

ROADIE

Kwartaalblad van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr **4**
okt - dec
2011



Heel veel Terschelling
Vrijwilligers gezocht voor de NAPL
Meer mogelijkheden voor sport

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
Elleke Visser 079 - 361 97 17
Ellekevisser@ziggo.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- € 20,25 per kwartaal,
walkers, wielrenners) € 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 Leeflang 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

Kopij voor de volgende Roadie kan ingeleverd worden tot 12 februari.

Kopij kan ingeleverd worden bij Ellen van Luenen, e-mail: evanluenen@gmail.com.

Inhoud

Blz	4	Voorwoord
	5	Vreugde en leed
		Contributie Atletiekunie 2012
		Gebruik van inschrijflijsten
	6	De Guinness marathon
	9	Singelloop Breda NK 45+
	10	Oproep vrijwilligers Noord-Aa Polderloop
	11	Droomtijdloop
	12	Hollands feest op vrijdag 28 oktober
		Team Tomeloos laat zich zien
	14	De TUI halve marathon in Palma de Mallorca
	16	Bijna drie keer HESSEL
	17	De hele van Terschelling onder de 4 uur
	18	Berenloop Terschelling 2011
	20	Berenloop 2011
	21	Uitrusten doe je maar thuis
	22	Monumentenloop
	24	Meer mogelijkheden voor top- en recreatiesport
	25	Fietsweek in Bormio
	28	Trainen en lopen – Amsterdam marathon
	29	Roadie digitaal
		Gebruik van de AED
	30	Drinken versus sport
	31	Hardlopen is leuk... toch?!?
	32	Uitslagen
	35	Dit was ed weer



*Hollandse luchten
van Ruysdael
en Wim Bras*



Voorwoord

We staan aan de vooravond van een gedenkwaardig jaar. Vele spirituele en wetenschappelijke onderzoekers hebben zich de afgelopen jaren bezig gehouden met het jaar 2012. Het jaar waar op 21 december de kalender van de Maya's ophoudt. Houdt de wereld dan op met bestaan of is het een natuurkundig of spiritueel omslagpunt? We weten het gewoon niet. We zien wel dat er in de wereld op dit moment op politiek en economisch gebied veel aan het veranderen is.

Duidelijk is dat wij als vereniging in tegenstelling tot de economische teloorgang het heel goed doen. Wij zijn financieel gezond en hebben door onze vele vrijwilligers een enorme organisatorische (politieke) slag- en veerkracht. 2012 is ook het jaar waarop we 25 jaar bestaan. Het kan geen toeval zijn.

Als we op 31 december om twaalf uur het jaar afsluiten, mogen we dan ook met grote trots terugkijken naar onze prachtige resultaten, gezamenlijk maar zeker ook op persoonlijk vlak.

- De succesvolle Geuzenloop, Noord-AA Polderloop en 3-Plassenloop;
- alle overige fantastische evenementen zowel op verenigings- als op groepsniveau;
- het technisch- en sportmassagekader met een uitstekende kwaliteit die volledig aansluit bij onze sport, de wegatletiek;
- de prachtige Roadie;
- het altijd even vrolijke en service gerichte barpersoneel;
- weer een voltallig bestuur;
- de goede samenwerking met de stichting SESWAZ, onze zustervereniging Ilion en nog vele anderen;

En natuurlijk de persoonlijke successen en inzet van ieder van jullie.

Een diepe buiging en bedankt dat ik met een grote smile mag meegenieten van deze prachtige vereniging.

Ook namens het bestuur wens ik jullie heel fijne feestdagen en een heel mooi, gezond en sportief 2012 toe. Tot in het jubileum jaar.

Herman Roosenboom



“de Braecken”
administratie- & assurantiëkantoor



omit
administraties

Verzekeringen, Hypotheken, Pensioenen, Belastingen

Boekhouding, (Bedrijfs-/Salaris-)administraties

Financieringen, Sparen en Beleggen

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

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

Vreugde en leed

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

Karel Knoester, Nico v.d. Geest, Joke van Velzen, Jacqueline Huijnen, Jolanda v.d. Krol, Henk Hummeling, Dave Clark, Diederik Post, John van Stuyvenberg, Roderick de Roo, Willem Hogendoorn, Ap Hartevelt, Hans Hortensius, Peter Scrader, Jolanda van der Straaten en Ellen van Luenen.

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:

Nelleke Vaassen-Elsackers, Joop van Breda, Peter Koa, Bas Albers, Wendy Zuidervijk, Gonny Verschoor, Mieke Houtman, Martin Vrolijk, Gerrit van Putten, Bert de Best.

· **Wijzigingen:**

Jan Peter Willemsen heeft zijn donateurschap omgezet naar lidmaatschap. Jan Willem Duijzer en Rob Vreijling hebben hun lidmaatschap omgezet naar donateurschap.

· Helaas hebben **opgezegd:**

Piet Noordam, Ellen van Dijk, Tonny van Ulden, Barbara van Dun, Stefan Groenewegen, Herman Middendorp, Jacqueline Martens-van der Zon, Diana van Rossum, Frank Dorel, Sandra Hoet, Marion de Jong, Stephan Boutens, Karol Henke, Ron Dijkhuizen, Frans van der Werf, Suzanne de Quillettes, Rik Huisman, Wendy Vroedsteijn.

Contributie Atletiekunie 2012

Als lid van de RRZ ben je ook aangesloten bij de Atletiekunie (www.atletiekunie.nl) Jaarlijks zijn we als vereniging dan ook verplicht de contributie voor de Atletiekunie bij de RRZ-leden te incasseren en aan de Atletiekunie af te dragen. De hoogte van deze contributie wordt jaarlijks door de zgn. Unieraad van de Atletiekunie vastgesteld. Aangenomen dat het voorstel van het bestuur van de Atletiekunie door de Unieraad op 28 november a.s. wordt overgenomen, dan gelden voor 2012 de volgende bedragen :

Basiscontributie Atletiekunie : **€ 15,40**
(2011 : € 15,05)

Wedstrijdlicentie Atletiekunie : **€ 20,85**
(2011 : € 20,35)

De verschuldigde bedragen zullen begin Januari 2012 door RRZ worden geïncasseerd.

Gert van Leeuwen
Penningmeester RRZ

Gebruik van de inschrijflijsen

Op trainingsdagen hebben wij de mogelijkheid dat men zich kan laten masseren.

Om nu iedereen in de gelegenheid te stellen om hiervan gebruik te maken hebben we de volgende regels opgesteld.

- Maximaal twee keer inschrijven op de lijsten die op het bord zijn aangebracht
 - Uitzondering is een behandeling n.a.v. een aantoonbare blessure;
 - Na overleg met de dienstdoende masseur;
 - Zodra je gemasseerd bent kun je jezelf weer inschrijven, zodat je opnieuw twee afspraken hebt staan.
- Ruim van te voren aanwezig zijn
 - Indien later aanwezig gaat dit ten koste van de behandeltijd (wordt niet gecompenseerd)
- Eigen handdoek meenemen (indien mogelijk)

Nu komt het regelmatig voor dat iemand die zich heeft ingeschreven op het laatste moment zijn afspraak doorkrast op de inschrijvingsformulieren. Dit is zeer hinderlijk voor zowel de masseur evenals andere sporters. De masseur heeft ineens gaten in zijn agenda (minst pijnlijk). Andere sporters hadden wellicht ook willen inschrijven. Echter omdat er geen mogelijkheid meer was gaat dat aan hen voorbij. (Meest pijnlijk)

Dus: wees sportief en kras niet op het laatste moment je naam door of doe dit tijdig.

Namens de SMC
André J. Bakker

De Guinness marathon

Het is zo ver

Vrijdag 28 oktober is het zo ver. Na 3 maanden voorbereiding vertrekken we naar Dublin, naar de „friendly marathon“. We, dat zijn Etienne, Frits, Anton en en Kees, voorzien van de nodige trouwe supporters. Ellen was de avond er voor al vertrokken. Om kwartier te maken. Etienne wacht ons op bij de gate. Een enkeling is later, omdat nog de nodige „sportdrank“ moest worden ingekocht. Het vliegtuig heeft vertraging, maar ach, tijd is nu nog niet belangrijk. En dan gaan we de lucht in. Samen met enkele anderen van de 50 deelnemende Nederlanders. Dublin verrast ons met

aanmerkelijk mooi herfstweer. Van het noodweer eerder in de week is niet veel meer te merken. We zoeken onze hotels op. Ellen en Anton bivakkeren in de trendy nieuwbouwwijk Docklands, Etienne en Frits in het sjeke winkelgebied en Kees verblijft in de populaire uitgaanswijk Temple Bar. Dublin lijkt een stad van uitsluitend winkelen, eten, drinken en uitgaan. Of er ook nog ergens gewerkt wordt? Daar viel dit weekend (Halloween en een nationale vrije dag) niet veel van te merken. Het duurt niet lang of we zitten in een typische Ierse pub met live muziek aan onze eerste Guinness.

Sfeer proeven

Zaterdagochtend mogen we uitslapen van Etienne. Een enkeling durft het „full Irish breakfast“ aan: gebakken ei, tomaat, spek en diverse soorten worst. Een meer dan stevige bodem voor een dagje wandelen door de stad. We verzamelen bij het standbeeld van O'Connell, aan de voet van de centraal gelegen O'Connell bridge. We benoemen hem tijdelijk tot de beschermheilige van de marathonlopers. In werkelijkheid was het een politiek leider die vocht voor de katholieke emancipatie ten opzichte van de Britse protestanten. We gaan als eerste op weg naar het tentoonstellingsgebouw in het zuidelijk deel van het centrum. We komen langs het monu-



ment voor de marathonlopers (in werkelijkheid een herinnering aan de hongersnoden uit de negentiende eeuw). In het tentoonstellingsgebouw moeten de startnummers worden opgehaald. En is ook een hardlooptocht ingericht. Er wordt geshopt, want de prijzen zijn schappelijk. Vooral de reflecterende jasjes zijn populair. Frits twijfelt lang over de aanschaf van een paar „barefoots“, maar durft de aankoop uiteindelijk toch niet aan. Verstandig, want een marathon is er niet om te experimenteren. Op de terugweg lopen we door het start- en finishgebied, dat in aanbouw is. En dan begint het toch al een beetje serieus te worden. Om de spanning niet te hoog te laten oplopen, verdwijnen we snel naar de volgende typisch Ierse pub met live muziek voor een inmiddels vertrouwde Guinness. Onder het eten worden herinneringen opgehaald aan voorgaande illustere marathons. Anton was eerder al eens in Dublin, Etienne, Frits en Ellen op Terschelling. De ideale sportdrank voor marathonlopers schijnt alcohol te bevatten. De Ieren bevelen aan om voor de marathon 5 Guinness te drinken. And you won't feel your legs! De rest van je lichaam waarschijnlijk ook niet meer.

Warm lopen

Zondagochtend groeten we opnieuw O'Connell en vertrekken we naar de breakfast run 4. Een aardigheidje om warm te lopen, vooral voor de buitenlanders. Aan de Dublin marathon doen 51 nationaliteiten mee. Voor elk land is er een vlaggendrager. En achter de vlaggen vertrekken we voor een rondje van 4 km door Docklands. Anton signaleert een losse veter bij een van de vlaggendragers. En neemt de vlag even over,



zodat de drager zijn veter kan strikken. Veiligheid gaat boven alles tenslotte. In het ons bekende trainingstempo van 5:20 per km zijn we binnen een half uur weer terug bij het congresgebouw. Onder het genot van een ontbijtpakketje worden we verrast door een optreden van Ierse dansers. Die hadden hun optreden aangepast aan de doelgroep: een snelle „zijwaarts verplaatsen“ afgewisseld met een „hakken-bil“. 's Middags krijgen we vrij van Etienne. 's Avonds is er opnieuw een typisch Ierse pub met live muziek. We zijn wat terughoudender met de Guinness en zitten op tijd aan het diner. De spanning loopt op. Nog 1 nachtje slapen. We vertrekken vroeg naar hotel en bed.

De wedstrijd

En dan is het zo ver. Al vroeg zien we O'Connell en hopen dat hij ons vandaag gunstig gezind is. We vertrekken naar het startgebied in het centrum van de stad. In een optocht met vele andere lopers. Daar aangekomen, hebben we nog alle tijd voor de bekende rituelen: welke kleding houden we aan, nog wat eten, nog wat drinken, beetje inlopen en vooral vaak plassen. Naarmate de starttijd nadert (10:00 uur) wordt het drukker in het startvak. Het volkslied wordt gezongen en dan klinkt eindelijk het verlossende startschot. De route loopt eerst door het noordelijk deel van de stad naar het Phoenix park, een van de grootste stadsparken van Europa. Het park is in prachtige herfstkleuren. Wie wil, kan hier een boom kiezen voor een „natuurlijke“ plas. Elders langs de route zijn in grote getale mobiele toiletten aanwezig. De route vervolgt door het zuidelijk deel van de stad. Waar je in de diverse wijken fanatiek wordt aangemoedigd: well done, you're almost there. Al zijn er dan nog vele mijlen te gaan. Met zo nu en dan toch een aardig klimmetje. Een daarvan is

toepasselijk omgedoopt in Heartbreak hill. En ook daar geldt weer: well done, you're almost there. Uiteindelijk is de finish er echt, wordt de medaille omgehangen en kan het loopshirt in ontvangst worden genomen. Dat draagt de toepasselijke titel: star performer. Dat geldt vooral voor Anton, die door zijn hernia-operatie niet mee kon doen aan de officiële marathon. Maar op eigen gelegenheid wel de helft van het parcours heeft gelopen. Na de finish is er een korte, hevige regenbui. De enige tijdens ons verblijf. Door de stromende regen en de drukte langs de route gaan we terug naar ons hotel voor een warme douche en een herstelslaapje.

De overwinning vieren

's Avonds vieren we de overwinning in de pub. Die heeft zelfs een speciale marathonkorting op de Guinness. Die smaakt nu extra lekker. En het vochtgehalte moet tenslotte ook op peil gebracht worden. Datzelfde geldt voor de koolhydraten. Dus voor het eten kiezen we een pastamaaltijd bij de Italiaan. Met een rozig gevoel zoeken we het hotel weer op voor een welverdiende nachtrust.

Overzicht over het strijdtoneel

Ook dinsdagochtend mogen we uitslapen van Etienne. We zien elkaar weer bij O'Connell en bedanken hem stilletjes voor de steun tijdens de race. Lijkt het, of kijkt hij ons bemoedigend aan als wij met stramme pas op pad gaan? Na de gezamenlijke lunch vertrekken we naar de Guinness brouwerij. Want je kunt Dublin tenslotte niet verlaten, zonder te weten hoe je favoriete sportdrink wordt gemaakt. En dat wordt in het 7 verdiepingen tellende bezoekerscentrum professioneel in beeld gebracht. Om boven te eindigen, aan de bar, om met een Guinness in de hand te genieten van het uitzicht over de stad.

's Avonds bezoeken we de Johnnie Fox's Pub, de hoogstgelegen pub van Ierland, voor een maaltijd met traditionele Ierse muziek en dans. Als we vader Abrahams „kleine cafe aan de haven“ horen doorklinken, wordt het tijd om op te stappen. We gaan voor de laatste keer naar ons hotel en naar bed.

