



23 oktober
Polderpadtrail

Terugblik Geuzendag
Zoetermeer

Sfeerimpressie
Seizoensopening

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt drie a vier maal per jaar. Road Runners Zoetermeer is opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Clubhuis

Lange Land 14, 2725 KZ Zoetermeer
Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer 079-3310101
www.roadrunnerszoetermeer.nl

Bestuur

Voorzitter	Ben Brinkel
Secretaris	Theo Houtman
Penningmeester	Jacques van Male
Algemeen bestuurslid	José de Groot
Algemeen bestuurslid	Edwin Adams

voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl
secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl
penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl

Mutaties leden administratie:

leden@roadrunnerszoetermeer.nl

Contributie Hardlopen (per 1-1-2021)

RRZ per kwartaal	€ 37,50
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Atletiekunie (AU)	€ 18,15
Eenmalige kosten AU	€ 7,60

Contributie Wandelen

RRZ per kwartaal	€ 21,15
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Wandelbond (KWB)	€ 18,50
Algemene donateurs per jaar	€ 22,95
Fiets donateurs per kwartaal	€ 20,65

IBAN: NL 48 ABNA 088 557 5261 t.n.v. RRZ

Commissies

Technische commissie (TC)

Voorzitter: Etienne den Toom
Coördinator groep 1, 2, 3, 4: Etienne den Toom
Coördinator groep 5, 6, 7, 8: Elleke Visser
Ochtenden: Bert Kuiper
Wandelen: Hans Rolff
tc@roadrunnerszoetermeer.nl

Vrijwilligers

Sandra Blauw en Victor Roumimper
vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

Clubhuiscommissie (CC) vacature

Vertrouwens contactpersoon Dianne Spanjers
vcp@roadrunnerszoetermeer.nl

kopy vóór 5 januari

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Trainingstijden en Trainers

Maandagochtend	09:30 uur
Maandagavond	19:30 uur
Woensdagochtend	09:00 uur
Woensdagavond	20:00 uur
Vrijdagochtend	09:30 uur
Zaterdagochtend	09:00 uur

Groep 1	Etienne den Toom
Groep 2	Wouter Sanders
Groep 3	Theo Houtman
Groep 4	Martin Smit
Groep 5	Victor Roumimper
Groep 6	Jaap Dorsman/Elleke Visser
Groep 7	Elleke Visser
Ochtend	Bert Kuiper
Wandelen	Hans Rolff

Sportverzorgings- en massagecommissie

(SMC) Andres Zweekhorst,

smc@roadrunnerszoetermeer.nl

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Cindy Spinders, vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

Noord-Aa Polderloop Kees van Oosterhout

Geuzenloop Zoetermeer René van der Spek

3Plassenloop Jaap Dorsman en Skitz Fijan

Uitslagen Ruud van Zon

www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie Ellen van Luenen

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Inhoud

7 Polderpadtrail

23 oktober allemaal verzamelen bij het Geertje voor de polderpadtrail.



15 Suptour Noord Aa

Doe eens gek, en ga het water op dachten ze bij groep 5. Wat is er lekker dan dan suppen op een mooie zomeravond.



8 Geuzendag Zoetermeer

Honderden wandelaars en tal van andere activiteiten deden mee aan de Geuzendag Zoetermeer.



28 Uitslagen en clubrecords

Voor het eerst sinds tijden is er weer gelopen in wedstrijdverband. Dat betekent ook weer een pagina met resultaten en bijgestelde clubrecords.



23 Seizoensopening RRZ

Lees het verslag van de seizoensopening en een sfeerimpressie van dit leuke evenement.



En verder

- 4 Voorwoord bestuur
- 5 In memoriam Bauke Sijthoff
- 6 Verenigingsberichten
- 7 3PLassenloop
- 9 Geocachen!
- 10 Van hardlopen naar wandelen
- 11 Marathon van Berlijn 2021
- 13 Fietsuitje van de Tomelozen
- 15 Reanimeren kan je leren
- 16 Uitrusten doe je maar thuis
- 17 Van vliegveld naar moeras
- 18 Estafette Loop Koggenland
- 19 Ploggen
- 20 Op naar de herfst
- 20 Rondje Rottemeren
- 24 Vrienden voor het leven
- 25 Veluwse trailrun
- 26 Meeuwen en Makrelenloop
- 29 Achter de bar
- 30 Leuk

Voorwoord bestuur

Zo onderhand komt de club weer in zijn normale doen. De kleedkamers en douches zijn weer open, de trainingen worden weer gegeven en er zijn weer plannen voor de toekomst. Ook kunnen de hardlopers weer aan wedstrijden meedoen. Kirsten van den Berg verbreekt het ene na het andere clubrecord. In Leiden verbrak ze het clubrecord voor vrouwen op de 10 km, dat al sinds 1987 niet meer was aangescherpt. Het is zo leuk dat er weer gelopen kan worden.

Terugblik Geuzendag Zoetermeer

De coronaversoepelingen kwamen te laat voor de Geuzenloop Zoetermeer. Het overkoepelede evenement, de Geuzendag Zoetermeer, ging wel door. Die was zoals altijd perfect georganiseerd door René van der Spek en zijn team. Het was lekker weer en rond het CKC was het een gezellige bedoening. De deelnemers aan de Instawalk waren herkenbaar aan hun foto toestel, variërend van smartphone tot camera met telelens. De Geuzenwandeltocht werd voor de tweede keer georganiseerd door RRZ. Mijn vrouw en ik wandelden de 15Km. We vonden het een heel leuke wandeltocht. Na afloop kwamen we een trotse Hans Rolff tegen, die net het aantal deelnemers had geteld. Ten opzichte van de vorige keer was het aantal wandelaars verdubbeld!

Wandelcursus

Nu het kan, wordt ook weer een wandelcursus georganiseerd. Die begon in september en onderhand is het een hechte groep geworden, die voorafgaand aan de loop van de trainers de toeristische tips krijgen ("Vandaag gaan we langs een monument in de Meerpolder...."). Daarna gaan ze gezellig pratend op pad.

5 reanimatiecursussen

In de afgelopen maanden zijn reanimatiecursussen gehouden. We hadden besloten om die cursus voor meer mensen open te stellen dan de voorgaande keren. Dit was een groot succes: We konden niet één, maar vijf cursusavonden vullen. Henk Rosink gaf de cursus met zijn collega Yvonne en de deelnemers zijn gecertificeerd.

