je nodig hebt, is een paar schoenen en zelfs dat, wordt door sommige natuurliefhebbers en blootsvoets fanaten in twijfel getrokken. Als ik om me heen kijk naar de uitrusting van de gemiddelde loper dan ontkom ik er niet aan te moeten concluderen dat dit natuurlijke beeld wat vertroebeld is. Het lijkt niet meer van deze tijd te zijn. De uitrusting van de gemiddelde hardloper bestaat uit veel meer dan een paar schoenen. Er is een complete handel ontstaan van hardloop gerelateerde artikelen. Allemaal belangrijk, heel veel High Tech spul en alles is even onmisbaar. Ik begin zelfs te geloven dat van alle sporten de hardloper de meeste attributen met zich mee sleept. Een groot deel van de attributen is seizoensafhankelijk maar als je alles bij elkaar ziet, is het een enorme lijst. Dat merk ik zelf aan mijn hardloop lade, die hoe langer hoe meer begint uit te puilen. En dan zitten de schoenen er nog niet eens in. De lijst van attributen:

- pet of muts tegen kou en zon,
- leggings in variabele lengte en dikten,
- verlichting rond hoofd of arm,
- techno ondergoed,
- zweetband,
- headset voor muziek en telefoon,
- hondenfluit om gevaarlijke honden op afstand te houden,
- neuspleister of neusbeugel om de neusgaten open te houden,
- zonnebril tegen laag zonlicht en insecten,
- GPS-afstands- en snelheidsmeter,
- hartslagmeter
- horloge met stopwatch,
- polsbandje voor geld en sleutels,
- armband voor zakdoek, toiletpapier,
- bovenarmband voor ipod of mp3-speler,
- gordel met drinkflesjes, voedingzakjes en GSM,
- elastische brede band om het middel voor lage rugproblemen,
- vingerbelletje om te waarschuwen,
- dunne handschoentjes voor de kou,
- breed leukoplast op de tepels (mannen) om bloeden te voorkomen,
- drinkflesjes of zandzakjes om de polsen voor krachttraining,
- loopshirts met verschillende mouwlengten
- loopjasje (waterdicht en luchtdoorlatend),
- hesje met felle kleuren en reflectiebandjes om in het donker op te vallen,
- rugzakje in geval van lange duurloop,
- elastische kniebanden
- Champion-chip voor tijdregistratie,
- band om het wedstrijdnummer op te spelden
- compressiekousen (Herzog) om bloed weer richting hart te sturen,
- security medaillon met identificatie en

bloedgroep,

- blaarpleisters op de voeten om dreigende blaren te voorkomen (breed leukoplast voldoet ook),
- hardloopsokken,
- hardloopschoenen,
- inlegzolen (voor demping en correctie),
- veterknelknopje in geval van te lange veters.

Het is een indrukwekkende lijst, en het zal me niets verbazen als ik nog iets vergeten ben te vermelden. Het leven als hardloper is verre van eenvoudig. Het vraagt bijzonder veel deskundigheid om uit het grote aanbod een uitgebalanceerde basisuitrusting samen te stellen.

Mijn vader had het toch een stuk makkelijker als zwemmer. Ik zie hem nog steeds de deur uitstappen met een opgerolde handdoek met een Speedo erin. Simpel kon het niet, allemaal katoenen vezels. Hoewel, tegenwoordig is het best lastig om die zwembroek in de handdoek gerold te krijgen. De ballenknijper van vroeger is niet meer!



Ellen van Luenen



# Op een mooie pinksterdag...

Terwijl de ene helft van Nederland nog in bed lag en de andere helft aan het ontbijt, plannen aan het maken was voor de mooie Pinksterdag, fietste een groepje van 10 Roadrunners richting het zwembad in Berkel. Er stond een kwart triatlon op het programma, 38 baantjes zwemmen, 45 km fietsen en 10 km lopen. Allemaal voor de fun. Het zwemmen ging iedereen redelijk goed af, het lastigste bleek het tellen van de baantjes. De overgang naar het fietsen verliep zeer soepel. In een redelijk tempo fietsten we met een ruime boog weer terug naar Zoetermeer. Een ongelijke strijd. Zo reed er één op een gloednieuwe racefiets, waar het prijskaartje nog aan hing, een ander fietste op een stadsfiets met voor en achter kinderzitjes. Naarmate er meer kilometers op de teller kwamen, kon je aan het niveau van de gespreksonderwerpen merken dat de vermoeidheid mee ging spelen.