Morgenochtend vertrekt het vliegtuig naar Schiphol. Met een voldaan gevoel verlaten we Dublin. De benen verdienen even rust, maar in het hoofd wordt al gedacht aan de volgende marathon.



Kees Oosterhout

FysiOK

079 - 321 81 81



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

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

De fysiotherapeut



Specialist in beweging

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

**NICO
VVE BEHEER
OJIN**

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

Singelloop Breda NK 45+

2 oktober ging Ron de ATB tocht van Chaam doen, ik kon twee dingen doen, trainen of een wedstrijdje in de buurt zoeken. Het werd de Singelloop in Breda. Dat moest van horen zeggen een gezellige wedstrijd zijn en ik koos voor de halve marathon. Ik besloot om in te schrijven voor de NK halve marathon. Het grote voordeel daarvan is, dat je dan vóór de grote meute mag starten. Een week voor de wedstrijd kreeg ik van de organisatie een mail dat alle gegevens zijn nagekeken en dat er in de cat. V45+ minimaal 10 deelnemers, dit zijn er genoeg om de categorie op te nemen in de NK. Dit klonk toch allemaal wel erg officieel!

Dolen in Breda

Ik besloot om met de bus naar Breda te gaan. Alles verliep voorspoedig tot het moment dat ik in Breda uitstapte en niet wist waar ik heen moest lopen. Via diverse verkeersregelaars kwam ik uiteindelijk aan achterkant van het KMA-gebouw uit met nog meer mede-verdwaalden. Samen gingen we op zoek naar de ingang, vervolgens snel omkleden en naar de start. In het startvak, tussen al die lopers, kom ik verrassend Ricky tegen. Gezellig bijkletsen, rekken en strekken. Ik probeer er achter te komen waar de wedstrijdleten starten maar besef dat het weinig zin heeft. De omstandigheden zijn zwaar, het is weer heet! Ik maak toch geen kans. Ik besluit samen met Ricky bij de recreanten te blijven staan. Een goede klassering kan ik uit mijn hoofd zetten.

Ik wil absoluut niet kapot gaan en start rustig rond de 5:40 / 5:45 per km. De benen voelen goed en ik ga na 5 km steeds versnellen. Op een gegeven moment haal ik iemand met een 4500 nr. in, dit zijn directe concurrenten! Als ik niet veel later nog een directe concurrente inhaal bedenk ik me dat het toch leuker is om 8^e of 7^e te worden dan 10^e. Ineens hoor ik iemand roepen en zie dat het een Road Runner is. Arie loopt even met me mee en loopt langzaam bij me weg, maar ik blijf hem in het zicht houden totdat ik opmerk dat hij langzaam wat dichterbij komt.

Het is gezellig in de straten van Breda, het publiek is enthousiast en de verzorging is goed. Ik loop nog steeds lekker en ondanks de warmte kan ik de laatste km's rond de 5:20 lopen. De finish is in zicht en moet nog moeite doen om onder de 1:58 te blijven maar het lukt net.

We hebben een winnaar

Ik ben nog niet door de finish of er wordt een papier om mijn nek gehangen en ik word bijna door de hekken gesleurd!!! Wat blijkt nu, ik ben 3^e bij V45+ geworden!!! Als een groot winnares ga ik onder begeleiding naar het Raadhuis waar alle Bobo's aanwezig zijn voor de prijsuitreiking die opgesierd wordt met een speech en heerlijke broodjes rosbeef.



Na de prijsuitreiking is er nog een borrel en een formeel moment. De winnaars worden begeleid naar het bordes waar er nog foto's worden genomen. Het is allemaal voor mij heel onwennig en een speciale ervaring.



Mooie herinneringen voor als ik straks in het bejaardenhuis zit, dan kom ik met mijn trommeltje waar de bronzen medaille en foto's in zitten en kan ik terugkijken op een mooie 3^e plaats op de Nederlandse Kampioenschappen halve marathon!



Trots met bloemen en medaille ga ik terug naar huis! Tot mijn grote verrassing zie ik later dat er € 50,00 op mijn rekening staat: 3^e plaats dames 45+ PROFICIAT! De prijzenpot is weer gevuld.

Joyce Dijkhuizen

Voor de 12^e Noord-Aa Polderloop op zondag 12 februari 2012 zoekt het

Organisatiecomité

Vrijwilligers!!

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

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

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

Wil je meer weten of wil je je opgeven als vrijwilliger, neem dan contact op met: Cindy van den Hengel coördinator vrijwilligers. Je kan je bij haar dan aanmelden. Je kan je ook aanmelden via de e-mail: info@noord-aa-polderloop.nl



Bedrijven voor de Business Run

Op 12 februari is ook een Business run. Eén van 5 km en één van 10 km. Hieraan kunnen bedrijven meedoen met een team van 5 lopers (per afstand). Dat mogen ook meerdere teams zijn.

Je wordt ontvangen in een Business tent, waarin na afloop ook drankjes en hapjes worden geserveerd. Een deel van de opbrengst gaat naar het goede doel.

We willen jullie vragen eens na te denken of je met het bedrijf waar je werkt

wilt meedoen. Spoor je collega's aan om samen met jou door prachtige polder van Zoetermeer te lopen of om met elkaar een teamprestatie neer te zetten. De teams die al eerder meededen geven aan dat het meedoen ook een enorm teamspirit teweeg brengt.

Voor verdere inlichtingen zie de website www.noord-aa-polderloop.nl of per email info@noord-aa-polderloop.nl

Droomtijdloop

In de nacht dat de klok een uur achteruit gezet wordt, kun je zomaar een uur van je tijd afhalen. De droomtijdloop doet zijn naam eer aan!

Laat ik beginnen te zeggen dat Reinie en ik allebei onze droomtijdloop te pakken hebben, en met ons, ruim duizend anderen!! Wat een geweldige happening en nu al baal ik ervan dat ik niet anderen gemotiveerd heb om mee te doen. Het is maar eens in de 5 jaar dus dat wordt lang wachten voor een herkansing.



Zaterdag op zondag 30 oktober 02.00 uur, dus diep in de nacht, was de start en een massa mensen stond klaar bij de Koplopers in Delft die hun 25-jarig jubileum als hardloopclub vierden. Bijna allemaal in fel oranje shirtjes en de meeste anderen in pyjama, nachtjapon, duster of badjas. Geweldig leuk om te zien! Het was donker en het was laat maar dat had je niet in de gaten. Ik had zelf om een uur of 11 's avonds nog een lekkere maaltijd gegeten maar ik hoorde toch anderen klagen over honger. Tja, het is even lastig je eetpatroon aan te passen.

Te leuk om niet te doen

Klokslag 2 uur dus klonk het startschot en de meesten gingen in een lange feloranje lint op weg. Wat achterbleef was de organisatie en de andere helft van de Duo-lopers. Als je samen met iemand als duo-loper was ingeschreven kreeg je beiden een tag en een startnummer. Het parcours bestond uit 2 rondes van 10,5 km met een speciaal wisselpunt voor de tweede loper. Broertje René was zo'n duo-loper en liep zijn rondje met buikkrimp (en dus extra stuwkracht) in 54 min! Bikkie Reinie en ik hebben gewoon de hele halve gedaan.

Nou daar gingen we met de massa mee, veel te snel natuurlijk, maar dat konden we met zo'n toverhorloge gauw zien en afremmen dus. En wat was ons streven? De finish halen!! Reinie had namelijk 's ochtends gewoon even de training van 16,5 km gedaan (toen wist ze nog niet dat ze nog in kon schrijven voor de nacht-happening) en ik had nog bar weinig getraind na mijn blessure. Voor beide heel onverstandig zouden we van trainer Ab ook later horen. Wisten we wel maar sommige dingen zijn gewoon te leuk om niet te doen.

Enfin, verrassend veel publiek langs delen van het parcours, en super gezellig op weg naar het

centrum van Delft. Bruggetjes over, langs grachten, langs vele brandende vuurkorven (uche uche) en het hoogtepunt was wel de binnenstad. Het was uitzonderlijk heerlijk van temperatuur (korte broek en korte mouwen natuurlijk, Reinie niet en had daar wel een beetje spijt van) en alle kroegen waren leeggelopen en moedigde ons met geklap, gejuich en High Five's aan (kippenvelmoment). Dan langzaam aan richting Delftse Hout waar het aangenaam koeler was, toch nog wat verdwaalde supporters en midden in het niets ineens 8 trommelende fans. Dat zweept je toch heerlijk op.

Op weg naar het halfwegpunt liepen we door een donker stuk polder waarbij het hele traject was voorzien van fakkels. Prachtig gezicht en genot om doorheen te lopen. Zou bijna vergeten dat Reinie en ik ook nog hebben hardgelopen. Eerste helft in 5"46 per km en dat sneller dan we verwacht hadden. Daarna kreeg ik het even moeilijk en Reinie: „hé, wel bijblijven Mart, ik heb zo lekker ritme te pakken“. Ik klampte aan.

De tweede helft was minstens even mooi als de eerste en de support in de binnenstad was alleen maar in omvang en volume toegenomen. Reinie zat er wel een beetje doorheen bij de laatste 2 km daar waar ik me beter voelde maar er was geen enkele verslapping. De tweede helft was sneller dan de eerste en we beëindigden deze fantastische halve marathon in onze droomtijd van 1'01"24 (niet doorvertellen dat de overgang naar de wintertijd hier een klein beetje invloed op had). Ons certificaat krijgen we thuisgestuurd! Nou weer 5 jaar wachten en al moet het met rollator, ik zal er bij zijn en als het aan mij ligt zoveel mogelijk RR's want het is fantastisch...

Martin Smit

Hollands feest op vrijdag 28 oktober



Waar vers bloed binnen de Road Runners al niet goed voor is.

We werden een aantal maanden geleden verrast met de mededeling op het bord dat er een Hollands feest zou worden georganiseerd voor groep 6 en 7 door: Jan Willem Kramer, Frieda van Dorp en Ron Verschuren. Een vrolijke uitnodiging geheel in Hollandse stijl.

Het aantal inschrijvingen was enorm. En zo ook het aantal intentieverklaringen om Hollandse kost

mee te nemen. Ik voel me sterk verbonden met Winnie de Poeh en citeer hem dan ook met de woorden: „Ik voel knaagjes in mijn maagjes”. Dat belooft veel goeds dus!! Het werd een feest om nooit te vergeten. De hele avond stond in het teken van gezelligheid, dansen, lekkere hapjes en plezier. DJ Ron Verschuren zweepte de club op met heerlijke dansmuziek. De dansvloer was de hele avond bezet. Zelfs de grootste anti-danser kwam in beweging. Er werd zelfs paal gedanst aan de regenpijp op het terras. (Dit heeft gelukkig niemand gezien.....niet verder vertellen hoor maar ik voel me niet alleen verbonden met Winnie de Poeh : -)



Iedereen hartelijk dank voor dit super feest!

Liesbeth Goverde

Team Tomeloos laat zich zien

Door de heroïsche verhalen rond de Zeeuwse Kust Marathon waren er in het voorjaar van 2007 zes Roadies die in het eerste weekend van oktober hieraan wilden deelnemen. Die dapperen waren Martine, Bob, Ton, Piet, Ruud en Etienne. Het probleem was alleen dat Etienne door privé-omstandigheden alleen zaterdagochtend vroeg kon hardlopen. Voor de overigen was dat geen probleem en zo startten we elke zaterdag om 07:30 uur vanaf het clubhuis met een duurloop of vertrokken we naar het Buytenpark of Meijndel.

7:30 Garmin Tijd

Al snel na aanvang van de wekelijkse trainingen kwamen we tot de conclusie dat 07:30 uur op ieder horloge van de aanwezigen een ander moment was. Omdat in die tijd de Garmin-klokjes zeer snel hun intrede deden en al die klokjes wel dezelfde tijd hebben werd er al snel besloten om iedere zaterdag ochtend om 07:30 Garmin Tijd te vertrekken. En hierin zijn we meedogenloos. Nog altijd hebben we een loper die met een Polar loopt en het standaard voor elkaar krijgt een minuut te laat te komen.

Onbeteugeld

Omdat Etienne marathonliefhebber is, ontstond de gewoonte om jaarlijks voor enkele marathons te trainen. En daarvoor is het nodige doorzettingsvermogen nodig. Etienne was ondertussen door Ton van de naam Trainert voorzien en deze ere-naam voeren wij nog steeds. Geïnspireerd door de achternaam van onze trainert (den Toom), en omdat Etienne de trekker van het groepje is, de schema's maakt, de parcoursen uitzet etc. bedacht Ruud een goede naam voor deze marathonliefhebbers: de Tomelozen. Tomeloos betekent immers: ongeremd, onbeteugeld, onstuimig, mate-loos. Dit was een naam die ook prima bij het parcours van de Zeeuwse Kust marathon behoort, veel strand, duinen en tegenwind.

Na de marathon vonden de meeste deelnemers het vroege starttijd van 07:30 uur op de zaterdag een uitkomst omdat ze dat bij terugkomst nog wat aan hun ochtend hebben. En toen werd besloten om het aanvangstijdstip van 07:30 uur erin te houden. Binnen groep 1 waren er nog een aantal lopers die het vroege tijdstip ook wel

aansprak en zo is de Tomelozen groep gegroeid tot een man of 15. In de wintermaanden, november t/m februari, vertrekken we om 08:00 uur Garmin Tijd omdat we wel graag in het licht willen lopen.

Eenduidige definitie

Het illustere zestel dat in 2007 de Zeeuwse Kust Marathon heeft gelopen waren de eerste Tomelozen. Een jaar later kwam Etienne op het idee om opnieuw de Zeeuwse Kust Marathon te lopen en toen is team Tomeloos 2 ontstaan. Tot en met team Tomeloos 2 hebben we nooit problemen gehad met wie wel/niet Tomeloos was. De definitie was simpel en eenvoudig: wie de marathon samen met de trainert loopt verdient de titel Tomeloos.

Tijdens de Marathon van Zeeuws Vlaanderen in mei 2009 (team Tomeloos 3) kregen we te maken met een uitvaller en toen is er besloten dat je de titel Tomeloos alleen verdient wanneer je de marathon ook daadwerkelijk uitloopt. We hebben toen ook toegevoegd dat de titel van zeer korte duur is namelijk alleen op het moment de je de finish passeert.

Nu trainen we in het voor- en het najaar naar een specifieke marathon. Zo zijn we naar o.a. Utrecht en de Rursee (2x) geweest. Dit jaar gaan we naar Dublin.

Officieel stelt de naamgever hoge eisen aan het dragen van de titel Tomeloos:

- Met de trainert getraind hebben voor een marathon;
- De marathon gelopen hebben in dezelfde wedstrijd als de trainert;
- Het recht op de titel geldt alleen voor het moment dat de finish gepasseerd wordt.

Maar praktisch mag iedereen meetrainen, mits je 2 uur probleemloos kunt lopen op 5:20 minuten/km en stipt om 7:30 uur Garmin Tijd aanwezig bent voor de lange duurloop op zaterdagochtend. En, de titel mag ook blijvend gebruikt worden nadat hij eenmaal is behaald.