QR-code checken begint te wennen

De bar is ook weer open, met QR controle. We hebben eerst proefgedraaid zonder er veel ruchtbaarheid aan te geven. Toen zagen we, dat de barbezoekers er laconiek mee omgaan. De bezoekers toonden ongevraagd de QR code aan de barmedewerker en op een gegeven moment was het in het QR deel drukker dan in de rest van de bar. Uiteindelijk zal ook die QR code wel verdwijnen, maar in de tussentijd kunnen we er toch voor zorgen dat de bar bezocht kan worden.



Checken aan de bar

Wat zijn de plannen?

We hebben grootste plannen: de 3Plassenloop gaat weer gehouden worden, onder de bezielende leiding van Jaap Dorsman. Ook zijn er plannen voor een beginnerscursus voor hardlopen en voor een opleiding voor assistent trainers. Ook is de organisatie voor de Noord-Aa Polderloop weer bezig.

Op zoek naar vrijwilligers

Nu alles start, zien we ook, dat de corona-stilstand er voor gezorgd heeft dat we een tekort aan vrijwilligers hebben. We missen barpersoneel, de beginnerscursus hardlopen heeft tekort aan begeleiders, er is een vacature voor de coördinator van de barcommissie en er zijn nieuwe assistent trainers nodig. We willen in de komende periode dan ook vrijwilligers gaan werven.

Verdrietig bericht

Hoewel alles weer een beetje op gang komt is er ook slecht nieuws: Bauke Sijthoff is overleden.

De meeste mensen kennen Bauke als de drijvende kracht van Team Happy Feet, die geld inzamelde voor Kika. Bauke was al langere tijd ziek. Eind 2020 stuurde hij ons een ontroerende mail, dat hij in verband met zijn steeds slechter wordende gezondheid moest opzeggen. Bauke is 19 september overleden. Hij is 70 jaar geworden.

Namens het bestuur,

Ben Brinkel

Voorzitter Road Runners Zoetermeer

In memoriam Bauke Sijthoff 1951-2021

Zondag 19 september is ons oud-lid en oud-groepsld Bauke Sijthoff in de leeftijd van 70 jaar overleden aan de gevolgen van kanker.

Hiermee was voor hem en zijn familie een eind gekomen van vechten en onzekerheden.

Bauke was lid van onze mooie vereniging vanaf 1 juli 2016 na de cursus "Hardlopen voor Beginners" afgerond- en afgesloten te hebben met een 5 km prestatie-loop. Op basis van zijn loopprestaties werd hij uiteindelijk ingedeeld in groep 7 bij Elleke Visser. Na zich verder bekwaamd te hebben in de technieken van het hardlopen, mochten wij hem uiteindelijk begroeten in groep 6.



Hardlopen was iets nieuws voor hem en meldde ons, tijdens het lopen, van verre gekomen te zijn. Van nature ging het lopen Bauke niet makkelijk af, maar hij heeft zich op karakter naar boven gevochten. Hardlopen deed hij niet onverdienstelijk en kwam in 2017 tijdens de Geuzenloop zelfs binnen met een keurige tijd, een ware overwinning voor hem waar hij nog lang op teerde.

Niet alleen tijdens de Geuzenloop bewees hij het waar te kunnen maken; ook tijdens de maandelijkse 3-Plassenloop, deed hij het niet onverdienstelijk.

Naast zijn activiteiten bij onze vereniging was hij ook actief lid bij de KiKa-loopgroep "Happy Feet", een goed doel wat zich inzet voor Kinder Kanker onderzoek.

Bauke bewees hiermee niet alleen een ware vechter te zijn, maar tevens zijn hart op de goede plaatst te hebben. Niet alleen tijdens het sporten bleek hij zijn mannetje te staan; ook tijdens de koffie *of iets sterkers* na de training in ons clubhuis bleek hij een rustige- en aangename aanwezigheid te zijn. Bauke had altijd een gewillig oor voor problemen of opmerkingen van degenen om hem heen en mengde zich graag in een discussie.

Wij zijn er dan ook trots op gedurende deze periode zijn trainer te zijn geweest en zijn niet aflatende vechtlust en optimisme altijd te hebben gewaardeerd.

Uiteindelijk kwam aan zijn gevecht en uitputtingslag een einde.

Bauke, we allemaal hebben jouw vechtlust, je volharding niet op te geven en jouw kameraadschap zeer gewaardeerd en zullen je missen. Je was een voorbeeld voor ons allen, hoe hoog het water ook aan de lippen stond. We wensen Ingrid, kinderen en klein kinderen heel veel sterkte de komende tijd om dit grote verlies- en leegte te verwerken.

Jaap Dorsman

Verenigingsberichten

ALV

Zet alvast in je agenda: op dinsdag 16 november wordt de Algemene Ledenvergadering gehouden. We zullen je via een aparte mail hierover informeren. We geven leden die niet fysiek aanwezig kunnen zijn de gelegenheid om via een formulier hun stem uit te brengen op de voorgenomen besluiten.

Bestuursleden gezocht

Het huidige bestuur zal zich weer herkiesbaar stellen, maar wij zijn wel op zoek naar uitbreiding. In het huidige bestuur hebben de bestuursleden meerdere taken en aandachtsgebieden. Wij zijn expliciet op zoek naar enthousiaste leden uit de wandelgroepen, de lagere groepen (5-7) en de ochtendgroepen die samen met ons de verschillende commissies kunnen ondersteunen en de vereniging draaiende kunnen houden. Meld je aan door een mail te sturen naar bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl of spreek een van de huidige bestuursleden aan.

Barnedewerkers gezocht

Onze vereniging draait op de inzet van vrijwilligers en de gezelligheid na de training met een drankje aan de bar is wat lopen bij RRZ leuk maakt. Maar om die gezelligheid ook in de toekomst te kunnen bieden, zijn wij op zoek naar vrijwilligers die achter de bar willen staan. Wil je eens in de 8-10 weken op een maandagavond, woensdagavond of zaterdagochtend achter de bar staan, geef dat ook aan door een e-mail te sturen naar bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl. Je kunt zelf aangeven welke dag jouw voorkeur heeft.