De vogelkenner in ons midden, wees ons opgewonden op een kiekendief die bezig was met een duikvlucht naar zijn prooi. Een prachtig tafereel maar vanuit de groep werd het woord kiekendief als Kiki Dee opgevangen en vervolgens was er uitsluitend aandacht om die ene hit van haar weer uit het geheugen op te halen. Voor de kiekendief, die speciaal was ingevlogen, was geen enkele aandacht.

700 meter voor het wisselpunt werd het nog spannend toen iemand lek reed. Dit werd vakkundig opgevangen en Henk mocht zijn laatste meters op de bagagedrager doorbrengen. Het leidde niet tot diskwalificatie. Iedereen vond de overgang naar het laatste onderdeel het lastigste. Met zwabberbenen begonnen we aan ons rondje van 10 km. Drie uur na de duik, en vele letterspelletjes later, hadden we drie verschillende

disciplines voltooid. Na deze inspanning zat er niet veel leven meer in de groep. Er was nog net voldoende energie om een stapel pannenkoeken weg te werken maar daarna was het energieniveau zwaar weggezakt. Ik betrapte mezelf erop dat ik 's middags ongestoord naar Woezel en Pip zat te kijken. Gelukkig was ik niet de enige. Er was duidelijk een overeenkomst te signaleren in het type after-triatlon-activiteiten waarbij alles erop gericht was om de ogen en het lijf tot rust te laten komen. Geen spoor te bekennen van deelname aan georganiseerde Pinksteractiviteiten. Wat deden we zoal:

- lezen van technische tekeningen en studieboeken
- dvd kijken die al meermalen bekeken was (zo mis je niks)
- helemaal niets doen, pure ledigheid
- binnenkant van de ogen bekijken
- megafactories en discovery channel kijken (categorie saaie programma's)

Er waren twee uitzonderingen. Parcoursmanager Jacqueline vertelde zonder een spier te vertrekken, dat ze misschien nog een stukje zou gaan fietsen met haar man en de jongens. Ik heb het nooit durven navragen maar ik verdenk haar van stoere praat. De batterijen van Skitz waren zichtbaar als enige niet leeg en ik vermoed dat hij 's middags met zijn kinderen tikkertje aan het doen was en diefje met verlos.

Er komt zeker nog een vervolg. Het gerucht gaat, dat een volgende keer het zwemonderdeel in natuurwater zal plaatsvinden. Wellicht is het een idee om het op eerste Kerstdag te doen. Hoe (k)ouder, hoe gekker.

Ellen van Luenen



Deelnemers Pinkster-kwarttriatlon

# Afsluiting vakantie met mini-triatlon

Onder de mooiste denkbare weersomstandigheden werd zaterdag 20 augustus het vakantie seizoen van de Road Runners traditiegetrouw afgesloten met een mini-triatlon. Om negen uur werd er verzameld bij aquapark het Keerpunt. Daar kreeg de grote groep sportievelingen een muzikale warming up van Cindy van den Hengel, waarna er ongeveer 300 meter werd gezwommen. Na het zwemmen ging men gezamenlijk van start voor een prachtige fietstocht van ca 17 kilometer door Benthuizen naar de Bent en door Gelderswoude naar het clubhuis van de Road Runners. Bij het clubhuis aangekomen werden de fietsen gestald en werd er in groepjes een rondje om de Noord Aa gelopen. Je kan merken dat we een hardloopclub want dit onderdeel wordt zeer serieus uitgevoerd.

Van een wedstrijd was geen sprake. Van te voren was afgesproken, dat het geheel een puur recreatief karakter had. Er mocht slechts één winnaar zijn, nl de verenigingsband. Nou die heeft inderdaad gewonnen en dat werd nog eens versterkt door de uitgebreide brunch die in het clubhuis op de aanwezigen stond te wachten. Dat de op sportieve wijze verbruikte calorieën daarmee weer meer dan aangevuld werden, werd op de koop toe genomen. Er wacht immers weer een heel seizoen om de extra kilo's er weer af te trainen. De Road Runners kunnen terugkijken op een door Cindy en Frans van den Hengel uitstekend georganiseerde gezellige en sportieve afsluiting van het seizoen.