Eigen kledinglijn

Dankzij de inspanningen van Ricky Martens beschikt team Tomeloos sinds kort ook over een eigen shirt met logo. Van dezelfde leverancier als de officiële clubkleding, maar door kleur en logo duidelijk onderscheidend. En zo zijn alle marathonliefhebbers uit Team Tomeloos duidelijk herkenbaar: of ze nu Tomeloos, Tomeloos in opleiding of Tomeloos in ruste zijn.

Na afloop van de training is het een goed gebruik geworden dat één van de lopers een sfeerverslag schrijft, gelardeerd met anekdotes en geïllustreerd met foto's of afbeeldingen.

Dit verschijnt dan in de namiddag in de mailboxen van de Tomelozen en lokt menigmaal fraaie reacties uit. Elders in deze Roadie vind je een verslag van de Dublin marathon van team Tomeloos 8.

Etienne den Toom, Ruud van Zon, Kees van Oosterhout



De TUI halve marathon in Palma



Hilda, Rob, Louis en Ricky met op de achtergrond de kathedraal „La Seu“

Het aantrekkelijke van lopen is dat je nog eens ergens komt. Je kunt een rondje om de kerk lopen in je woonplaats, of ergens in de buurt, je kunt ook 's nachts gaan lopen, maar je kunt er ook voor kiezen eens in een ander land te gaan lopen. Ik kan je vertellen dat het verslavend en inspirerend werkt. Amper was ik terug van een halve marathon in Madrid in april van dit jaar en ik was al volop aan het googlen geslagen, om inspiratie op te doen voor een volgende looptrip.

Deze keer werd het een stedentrip met het gezin in combinatie met een halve Marathon op Palma de Mallorca.

Net als in Madrid zouden we Hilda en Rob in Palma treffen. Al weken hield ik de weersverwachtingen nauwlettend in de gaten en dagelijks werd ik verrast door heerlijke temperaturen ter plaatse. De kinderen vonden het geweldig om midden in de nacht richting Schiphol te vertrekken. Onze vlucht stond gepland om 6.05 uur. Geheel volgens schema landden we al om 8.30 op het vliegveld van Palma, waar de zon al op ons zat te wachten. Vanaf het vliegveld bracht de taxi ons naar het hotel in minder dan 20 minuten. Gelukkig hadden we een taxi genomen, want het hotel was alleen te bereiken via twee zeer steile wegen naar boven, wat je niet eenvoudig kon bereiken met een koffer en een rolstoel, waar onze oudste dochter helaas toch afhankelijk van is. We dronken wat op

het zonovergoten terras met een magnifiek uitzicht over de jachthaven en de pittoreske stad Palma met in de verte de schitterende kathedraal „La Seu“, waar ook de start en finish zou zijn.

Paniek

De stad was goed te doen met een rolstoel en veel wegen en stoepen waren voorzien van verlaagde gedeelten en zelfs de Bus de Touristic, was voorzien van een soort van „loopplank“ voor rolstoelers. Vroeg in de middag gebeurde echter iets, waardoor ik even vreesde voor het meelopen van de halve marathon. Tot mijn schrik ging ik door mijn rug bij het tillen van onze dochter vanuit de rolstoel op haar bed. 's Avonds op tijd naar bed en in de morgen gezond weer op, althans dat was de hoop. Helaas was ik de volgende ochtend zo stijf als een plank en voelde ik constant pijn scheuten in mijn onderrug. Gelukkig had ik mijn eigen doktersassistente bij me in de persoon van mijn vrouw Jacqueline, die me adviseerde na een snel ontbijtje nog even een hete douche te nemen wat mijn onderrug moest versoepelen. Na een massage en twee aspirines pakten we een taxi richting de start, waar we hadden afgesproken met Hilda, Rob, Louis en Mieke.

Kippenvelmoment

De temperatuur was met +/- 14 graden perfect om in te lopen en na de fantastische sfeer op de nodige foto's te hebben vastgelegd spoedden we ons naar startvak A. Het was even na 9 uur in de ochtend toen het startschot klonk en we onder mooie omstandigheden onze uitdaging begonnen met een lusje van 2 kilometer om weer langs de start en finish te komen, om vervolgens de route te vervolgen langs de lange en mooie boulevard met de jachthaven. Bij het passeren van mijn vrouw en mijn dochters Kylie en Julie, kon ik mijn emoties nauwelijks bedwingen. Een kippenvelmoment want ik vond het toch heel fijn dat ze erbij waren.

André Raamdecoratie

Specialisten in binnen- en buitenzonwering



- gordijnen
- vouwgordijnen
- lamellen
- rol gordijnen

- 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

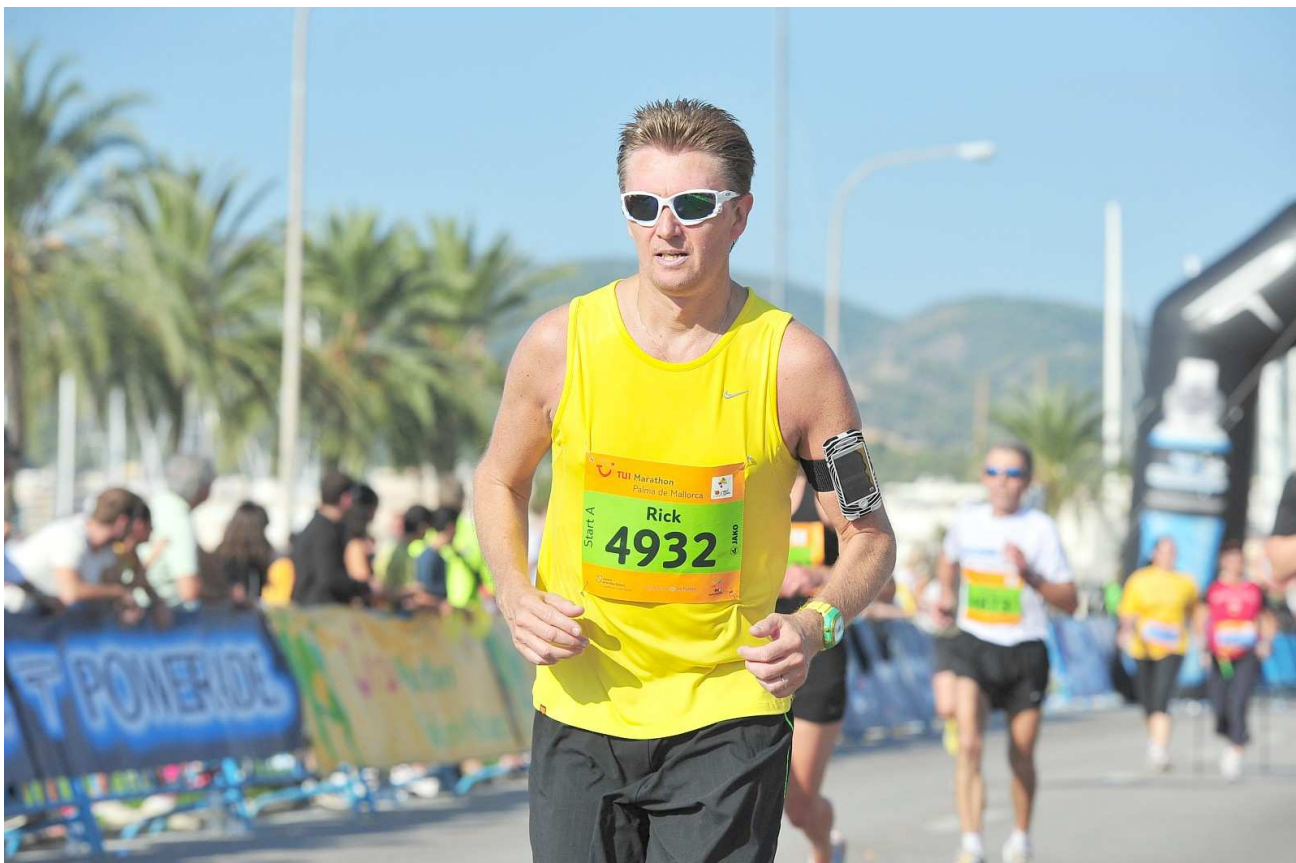
Na 4 kilometer boulevard heen en 4 kilometer terug, kwam ik op het 10 kilometerpunt door in 47:53. Omdat ik was weggegaan op een veilige 5 minuten p/k plus het feit dat ik totaal geen hinder ondervond van mijn rugpijn, genoot ik met volle teugen. Inmiddels liepen we door de winkelstraten van het oude centrum, met mooie oude herenhuizen in allerlei pastelkleuren. Ook liepen we over de binnenplaats van de „Plaza Mayor“, welke ook te vinden is in Madrid en over de „Ramblas“ die iedereen wel kent van Barcelona.

Ik passeerde Hilda in tegenovergestelde richting en zag dat zij de geblesseerde Rob al op een redelijke achterstand had gezet. De route vervolgde zich al slingerend door het centrum en de smalle straatjes rondom de kathedraal „La Seu“ om vervolgens af te dalen naar de weg gelegen aan het begin van de boulevard, waar nog een lusje van 1,5 kilometer moest worden gemaakt om daarna de finish te passeren. Mijn eindtijd van 1.44.46, deed er eigenlijk niet zoveel toe. Meedoen, lekker lopen en genieten van alles om

je heen weegt de laatste tijd zwaarder dan de eindtijd. Niet dat ik geen goede tijd wil neerzetten, maar dat moet je alleen doen in specifieke wedstrijden.

Na de finish ben ik mijn herinneringsshirt gaan halen en onderweg, werd ik volgestopt met suikerbollen, bananen, appels, sportdranken, water en bier!! Ik voelde me weer een kilo zwaarder toen in me eindelijk we bij mijn gezin voegde. Ik was juist op tijd om Hilda in een mooie van 1.55.16 te zien finishen. Rob was blij dat het voorbij was en finishte in 2.08.35 ondanks zijn blessure. Achteraf was toch iedereen tevreden. Na nog twee dagen te hebben genoten van de stad, het weer, de tapas en het zwembad, vlogen we dinsdagavond met Rob en Hilda weer terug richting Amsterdam met een tussenlanding op Ibiza. Onderweg werden natuurlijk alweer plannen gemaakt over een volgende loop. De voorpret was alweer begonnen.....

Ricky Martens



In opperste concentratie

Bijna drie keer HESSEL

In het eerste weekend van november verbleef traditiegetrouw weer een grote groep op het eiland Terschelling voor deelname aan de Berenloop en ander vermaak. In één huisje zaten drie trainers bij elkaar, het toonbeeld van een goede wedstrijdvoorbereiding. Lees het verslag van deze Berenloopgangmakers.

Het was weer een puik weekend. Bij aankomst (vrijdag) even een vette kibbeling wegwerken voor een goede ondergrond. In het huisje hadden wij een tropisch sfeertje gecreëerd: 36 graden, Indische rijsttafel (bereid door Frans en Ab) met natuurlijk een Geiltje (Sylysje) een eilander likeur-drinkje, om het eten af te blussen. Na afloop de nodige andere alcoholische dranken om het vocht op peil te houden, want uitdrogen was uit den boze! We hadden het dus druk en het kwam er uiteindelijk niet van om naar Hessel te gaan.

Zaterdag stuk gefietst met Willem achter op de tandem om parcours te verkennen. Nooit geweten dat iemand met 1 been met veel snelheid kan fietsen! En wij maar denken dat wij met Willem rekening moesten houden. In de middag een drankje doen maar wij konden geen RRZ'ers vinden (zonde!). Tot overmaat van ramp moesten we weer stapelen: een overheerlijke pastamaaltijd van Aline en salade van Yvette voor de nodige vitamientjes. Alles werd uiteraard weggespoeld met de nodige „dorstlessers“. Om 24.00 uur een pyamaparty (kan er niet teveel over vertellen maar we hebben wel gelachen!). Omdat het uiteindelijk

een druk programma werd, kwam Hessel wederom in de verdrinking.

De wedstrijddag: Frans besluit toch maar niet te lopen (heel verstandig!) en Willem gezelschap te houden, dus Frans en Willem op de tandem naar de start. Onze lopers waren licht gespannen. Er werden verschillende PR's gelopen: Yvette met een mooie tijd 1.57.33. Ab liep mee als motivator maar had niet veel harder gekund (geintje!). De 2 A A's (Aline en Anneke) hebben lekker gelopen en - dankzij het rijkelijke vocht dat de afgelopen avond/nacht flink heeft gevloeid - een mooie tijd neergezet. En Cindy, zij baalde van haar tijd. Ze weet nu hoe zij zich de volgende keer voor een wedstrijd moet voorbereiden: veel „vocht“ en laat naar bed.

Na afloop even feesten in de Braskoer 14.30 – 18.30. Hier bleek wel uit dat de trainer van groep 4 meerdere capaciteiten heeft. Na afloop ietwat slingerend over het fietspad naar onze bungalow. Het avondeten bestond uit een heerlijk eigen gemaakte soep van Anneke. Nu moest het er toch van komen: we gaan naar Hessel!! Tot overmaat van ramp was later op de avond de drank op en moest in het plaatselijke café een aantal biertjes/wijn worden gehaald, want nogmaals, we mochten niet uitdrogen en moesten het vocht aanvullen die wij tijdens de wedstrijd hadden verloren, of kwam het nou van de tropische temperatuur in ons huisje? En ja hoor, je raadt het al: de drank had bij sommige parten gespeeld en wederom kwam het er niet van!



Vergeet de slaapmuts niet!

Vlnr. Aline, Anneke, Cindy, Willem, Yvette, Frans en liggend op de voorgrond Hunk Ab

Op de terugreis op de boot zat er een persoon (we zullen maar niet zeggen wie) van ons gezelschap incognito als gevolg van het feesten in de Braskoer. Een aantal van ons wil volgend jaar tijdens de Berenloop, de Breakfast run doen zodat er wat meer (zuivere zuip) tijd ontstaat om dan toch Hessel aan te kunnen, want nu – ondanks onze goede wil – kwam het er elke keer (3x) niet van. Berenlooprunners gefeliciteerd met jullie PR's.

Sportieve groet uit het Visserplak, A.A.A.C.F.W.Y

De hele van Terschelling onder de 4 uur

De vakantie op Cyprus was zo ongeveer de start van mijn training voor de marathon van Terschelling. Na 2 marathons wilde ik nu echt onder de 4 uur komen. Omdat ik bij de vorige trainingen erg moe was in de trainingsopbouw wilde ik deze keer een andere opbouw. Na zoeken op internet, en over en weer ervaringen uitwisselen op de trainingsavonden, had ik een schema gevonden. Idee van het schema is één lange duurloop in de twee weken. Wel met een trainingsinspanning van 4 tot 5 trainingen per week. Het schema bleek in de praktijk goed te bevallen, helaas de langste afstand is er niet van gekomen. Maar toch meer getraind in de voorbereiding en met Herman en Robert de nodige kilometers gemaakt. Bijzonder is dat je toch weer op plekken komt waar je nog nooit bent geweest. De moeilijkste tijd is toch de verplichte rust voor de marathon, zo'n 2 weken! De twijfel slaat toe, ook omdat de resultaten van Dublin, Amsterdam en Etten Leur prima zijn. Door slaapte kort is de rustweek niet echt een rustweek.