Melden van gebreken in het clubhuis

Het clubhuis is iets waar de vereniging trots op is. Het is belangrijk dat het clubhuis in goede staat blijft en dat alles goed functioneert. Merk je dat er iets kapot is bijv. een lamp die het niet doet, een lekkende kraan, verstopte wc, schrijf dit soort gebreken op de lijst die aan de zijkant van de bar hangt. Leo van der Hengel probeert de gebreken zo snel mogelijk te verhelpen. Zo heeft hij al veel dingen gefixt waarvoor onze dank.

Activiteitenagenda RRZ

Zaterdag 23 oktober	Polderpad trail	Trailrun door de polder, met natuurlijke hindernissen, zoals hekjes en waterovergangen. Er zijn drie afstanden voor hardlopers: 4,7, 6 en 10 km. Wandelaars kunnen de Polderpad route van 5Km volgen. Verzamelen om 8:30 bij het Geertje.
Zondag 31 oktober	3Plassenloop	Hardloophwedstrijd van 5Km langs de Zoetermeerseplas en rond de Noordhovensse- en Benthuizerplas. Inschrijven vanaf 9:30 bij de Road Runners Zoetermeer. Start om 10:30 uur.
Dinsdag 16 november	ALV	De Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer is op 16 november en start om 19:30 uur. De stukken volgen
Zaterdag 18 december	Linschotenloop afterparty en bus	Op 18 december is de Linschotenloop (5 Km, 10,5Km, halve marathon). Je kan inschrijven vanaf 1 november. Er is géén na-inschrijving. Wij willen met een bus naar de Linschotenloop en een afterparty organiseren. Informatie hierover volgt.
Zondag 13 februari 2022	Noord-Aa Polderloop	Hardloophwedstrijd door het Groene Hart. Afstanden: 1,5 Km voor kinderen en 5, 10 en 15 km voor volwassenen. Start bij de Road Runners. Start Kids loop 12 uur, voor de overige afstanden vanaf 13 uur.

Polderpadtrail 23 oktober

Op zaterdag 23 oktober organiseren we voor de derde keer in samenwerking met Boerderij het Geertje en de Stichting de Groene ontmoeting de Polderpad trail. De Polderpad Trail is een trailrun door de polders van Zoetermeer. Het traject gaat door de weilanden en loopt via paarden- en koeienpaden. Onderweg zijn er diverse natuurlijke hindernissen zoals hekjes, strobalen en waterovergangen. Het draait bij trailrun niet om het neerzetten van PR's op een bepaalde afstand. Gewoon lekker lopen op onverharde (gras)paden door de Geerpolder met een wedstrijdelement en tijdwaarneming.

Voor hardlopers zijn er 3 afstanden (4.7 km, plm 6 km en plm 10 km) en de wandelaars kunnen de Polderpad route volgen (plm 5 km). De deelname is gratis en de run staat open voor iedereen. Dus niet alleen voor RRZ leden! Familie en vrienden, burens, kennissen zijn welkom. Verder de vrijwilligers en vrienden van de Groene Ontmoeting. De minimum leeftijd is 12 jaar. Meer informatie en voorinschrijving vind je [hier](#). Je kunt je ook nog aanmelden als vrijwilliger. De reguliere trainingen vervallen op zaterdag 23 oktober.



Wie gaat er dit jaar net zo gracieus over een sloot als Bas Albers in 2019 (foto Edwin Adams)

3Plassenloop op zondag 31 oktober

Na een afwezigheid van anderhalf jaar organiseert de Road Runners Zoetermeer op zondag 31 oktober weer de 3Plassenloop. Het parcours van 5 kilometer voert over nagenoeg verkeersvrije, geasfalteerde fietspaden langs de Zoetermeerseplas en rond de Noordhovense- en Benthuizerplas. Het parcours staat bekend

als zeer snel. De 3Plassenloop is een goede en vaste graadmeter voor de conditie. De loop is bedoeld voor iedereen, dus zowel leden als niet-leden zijn welkom. De start is om 10:30 uur, het inschrijfgeld bedraagt € 3,-. Inschrijving alleen op de dag zelf vanaf 09:30 uur in het clubgebouw van Road Runners Zoetermeer.

Honderden deelnemers tijdens Geuzendag Zoetermeer

Wethouder I. ter Laak gaf op 26 september jl. om 09.00 uur het startschot voor de 9^e editie van de Geuzendag Zoetermeer. Het slotevenement van de Nationale sportweek kwam hierna snel op gang. Omdat er tijdens het evenement geen rekening meer gehouden hoefde te worden met de anderhalve meter maatregel was de sfeer gezellig en ontspannen. Honderden deelnemers deden mee met één van de vele sportieve (spel)activiteiten. Nieuw dit jaar waren de Geuzenspelen, een onderdeel dat georganiseerd werd door Scouting Pocahontas. Jeugd t/m 15 jaar deed volop mee met een scala aan spellen en educatieve onderdelen. Of het nu ging om Geuzenvoetbal, kanovaren, reanimatie, een speurtocht, etc, het enthousiasme was enorm. De Geuzenspelen zijn een aanwinst voor het evenement.

Evenals voorgaande jaren werden er TVZ '77 en Road Runners Zoetermeer diverse Geuzenfiets-

en wandeltochten aangeboden. Al vroeg in de morgen stonden wandelaars en fietsers aan de start voor het afleggen van één van de vele mooie parkoersen. Niet alleen de spectaculaire fietsonderdelen, zoals de cyclocross- de MTB, maar ook de vaste fiets- en wandelafstanden werden (mede door het mooie weer) door honderden deelnemers afgelegd.

De GeuzenInstawalk werd deze editie nieuw leven ingeblazen. De rode draad tijdens de wandeling was: "fotografeer oud Soetermeer en nieuw Zoetermeer....". Tijdens een 7 kilometer lange wandeling werden door een record aantal deelnemers mooie en inspirerende foto's gemaakt. Een deskundige jury zal binnenkort de winnende foto's bekend maken.

Zet de volgende editie van de Geuzendag Zoetermeer alvast in de agenda: 25 september 2022. Dan uiteraard ook weer met de Geuzenloop Zoetermeer!



Geocachen!

Door Ben Brinkel

In juli heeft groep 2 een geocache evenement gehouden. We hadden 21 deelnemers, verdeeld over 6 teams.