Ed Jacobs  
(foto's: Wim Bras)





# De halve marathon Lauwersoog – Ulrum

Volgens Ad Peltenburg zou deze loop de moeite waard zijn. Ad brengt al jaren in Groningen zijn weekenden door bij Henriette en hij doet bijna alle loopjes in het hoge noorden. Er is bij voorbeeld geen waddeneiland of Ad heeft zijn kilometers er op afgelegd. De dames maakten een afspraak voor een weekend Groningen en besloten in één moeite door dat het voor de heren wel interessant kon zijn om dan Lauwersoog – Ulrum te doen. Zelf zouden ze wel wat gaan winkelen!

Dus op zaterdag 30 juli vroeg in de auto richting Groningen. Mooi op tijd bij Henriette gearriveerd voor een lekker bakkie koffie. Om kwart over elf met Ad in de auto gestapt op weg naar Ulrum. Via het mooie Groningse platteland langs Boerakker, een korte stop bij een open brug in Gaarkeuken en via Grijpskerk en Zoutkamp naar de start in Ulrum. Totaal meer dan 250 kilometer in de auto om een halve marathon te lopen, ik lijk wel gestoord. Na het ophalen van het startnummer in café-restaurant Neptunus, tevens plaatselijke discotheek, word je door de organisatie met Arriva-bussen naar Lauwersoog vervoerd, de bekende vissershaven en vertrekpunt voor de veerboot naar Schiermonnikoog. De start kon worden afgewacht in het plaatselijke visrestaurant, groot genoeg voor bijna alle deelnemers.

Sido Martens, zanger, redacteur, boekschrijver en loper, mocht het startschot geven. Hij kon trots zijn dat de organisatie zijn boek „De Loper” als herinnering aan alle lopers schonk. Weer eens wat anders dan een tas of shirt waar de meest fanatieke lopers de kast vol mee hebben. Ook het inschrijfgeld valt mee, 9 euro inclusief een busrit Ulrum - Lauwersoog.

Na het opsnuiven van de zilte zee- en vislucht (en

ook een beetje diesellucht) op het haventerrein van Lauwersoog, startten wij om 14.00 uur vóór de restaurette Schierzicht. Een relaxte sfeer bij de start, wind in de rug, een graad of 16.

Terug mag je dus lopen. Op deze halve worden al jaren, snelle tijden gelopen dankzij het snelle parcours met de mooie brede asfaltwegen, langs de boorden van het Lauwersmeer en door de Groningse polder. Iedere kilometer staat duidelijk aangegeven en om de 5 km een klok.

Op het parcours zijn maar liefst 8 verzorgingsposten volledig ingericht met water, fruit en sponzen. Ook de EHBO voor het geval dat, is uitstekend verzorgd. Uiteraard is het hele gehele traject van Lauwersoog tot Zoutkamp en van Zoutkamp tot Ulrum tijdens de halve marathon voor het doorgaande verkeer afgesloten, zodat ten volle genomen kan worden van het Nationaal Park Lauwersmeer. Helaas hebben we de zeearenden niet gezien en ook het geluid van de (S)iberische tijftjaf hebben we niet gehoord.



*De zeearend actief boven het Lauwersoog*



*Relaxte loop*



Nu en dan was er een zonnetje te zien. Na een ronde door de haven volgt een schitterende route door en langs de bossen en boorden van het Lauwersmeer. Ik was wijselijk achter in het startvak gaan staan omdat ik wat last van mijn rechterbeen had. Ad stond halverwege het startvak. Ik zou hem pas bij de finish terugzien.

Na drie kilometer ging mijn kuit zeer doen. Daar kon ik nog wel mee uit de voeten. Vervolgens langs de kazerne en door het pittoreske vissersplaatsje Zoutkamp.