Uiteindelijk op naar Terschelling. Ik houd rekening met sneeuw, ondanks de goede voorspellingen. Vrijdagochtend Piet en Ruud opgehaald en samen in de auto naar Harlingen. Piet liet al doorschemeren dat dit zijn laatste marathon zou worden. In Harlingen komen we de eerste Roadies tegen, wat een gezelligheid. Toch maar de zonnebril uit de auto gehaald, je weet het niet? Op Terschelling worden we opgewacht door Susanne en Arend, de nicht van Ruud met haar man, en ook Herman en Dianne staan er te wachten. Met enige angst ben ik erg benieuwd naar mijn slaapplek, maar het valt mee, het wordt de slaapbank. Terschelling blijkt ook de volgende dag zeer gastvrij, café de Zeevaart, Hessel, het Wakend oog, Kapitein Rob en de mede Berenlopers en aanhang. Het blijkt dat ik in het verleden echt als landmeter op Terschelling ben geweest, dus ik ben eigenlijk ook van West. Een jutter gaat er dus nog wel in!

De dag van de marathon ben ik er eigenlijk niet meer zo gerust op en ik steek vanwege pijn in mijn knie toch maar 2 euro voor de bus mee. Ik besluit op advies weg te gaan op 3:50, wat betekent 5:30 de km. De eerste 5 km gaat het prima, maar toch teveel gedronken ik moet plassen. Hierna weer het tempo opgepakt en op 10 km begonnen aan mijn reepje. Maar, nog nooit voorgekomen, ik moet weer plassen. Voorbij Hessel dan toch maar weer? Inmiddels had ik de 4 uur groep al 2 keer ingehaald. De Boschplaat heb ik vervolgens alleen gelopen. Ongelooflijk mooi en eenzaam. Op de vreemdste plekken staat een verdwaalde supporter je aan te moedigen. Op zo'n 25 km komt de 4 uur groep mij inhalen, ik loop 5:30 wat is hier aan de hand? Ik besluit nu toch maar aan te sluiten. Misschien niet zo slim, ze lopen toch op een aantal punten sneller maar tot aan het strand (33 km) heb ik meegelopen. De

voorloper van de 4 uur groep had goed de gang er in en wilde tijd over hebben op moeilijke punten. Voor mij niet echt een goede strategie. Bij het strand was ik kapot. Met Herman heb ik ook in voorbereiding veel aan het strand gelopen, maar wel op de harde stukken.

Na zo'n 3000 halve marathonlopers viel het strand zwaar tegen en er waren ook nog stuifduinen waar je tempo tot 0 zakte. Weer van het strand afkomen was niet echt een succes en op de Longway ging het licht uit. Gelukkig zie je dan toch dat lopers bijzondere mensen zijn. Een aardige vrouw die 10 km/u liep pepte me op en ik kon toch even genieten van „It's a long way to Tipparary". Op dat moment heb ik ook mijn vochttekort kunnen aanvullen. Door al het geplas was ik achtergebleven. Een bijzondere ontmoeting heb ik bij de 39 km, ik kom Piet tegen die het moeilijk heeft. Samen trekken we door en ik loop als in een roes. In West lopen we kras door het dorp en er is een rode loper uitgelegd. Ik zie en hoor Roadies maar ik ben er niet meer bij en wil alleen maar finishen. Samen met Piet over de streep mooier kan het niet zijn, het licht gaat bij ons even uit. Ik net onder de 4 uur en Piet net er boven, zijn laatste.

Na de finish snel douchen en omkleden en naar de Zeevaart. Ik was toch een dood vogeltje. Herman blijkt Ad net ingehaald te hebben en is daar wel heel erg trots op. Vervolgens gegeten en op naar Hessel en aan de champagne! Ik ben heel erg tevreden. Na afloop en zeker na een eerste training heb ik wel iets van „dit moet toch sneller kunnen?". Herman mijn trainingsmaatje loopt 3:38 een geweldige prestatie en bij de eerste training trekt hij het bijna niet, terwijl ik fluitend loop?. Wat een weekend, iets wat ik mijn kleinkinderen kan vertellen. Tijdens het lopen heb ik wel zo iets, dit nooit weer maar er worden al weer plannen gemaakt voor de volgende, misschien dan toch weer Terschelling?

Wouter Sanders

Berenloop Terschelling 2011

In 2009 deed ik voor ik het eerst mee aan de Berenloop. Door een slepende knieblessure was ik niet in staat om in 2010 dit te herhalen. 2011 wilde ik echter voor geen goud missen, dus al vanaf december 2010 stond alles in het teken van het lopen van een goede tijd tijdens de Berenloop. Al in december 2010 werd het hotel geboekt: Hotel „Schylge” op West-Terschelling, ongeveer 1 km van de Brandaris. Niet het meest goedkope alternatief, maar dichtbij de start en je wordt er fantastisch verzorgd. Ook de overtocht met de veerboot is toen meteen geregeld. Nu was het nog wachten tot er eind april 2011 ingeschreven kon worden. Gelukkig worden de lopers gedurende jaar en dag door Ruud van Zon tijdig gewaarschuwd over het tijdstip van de inschrijving. De inschrijving opent in de nacht van vrijdag op zaterdag om middernacht. Ik was er klaar voor. Met mij waarschijnlijk vele anderen, want de site was zo goed als onbereikbaar. Om 01.30 was ik er dan toch doorheen gekomen en was de inschrijving een feit. Dan is het vervolgens nog een lange tijd wachten tot begin november...

Samen met vrouw en vaste supporter Nancy zijn we op vrijdag vertrokken. Na aankomst met de sneldienst gingen we richting cafe „De Zeevaart” voor de ontmoeting met een aantal andere Roadies onder het genot van een bockbiertje. Daarna lekker en veel eten en een afsluitende avondwandeling.

Zeehonden, „beelden uit zee” en cranberries

De volgende dag hadden we een zeehondentocht gereserveerd met wadtaxi „De Brandaris”. Deze lag afgemeerd in de jachthaven, pal achter het hotel. Met een groep van 6 personen gingen we op weg. Ik had er zelf een hard hoofd in dat we daadwerkelijk zeehonden te zien zouden krijgen, maar dat bleek onterecht. Op een zandplaat tussen Terschelling en Vlieland lagen ze op ons te wachten. Volgens de schipper waren het er ongeveer 160. Het schip voer een paar keer heen en weer voor de zandplaat. De meeste zeehonden bleven rustig liggen. Enkele (nieuwsgierigere of angstigere?) exemplaren doken het water in en waren vervolgens op verschillende plekken rondom de boot te zien. Na dat alle zeehonden uitgebreid gespot waren vertrokken we weer in de richting van de jachthaven van Terschelling onder het genot van koffie en pondkoek.

De volgende uitstap was een wandeling naar „Beelden uit zee”. Dit is een tentoonstelling van beelden, gemaakt van graniet. Dit graniet is opgedoken uit het Zweedse stoomschip „De Otto” die op zondag 25 januari 1903 voor de kust van Terschelling zonk.

De laatste excursie voor vandaag was naar de cranberryfabriek in Formerum. Daar was een presentatie te zien over de herkomst van de cranberry, de pluk en de verwerking. Ook is er een



proeverij, waarin de cranberry in combinatie met verschillende andere vruchten en/of alcohol te proeven is. Uiteraard ontbrak de winkel niet. Wij vertrokken met een liter cranberrysap en een flesje cranberrylikeur.

De wedstrijd

Zo'n 20 minuten voor 12 stond ik in het startvak. Een aantal roadies stonden in het voorste vak, bij de wedstrijdlopers. Ik heb echter geen wedstrijdlicentie, dus ik stond „gewoon” tussen alle andere recreanten. Na het startschot was het zo'n 5 minuten schuifelen voor ook ik over de startstreep ging. Mijn doel was om onder 1 uur en 40 minuten te finishen. Om een lang verhaal met allerlei ingewikkelde doorberekeningen, kort te houden, kan ik zeggen dat dit moeiteloos gelukt is.

De eerste 12 km gingen inderdaad allemaal rond de geplande 4:40 per km. Het liep lekker. Mede ook door het enthousiasme van alle volgers langs de kant en de moeite die men had genomen om alles in „berenstijl” te versieren. Ongelofelijk is dat. Als je door zo'n klein dorpje heen komt met aan beide kanten publiek, zweef je er bijna door heen. Ook de nodige bandjes, afgewisseld met housemuziek, waren aanwezig. Voor ieder wat wils. Het ging dus prima. De ademhaling bleef normaal. Ik heb me ook niet laten verleiden om harder te gaan lopen. Op 12 km kwam ik inderdaad door op ongeveer 56:00. Vervolgens het strand op. Dat bleek een stuk beter te belopen dan ik had gedacht. Ruim voor op schema. Bovendien ging het nog steeds lekker. Tijd om voorzichtig het tempo op te voeren naar 4:30/km.

Wedstrijd in een wedstrijd

Over de golvende „longway”. Er waren meer

lopers die ongeveer mijn tempo liepen, dus af en toe konden we van elkaar profiteren. Halverwege de „longway” schalt ineens vanuit het niet de marsmuziek tussen de bomen door. Even verderop staat een uitgezaagde beer met een hamer. , al die afleiding. Als we het bos uitkomen en het dorp ingaan is het tijd voor de laatste versnelling. De een na laatste km gaat in een tempo van 4:25 en de laatste in 4:09. Tijdens de laatste km loop ik zij aan zij in een man met een oranje shirt. Een soort van wedstrijd in een wedstrijd. Na de finish bedanken we elkaar voor de steun in de laatste km. Mooi, die sportiviteit. Mijn eindtijd is 1:36:47.

In het hotel zijn we lekker het zwembad ingedoken (ja, eerst goed gedoucht) en de Turkse stoomcabine in geweest. Hierna voelde ik nog steeds geen terugslag, zoals ik wel vaker heb na een zware wedstrijd. Dus zijn we weer terug naar het centrum gewandeld om daar nog een aantal marathonlopers te zien finishen. Vervolgens gingen we een paar uurtjes café „De Zeevaart” in. Hier werd het ene bockbiertje na het andere voor mijn neus gezet, en ik was blij dat ik na een paar uur nog zelfstandig van mijn barkruk af kon komen

Op maandag vertrokken we weer met de sneldienst, maar deze blijkt niet heel erg snel. Onderweg is er namelijk een „technische storing” aan een van de motoren. Ik vraag me af wat voor andere storingen er nog meer aan motoren kunnen zijn. Uiteindelijk komen we na een uur aan in Harlingen. Daar halen we de auto op van het parkeerterrein en vervolgens vangen we de terugreis aan. Over de afsluitdijk terug naar Zoetermeer. Missie volbracht.

Raimond Kientz



Berenloop 2011

Het aanvaren op Terschelling was, net als de voorgaande 9 keren, al een belevenis op zich. De trip met de landrover op het brede en lange strand met onze gastheer- en vrouw Arend en Susanne en de zaterdagse wandeling langs Doodemanskisten en duinen met prima weer gaf een ideaal vakantiegevoel. Ja en toen zaterdag, toch maar van halve naar hele marathon overgeschreven. Als 60-plusser wil je het toch nog een keer meemaken. Doelstelling was onder de 4 uur. De relaxte eerste helft was veelbelovend, maar toen leidde lichamelijk ongemak tot een terugval met een uiteindelijke eindtijd net boven de 4 uur, dat was wel even slikken. Onderweg gepasseerd door een stralende voorzitter en Martijn Looman, herkenbaar aan het blauwe Tomelozenshirt (zie elders het verhaal van de Tomelozen), dat ook door mij en Jacqueline Veth (op de halve) gedragen werd. Op 40 km kwam

Wouter Sanders bij mij en in een gezamenlijke eindspurt kwamen we over de rode loper door de Dorpsstraat op de Brandaris en de finish af. (Wouter bedankt). Toch kunnen genieten van het bijzondere van de Berenloop zoals bands en violisten onderweg, kleine dorpjes met enthousiaste mensen en schallend vanuit de bossen van de Longway de stimulerende song It's a long way to Tipperary. Het strand van Terschelling is prachtig maar de toestand daarvan en die van mezelf betekende 3 km niet genieten..

Na het douchen was ik weer het mannetje en kon, na een lekker biertje, gaan genieten van een copieus diner in de vermaarde Heksenketel. Het was weer goed op Terschelling te zijn.

Piet van Veen.



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

Uitrusten doe je maar thuis

Met dit motto werden we een weekend meegenomen door Sonja en Lidwien. Tijdens de koekjesclub van woensdagochtend werd door Judith het idee geopperd om een weekend weg te gaan. Lidwien en Sonja boden zich spontaan aan voor het programma, terwijl Joke een locatie zou regelen. Carla, Trudy, Yvonne, Jannie en ondergetekende boden zich spontaan aan om mee te gaan. We wisten op dat moment het motto nog niet van de trip en met 8 personen was de slaapkamer vol van het Stay-Okay hotel in Doorwerth. We hebben het geweten!

Yvonne en ik kwamen ietsje later in Doorwerth aan als de kopgroep. We kregen nauwelijks tijd om onze jassen uit te trekken want de dames stonden al klaar voor een fietstocht van 55 kilometer. Geen kopje thee als ontvangst dus. Meteen op de pedalen en met het pontje de Lek over.

Pont gemist door koffiestop

Natuurlijk werd er onderweg gepauzeerd voor een koffiestop. Toen ik voorstelde om een stuk appeltaart te nemen, werd er aanvankelijk wat zuinig gekeken. Goed voorbeeld doet goed volgen en uiteindelijk zaten er toch zeven vrouwen aan de taart. Het was prachtig, het weer was heerlijk en onze geoefende benen konden best een heuveltje op. Er zat ons één dingetje tegen. We kwamen er achter dat het pontje niet meer na zessen vaarde. Hoe zouden we weer op tijd terugkomen voor de avondmaaltijd? De route moest wat worden ingekort. We konden niet

meer bij Doorwerth komen zonder onze fietsen tegen de steile opgang van de snelweg te duwen. Lidwien en Carla gingen dapper voorop. Al snel bleek dat dat in je eentje niet lukte. We bleken een goed stel samenwerkers, de een duwen en de ander trekken en zo kwamen alle fietsen toch boven (zie foto).

We zweetten peentjes vanaf de brug naar het hotel. We wisten dat we met geen mogelijkheid op tijd zouden komen want om 19.00 uur sloot de keuken. We hadden echter geluk. Alle lof voor het keukenpersoneel want ze hadden gewoon ons eten bewaard en we genoten van een heerlijke maaltijd.

Korte stop op boomstam

De volgende dag om 7 uur op voor de Airborne wandelmars in Oosterbeek. Een boeiende wandeling van 15 km door een prachtig glooiend landschap. Het was 30 graden en eindelijk zomer. Onderweg een terrasje voor een stukje appeltaart zat er niet meer in. Gelukkig mochten we nog wel even uitrusten op een boomstam met uitzicht op duizenden wandelaars van deze beroemde wandeltocht. Een biertje na thuiskomst kon gelukkig wel. We gingen weer vroeg op stok want zondag begon om half 8 al weer het programma een fietstocht door de omgeving. Trudie wilde na een paar kilometer al terug omdat het ging regenen maar voor prietpraat waren we niet op pad gegaan, even schuilen onder een dikke boom, de fraaiste regenoutfits aan en gewoon door.