Wat was de bedoeling?

De teams zochten 'caches' (schatten) aan de hand van GPS coördinaten. Als ze zo'n cache gevonden hadden, dan zat daar een opgave in. Ze was er een tekst in braille die ze moesten ontcijferen. Verder zat er een 'token' in. Dat is een klein cadeautje, dat het team dan omruilde voor een eigen token. Op die manier lieten ze een token achter voor het volgende team. Op de cache was een QR code met de GPS coördinaten van de volgende cache. De teams liepen daarbij verschillende routes.

Goed verstopt

We hadden het de teams niet makkelijk gemaakt. Eén cache was verstopt in een vogelhuisje. Daar was ook nog eens een kudde paarden aan het grazen. Een andere cache zat in een rugzak in een boom. Die rugzak was van

verre al te zien, maar omdat de meeste caches op de grond verstopt waren hebben sommige teams daar flink naar gezocht.

Prachtige prijzen

De teams hadden zich vooraf uitgeleefd in het kopen of maken van cadeautjes. Zo waren er schelpen met daarin een wensboodschap, maar ook prachtige geschenken als glitter eenhoorn shampoo, rubber spinnen en massa's confettikanonnen! Na twee uur zoeken in het Buytenpark waren we het allemaal een beetje zat en stopten we het spel. Het was moeilijker dan de organisatoren, Michael Jurriaans en Ben Brinkel, gedacht hadden. Daarom waren de teams nog niet klaar, op ééntje na. Het team van Jacques van Male, Raimond Kientz en Kees van Oosterhout was de duidelijke winnaar! Het was de eerste keer dat we dit spel speelden. We weten nu ook dat het moeilijker is dan gedacht en dat het langer duurde dan gepland. Het was een succes, al zullen we het volgende keer iets makkelijker maken.



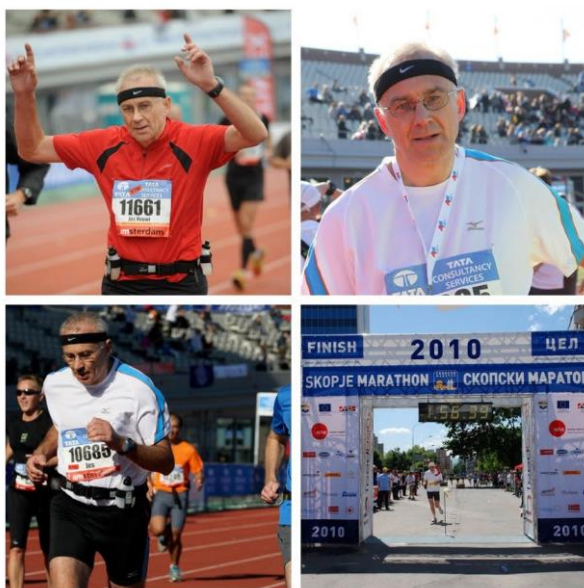
Van hardlopen naar wandelen

Door Jos Nouwt

Na vele jaren badminton op een niet zo hoog niveau ben ik in maart 1999 begonnen met hardlopen. De eerste 6 jaar liep ik bijna iedere week een rondje van ruim 4 km en een rondje Noord Aa van 7 km. Vanaf 2005 werden de afstanden wat langer en nadat ik gestopt was als voorzitter van Badminton Nederland had ik tijd om voor een halve marathon te trainen, resulterend in mijn eerste halve marathon op Ameland in december 2008. In september 2009 werd ik lid van de Road Runners.

Twee marathons

Maandagavond, woensdagavond en zaterdagmorgen was het hardlopen. Ik had nooit gedacht dat ik nog eens een marathon zou lopen. Het werden er twee in 2011, waarvan de tweede in Amsterdam net onder de 4 uur en een jaar later de derde net boven de 4 uur. Medio juli 2020 kwam ik na het hardlopen met een hartritmestoornis op de IC terecht. En dat was niet de eerste keer. Toen heb ik 7 maanden niet hardgelopen. Maar het begon toch weer te kriebelen. Ik kon het niet laten, het is zo heerlijk! Zo'n 20 rondjes Noord Aa van 7 km werden het. Helaas, ik haalde het niveau niet meer dat ik wilde.



Jos in actie tijdens diverse grote hardloop evenementen

Kijken naar de paardenstaart

Een dag voor mijn 70e verjaardag heb ik dan ook mijn laatste kilometers hardgelopen.

Waar kijk ik op terug? Op 12.860 km, soms doodop, op lopen op Meijendel, de terugkeer uit Linschoten, de koffie na het hardlopen en voor mij alweer wat langer geleden, de gezelligheid op de woensdagavond.

Wat heb ik geleerd van de verschillende trainers? Techniek om beter te lopen, maar voor iemand die redelijk met het hoofd naar beneden loopt, hoofd omhoog, kijk naar de paardenstaart voor je. En sindsdien kijk ik naar iedere paardenstaart



De overstap

En nu ben ik overgestapt naar de wandeltak van de Road Runners. Ik wandel nu met de groep op woensdagochtend. Het gaat wat langzamer en het is onderweg wat gemakkelijker praten met elkaar. Ik wandel ook wel alleen, ongeveer 11:40 per km, maar bij de wandelgroep kom je er daar niet mee. Je moet wel trainen om een tempo van soms wel 10:35 te kunnen halen. Niet zo vreemd, velen hebben vroeger ook hardgelopen. Ik wil ook aansluiten bij een zaterdagochtendgroep, maar dat is me nog niet gelukt. Ik was al wel drie keer om 9 uur bij het clubhuis. Maar geen wandelgroep. Ik heb onlangs begrepen dat men om 9:15 uur begint. Wie weet.

Kom wandelen

En is het nu net zo gezellig bij de wandelaars als bij de hardlopers? Ja, ik zou zeggen natuurlijk, wat wil je ook met wandelaars die vroeger hardlopers waren. Het zijn nu weer andere evenementen waar je naar uitkijkt. Zo is het op 9 oktober Wandeldag op De Hoge Veluwe. Dus, als je stopt met hardlopen, kom wandelen.