*Het enthousiaste publiek*

Die wind in de rug zou trouwens door heel veel lopers worden onderschat. Daardoor voelde het warmer aan en veel lopers kregen het bij de kazerne, op bijna 10 km, al moeilijk. Na 14 kilometer begon de pijn door te trekken naar de hamstring en was het eigenlijk niet meer te doen. Maar na 250 kilometer in de auto te hebben gezeten was uitstappen geen optie. De laatste 6 kilometer gingen over het oude Groninger land via Niekerk naar Ulrum, alwaar ik aangemoedigd door muziek en een enthousiast publiek, als manke Nelis de finish bij café-restaurant Neptunus bereikte. Je hebt er dan precies 21,1 km opzitten! Precies, want het parcours is door de organisatie opgemeten met de Jones counter. Ad stond me al op te wachten, met hem was het prima gegaan. Met de grootste moeite de trappen naar de kleedruimte beklommen.

Avonds in het uitgaansleven van Groningen de pijntjes weggespoeld. Eerst de dames opgezocht in het stamcafé van Henriette en Ad, „de Stadtlander“, voortreffelijk bier. Daarna naar eetcafé „de Opera“, voortreffelijk eten en bier. En als afsluiter nog even naar „de Wolthoorn“ waar het vak van kastelein nog echt uitgeoefend wordt. Dit prachtige café ademt in alles de klasse van weleer uit. Van de prachtige houten betimmeringen tot de barman met vlinderstrik. De Wolthoorn bestaat al sinds 1923 en is als eerste geëindigd in de Café Top 100, 2007. Een bruin café met reputatie dus en ook hier weer voortreffelijk bier. En hele goede muziek uit onze jonge jaren. De volgende halve marathon wordt gehouden op zaterdag 28 juli 2012. Een geslaagde Lauwersoog – Ulrum, een aanrader in de vakantietijd.

Ruud van Zon



# Uitslagen

28 mei 2011

**6 uur van Haarlemmermeer,**  
Bob Verbrugge 61927m

**Broughton Hill race, Schotland,**  
10 km

|                 |         |
|-----------------|---------|
| George Jeremic  | 1:12:12 |
| Jan van Rijn    | 1:12:22 |
| Mike van Wichen | 1:26:10 |

29 mei 2011

**3Plassenloop, Zoetermeer**  
5 km

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Etienne den Toom     | 0:19:22 |
| Ruud Biesebroek      | 0:19:26 |
| Peter Hazebroek      | 0:20:06 |
| Nick Raadschelders   | 0:20:07 |
| Jan-Peter Willemsen  | 0:21:19 |
| Rene Smit            | 0:22:26 |
| Dianne Roosenboom    | 0:24:40 |
| Desiree Bijl         | 0:25:22 |
| Sandra Smits         | 0:25:33 |
| Leon Scholte         | 0:25:43 |
| Nico van der Geest   | 0:27:17 |
| Erwin Huizinga       | 0:28:08 |
| Lucien Beckand       | 0:29:05 |
| Linda de Graaf       | 0:29:07 |
| Joke Gvozdenovic     | 0:29:33 |
| Maureen Verkaik      | 0:29:25 |
| Anja Brand           | 0:29:42 |
| Michaela Schafferer  | 0:30:59 |
| Frits van der Lubben | 0:30:59 |
| Christina Lootens    | 0:31:27 |
| Leo van den Bos      | 0:31:54 |
| Leonie van der Graaf | 0:32:04 |
| Ingrid Walraven      | 0:32:06 |
| Veronique Ramakers   | 0:32:14 |
| Curly van Wijk       | 0:33:23 |
| Nancy Kientz         | 0:34:24 |
| Raimond Kientz       | 0:34:24 |
| Jeanine Wehrmann     | 0:35:19 |
| Romy Mast-Harteveld  | 0:35:58 |

2 juni 2011

**Lopen doet Hopen, Zoetermeer**  
5 km

|                      |            |
|----------------------|------------|
| Wijnand Bavius       | 0:19:44    |
| Skitz Fijan          | 0:24:56    |
| Laurens v/d Splinter | 0:26:44 pr |
| Aad Zoutenbier       | 0:28:24    |
| Jack Pronk           | 0:30:38    |
| Anja Koetsier        | 0:30:50    |
| Wilma Verhoef        | 0:31:58    |
| Trudi Janssen-Vendel | 0:33:42    |
| Jaap Visser          | 0:42:05    |