Zo...., daar zaten wat klimmetjes bij en met niet zo goed werkende versnellingen zat er niet anders op dan een stevige aanzet te nemen de heuvels op. Het lukte ternauwernood op tijd terug te zijn, om onze gehuurde fietsen weer in te leveren. We sloten af in Elst met een heerlijke lunch en we konden Lidwien en Sonja niet anders dan gelijk geven „uitrusten doe je weer thuis“.

Een geslaagd weekend wat navolging verdient en natuurlijk mag ik geen reclame maken maar Stayokay.....,voor de prijs zullen we het zeker niet laten.

Toos de Groot



Met teamwork de helling op

Monumentenloop

Elk jaar is de monumentenloop en elk jaar willen wij mee doen maar het kwam er nooit van. Nu we regelmatig in Chaam te vinden zijn, kunnen we er op 10 september niet meer onderuit. Ik maak er op Facebook een evenement van en al snel besluiten een aantal Roadies om naar België af te reizen voor de monumentenloop en ze kiezen allemaal voor de 28 km.

In de prijzen met urinaal

Mijn voorbereidingswedstrijden gaan niet zo als gepland! Zaterdag 3 september de Pierenloop. We worden met de bus naar Poppel gebracht en moeten dan naar Ravels terug lopen. De zon doet zijn best zoals hij heel de zomer nog niet heeft gedaan! We lopen voor het grootste gedeelte over landweggetjes langs weilanden in de volle zon. Ik besluit er lekker lang over te doen en goed bruin te worden. We komen in Poppel Teun en Marieke tegen die met de camper in Baarle staan. Ze vonden dit een typische wedstrijd voor mij en Ron en waren erg verrast om ons daadwerkelijk tegen te komen. Ze begeleidden mij een aantal km op de fiets. Ik liep de 10 EM in 1:42 en na afloop was ik toe aan een karakteristiek Belgisch biertje: een Lamme Goedzak en een Zeezuiper. De Tombola maakt het plaatje compleet vooral doordat ik weer eens in de prijzen viel. Een prachtige vaas al lijkt hij meer op een urinaal.

Alpe d'Huez-taferelen in Tilburg

Zondag 4 september is de Tilburg Ten Miles. Via een loper van Gloria die bij de Rabo in Tilburg werkt hebben we kunnen inschrijven, een mooi T-shirt en een vip behandeling in het Rabohuis. 2 x 10 EM in 1 weekend is best veel maar ik maak er een goede split training van.

Rabohuis is snel gevonden, aan het parcours en ca. 400 m van start en finish. Het is er lekker rustig een betere voorbereiding kan bijna niet! Ook vandaag doet de zon zijn best, het word weer goed smeren en nog wat kleur erbij krijgen! Bij de start is alles goed geregeld, geen geduw in de startvakken. Ik heb het weer zwaar, alhoewel het iets beter gaat dan de dag ervoor. Het publiek in Tilburg is enthousiast en veel Tilburgers staan met de tuinslang buiten om je snel een verkoelende douche te geven. Als we weer in het centrum van Tilburg komen loop je door een straat en daar is het publiek echt GEWELDIG!! Het publiek staat hier 3 rijen dik waar net een pad is om doorheen te hollen. Ik krijg een beetje het Alpe d'Huez gevoel. Moe en kapot kom ik door de finish maar we kunnen bij komen op het terras van het Rabohuis.

Verzengende hitte

Zaterdag 10 september het is zover, de monumentenloop. Wouter, Herman, Edwin en Raimond komen we al snel tegen in Vorselaar. We spreken af om de wedstrijd gezamenlijk af te sluiten met bier en friet. Het is niet alleen heet

maar ook nog eens benauwd. Ron trekt zijn eigen plan, Wouter, Herman, Edwin, Raimond en ik zijn het er al snel over eens dat we er een rustige duurloop van maken, 6 min. per km en dan komt het helemaal goed! Zoals we in België vaker tegen komen is het bij de start een beetje rommelig. Een aardige medeloper maakt een foto van ons.



Ik krijg het bij 2-3 km al moeilijk, de benauwdheid breekt me op. Ik kan nog wel bij de mannen blijven maar na de 1e drankpost is het over!!! De monumenten zijn schitterend en omdat mijn tempo zo laag ligt heb ik alle tijd om ze goed te bekijken.

Ik krijg het bij 2-3 km al moeilijk, de benauwdheid breekt me op. Ik kan nog wel bij de mannen blijven maar na de 1e drankpost is het over!!! De monumenten zijn schitterend en omdat mijn tempo zo laag ligt heb ik alle tijd om ze goed te bekijken.



Mie Broos, volksgenezeres had op mij geen heilzame werking



Kasteel Grobbendonk

Hoe dichterbij de doorkomst ik kom, hoe meer ik de neiging krijg om te stoppen. Ik begin tegen mezelf te praten want ik heb gelezen dat dit een heilzame werking heeft. Tussen de 18 en 19 km is het echt helemaal over. Ik krijg kramp en het gaat niet meer weg. Al dribbelend, rekkend en strekkend kom ik bij de finish! Het wordt een lange, lange lijdensweg!!!



Kapel van het Heiken



Ik kan nog lachen

Ik kom als laatste op de baan maar wordt binnengehaald door de speaker alsof ik de winnaar ben.

Na een verfrissende douche loop ik het veld op en zie de andere Roadies in de zon zitten. Ik heb er zo lang over gedaan dat zij al aan het bier, friet en een kroket zitten. Al snel blijkt iedereen het zwaar heeft gehad. Herman en Wouter moesten er zelfs bij gaan liggen.



Als de mannen na een rustpauze weer het ventje zijn, keren ze terug naar Zoetermeer en wij gaan naar Chaam terwijl onderweg het onweer losbarst.

Joyce Dijkhuizen

Meer mogelijkheden voor top- en recreatiesport

Veranderingen in het landschap



Er verandert van alles om ons heen. Opeens krijgen we als vereniging te maken met nieuwe burens en staat er een nieuwe, gele blokhut. Hij lijkt rechtstreeks gemaakt te zijn

van de blokken uit de blokkenkar die ik als kind had. Veilig en oerdegelijk speelgoed dat absoluut geschikt was voor kinderen onder de drie jaar. Kleine onderdelen zaten er niet tussen. Wellicht gaat de Happy Moose ons veel Hapinez brengen. In deze tijd waar iedereen in de „cloud” zit, is zo'n rotsvaste cabin toch een hele geruststelling.

Zware klei uit Noordoost Groningen

Op het gebied van de looproutes zijn er ook nieuwe dingen te ontdekken. Richting Moerkapelle, vanuit het fietspad dat tussen Benthuisen en Oosterheem naar DSO loopt, is er sinds begin oktober een compleet nieuwe looproute bijgekomen. Het fietspad langs de zuidrand van het Bentwoud is klaar. De naam van het nieuwe fietspad is „Bentwoudpad”. Dit stuk is 6 kilometer lang en verbindt Benthuisen, Zoetermeer, Waddinxveen en Moerkapelle. Via dit fietspad kom je in een zeer gevarieerd landschap. Langs de golfbaan, kleine plasjes, jong bos en heel veel akkers met vette, glimmende, zwarte, zware klei. Je waant je serieus in Noord Oost Groningen in de buurt van Appingedam. Het biedt weer nieuwe mogelijkheden voor de lange duurlopen die op het schema staan met bonustraining op het gebied van de mentale weerbaarheid.

Zandmotor voor de kust

Iets verder van huis, op locaties waar we wel eens komen met de locatietrainingen of wedstrijden, gebeuren er ook grootse dingen. Als je naar Kijkduin gaat, zie je niet alleen het duin, maar er is sinds kort een zandmotor waar te nemen. Kijkduin wordt Kijkzandmotor. Al vanaf januari 2011 zijn Rijkswaterstaat en de Provincie hier bezig met het aanbrengen van een grote hoeveelheid zand voor de kust. De Zandmotor heeft de vorm van een haak en het lijkt op een groot schiereiland van meer dan 250 voetbalvelden. Het is een innovatieve manier van kustbescherming en kustonderhoud. Door wind, golven en stroming verspreidt het zand zich de komende twintig jaar langs de kust tussen Hoek van Holland en Scheveningen. Het vormt daar nieuw strand en duin, dat ons tegen zeespiegelstijging beschermt

en extra ruimte biedt voor de trainingen op locatie. Naar verwacht kunnen we vanaf volgend jaar de zandmotor op.



Zandmotor bij Kijkduin

Roeien in Zevenhuizen

In de polder achter de Rotte, in de buurt van Zevenhuizen, staan de graafmachines ook niet stil. Deze polder heet de Eendragtspolder. Waar op de ene plek land erbij komt, wordt er op een andere plek ruimte gecreëerd voor het water. Het is nu nog een weidse polder met akker- en tuinbouwbedrijven. Tot en met 2013 verandert het landbouwgebied langzamerhand in een waterberging en recreatiegebied met een internationale wedstrijdroeibaan die de naam draagt van onze water-prins, de Willem Alexander Baan.

Van de 475 hectare krijgt 300 hectare een andere bestemming waarbij het open karakter behouden blijft. Als alles klaar is, kan de waterberging 4 miljoen m³ water bevatten. Dit is nodig om wateroverschot door bijv. extreme regenval op te vangen. Als we de plannen moeten geloven, kunnen we er over een tijdje naar hartenlust genieten van rust en ruimte en struinen door de (natte) natuur. Het is een uniek project omdat het waterberging, recreatie en (top)sport combineert. The place to be for us!

Met al deze nieuwe landschappelijke elementen blijft het lopen een grote ontdekkingsreis. Een reden om er nog lang mee door te gaan.

Ellen van Luenen

Fietsweek in Bormio

Ook dit jaar zijn de Road Racers, voor de 11^e keer, het hooggebergte in getrokken voor een gezamenlijke fietsweek. Deelnemers dit jaar waren: Ad Smits, Johan Hofland, Nico v/d Kooij, Ad Peltenburg, René Pruijn, Jeroen Evers, Ben en Martin v Sommeren en ondergetekende. Van 27 aug t/m 3 sept is onze uitvalbasis het door Nico besproken Hotel La Genzianella in Bormio (Italië) Een voortreffelijk Bike-Hotel met zeer goede faciliteiten op 1225 m hoogte en middelpunt van een omvangrijk berggebied. We vertrekken op zaterdag 27 augustus om 5.00 u en het grote nadeel blijkt de bereikbaarheid, vandaar een tijdrovende rit en een late aankomst. Tussen 17.30 en 19.30 u arriveren de 2 auto's en de speciaal voor deze gelegenheid geplakte RRZ Camper bij het hotel waar vooral de Camper veel aandacht trekt. Johan en zijn reisgenoten hebben de hele dag in de haring lucht gezeten om ons bij aankomst te trakteren, maar helaas moeten we gelijk aan het diner waardoor de haring in de klinko terecht komt. 's Avonds is er de gebruikelijke discussie over de, door Ben gemaakte, routes, stijgingspercentages, hoogtemeters, weersomstandigheden, kledingkeuze en het tempo waarmee we de bergen op „knallen“.

Zondag 28 augustus:

Na een fors bike ontbijt staat iedereen om 9.30 u aan het vertrek. René met een lekke band (nog geen meter gereden) en Ad S met een joekel van een batterij en een partij draden aan z'n peperdure carbon Time frame. Na de discussie in de wielwereld over hulpmotoren en E-bikes wekt dit enige argwaan, maar volgens Ad S is dit voor de verlichting in de tunnels. Wij zijn nog niet helemaal overtuigd. Het is koud en winderig maar wel zonnig als we in Bormio al gelijk beginnen aan de 25 km lange klim naar de Passo di Foscagno (2291 m) richting Livigno (SS301) De hele groep blijft redelijk bij elkaar en de Garmin geeft aan dat we constant tussen de 6 en 8% klimmen met uitschieters naar 11%. Boven is een grensovergang omdat de vallei en Livigno een belasting vrij gebied is. Met de jasjes aan dalen we een flink stuk af om vervolgens weer te klimmen naar de Passo d'Eira (2208 m). Tenslotte dalen we af naar Livigno (1816 m) voor de koffie, het is hier een drukte van belang op zondag in dit belastingparadijs. Na de koffie rijden we dezelfde weg terug en komen uiteindelijk met 78 km en 1950 hoogtemeters terug in het hotel. Het valt iedereen op dat Ad S vandaag sterk heeft gereden en we twijfelen weer aan het nut van de batterij, ook al omdat we vandaag geen tunnel hebben gezien. 's Middags zitten we in de zon op een terras in Bormio.

Maandag 29 augustus:

De dag begint wederom frisjes, maar het is prima weer. Vandaag rijden richting St. Caterina Valfurva (1738 m) over de SS300 naar de Passo di Gavia (2621 m) Weer zo'n 25 km klimmen door het ongerepte Nationaal Park Stelvio met een gem

stijgingspercentage van 6% en maximaal 14%. De verschillen zijn vandaag groter en boven is het lang wachten op Johan, totdat eindelijk zijn sms doorkomt dat hij halverwege is omgedraaid en zijn eigen weg vervolgt. Na de koffie dalen we dezelfde weg af en rijden na Bormio nog een stuk door om alvast de SS38 richting Tirano te bekijken voor later deze week. En zoals zo vaak in deze gebieden stuiten we op een „col without name“ wat betekent dat we weer stevig aan het klimmen zijn (max 12%) De klim eindigt bij een „Galleria“ waar we besluiten om terug te gaan, wat dan weer gebeurt op de gebruikelijke poldersnelheid. En met 75 km en 1700 hoogtemeters hebben we een vergelijkbare rit als die van zondag. 's Avonds onder het genot van.... zijn er de eerste excuses en lichamelijke ongemakken en zijn de bergen ineens helemaal niet meer zo hoog. Dus volgt het voorstel om de volgende dag het eerste echte „rondje“ te rijden van 100 km.