Raceverslag: Marathon van Berlijn 2021

Door Sjors van den Broek



Zaterdagavond, 25 september 2021. In mijn hotelkamer ben ik druk bezig met het opspelden van mijn startnummer voor de marathon van Berlijn. Na het invullen van het medisch paspoort op de achterzijde ben ik begonnen met de veiligheidsspelden. Zo'n startnummer recht op het shirt krijgen is nog lastiger dan het lijkt. Zeker als je het al anderhalf jaar niet meer hebt gedaan.

De week van de waarheid

Die laatste week voor een marathon kun je niet veel meer doen. Alle trainingen zijn gedaan en het is zaak om geen gekke dingen meer te doen. Voor mij stond de laatste week in het teken van alle laatste dingetjes regelen. Zo nam ik de hele reisplanning nog een keer door en bekeek ik met de mensen die mij kwamen supporten naar de punten waar ze konden staan. En toen was het op vrijdag dan echt tijd om op te trein te stappen richting Berlijn. Na een goede nachtrust was het op zaterdag tijd om het startnummer op te halen. Met het startnummer in mijn bezit kon ik de rest van de dag rustig aan doen op de hotelkamer. Op tijd naar bed dus om goed uitgerust wakker te worden op de zondag.

De marathon van Berlijn 2021

Het startterrein is zo'n 15 minuten wandelen vanaf mijn hotel. Op tijd vertrek ik en loop ik in de meute richting de ingang. Massale evenementen zoals deze kunnen weer, maar het is nog niet helemaal hetzelfde als voorheen. Denk aan mondkapjes, polsbandjes en nog wat andere maatregelen. Daarom ben ik lekker vroeg op het startterrein. Na de laatste voorbereidingen geef ik mijn spullen af en vervolg ik mijn weg richting de startvakken. Voordat ik in mijn startvak ga staan, loop ik eerst nog even langs een dixi voor een zenuwplasje. De elite lopers starten om 9:15 uur en 20 minuten is het tijd voor de tweede startgolf. En dan is het tijd voor mijn startvak om richting de startstreep te lopen.

3,2,1 GO

Na 20 minuten wachten klinkt dan ook voor ons het startschot. Eindelijk ben ik na ruim 2 jaar wachten gestart aan de Marathon van Berlijn. Na een paar honderd meter stuit ik al op het eerste probleem. Ik moet weer naar de wc. Eerst denk ik het op te kunnen houden, maar na een kilometer merk ik dat dit niet de oplossing gaat zijn voor de komende uren. Ik besluit om – net als wat andere lopers – snel even naar de bosjes te lopen aan de zijkant van de weg. Hardop tel ik de secondes die ik stil sta, zodat ik daar ekening mee kan houden met mijn tussentijden. Tussen de 15 en 20 tellen verlies ik aan dit bosjes-bezoek, maar het lucht wel op. Snel vervolg ik mijn weg en probeer ik mijn 5:15 – 5:20 tempo weer op te pakken. Na de tweede kilometer staan mijn ouders al voor het eerst aan te moedigen. Nadat ik even gezwaaid heb, probeer ik echt te concentreren op een constant tempo.

De eerste 22 kilometer

Het plan is heel duidelijk. Alle kilometers tussen de 5:15 en 5:20 en iedere 7km een gelletje. Waterpunten komen aan het begin om de 5 kilometer en daar moet ik verplicht drinken. Al snel vind ik een comfortabel tempo en dit kan ik ook goed vast houden. Op de grond is een blauwe lijn getekend. Dit is de ideale racelijn om te lopen. Ik probeer hier dichtbij te blijven lopen, zodat ik niet teveel overbodige meters maak. Het is een warme dag in Berlijn. De eerste paar kilometer merk ik hier nog niet zoveel van, omdat het parcours daar beschut is. Na een kilometer of 7 verandert dit en kom ik in de zon te lopen. Na mijn eerste gelletje merk ik dat om mij heen mensen al beginnen te wandelen. Niet echt motiverend, maar ik probeer de focus te houden op mijn eigen tempo.

Berlijn marathon

Op 22 kilometer staan mijn ouders en oom en tante weer en daar werk ik naar toe. Zij staan hier met een fles water en nog wat extra gelletjes. Het is een mooi richtpunt om naar toe te werken. Het tempo blijft stabiel en daar ben ik erg blij mee. Ik voel mij goed en loop dus

lekker door. De temperatuur is inmiddels wel al opgelopen, dus ik moet goed gaan opletten dat ik op tijd mijn tempo laat zakken als het te warm wordt. Daar staan mijn ouders weer! Ik voel mij nog steeds helemaal fris, dus ik pak snel water en gelletjes aan. het voordeel van dat mijn ouders hier staan is dat ik 2 waterpunten over kan slaan. Om te kunnen drinken bij waterpunten, moet ik iedere keer een seconde stil gaan staan om te drinken uit een bekertje. Daarna moet ik weer opnieuw op gang komen. En hoe verder je in een marathon komt, hoe lastiger dat opnieuw op gang komen wordt. Ik was vergeten hoe lastig dit is in een wedstrijd.

En toen was het 24 graden

De eerste kilometers nadat ik mijn ouders had gezien, verliepen soepel. Het tempo had ik weer opgepakt en ik liep lekker door. In mijn hoofd bleef maar rondgaan hoe bijzonder het was dat ik weer een marathon liep. Het parcours was fantastisch en er was zoveel om te zien. Er was ook veel publiek op de been wat het plaatje compleet maakte. Na een kilometer of 25 merkte ik dat het beter was om van mijn tempo af te gaan wijken. Ik besloot om een stapje terug te doen en meer te focussen op een 5:30 tempo. De eerste paar kilometers die volgde liep ik nog iets sneller, maar daarna kwam ik ongeveer op dat tempo terecht. Het werd een veldslag op het parcours rond het 30 kilometer punt. Bijna iedereen begon te wandelen en de ene na de andere ambulance kwam voorbij. Ik probeerde mij niet te laten afleiden en vervolgde mijn tocht richting de finish. Het aftellen kon ook beginnen en zo tikte het aantal kilometer te gaan van 12 langzaam richting de 0.