10 km

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Andreas de Graaf    | 0:39:30    |
| Maurice van Dorp    | 0:41:27 pr |
| Kees van Oosterhout | 0:42:06 pr |
| Nick Raadschelders  | 0:42:30    |
| Piet van Veen       | 0:45:24    |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Klaas de Vries         | 0:45:31    |
| Jacques van Male       | 0:45:42 pr |
| Dolf Strikwerda        | 0:45:59    |
| Herman Roosenboom      | 0:47:52    |
| Rene Smit              | 0:48:14    |
| Kris Gharbaran         | 0:49:18    |
| Hans van Tol           | 0:50:35    |
| Johan Gharbaran        | 0:51:39    |
| Dianne Roosenboom      | 0:52:33    |
| Jose de Groot          | 0:53:42    |
| Laurent Stolk          | 0:58:28    |
| Wilma Coenen           | 0:59:19    |
| Elly den Hollander     | 0:59:20    |
| Marjan van den Berg    | 0:59:23    |
| Josefina Smit          | 1:05:03    |
| Sandra Wichers-Tideman | 1:05:15    |
| Monique Barelts        | 1:07:33    |

15 km

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Ricky Martens   | 1:09:31 |
| Ferdi Post      | 1:11:57 |
| Theo Janssen    | 1:20:21 |
| Roderick de Roo | 1:20:47 |
| David Clarke    | 1:26:32 |
| Truda Blokland  | 1:30:36 |

**Golden Tenloop, Delft**

10 km

|                |         |
|----------------|---------|
| Michel Buurman | 0:53:34 |
| Leon Scholte   | 0:56:11 |
| Andre Bakker   | 0:57:01 |
| Anja Brand     | 1:04:20 |
| Gideon Martijn | 1:06:20 |

4 juni 2011

**Vlietlandloop, Schiedam,**  
10 km

|                  |         |
|------------------|---------|
| Etienne den Toom | 0:43:56 |
|------------------|---------|

**Halve van Renesse, Renesse**

21,1 km

|              |         |
|--------------|---------|
| Jos Nouwt    | 1:54:23 |
| Arie Perfors | 1:57:23 |

5 juni 2011

**Gehuchtenloop, Kasterlee (B),**  
7 km

|                  |         |
|------------------|---------|
| Joyce Dijkhuizen | 0:41:18 |
|------------------|---------|

11 juni 2011

**IJsselstijnloop, IJsselstijn,**  
21,1 km

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Martine Lemson        | 1:48:15 |
| Robert van der Linden | 1:48:15 |

12 juni 2011

**Wateringse Veld loop, Den Haag,**  
10 km

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Peter Hazebroek | 0:42:48 |
|-----------------|---------|

13 juni 2011

**Moved to Help, Merksplas (B),**  
16,5 km

|                  |         |
|------------------|---------|
| Joyce Dijkhuizen | 1:39:54 |
|------------------|---------|

17 juni 2011

**Oranjeloop, Kwintsheul,**  
10 km

|                  |         |
|------------------|---------|
| Etienne den Toom | 0:40:43 |
| Peter Hazebroek  | 0:41:46 |
| Ben Brinkel      | 0:47:39 |

**Dwars door Oud-Turnhout (B),**  
5,2 km

|                  |         |
|------------------|---------|
| Joyce Dijkhuizen | 0:26:57 |
|------------------|---------|

18 juni 2011

**Lionsloop, Zevenhuizen,**  
10 km

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Elly den Hollander | 1:00:00 |
|--------------------|---------|

15 km

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Marcel den Hollander | 1:07:54 |
| Ricky Martens        | 1:10:48 |

19 juni 2011

**Rabo Molenloop, Voorburg,**  
10 km

|               |         |
|---------------|---------|
| Ricky Martens | 0:45:17 |
|---------------|---------|

**Herentals-Tielen (B),**

14 km

|                  |         |
|------------------|---------|
| Joyce Dijkhuizen | 1:21:37 |
|------------------|---------|