Dinsdag 30 augustus:

Vandaag gaan we via de SS38 richting de Passo della Stelvio (2757 m) een van de hoogste bergpassen van Europa en vanuit Bormio is het 22 km naar de top met een gem. stijgingspercentage van 7,5% en een max. van 13%. Tijdens de beklimming komen we enkele smalle tunnels tegen wat bij de afdaling gevaarlijk kan zijn. Krijgt Ad S toch nog gelijk met zijn lampenset. Bij de splitsing 4 km onder de top buigen we af naar de Umbrailpass (2501 m) aan de Zwitserse grens. De verschillen zijn niet zo groot, alleen voor Johan is dit te veel van het goede en kiest wederom zijn eigen weg. Helaas is er bovenop de Umbrailpas een keuze moment, afdalen naar Santa Maria betekent de hele ronde afmaken inclusief de 26 km lange beklimming van de Stelvio vanaf de zware noordkant. Of vanaf de Umbrailpas 4 km klimmen naar de top van de Stelvio en afdalen via dezelfde weg. Jammer genoeg kiest het merendeel voor deze gemakkelijke weg, alleen Ad P, Martin en ik gaan voor het hele „rondje“ We krijgen het routekaartje van Ben en beginnen aan de, deels onverharde, afdaling naar Santa Maria. Vanaf hier blijven we licht dalen zodat we een goed tempo blijven rijden en volgen we de drukke SS41 naar Glurina. Vervolgens rechts af naar Prato waar we een terras opzoeken voor we aan het zware karwei gaan beginnen. In 2008 hebben we ook de Stelvio van deze kant beklommen, toen nog met een koffiestop halverwege in Trafoi en mijn herinnering aan het 2e gedeelte van de klim zijn niet best. Na de koffie beginnen we aan de zwaarste uitdaging van deze week. Bijna 26 km klimmen, waarvan de eerste 12 km tot Trafoi met een gem stijgingspercentage van 5,6% nog wel te doen zijn. Daarna volgen 48 haarspeldbochten en 14 km met een gem stijgingspercentage van 8,5% en maximaal 12%. Ad P is met zijn (lopers)gewicht duidelijk in het voordeel en rijdt voor ons uit. Martin en ik blijven tot bocht 24 bij elkaar waar

we even stoppen voor een Isostar reep daarna is het ieder voor zich. Martin moet in het laatste gedeelte van de klim nog van de fiets vanwege kramp, maar na 2.45 uur klimmen met een gem. snelheid van 9 km/u bereiken we kort na elkaar de top. Vervolgens heb ik 45 min en 2 cola's nodig om een beetje te herstellen, ik heb braakneigingen en blijf rillen van de kou. Daarna beginnen we aan de afdaling van bijna 1 uur en als we om 18.30 u Bormio binnen rijden volgt er een hartelijke ontvangst door de rest van de groep. Totaal komen we uit op 102 km met 3197 hoogtemeters!! en hebben we 6.45 uur op de fiets gezeten. 's Avonds valt het besluit om de volgende dag de koninginnenrit te rijden. Altijd leuk om te horen na zo'n zware dag!



De Passo dello Stelvio

Woensdag 31 augustus:

Met het lichaam nog volledig in de herstelstand, maar onder goede weersomstandigheden beginnen we gelukkig met een lichte afdaling richting onze „col without name“ om vervolgens een paar km's stevig te klimmen naar de „Galleria“. Ad P heeft na de zware dag van gisteren besloten om vandaag in het hotel te blijven en zijn eigen weg te gaan. Na de „Galleria“ gaat het stevig naar beneden (tot 17%!!) en mijn gedachte zijn al bij de terugweg. We blijven tot aan Tirano evenwijdig rijden langs de SS38 en passeren onderweg Mazzo vanuit hier begint de klim naar de Passo del Mortirolo (1851 m) Een klim van 12 km met een gem. stijgingspercentage van 10,5% en maximaal 14,5% waarvan Lance Armstrong ooit zei: „it's a terrible climb and the hardest climb I've ever ridden“. Wij rijden er voorbij en dalen uiteindelijk naar zo'n 300m om vervolgens via Stazzona de Passo di Aprica (1176 m) te beklimmen en aan de andere kant de Mortirolo op te rijden en af te dalen via de steile kant. De Aprica blijkt met zijn 13 km lengte en gem. stijgingspercentage van 6% een pittige berg, boven zakken we onderuit op een terras voor een colaatje. Na de pauze zitten we al vrij snel op het smalle weggetje dat via de Mont Padrio (2153 m) leidt naar de Passo del Mortirolo (1852 m) het is een prachtige rustige route, deels door een bos, met soms heftige stijgingspercentages tot 12%, maar ook rustige

klimmetjes en afdalingen. Na wat twijfel op een kruising komen we uiteindelijk met behulp van Garmin op de Mortirolo. Daarna volgt de zeer steile en lastige afdaling naar Grosio (653 m) waarbij het smalle wegdek soms helemaal is volgekalkt met wielerspelden uit de Giro d'Italia. Vanuit Grosio begint de weg terug naar het 600m hoger gelegen Bormio en je weet gelijk waarom het hier op de heenweg met 60 km/u naar beneden ging. Bij de „Galleria“ moeten we nog even stevig aan de bak en op de stukjes van 17% komt niet iedereen fietsend boven. Rond 17.30 u zijn we, moe en voldaan, terug bij het hotel en staan er 127 km en 2530 hoogtemeters op de teller, kortom een echte koninginnenrit. Ad P heeft ook niet stil gezeten en heeft de mooie klim van Bormio naar Torri di Fraele gedaan die hij ons van harte aanbeveelt.

Donderdag 1 september:

Gezien de weersomstandigheden en de inspanning van gisteren wordt er besloten een kort ritje te rijden vandaag. Het is bewolkt en fris bij het vertrek en er wordt regen verwacht. Vanuit Bormio gaan we gelijk aan de 12,5 km lange klim naar Torri di Fraele (1941 m) beginnen. Het is een mooie rustige klim naar een oud fort met het aangrenzende stuwmeer Lago di Cancano. Vooral het 2e gedeelte met zijn 17 haarspeldbochten, gem. stijgingspercentage van 6% en donkere, vochtige tunnels is bijzonder fraai. Helaas komt de regen eerder dan verwacht alhoewel we er bij het klimmen nog niet veel last van hebben. Boven is het koud en moeten we nog een stuk onverharde weg afleggen alvorens we aan de koffie kunnen. Hier rijdt Jeroen de eerste (en laatste) lekke band. Na de koffie is het harder gaan regenen en dalen we af in de stromende regen. Ik rij achter Ad S die daalt als een „oude pisplicht“ d w z dat hij net zo hard naar beneden rijdt als naar boven. Een hele prestatie, wat ik hem ook laat weten en hem snel achter me laat, gelukkig blijft Jeroen bij hem. Als iedereen doorweekt en heelhuids beneden is houden we het voor gezien vandaag met bijna 35 km en 800 hoogtemeters op de teller. 's Middags knapt het weer op en gaan we pizza eten en bier drinken!!

Vrijdag 2 september:

Op de laatste fietsdag wil fotograaf René een groepsfoto maken met de RRZ Camper als achtergrond. Als locatie wordt gekozen voor het ski oord Bormio 2000 (1952 m) in 2004 de finishplaats van de 18e etappe van de Giro d'Italia gewonnen door Damiano Cunego. Johan en Martin „offeren“ zich op en rijden de Camper naar boven. De rest begint strak in het Omit/de Rijk sponsortenuue aan de 9 km lange klim met 13 haarspeldbochten. En het blijkt een serieuze klim met een gem. stijgingspercentage van 8,5% en maximaal 13,5% en vanaf het hotel 750 hoogtemeters. Boven stelt René z'n professionele fotoapparatuur op voor de foto's en drinken we koffie in een warm zonnetje op bijna 2000 m hoogte. Na de spectaculaire afdaling (brede overzichtelijke weg) waarbij, zoals gebruikelijk,

Nico en René als bakstenen naar beneden gaan blijkt dat we nog geen 20 km gereden hebben. De meeste vinden het genoeg en kiezen voor een vrije middag. Alleen Ad S, René en Ben willen nog „even” de Gavia doen, voor Ad S (na 11 km) één Passo teveel en hij gaat, gesteund door René, terug. Ben is de enige die voor de 2e keer bovenop de Gavia aankomt. Ad P wisselt 's middags van schoenen en laat zien dat hij de enige hardloper is van deze groep. Als afsluiting loopt hij nog „even’ de 9 km van Bormio 2000 naar boven in een verdienstelijke tijd van 1.11.22. Naar beneden gaat het in 54.19 en zo pakt hij toch nog 2 uur hardlooptraining mee in deze week. 's Avonds wordt er alvast wat ingepakt en genieten we voor de laatste keer van een prima diner in dit voortreffelijke hotel. Penningmeester Ad S rekent alvast af omdat we de volgende dag vroeg willen vertrekken. We sluiten de avond toepasselijk af met drankjes van het huis.

Zaterdag 3 september:

Vandaag is de Umbrail/Stelvio pas afgesloten voor autoverkeer vanwege diversen evenementen waaronder de Passo Dello Stelvio Half Marathon

met 34 bochten en 1533 meter hoogteverschil. Aan deze, door een Nederlander georganiseerde, wedstrijd doen dit jaar 39 landgenoten mee, waarvan 7 vrouwen (winnende tijd mannen: 1.58.25, vrouwen: 2.26.48) Dat betekent voor ons omrijden en daarom zijn Johan, René en Jeroen om 6.00 u vertrokken met de RRZ Camper. De rest vertrekt om 8.00 u en al snel blijkt wederom het nadeel aan deze locatie v w b de auto want we moeten een paar bergen over, het is erg druk en het schiet niet op. Maar ondanks de verschillende routes, files en uitgebreide douane controle (kleine grensovergang Italië/Zwitserland) zijn we tussen 19.00 en 21.00 u allemaal terug in Zoetermeer.

Met mooie routes zonder valpartijen of materiaalpech en met maar één lekke band onderweg, zeer goede weersomstandigheden met één ochtend regen, een goede sfeer met respect voor elkaars prestaties en vooral veel gezelligheid hebben we weer een top week beleefd!!

Richard Willems.



De groepsfoto op Bormio 2000

Trainen & lopen

Amsterdam Marathon 16 oktober 2011 samen met groep 3!!

Op 25 juli 2011 was de 1^e training voor de marathon van Amsterdam, de lopers die zich hadden aangemeld waren Jos Nouwt (groep 4), Herman Schepers, Elly van Kooy (groep 3), Jacques van Male, Roderick de Roo en John van Stuivenberg (groep 2). Herman was de enige loper die voor het eerst de marathon gaat lopen. Het schema was opgebouwd uit 3 trainingen per week, op maandag en woensdag loopt ieder bij zijn eigen groep, op zaterdag lopen wij samen sluiten ons aan bij groep 3. De 35 kilometer training hebben wij apart van de groep gelopen. De eerste weken liepen andere lopers ook mee, puur om hun duurvermogen op te vijzelen. De trainingen op zaterdag waren gezellig of het nu 120 minuten of 180 minuten lopen was. Ik stuurde de lopers elke week weer Tips & Trucs en adviseerde bij blessures. Helaas moesten Elly en Roderick i.v.m. blessures of te weinig duurvermogen de training eerder beëindigen. Herman en de drie J's (Jos, Jacques en John) bleven over.



John had af en toe een eigen theorie over een marathontaining, maar hij liep de trainingen goed uit, tot 9 dagen voor de marathon, „Robert, ik twijfelde maar ik ben toch gaan karten“!! mailde John mij en hij gaf aan dat hij gekneusde ribben had en de training moest staken. Ik adviseerde hem naar mijn peut te gaan. Na enkele dagen het goede nieuws, de peut had aangegeven dat het geen gekneusde ribben waren, maar dat het de spieren waren. Kortom, John kon na twee behandelingen toch mee naar Amsterdam.

Zondag 16 oktober, om 7:00 verzamelen bij het clubhuis, het was nog donker. Met de auto naar Amsterdam Olympisch Stadion, Jacques was op eigen gelegenheid naar Amsterdam afgereisd. Onderweg gaf ik de lopers nog tips, bij aankomst startnummers ophalen, omkleden en op naar het startvak. John en Jacques stonden in een ander startvak. De burgemeester van Amsterdam knalde ons weg en daar gingen wij op weg 42 km en 195 meter. Herman en John waren snel uit het zicht en Jos zette de achtervolging in. Het was 7 graden en ik liep met Reinoud een loper was mijn business-team die af en toe ook meetrainde en ook voor het eerst de marathon liep. Ik liep mijn eigen schema, maar door de kou moesten wij snel een sanitaire stop houden, hierdoor raakte ik het zicht op de overige lopers kwijt. Jos vertelde mij later dat hij last kreeg van zijn rug en had toen mijn tip toegepast. Herman wist bij de finish niet wat hij

had gelopen, doordat zijn horloge een verkeerde tijd aangaf. John passeerde ik vlak voor de poort naar Olympisch stadion hij kreeg bloemen van zijn gezinnetje en kwam met zijn handen omhoog over de finish, Jacques stond toen al onder de douche, hij was de snelste loper van ons team!

Hierbij de uitslagen:

- Jacques heeft een schitterende tijd gelopen 3.41.38 mooie PR!!
- Jos heeft als 60+ een toptijd gelopen 3:59:46 PR!!
- Herman 61 jaar eerste marathon top 4:03:56 PR!!
- John, top ondanks het „kartincident“ 4:06:12 PR!!

Ik wil jullie als coach van harte feliciteren, TOP ALLEMAAL een Persoonlijk Record gelopen!! Ik liep zelf 4:01:32 en was dik tevreden, 3 minuten sneller dan Rotterdam.

Met sportieve groet,
Robert van der Linden



Een tevreden coach

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 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 hoeft je niets te doen.

De redactie



Gebruik van de AED

Navraag bij diverse instanties heeft op een aantal punten duidelijkheid verschaft.

Het gebruik van een AED wordt alleen ontraden indien het slachtoffer in een plas water ligt.

Dus een nat wegdek of nat gras kan, mits het slachtoffer niet deels in een plas water ligt.

Ook indien het slachtoffer op een metalen ondergrond ligt is dit geen bezwaar. Het apparaat kan gewoon worden bediend.

Indien je het apparaat hebt moeten gebruiken, meld dit dan aan de SMC. Het apparaat moet dan worden nagekeken en weer optimaal worden gemaakt. Dus niet zomaar weer opbergen.

Namens de SMC
André Bakker

FERRY
Klien
REINIGING

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

Mob: 06 50901405
Fax: 079 3431446

e-mail: info@ferryklienreiniging.nl

Periodieke schoonmaak:

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

Drinken versus sport

Drinken is noodzakelijk om vochtverlies te voorkomen.

Het beoefenen van sport gaat over het algemeen gepaard met vochtverlies als gevolg van zweten.

Een betrekkelijke geringe hoeveelheid vochtverlies (1% van je lichaamsgewicht) gaat al gepaard met een prestatievermindering. Groter hoeveelheden vochtverlies kunnen leiden tot een warmtestuwing, waarbij je lichaamstemperatuur tot onverantwoorde hoogte (meer dan 40° C) op kan lopen.

Velen kunnen zich wellicht het beeld nog herinneren van een marathonloopster die wankelend en met totaal ongecoördineerde bewegingen over de finish strompelt. Dit was een typisch voorbeeld van te weinig drinken en warmtestuwing.

Dorst is een slechte raadgever

Vochttekort (vakterm dehydratie) voorkom je door goed en geregeld te drinken. Op deze manier compenseer je in bescheiden stapjes je vochtverlies. Wacht niet met drinken tot je dorst krijgt. Op dat moment is prestatievermindering namelijk al een feit.

Sommige sporters krijgen pas echt dorst als hun vochtverlies is toegenomen tot de indrukwekkende waarde van 5% van het lichaamsgewicht. Dit is niet alleen onverantwoord maar ook tijdens een loop of wedstrijd niet meer aan te vullen. **Dus drink voor je dorst krijgt.**

Vochtbalans

Met drinken moet je al vóór aanvang van je sportactiviteit beginnen. Zorg dat je het te verwachten zweetverlies vóór bent. Bij een redelijke inspanning verlies je gauw **1 liter zweet per uur**.