De laatste loodjes

Al minutenlang was ik aan het aftellen naar het 36 kilometer punt. Hier stonden mijn ouders en oom en tante weer voor een laatste fles water en natuurlijk aanmoedigingen voor de laatste kilometers. Mijn bovenbenen waren inmiddels loodzwaar en het werd een echte strijd – zoals een marathon hoort te zijn. Precies toen ik mijn ouders in de verte zag voelde ik een krampachtig gevoel opkomen in mijn bovenbenen. Hierop moest ik snel beslissen wat ik eraan ging doen. Ik koos ervoor om de fles water te pakken, zo'n 20 seconde stevig door te wandelen om vervolgens het tempo weer op te pakken.

De laatste 6 kilometer waren vooral zwaar en warm. De resterende afstand opknippen in stukjes werkte goed. Het tempo liet ik nog iets terug zakken tot 5:40 per kilometer. Met mezelf sprak ik af om van 36 tot 39 kilometer door te lopen om daar bij de waterpost weer 15 seconde te lopen met veel water en dan vanaf daar door te lopen naar de finish.

Inmiddels waren er meer mensen aan het wandelen dan aan het hardlopen, maar ik kwam aan bij het 39 kilometer punt en daar dronk ik voor het laatst wat water om klaar te zijn voor het laatste stuk richting de finish. Het laatste gelletje had ik al 2 kilometer eerder geprobeerd te nemen, maar die kreeg ik er echt niet meer in.

De laatste 3 kilometer van de marathon van Berlijn. Dit zijn de kilometers waar ik zo lang naar had uitgekeken. Niet alleen de afgelopen maanden, maar ook de afgelopen uren en vooral de afgelopen kilometers. De laatste paar kilometer bracht mij langs de mooiste plekken in Berlijn, maar ik had nog maar oog voor één ding: de Brandenburger Tor. Hier moest ik onderdoor om de laatste paar honderd meter te lopen naar de finish.

Finish

De temperatuur tikte inmiddels de 25 graden aan en ik verlangde naar de finish, een medaille, schaduw en water! De laatste kilometer kon ik nog iets versnellen. Gedragen door het publiek liep ik onder de Brandenburger Tor door richting de finish. Over de uitgerolde blauwe loper liep ik over de finish mat en finishte ik na 3 uur 50 minuten en 16 seconde. Finish, klaar, geschafft!



Sjaars toont vol trots zijn medaille

Fietsuitje van de Tomelozen

Door Piet van Veen

Woensdag 15 september was de 5e jaarlijkse fietstocht van een aantal Tomelozen. Dat is een vriendengroepje Roadies, die elke zaterdagochtend vroeg, om 07:30 uur, vertrekken voor hun trainingsloop. Etienne den Toom was een van de voortrekkers, en dat verklaart de naam. Het begon ooit als voorbereiding op diverse marathons maar nu, door corona en het ouder worden van een aantal leden, meer en meer voor de voordelen van het vroege uur én de gezelligheid. Ook nu was de route uitgezet door good old Ruud van Zon die zijn broer Jos Soleil als gezellige toevoeging had uitgenodigd. Er werd om 10.00 uur vanaf het clubhuis als centraal punt gestart. Onze dames Martine en Ellen moesten wel van wat verder weg komen maar die extra kilometers waren voor deze geroutineerde Roadies geen punt.

Goed voorbereid

De route van 56 km was een ommetje Scheveningen, Meijendel, Wassenaarse slag, Valkenburg, Voorschoten. Een week eerder hadden Ruud en Piet de route verkend om een ongestoorde rit te kunnen waarborgen. En dat was niet verkeerd, de vier wegomleidingen, zoals bij de doorgang van de A44 konden nu zonder zoeken omzeild worden. Op die doordeweekse verkenningstocht met stralend weer was het opvallend hoe ontzettend druk en pré-corona het al om 10:00 uur bij de Wassenaarse slag was.



Er werd goed doorgefietst en gezellig gekeuveld in spontaan wisselende tweetallen. En natuurlijk de meesten op gewone fietsen en een enkeling

op de mountainbike om zodoende volop van de omgeving te kunnen genieten. Geen regen, licht bewolkt en een aangename temperatuur. Korte broekenweer en geen klachten over zadelpijn.

Een stukje geschiedenis

De route voerde o.a. langs de Kniplaan, de Raephorstlaan met zijn jaloersmakende huizen, de voormalige oude spoorbaan separaat aan de van Alkemadelaan, de bekende watertoren van Scheveningen, de duinen met daarin het Pieter Kuijtpad. Deze helmplanter heeft tijdens zijn werkzaamheden in de oorlogsjaren telkens als hij in het duin een vers gedolven graf tegenkwam deze plek onopvallend doch voor hem herkenbaar gemarkeerd en na de oorlog aangewezen. We reden langs de Waalsdorper-vlakte met langs het fietspad de klokkenstoel met Bourdonklok (luidklok) bekend van de jaarlijks dodenherdenking. Hier zijn we even gestopt voor een fotomoment en een slok uit de bidon.



Bij de Wassenaarse slag aangekomen even linksaf naar de strandtent De Golfslag voor een bakkie en appeltaart met echte slagroom (Raimond bedankt). Daarna verder richting Valkenburg en bij het Valkenburgse Meer langs een oud (museum)spoortje en oude Loc. Daarna via Voorschoten en Zoeterwoude naar de Happy Moose met langs de Aziëweg toch wat tegenwind. Bij de Happy Moose een drankje na en toen vielen zowaar de eerste regendruppels. Het was een fijne dag en een geslaagde route die in de uitvoering precies de 56 geplande km's duurde. De route voor volgend jaar is inmiddels door Ruud gemaakt, we zijn benieuwd.

Reanimeren kan je leren

We willen graag dat onze vrijwilligers goed getraind zijn. Daarom wordt regelmatig een reanimatiecursus gegeven. Dit jaar wilden we het eens anders doen. We stelden de cursus open voor alle hardloop- en wandeltrainers en assistenten, de masseurs van de SMC en ook voor geïnteresseerde leden. Dit was een groot succes. Deze keer hadden we niet één, maar vijf reanimatiecursussen. Henk Rosink verzorgde de cursus, samen met medetrainer Yvonne. De cursisten werden flink aan het werk gezet. Met oefenpoppen werd mond-op-mondbeademing, hartmassage en omgang met een AED geoefend.



Oefening baart kunst

Ook het protocol tijdens corona werd uitgelegd. Aan het eind werden de deelnemers gecertificeerd volgens de normen van de European Resuscitation Council voor Basic Life Support.