26 juni 2011

**3Plassenloop, Zoetermeer,**  
5 km

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Andreas de Graaf       | 0:18:40    |
| Etienne den Toom       | 0:19:39    |
| Peter Hazebroek        | 0:20:19    |
| Raimond Kientz         | 0:21:08    |
| Ellen Duijzer-Russcher | 0:21:29    |
| Ad Peltenburg          | 0:22:29    |
| Klaas Wind             | 0:23:30    |
| Skitz Fijan            | 0:23:42    |
| Michel Buurman         | 0:24:08    |
| Truda Blokland         | 0:26:18    |
| Leon Scholte           | 0:26:22    |
| Jack Pronk             | 0:28:32    |
| Jan Willem Duijzer     | 0:28:44    |
| Anja Brand             | 0:28:46 pr |
| Josefina Smit          | 0:29:23    |
| Debora de Mos          | 0:30:28    |

**Veluwezoomtrial, Laag Soeren,**  
52 km

|               |         |
|---------------|---------|
| Bob Verbrugge | 5:30:00 |
|---------------|---------|

**Halve marathon van Nootdorp,**  
21,1 km

|               |         |
|---------------|---------|
| Piet van Veen | 1:43:39 |
| Theo Janssen  | 1:51:30 |

|               |         |
|---------------|---------|
| Ricky Martens | 1:55:18 |
| Dave Clarke   | 2:03:33 |

29 juni 2011

**Midzomeravondloop, Bleiswijk**  
5 km

|                |         |
|----------------|---------|
| Wijnand Bavius | 0:19:30 |
|----------------|---------|

15 km

|                      |            |
|----------------------|------------|
| Ruud Biesebroek      | 1:01:40    |
| Wilbert Hoogers      | 1:02:10 pr |
| Etienne den Toom     | 1:03:45    |
| Andre Bult           | 1:04:03    |
| Nick Raadschelders   | 1:04:56    |
| Marcel den Hollander | 1:07:17    |
| Ferdi Post           | 1:09:16 pr |
| Ben Schaaf           | 1:09:50    |
| Piet van Veen        | 1:10:54    |
| Ruud van Zon         | 1:11:10    |
| Klaas de Vries       | 1:11:25    |
| Edwin Adams          | 1:12:18    |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Wouter Sanders        | 1:12:41    |
| Diederik Post         | 1:13:54    |
| John van Stuijvenberg | 1:14:05    |
| Rene Remmerswaal      | 1:14:25 pr |
| Henk van Duinkerken   | 1:14:28    |
| Ben Brinkel           | 1:14:45 pr |
| Elly Burgering        | 1:14:50    |
| Remco Arnoldus        | 1:16:04    |
| Karin van Tongeren    | 1:16:15    |
| Michel Buurman        | 1:20:46 pr |
| Albert Waasdorp       | 1:43:30    |

3 juli 2011

**Adidas Ladiesrun, Rotterdam**  
10 km

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Firosa Narain          | 0:53:17 |
| Truda Blokland         | 1:00:17 |
| Sandra Wichers-Tideman | 1:03:44 |
| Monique Barelts        | 1:03:45 |

30 juli 2011

**Lauwersoog-Ulrum, Ulrum**  
21,1 km

|               |         |
|---------------|---------|
| Ad Peltenburg | 1:39:07 |
| Ruud van Zon  | 1:49:52 |

31 juli 2011

**3Plassenloop, Zoetermeer**  
5 km

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Andreas de Graaf       | 0:18:17 pr |
| Ruud Biesebroek        | 0:18:53 pr |
| Dolf Strikwerda        | 0:20:55    |
| Piet van Veen          | 0:20:57    |
| Ellen Duijzer-Russcher | 0:21:18    |
| René Smit              | 0:21:58 pr |
| Gideon Bouwman         | 0:22:49    |
| Theo Janssen           | 0:23:20    |
| Elly Burgering         | 0:23:40    |
| Ed Helsloot            | 0:23:51    |
| Erwin Huizinga         | 0:25:19    |
| Henk Rosink            | 0:27:24    |
| Albert Waasdorp        | 0:28:25    |
| Roeland van Dijk       | 0:29:42    |

6 augustus 2011

**Bradelierloop, de Lier,**  
10 km

|                |         |
|----------------|---------|
| Elly Burgering | 0:47:32 |
| Gideon Bouwman | 0:47:41 |