Je kunt een goede vochtbalans houden door kort voor de warming up ca. 400 ml water of sportdrank te nuttigen. Vervolgens drink je tijdens de wedstrijd of training om het kwartier 200-400 ml. Ook bij de rust van en na de wedstrijden/trainingen moet je aandacht besteden aan het herstel van je vochtbalans. Na afloop van een wedstrijd/training kan nog makkelijk een vochtverlies bestaan. Drink zoveel als je lust, maar niet te koud, nooit te haastig, nooit te heet en altijd zonder prik.

Soms werken sporters op een dag twee of meer trainingen of wedstrijden af. In dit geval moet het vochtverlies volledig zijn aangevuld voordat je met de volgende training/wedstrijd begint.

Welke drank

Water is de universele vloeistof voor de aanvulling van je vochtverlies. Er is echter niets op tegen om na de wedstrijd een voorkeursdrankje te nemen. Belangrijk is wel de temperatuur van de drank. Koele drankjes verdienen de voorkeur omdat deze

de maagmondlediging versnellen en de opname van vocht hierdoor sneller plaatsvindt. Te koud is echter ook niet goed. Heel veel sporters komen door zo'n koude plons in de problemen. Maag- en darmkrampen en een heftige diaree zijn dan de reacties op dat bijdrinken.

Een algemeen opvatting is dat vooral hete thee en warme koffie uitstekende dorstlessers zijn. Dit is echter niet juist. Koffie en thee bevatten stoffen die ook in ontwateringstabletten (plaspillen) worden gebruikt. Echter twee kopjes koffie voor de sportbeoefening en een kopje thee in de rust van de wedstrijd wordt door veel sporters als een weldaad ervaren.

Is een alcoholische drank voor of na de wedstrijd aan te bevelen. Het antwoord hierop is neen. Alcohol in zijn algemeenheid onderdrukt het waarnemings-, het concentratie- en het coördinatievermogen. Hierdoor gaat de reactiesnelheid achteruit wat weer kan leiden tot een glas koel, schuimend bier lijkt een stevige dorstlesser. Dit valt echter bitter tegen. Bier zorgt ervoor dat je lichaam meer water verliest dan gewoonlijk. Dit wordt als snel duidelijk doordat je als bierdrinker veel moet plassen. Gevolg: je lichaam staat in korte tijd meer water af.

Wil je toch van je biertje genieten drink dan na de sportprestatie eerst voldoende water of andere alcoholvrije dranken om het vochtverlies te compenseren.

Warmtestuwing

Voldoende drinken is zeker van belang als er tijdens het sporten sprake is van hoge omgevingstemperaturen. Koud of warm weer: „bij sporten wordt altijd veel warmte geproduceerd“, Deze warmte wordt het grootste gedeelte afgevoerd door verdamping van zweet. Bij een combinatie van een hoge omgevingstemperatuur en een hoge luchtvochtigheid wordt de verdamping van zweet echter belemmerd. De inwendige lichaamswarmte hoopt zich dan op en zo kan warmtestuwing ontstaan. Naast goed en regelmatig drinken, kun je warmtestuwing voorkomen door zoveel mogelijk bij gematigde temperaturen te sporten. Is het toch erg warm, sport dan bij voorkeur aan het eind van de dag. Het dragen van kleding die geen transpiratie doorlaat is ten allen tijde af te raden. Warmtestuwing kan ook bij lage omgevingstemperaturen en luchtvochtigheid ontstaan. In dit geval belemmert de extra kleding of de slecht doorlatende stof de verdamping van zweet. Wees alert dat drinken bij sportbeoefening in ieder jaargetijde belangrijk is.

Bron: NOC.NCF –gezondheid, Dr. Frank Backx, sportarts, 21 november 2002

André J. Bakker, namens de SMC

Hardlopen is leuk... toch?!?

Heerlijk om na een actieve afwezigheid van een niet nader te noemen aantal jaar, (lees meer als 4), toch weer het gevoel te hebben dat het lopen weer de goede kant uit gaat.

Na de 60 km van Texel in 2005 waar een lastige hielspoor mij van het loopspoor afhield, heb ik geregeld een poging gewaagd terug te komen, zij het dat er wederom iedere keer opnieuw een blessure voor terugkwam, o.a. een hielspoor aan het andere voetje. Uiteraard zit het hardlopen toch in het bloed, dus al wetende dat je niet echt snel weer al te hard moet gaan, doe je dit toch. Wijsheid komt met de jaren, dus dat gebeurt mij dit keer niet!!

Sinds vorig jaar november, de hopelijk laatste hielspoor achterlatend, voel nog een laatste restje, maar kan ook tussen de oren zitten, ben ik rustig aan voor mezelf weer gaan dribbelen, eerst een paar km, en na een aantal weken lukt ook het rondje Noord Aa. Samen met Miel, die ook besluit weer te gaan hardlopen, lopen we tot maart onze rustige rondjes en besluiten toch weer bij ons cluppie aansluiting te vinden. Heel even bij groep 2 gelopen, en al vrij snel wordt er weer in groep 1, zij het achteraan gelopen. Dat is al weer een zeer goed gevoel. Tempowerk is nog niet aan de orde, ik heb deze keer de tijd.

Al stiekem is er een streefdatum gepland om toch weer een marathon te gaan lopen, maar dat duurt nog zo lang, dat ik deze uitdaging graag aan wil gaan. Etten Leur, 30 oktober is The Day.

Er is bijna niets lekkerders als het lopen van een lange afstand, en zeker als het goed gaat, en een volgende planning voor nog meer lange afstanden zijn ook al gemaakt, een weerzien met Texel en een rondje eromheen is en mag niet ontbreken. Het moet er nog steeds van komen om een rondje te lopen zonder blessure, of er een aan over te houden.

De weken gaan voorbij, het tempo wordt langzaam opgevoerd, en de hiel en alle andere ongemakken verdwijnen als sneeuw voor de zon. Als controle loop ik af en toe een klein wedstrijdje, 5 km op de club, toch weer een lage 20 min, en traditioneel de afsluitende 15 km in Bleiswijk in hoge 1u04. Dat geeft de burgerman moed.

Na de zomer besluit ik om met minder rust toe te kunnen en ga voortaan op zaterdagmorgen lopen bij de Tomelozen. Het vroege tijdstip van half 8 is zeker niet fijn de eerste keer, maar het went. En bovendien erg gezellig, en na het lopen uitgebreid tijd voor bakkie, en als we hier mee klaar zijn komen de lopers van het reguliere tijdstip van 9u terug. Etienne heeft een goed schema voor de komende periode op papier gezet, het enige wat wij/ik mogen doen is het lopen ervan. Het duur-

vermogen gaat elke 2-3 weken fors omhoog, en met als laatste een duurloop van bijna 37 km. Dat gaat allemaal prima met een gemiddelde tijd van 5.15-5.20 per km. Mijn benen voelen nog steeds goed. Met de groep gaan we naar de halve van Katwijk, 15 km klimmen en dalen in de duinen en omdat de vermoeidheid nog niet genoeg is ook nog 6 km strand. Behoorlijk moe en verzuurde benen noteer ik een eindtijd van 1.40 en 'n beetje.

Etten Leur is nu echt dichtbij, en alles gaat goed, tot 2 weken ervoor ik tijdens een rustig loopje voor mezelf (15 km) een pijntje voel in mijn kuit. Ik heb vermoedelijk mijn kuit ergens aan gestoten, want er zit een behoorlijke blauwe plek, die wordt pas gezien bij de massage een aantal dagen na mijn loopje. Dus niet echt een blessure vanuit een overbelasting. Laten masseren, rust houden, ontstekingsremmers en wat al niet meer. Er zal gelopen worden, daar doe ik het voor. In de tussentijd heb ik nog éénmaal geprobeerd te trainen, en dat was niet om naar over huis te schrijven.

Zondagmorgen gaan we, Martine en ik, naar het Brabantse land. Heel goed loopweer, het publiek is al te zien. Parkeerplaatsen worden goed aangegeven, maar besluit toch proberen dichtbij te staan. En jawel, vlakbij de start rijdt net een auto weg. Achteraf bleek waarom er toch plaats was, een klein geschreven bonnetje, het bleek een koopzondag te zijn, grrrr.

Het startschot klinkt, de spanning stijgt, de benen voelen goed, de kuit, "ook". Voor de zekerheid hebben we niet warm gelopen, ook niet nodig, daar hebben we 42 km lang genoeg de tijd voor. Al vrij snel zitten we in het tempo van rond de 5 min per km, dat goed nieuws. Minder goed was toch dat de kuit al vrij snel van zich liet spreken, en neem voor mezelf al de beslissing helaas de marathon niet uit te kunnen/gaan lopen. Etten Leur zijn 2 rondjes dus kan ik na 1 rondje uitstappen, na 1u44 zit mijn „comeback” op de lange afstand erop. Voor de zekerheid had ik een fiets meegenomen, zodat ik Martine het 2e rondje toch nog kon bijstaan. Eigenlijk niet nodig want Martine liep zeer goed en constant, en finisht uiteindelijk in 3u32.

Niet moe, en eigenlijk ook niet teleurgesteld gaan we weer huiswaarts, ik blijf de moed erin houden, maar weer een aantal weken rust houden, laten masseren, geduld is een schone zaak nietwaar. En het doel is... een marathon ergens begin 2012.

Nick

Uitslagen

26 augustus 2011

Landlopersjogging, Wortel (Be), 16,1 km

Joyce Dijkhuizen 1:28:27

2 september 2011

Keesloop, Bergschenhoek, 10 km

Andreas de Graaf 0:38:35 pr

Peter Hazebroek 0:40:23 pr

3 september 2011

Pierenloop, Ravels (Be), 16,1 km

Joyce Dijkhuizen 1:42:07

Bunniks Mooiste, Bunnik, 6 km

Elly den Hollander 0:37:18 pr

12 km

Marcel den Hollander 0:55:22 pr

4 september 2011

Haarlemmermeer Run, Hoofddorp, 21,1 km

Kees van Oosterhout 1:35:26

Tilburg Ten Miles, Tilburg, 10 km

Erwin Huizinga 0:54:27

16,1 km

Joyce Dijkhuizen 1:31:53

Vlietloop, Voorschoten, 10 km

Dolf Strikwerda 0:43:40

16,1 km

Jan van Rijn 1:05:15

Maurice van Dorp 1:07:05 pr

Mike van Wichen 1:09:32

Elly Burgering 1:18:04

Desiree Bijl 1:25:34

Michel Buurman 1:28:59 pr

9 september 2011

Goudse Nationale Singelloop, Gouda, 7 km

Jorine de Groot 0:44:19

10 september 2011

Monumentenloop, Vorselaar (Be), 28 km

Herman Roosenboom 2:45:50 pr

Edwin Adams 2:50:17 pr

Raimond Kientz 2:53:40 pr

Wouter Sanders 3:02:12

Joyce Dijkhuizen 3:16:30

Chemieloop, Terneuzen, 21,1 km

Etienne den Toom 1:37:17

Volta a peu a Xeresa (Spanje), 9,2 km

Hilda Oostema 0:50:35

17 september 2011

Volta a peu a Beniarbeig (Spanje), 6,7 km

Hilda Oostema 0:34:22

Anneke Hoogendoorn 0:43:17

18 september 2011

Dam tot Dam loop, Amsterdam, 16,1 km

Bart Mooy 1:16:37 pr

Ben Brinkel 1:20:52 pr

Johan Gharbaran 1:23:10

Elly van der Kooij 1:27:42

Robert van der Linden 1:28:21

Rene Remmerswaal 1:30:42

George van der Zon 1:31:07 pr

Skitz Fijan 1:32:19 pr

Dianne Roosenboom 1:32:32

Albert Waasdorp 1:33:21 pr

Mary Waasdorp 1:41:42 pr

24 september 2011

Saton Optiek Halve Mar, Katwijk, 21,1 km

Etienne den Toom 1:37:29

Nick Raadschelders 1:40:13

Andre Bult 1:43:20

Kees van Oosterhout 1:47:59

Ellen Duijzer 1:51:06

Martine Lemson 1:52:03

Theo Houtman 1:55:18

Marjolijn Dolk 2:11:33

25 september 2011

Starshoe Geuzenloop, Zoetermeer, 1,6 km

Erik Harteveld 0:05:59 pr

5 km

Henk Duinkerken 0:22:25

Yolanda Klerks 0:27:50

Anja Brand 0:30:18

Jan Willem Kramer 0:31:26

Veronique Ramakers 0:31:30

Frieda van Dorp 0:31:33

Ingrid Walraven 0:31:33

Rob Steinz 0:31:33

Anja Koetsier 0:32:00

Sabine Maljers 0:32:30

Wilma Verhoef 0:33:26

Piet Schoonen 0:34:04

Edwin van Velzen 0:34:16

Peter Klerks 0:36:15

Jaap Visser 0:44:21

10 km

Peter Hazebroek 0:41:00

Wijnand Bavius 0:41:37

Marcel den Hollander 0:43:47

Ferdi Post 0:45:40

Gita Kappetein 0:45:49

Jacqueline Veth 0:46:16

Dolf Strikwerda 0:46:35

Jose de Groot 0:51:06

Anton van der Lubbe 0:51:50

Edwin Hessing 0:52:04

Peter Corbijn 0:52:07

Dave Clarke 0:52:39

Patrick Boreel 0:52:50

Klaas Wind 0:52:49

Bianca Hesselius 0:53:28

Laurent Stolk 0:54:04

Dianne Roosenboom 0:54:08

Josefina Smit 0:54:26

Paul Geelen 0:54:35

Joke Gvozdenovic 0:56:01

Marjoleine Peters 0:56:03

Leon Scholte 0:56:22

Andre Bakker 0:57:25

Jan Willem Albers 0:57:30

Erwin Huizinga 0:57:36

Truda Blokland 0:58:04

Laurens vd Splinter 0:58:39

Andres Zweekhorst 0:59:36

Henk Westerduin 1:00:04

Eugenie Hofwijks 1:00:36

Heidi van Gemert 1:00:43

Priscilla Deijs 1:00:46

Marja Verhoef 1:00:50

Inge Ribbens 1:01:44

Elly den Hollander 1:01:34

Lesley Flink-Velthuisen 1:01:36

Henny Elsendoorn 1:05:19

Judith Rietveld	1:05:26
Angelique Blaisse	1:05:31
Jack Pronk	1:08:02
Jeanine Wehrman	1:13:24

21,1 km

Andreas de Graaf	1:28:06
Maurice van Dorp	1:30:03
Mike van Wichen	1:39:05
Martijn Looman	1:44:30
Raimond Kientz	1:44:56
Jacques van Male	1:46:37
Edwin Adams	1:52:03
Theo Janssen	2:01:57
Ed Helsloot	2:04:09