Dit is natuurlijk een vaardigheid dat je niet graag in de praktijk wil toepassen, maar de 60 deelnemers die met deze cursus zijn gecertificeerd zijn we nu beter op voorbereid als zich zo'n noodsituatie voordoet. Volgend jaar houden we weer zo'n cursus, zodat de kennis op peil blijft.

LESLEY'S
PEDICURE STUDIO

Wij verzorgen pedicurebehandelingen voor jong, oud, man of vrouw, diabeten, reuma patiënten en voor mensen met andere medische indicatie.

Pijnklachten zoals wratten en likdoorns, specialistische behandelingen voor ingroeiende nagels, laser behandeling voor schimmelnagels en schoonheidsbehandelingen.

Voor **sporters** en iedereen die zijn voeten flink belast.

Kortom iedereen is welkom !

Lesley's Pedicure Studio
Weteringdreef 61
Telefoon : **079 88 93 505**

Sup tour Noord Aa van groep 5

door Wietske Muijen

Vorig jaar was er al over gesproken om een keer met groep 5 te gaan suppen oftewel staand peddelen. Het was er nooit van gekomen. Dit jaar is het uiteindelijk wel gelukt. Op een mooie zomeravond kwam de groep bijeen bij Van Vliet Surfshop. Het weer was super, een wetsuit was niet nodig. Na een korte instructie van Rodin gingen we met sup het water op, startend op de knieën. Na een beetje gewenning met de plank gingen we "Stand Up" en Paddle. We gingen richting het Noord Aa strand. Het tempo van de groep lag aardig hoog, nog net geen drakenboot race tempo. Hennie moest nog even z'n balans vinden, maar na een nat pak stond hij uiteindelijk stabiel. We gingen op commando van onze instructeur Rodin onder de brug door richting Noordhovensse plas.

Natte pakken

John wilde nog even de temperatuur van het water checken, maar dat werd hem toch fataal en hij haalde een nat pak. Verderop op de

Noordhovensse plas wachtte huisfotograaf Victor ons op. Hij heeft mooie plaatjes geschoten en een stukje met ons mee gesupt.

We gingen de plas over, tussen de huizen door en hierna even invoegen. "Smal maken" in hardlopers termen. Er volgde een heel leuk vaartje tussen het riet door. Links, rechts, je zag alleen maar riet. Hier heb ik zelf ook nog de water temperatuur mogen ervaren. Het was ineens heel stil achter me, waardoor ik achterom keek, en opeens naast mijn plank lag. Hierna een smalle doorgang naar de Noord Aa even op de knieën onder de Aziëweg door. Daar konden we genieten van de zonsondergang en voeren we terug richting van Vliet Surfshop. Daar dronken we nog even gezellig een drankje. Al met al vond iedereen het leuk en is er zelfs een verzoek gedaan om deze training vanaf het water vaker op het programma te zetten. Een hele leuke beleving en een aanrader voor iedereen om Zoetermeer vanaf het water te zien/beleven.



Jaarlijkse uitstapje van de club: uitrusten doe je maar thuis

In een vereniging ontstaan allerlei vriendschappen. Zo is er een groep dames die nu al weer voor de 11e keer met elkaar op stap gaan. 10 keer zijn ze een heel weekend weggeweest. De elfde keer was het dagje uit. De dames kennen elkaar van de woensdagochtend en ze noemen zich de UDJMT-groep, Dit staat voor Uitrusten Doe Je Maar Thuis, oftewel een actieve groep.

Dit jaar liep het jaarlijkse uitje iets anders. De dag begon niet voor iedereen even goed. Het had iets te maken met: (J)Annie hou jij me tassie effe vast. 😊Ja, er moet iets geheim blijven, de UDJMT verklapt niet meteen alles!

Ontvangst bij het Geertje

We worden om 10.00 uur verwacht op Geerweg 7. Dat is toch bij Geertje? Voor de zekerheid hebben sommigen het toch even opgezocht. In een stralend zonnetje beginnen we met koffie en koek.



Ontvangst met koffie bij het Geertje

Opeens merkten we dat Jannie er nog niet was. Bleek dat zij onderweg haar tas was verloren. Paniek alom. Gelukkig waren er eerlijke vinders en kon Jannie aan het eind van de middag weer met haar tassie aansluiten bij de groep.

Geerpolder vanaf het water

Na de koffie schepen we in op de Meervaart. Cees en Coen zorgen voor een behouden vaart en een gezellig verhaal.



Het is bijzonder om de Geerpolder nu eens vanaf het water te zien. En wat een prachtige huizen staan er langs de vaart bij Stompwijk en De Vlietlanden. Tijdens de tocht smaakt de biologische lunch van het Geertje ons heel goed.



Kapitein Marjan

De Ruziebrug nader verklaard

Kennen jullie de "Ruziebrug"? Met hardlopen komen we er allemaal geregeld over richting Zuidbuurt. Coen had daar een mooi verhaal over. Regelmatig als hij met de boot onderdoor vaart hoort hij geruzie en gedoe. Omdat het een smal hoog bruggetje is, zie je niet of er van de andere kant ook een auto aankomt. En sta je dus bovenop de brug "neus-aan-neus" en allebei vinden ze dat ze voorrang hebben. De rest laat zich raden en daarom noemt hij die brug "De Ruziebrug".

Fietsen, bowlen, geocache en BBQ

Eenmaal terug bij Geertje, stappen we op de fiets naar het Westerpark voor een hapje en een drankje. Onderweg komen we bekende dingen tegen zoals de buitenkraan in Stompwijk.



De iconische waterkraan bij Stompwijk

Maar eerst een uurtje bowlen met, ja zeker, onderling grote verschillen: mooie strikes of alle ballen in de goot! Snik, snik!
Geo-caching in het park onder leiding van Marjan is voor velen van ons een onbekende tak

van sport. Zoeken onder struiken of bruggen, achter een hekje of hoog in de boom, het Tupperware bakje kan overal liggen. Leuk om te doen.



Zoeken naar geocaches

Als afsluiting van de dag een heerlijke BBQ of is het tafelgrillen? In ieder geval smakelijk. En volgend jaar? Kunnen we dan eindelijk weer een heel weekend weg? We hopen het van ganser harte. Loes en Lidwien hebben al weer inspirerende ideeën. Vier dagen later lag het eerste verzoek tot aanbeting al op de deurmat. Wat hebben zij voor ons in petto? Wij zijn benieuwd.