11 augustus 2011

**Ronde van West, Capelle a/d IJssel,**  
10 km

|              |         |
|--------------|---------|
| Jan van Rijn | 0:39:39 |
| Desiree Bijl | 0:51:23 |

13 augustus 2011

**Balijloop, Pijnacker,**  
10 km

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Peter Hazebroek | 0:41:20 |
|-----------------|---------|

18 augustus 2011

**Gorreguda popular d'Almoines, Valencia**  
8,6 km

|               |         |
|---------------|---------|
| Rob Devilee   | 0:43:58 |
| Hilda Oostema | 0:46:48 |

19 augustus 2011

**Halve van Poppel, Belgie**  
21,1 km

|                  |         |
|------------------|---------|
| Joyce Dijkhuizen | 1:45:04 |
|------------------|---------|

20 augustus 2011

**Nuerburging-lauf, Nuerberg,**  
24,4 km

|                 |            |
|-----------------|------------|
| Martijn Looman  | 2:04:11 pr |
| Roderick de Roo | 2:25:58    |

**Carrera popular de Piles, Valencia,**  
8 km

|               |         |
|---------------|---------|
| Rob Devilee   | 0:39:36 |
| Hilda Oostema | 0:41:31 |

27 augustus 2011

**Bavo Schenkelloop, Capelle a/d IJssel,**  
10 km

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Jan van Rijn           | 0:38:28 |
| Mike van Wichen        | 0:41:02 |
| Gita Jeremic-Kappetijn | 0:43:40 |
| Desiree Bijl           | 0:50:10 |

**Bels Lijntje, Baarle-Nassau,**  
10 km

|                |         |
|----------------|---------|
| Henk Hummeling | 0:52:24 |
|----------------|---------|

28 augustus 2011

**3Plassenloop, Zoetermeer,**  
5 km

|                    |            |
|--------------------|------------|
| Peter Hazebroek    | 0:19:31    |
| Raimond Kientz     | 0:20:50    |
| Jacques van Male   | 0:21:31 pr |
| Leo van den Bos    | 0:21:34    |
| Bart Mooij         | 0:21:44    |
| Ferdi Post         | 0:21:45    |
| John Hagers        | 0:23:20    |
| Josefina Smit      | 0:24:32    |
| José de Groot      | 0:24:41    |
| René Smit          | 0:25:07    |
| Reinie Schmit      | 0:25:08    |
| David Clarke       | 0:25:08 pr |
| Erwin Huizinga     | 0:25:47    |
| Nico van der Geest | 0:26:01    |
| Idius Felix        | 0:27:39    |
| Albert Waasdorp    | 0:29:20    |



# Dit was ed weer

Verlopen zaken  
Deel 1: trainingen

Hoewel ik niet vanaf het begin lid van de Road Runners ben, meen ik mezelf toch wel tot de oude garde te mogen rekenen. Toen ik in 1992 lid werd, werd er nog met ledenpasjes gewerkt en dat van mij had nummer 80.

Ter gelegenheid van ons 25-jarig jubileum zal ik in een paar columns wat herinneringen ophalen die een beeld geven van de vereniging vijftien tot twintig jaar geleden.

Er werd in 1992 in vier groepjes getraind.

Op maandag- en woensdagavond trinden we allemaal tegelijkertijd, maar op zaterdag trinden de groepen 1 en 2 om negen uur en de andere twee om tien uur. Reden hiervoor was, dat men toen dacht dat het voor de recreatieve lopers van de groepen 3 en 4 toch wel erg moeilijk was om op zaterdagochtend vroeg uit hun bed te komen. Bovendien zouden hun spieren na het opstaan wat langer nodig hebben om goed te kunnen presteren dan die van de beter getrainde lopers van de groepen 1 en 2.

Bij gebrek aan voldoende trainers heeft oprichter Bert Bos op zaterdag een tijdlang eerst om negen uur een groep getraind en vervolgens om tien uur een tweede groep.