**Volta a peu a Canals (Spanje),
7,2 km**

Hilda Oostema	0:36:40
Rob Devilee	0:39:17

**DIJC Bertusloop, Delft,
5 km**

Bob Verbrugge	0:19:27
---------------	---------

**Lauwersmeer Marathon,
Lauwersoog,
42,8 km**

Ad Peltenburg	4:41:48
---------------	---------

1 oktober 2011

**Zeeuwse Kust Marathon,
Burgh Haamstede-Zoutelande,
42,2 km**

Frits van der Lubben	4:45:15
----------------------	---------

**XII Gran Fons Monica, Albaida
(Sp),
10,7 km**

Hilda Oostema	0:59:37
---------------	---------

2 oktober 2011

**Rottemerenloop, Bleiswijk,
21,1 km**

Piet van Veen	1:43:46
Jacques van Male	1:54:10

**Huttenkloasloop, Oldenzaal,
21,1 km**

Marjolijn Dolk	2:01:09
Martine Lemson	2:01:09

**Amgen Singelloop, Breda,
5 km**

Peter Klerks	0:36:53
--------------	---------

10 km

Yolanda Klerks	0:59:46
----------------	---------

15 km

Truda Blokland	1:30:21
----------------	---------

21,1 km

Ricky Martens	1:48:50
Joyce Dijkhuizen	1:57:56

9 oktober 2011

**Les 20 km de Paris, Prijs,
20 km**

Eugenie Hofwijks	2:18:45
------------------	---------

**Perkins Great Eastern Run,
Peterborough (England),
21,1 km**

Jos Spaanderman	1:44:14
-----------------	---------

**Hoge Veluweloop, Hoenderloo
5 km**

Frank Eilbracht	0:31:32
-----------------	---------

**Marathon Eindhoven,
21,1 km**

Mary Waasdorp	2:03:51
Albert Waasdorp	2:06:29

42,2 km

Wilbert Hoogers	3:48:29
-----------------	---------

**Midden Voorneloop,
Spijkenisse,
10 km**

Klaas de Vries	0:45:07
----------------	---------

**4 Mijl van Gorningen,
Groningen,
6,4 km**

Ad Peltenburg	0:26:49
---------------	---------

**Kopjesloop, Delft,
10 km**

Bob Verbrugge	0:39:48
---------------	---------

16 oktober 2011

**TUI Marathon Palma de
Mallorca,
21,1 km**

Ricky Martens	1:44:54
Hilda Oostema	1:55:16
Rob Devilee	2:08:35

**Delftse Houtloop, Delft,
10 km**

Bob Verbrugge	0:39:10
---------------	---------

15 km

Peter Hazebroek	1:02:04 pr
-----------------	------------

**Amsterdam Marathon,
Amsterdam
21,1 km**

Liesbeth Edelbroek	1:56:20
Inge Hulsen	2:00:44
Jan Willem Weehuizen	2:04:26

42,2 km

Andreas de Graaf	3:05:40 pr
Ruud Biesebroek	3:23:02 pr
Jan van Rijn	3:23:36
Mike van Wichen	3:24:40
Elly Burgering	3:33:16 pr
Ruud van der Maaten	3:39:09
Jacques van Male	3:41:38 pr
Jos Nouwt	3:59:46 pr
Robert van der Linden	4:01:32
Herman Schepers	4:03:56 pr
John van Stuijvenberg	4:06:12 pr
Michel Buurman	4:49:48 pr

23 oktober 2011

**Leve de Molens, Leidschendam,
10 km**

Peter Hazebroek	0:40:07 pr
Wijnand Bavius	0:40:37

**Monnikenloop,
Schiermonnikoog,
15 km**

Ad Peltenburg	1:09:26
---------------	---------

29 oktober 2011

**Diepe Hel Holterbergloop,
16,1 km**

Gert van der Houwen	1:43:15
Martin van Baarle	1:43:40

**Klokloop, Heerde,
10 km**

Jan Moggre	0:45:56
------------	---------

30 oktober 2011

**Klaas Vaak Droomtijdloop,
Delft,
21,1 km**

Ricky Martens	1:40:13
Robert van der Linden	1:58:23
Martin Smit	2:01:22
Reinie Schmit	2:01:24
Truda Blokland	2:08:40

**Gloria Nachloop, Baarle-
Nassau,
12,9 km**

Joyce Dijkhuizen	1:10:00
------------------	---------

**Marathon Brabant, Etten-Leur,
5 km**

Cok Vis	0:30:09
---------	---------

21,1 km

Bart Mooy	1:39:17 pr
Yvonne Vis	2:31:24

42,2 km

Martine Lemson	3:32:32
----------------	---------

**3Plassenloop, Zoetermeer,
5 km**

Peter Hazebroek	0:19:14 pr
Dolf Strikwerda	0:20:53
Jacques van Male	0:21:32
Jacqueline Veth	0:22:02
Klaas de Vries	0:22:11
Ben Brinkel	0:22:18 pr
Raimond Kientz	0:22:35
Remco Arnoldus	0:22:39
Ruud van Zon	0:23:19
Patrick Boreel	0:24:14
Josefina Smit	0:24:49
André Bakker	0:24:53
René Albers	0:24:54
Roeland van Dijck	0:25:50
Chris van Gulik	0:27:58
Mirjam Damen	0:28:16
Bert van Leeuwen	0:28:30
Henk Rosink	0:30:48
Karel Knoester	0:31:00
Liesbeth Goverde	0:31:50

31 oktober 2011

**Dublin Marathon, Dublin,
42,2 km**

Kees van Oosterhout	3:34:19 pr
Ellen Duijzer	3:39:12
Etienne den Toom	3:47:25
Frits van der Lubben	4:02:24

4 november 2011

**Berg race by night,
Wageningen,
11,6 km**

Ricky Martens	0:57:18
---------------	---------

5 november 2011

**Veneco Run, Monster,
21,1 km**

Anton van der Lubbe	1:47:41
---------------------	---------

6 november 2011,

**Parnassialoop, Den Haag,
10 km**

Martin Vrolijk	0:59:02
----------------	---------

**Mapleleafcross, Hilversum,
9 km**

Jacques van Male	0:44:47 pr
------------------	------------

**New York City Marathon,
42,2 km**

Theo Houtman	3:59:47
--------------	---------

**Berenloop, Terschelling,
21,1 km**

Raimond Kientz	1:36:47
Jacqueline Veth	1:40:21
Remco Arnoldus	1:47:28
Yvonne Heemskerk	1:47:33 pr

Klaas de Vries	1:47:33
José de Groot	1:52:07
Ruud van Zon	1:52:25
Yvette Spiering	1:57:33 pr
Ab Leeftang	1:57:34
Albert Waasdorp	1:57:49
Dianne Roosenboom	1:57:54
Elly van der Kooij	1:59:02
Cindy van den Hengel	2:00:06
Duo Judith en Henk	2:21:15
Marjan van den Berg	2:21:23
Duo Aline en Anneke	2:21:33
Mary Waasdorp	2:21:37
Ton de Veen	2:41:59

42,2 km

Herman Roosenboom	3:38:10
Ad Peltenburg	3:40:09
Martijn Looman	3:46:29 pr
Wouter Sanders	3:59:27 pr
Piet van Veen	4:01:08

12 november 2011

**Zegerplasloop, Alphen aan den
Rijn,
20 km**

Ricky Martens	1:34:10
---------------	---------

**Alcoy, Spanje,
12,2 km**

Hilda Oostema	1:04:35
Rob Devilee	1:04:35

**Zandenplasloop, Nunspeet,
10 km**

Jan Moggre	0:44:48
------------	---------

13 november 2011

**Les 4 Cimes du Pays de Herve,
Battice, Belgie,
33 km**

Joyce Dijkhuizen	3:38:30
------------------	---------

**Klaverbladloop, Zoetermeer,
5 km**

Anja Brand	0:28:24
Cok Vis	0:28:29
Frieda van Dorp	0:30:20 pr
Veronique Ramakers	0:30:32
Marion Post	0:31:27
Carin Prins	0:32:27

10 km

Bas Albers	0:40:36 pr
Peter Hazebroek	0:40:57
Wijnand Bavius	0:41:03
Anton van der Lubbe	0:46:29
José de Groot	0:51:17
André Bakker	0:52:02
Joke Gvozdenovic	0:54:36
Hans Meijering	0:55:47
Roeland van Dijck	0:56:45
Caroline vd Waaij	0:56:47

Yolanda Klerks	0:57:56
Marja Verhoef	0:58:34 pr
Jack Pronk	1:00:46
Anita Fokke	1:05:37 pr
Marina Stout	1:05:48
Elleke Visser	1:06:07
Karel Knoester	1:10:13

15 km

Ricky Martens	1:09:28
Jacques van Male	1:09:52 pr
Henk Duinkerken	1:10:18
Elly Burgering	1:11:43
Gideon Bouwman	1:12:02
Edwin Hessing	1:12:56
Peter Corbijn	1:14:57 pr
Martin Smit	1:18:07
Klaas Wind	1:18:34 pr
Kees Fakkeldij	1:19:18 pr
Marjoleine Peters	1:21:22
Bianca Hesselius	1:22:00
Palau van Iersel	1:22:23 pr
Albert Waasdorp	1:22:23
Josefina Smit	1:23:12 pr
René Albers	1:25:01 pr
Tom Speekman	1:25:38
Leon Scholte	1:26:18 pr
Victor Roumimper	1:26:23 pr
Michel de Graaf	1:26:24 pr
Nelleke Vaassen	1:27:17
Loes Hillenaar	1:27:18
Arie Bos	1:27:18
Truda Blokland	1:28:04
Laurens vd Splinter	1:28:38 pr
Elly den Hollander	1:28:40 pr
Joke Molle	1:28:44
Lesley Flink	1:28:47 pr
Eugenie Hofwijks	1:29:32 pr
Mary Waasdorp	1:30:30

20 november 2011

**Delftse Houtloop, Delft,
10 km**

Peter Hazebroek	0:39:51 pr
-----------------	------------

15 km

Bob Verbrugge	1:06:26
---------------	---------

**7Heuvelenloop, Nijmegen,
15 km**

Kees van Oosterhout	1:08:29
Ferdi Post	1:08:56 pr
Ricky Martens	1:10:50
Jos Spaanderman	1:11:38
Wilco Krijgsman	1:12:59
George van der Zon	1:21:17 pr
Michel Buurman	1:21:39
Skitz Fijan	1:22:23
John Suijker	1:23:08
Lucien Beckand	1:24:36
Pieter van Teeffelen	1:26:15
Laurens vd Splinter	1:30:24
Gert van der Houwen	1:30:32
Martin van Baarle	1:33:25

Dit was ed weer

Verlopen herinneringen uit een RRZ-verleden.
Deel 2: wedstrijden en evenementen

Hoewel ik niet vanaf het begin lid ben, meen ik mezelf toch wel tot de oude garde te mogen rekenen. In een aantal columns zal ik herinneringen ophalen die een beeld geven van de Road Runners vijftien tot twintig jaar geleden.

De eerste keer, dat ik in contact kwam met de Road Runners was in april 1992. Ik had toen een buurman (Joop van Breda) die tijdens een feestje hoorde, dat ik een beetje hardliep. Hij zei toen hij hoorde, dat ik op de CPC een tien kilometer had gelopen: „Dan kun je zondag wel meedoen met de Ronald McDonaldloop in het Westerpark.”

Ik nam de uitdaging voor de gezelligheid aan en deed dus mee met die loop. Na afloop zei Joop: „Zo, nu kun je dus ook gewoon lid worden van de Road Runners.”

En dat was dus het begin van.....

Die Ronald McDonaldloop in het Westerpark is daarna nog twee keer georganiseerd. Toen is daarmee gestopt door gebrek aan inkomsten uit bijkomende zaken (zoals drank, gevulde koeken, enz), want we hadden in het Westerpark alleen maar een schuurtje van de gemeente als faciliteit.

We sloten de dag van de Ronald McDonaldloop toentertijd overigens af met de RRZ-familiedag. Die bestond uit een gezellig samenzijn van de Road Runnergezinnen met spelletjes voor de kinderen en de volwassenen op een grasveld.

Die familiedag is later door teruglopende belangstelling ook een stille dood gestorven. Jammer voor de leden, die nu met kleine kinderen zitten....

Voor die kleine kinderen was er toen trouwens op zaterdagmorgen een oppasgelegenheid. Ouders pasten bij toerbeurt op de aanwezige Roadrunnerskinderen. Daarmee werd geknutseld en werden spelletjes gedaan of er werd met z'n allen naar een speeltuintje gegaan.

Voor deze, maar ook alle andere Roadrunnerskinderen werd er eind november altijd een Sinterklaasfeest georganiseerd. Nooit zal ik de keer vergeten dat Sinterklaas met een kajuitboot over de Noord Aa aan kwam varen. Op de kade stonden zo'n twintig kinderen de longen uit hun lijf te zingen terwijl de Sint (Jasper) met zijn Pieten al zwaaiend op het bootje hun evenwicht probeerden te bewaren. Het is bij mijn weten nooit meer voorgekomen, dat de Sint in Zoetermeer per boot is aangekomen!

Na de ontschepping werd in het clubhuis ieder kind bij de Sint geroepen en was er voor allemaal een

toepasselijk verhaaltje en een cadeautje.

Maar terug naar de niet meer bestaande wedstrijden van de Road Runners:

De Korenmolenloop.

Deze ontstond doordat een van de toenmalige molenaars Theo vd Berg lid bij ons was en wel wat publiciteit kon gebruiken voor de toen pas gerestaureerde molen. Het parcours bestond uit een retourtje Benthuisen van de Zoetermeerse molen „de Hoop” naar de Benthuisense molen „de Haas”.

Tijdens een van de edities werd ik als verkeersregelaar letterlijk van de weg geduwd door een Connexxionbus, die klaarblijkelijk nogal haast had. Alsof een paar minuten wachten op zondag er zoveel toe doet!!

De Molenloop, waar we ieder jaar weer last hadden van een SRV-man die het nodig vond zijn wagen midden in de Molenstraat te parkeren, is na tien edities omgezet in de Noord Aa-polderloop.

Dan hebben we nog in 2001 de Zoetermeer Challenge Marathon gehad. Een marathon in drie opeenvolgende dagen waarbij er op vrijdag een 10 mijlsloop werd gehouden, op zaterdag een 5 km en op zondag een halve marathon. Bij elkaar kom je dan aan ongeveer een marathon. Het idee was overgenomen van de Challenge marathon op Malta waar een groep Road Runners een jaar eerder had gelopen en enthousiast voor was geworden.

Maar na één editie werd duidelijk dat de organisatie wel heel erg veel werk was.

Na evaluatie werd besloten er toch maar geen vervolg aan te geven, pijnlijk maar helaas.....

Tot slot kan ik nog de Starshoerun noemen. Dit was de voorloper van Autoloosloop (die dit jaar weer werd opgevolgd door de Geuzenloop). Hij werd een keer of zeven gehouden. Start en finish waren bij het clubhuis en het parcours bestond uit een rondje om het ten noorden van de A12 gelegen deel van Zoetermeer. Het was de eerste halve marathon die in Zoetermeer werd georganiseerd.

Tot zover wat wetenswaardigheden over verlopen loopjes en wat daarmee verband hield. De volgende keer het een en ander over een aantal randzaken.

Ed

De spreuk van deze keer:
No matter how fast a fish swims, he never sweats.

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