De aanwezige groepen deden eerst een gezamenlijke circulatiewarming-up op het grasveld of op het betonnen handbalveld naast ons toenmalige clubhuis aan de Rosweide. We waren huurder bij handbalvereniging Start (die later verhuisd is naar het van Tuijlpark; inmiddels zijn zij gefuseerd met DSO-handbal tot Gemini en spelen ze nu bij het Oostpunt in Oosterheem). Vervolgens werden de mededelingen gedaan en de groepsindeling bekend gemaakt en daarna gingen de groepen ieder hun eigen weg.

De groepen 1 en 2 hadden vaste rondjes op maandagavond (zomers naar Stompwijk en 's winters via Rokkeveen naar Meerzicht). Deze groepen hadden op woensdagavond altijd intervaltraining op het bedrijventerrein Zoeterhage waar de Bolsdistilleerderij zit. Af en toe kwam er zo'n sterke lucht uit dat gebouw, dat je tijdens een pittige training bijna aangeschoten raakte. Je moest dan wel heel erg uitkijken voor de vrachtwagens van Bode Scholten die toen nog aan de Wattstraat zat.

De groepen 1 en 2 hielden hun testlopen in de Geerpolder. Er werd gestart bij het Geertje en dan met de klok mee de polder rond.

Tijdens een van die testlopen, die in dichte mist werd gehouden, vond een boer het nodig om zijn overvolle gierkelder te legen in de sloot lang de

weg. Dat is ten strengste verboden, maar wie merkt dat nu bij mist?

Nou, wij wel! En het had bij mij als effect, dat ik direct stilstond, omdat ik helemaal kapot ging van de ammoniak die in mijn wijdopenstaande longen kwam en het gevoel gaf dat ze er met messen in staken.

Duurlopen werden net als tegenwoordig zoveel mogelijk in het buitengebied gehouden. Verschil met nu is, dat wij vroeger nauwelijks drinken bij ons hadden. Gordels met een bidon of meerdere kleine flesjes waren nog niet uitgevonden. Als we bij lange duurlopen echt dorst zouden kunnen krijgen, werd er van tevoren door de trainer halverwege een paar flessen water achter een paar struiken neergezet of werd er bij een boer om water gevraagd. Ik heb nooit meegemaakt dat dat geweigerd werd. Wel is het door de trainer zo zorgvuldig verborgen water een paar keer gejat.

In die tijd waren er nog geen mobiele telefoons. Als er onderweg wat gebeurde, moest je je maar zien te redden. Gelukkig wordt het technisch kader al zo'n 15 jaar geschoold op EHBO-gebied en ging er bij lange duurlopen altijd een EHBO-tasje mee. Bij grote problemen belde je gewoon bij de dichtstbijzijnde boerderij aan om hulp, of je hield een passerende auto aan. Ik heb in mijn „trainers-loopbaan“ vier keer een auto aangehouden om een geblesseerde loper/loopster mee te nemen. En dat is altijd direct bij de eerste auto gelukt!

Een paar keer per jaar werd er in het wijkpark (de Wijdse Weide) een gezamenlijke circuittraining voor alle groepen georganiseerd.

Intervaltrainingen werden voor de lagere groepen afgewerkt op het fietspad tussen de Vasariruite en Benthuisen. Dat werd toen nog niet doorsneden door de Schansbaan en was een perfecte, want verlichte en rustige locatie. Er zat in het na-jaar één nadeel aan dat pad:

waar nu de Benthuiserplas ligt, lag toentertijd een spruitenakker. Als we dan liepen te intervallen, kwam het nog wel eens voor dat er leden afhaakten omdat ze niet tegen de spruitenlucht konden. Oudere leden noemen dit pad – dat nu officieel Vestingpad heet – nog steeds het Spruitenpad (tegenwoordig wordt deze bijnaam gebruikt voor het Molenslootpad ten noorden van Benthuisen).

Wordt vervolgd  
Ed

De spreuk van deze keer (een Vlaams gezegde):  
*'t is van de oude man, dat men wijsheid leren kan.*

# 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](http://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](http://www.lexvanwijkhoveniers.nl)  
[info@lexvanwijkhoveniers.nl](mailto:info@lexvanwijkhoveniers.nl)

# Lex van Wijk Hoveniers

Tuinadvies

Tuinontwerp

Tuinaanleg

Tuinonderhoud