Namens Uitrustendoejemaarhuis,
Ans en Toos (tekst), Lidwien(foto's).

Van vliegveld naar moeras

Gelezen in het Streekblad

Naast het restaurant de Beren is een grasveld aan de Aziëweg. Dit veldje wordt het vliegveld genoemd. Er staat een graafmachine en de grond is omgeploegd. Wat is daar aan de hand? Het vliegveld wordt veranderd in een moerasgebied. Dit heeft als doel om de waterkwaliteit van de Zoetermeerse Plas te verbeteren en een plek te bieden voor vogels, planten en insecten. Goed voor de biodiversiteit.

Slootjes, dijkes en waterriet

Bijzondere vogels, zoals het woudaapje, krijgen straks nieuw leefgebied met dit nieuwe kleine moerasgebied. Na de graafwerkzaamheden en de vorming van slootjes en dijkes wordt waterriet aangeplant. Aan de rand van de Zoetermeerse Plas komt een pomp waarmee water uit de plas in het moerasgebiedje wordt gepompt. Hier kunnen het riet, dieren en andere planten van leven. Niet alleen het vliegveldje verandert hiermee in

moerasgebied, ook andere plekken zullen waterrijker worden.



Herinrichting van het vliegveld

Ter hoogte van Broekwegkade 17 wordt een gebied een beetje afgegraven waardoor meer plekken met water ontstaan. Dit water krijgt waterplanten met een zuiverende werking. Hopelijk gaat dit helpen tegen de vorming van de blauwalg. Naar verwachting zijn de werkzaamheden bij de Aziëweg half november klaar. Het voet- en wandelpad blijft toegankelijk.

Estafette Loop Koggenland

Zondag 10 oktober vertrokken Ed, Jan, Cindy en Jolanda met 2 fietsen op de auto richting Obdam om deel te nemen aan de 1ste Estafette Loop Koggenland, georganiseerd door ARO'88. Dit is de club van oud Road Runners lid Leon Scholte. Leon had één fiets extra geregeld. Zo was alles compleet voor een sportieve en gezellige 42.2 km, run-bike-run, die door leuke dorpjes en langs boerderijen liep. Ieder liep steeds 2 km en fietste daarna 6 km tot we na 42.2 km en 1.6 km extra 🏃 weer arriveerde bij ARO'88. De bonus mijl hadden we verdiend doordat we een bordje gemist hadden en weer terug moesten. Na wat nakletsen vertrokken we weer moe maar voldaan terug naar Zoetermeer. Ons plan was gemiddeld 6:20 min/km te lopen. Inclusief 2 korte drankposten stops liepen we iets sneller, 5:59 min/km.



Het estafette team: Ed, Jan, Jolanda en Cindy. In het midden organisatoren Leon en Anja.

SPARK

Fysiotherapie

Gratis Healthcheck

hallo@sparkfysiotherapie.nl
079 890 9517

Ploggen, hardlopend afval opruimen

Door Ben Brinkel

18 september was het world cleanup day. Daarom gingen we met groep 2 'ploggen', oftewel al hardlopend vuil verzamelen. Gewapend met grijpstok, vuilniszak en handschoenen maakten Kees, Gonny, Raimond, Johan, Kjeld en Ben een rondje van 11 kilometer, waarbij we via Noordhove naar Oosterheem gingen. Vervolgens gingen we via het Bentwoud en langs de Benthuiserplas weer terug. Op die manier deden we zowel woonwijken, industrie als recreatiegebied aan.



Plogteam met plog-gereedschap

We vonden wel vaak blikjes en sigaretten-doosjes langs de kant. In de berm van de N209 vonden we ook drinkkartons. We hadden het idee dat die uit de autoraampjes gegooid waren. Verder vonden we vreemde dingen, zoals een deurstopper en een gebroken fietsketting. Ik kan me voorstellen dat een ketting breekt, maar ik begrijp niet waarom die niet opgeruimd wordt

als er 20 meter verder een vuilnisbak staat.



Ploggen is teamwork

Hardlopen en bukken

Het ploggen is vooral een oefening in het hardlopen en dan weer stoppen om vuilnis te verzamelen. Het is dan ook geen training om conditie op te bouwen, maar vooral een oefening in bukken.

De oogst bestond uit ongeveer 3 volle vuilniszakken, verzameld in anderhalf uur. Dat is behoorlijk wat, maar toch viel het ons op dat Zoetermeer er in het algemeen schoon uit ziet. Deze keer was onze bijdrage aan World Cleanup day beperkt tot groep 2, maar volgend jaar willen we ook andere groepen benaderen om mee te doen. Het maakt je bewust van het zwerfvuil in je omgeving en op die manier zorgen we allemaal voor een schonere omgeving.



Op naar de herfst!!

Door Marleen van Schaik (groep 7)

Wat is die zomer toch snel voorbij gegaan. In mijn beleving veel te snel, ik had nog wel wat zonnertjes kunnen gebruiken. Voor onze hardlooptrainingen was het helemaal prima; er zijn maar weinig 'natte' trainingen geweest en ook niet echt 'hete'.

En dan nu de herfst in. Dat wordt weer genieten van alle prachtige kleuren in de natuur. De hesjes zijn weer nodig om goed zichtbaar te zijn in het donker. Het is ook belangrijk je lichaam te sterken voor de winter. Minder zon, dus D3 aanvullen (voor velen ook het hele jaar nodig), weerstand versterken, dus multivitaminen en C nemen. En zo zijn er nog andere vitaminen en mineralen die je immuunsysteem versterken. Ook om je energie te verbeteren of kleine kwaaltjes te verminderen/weg te nemen. Natuurlijk zijn voedingssupplementen geen vervanging van een gezonde levensstijl en gevarieerde voeding. Maar als je onderzoekt wat er nog aan micronutriënten in onze voeding zit, dan is het toch aan te raden natuurlijke suppletie te gebruiken want de essentie is dat supplementen goed opgenomen worden in het lichaam. In tegenstelling tot de meeste

supplementen die op de markt zijn gebruikt Beyuna geen genetisch gemanipuleerde ingrediënten.

Wist je dat:

Vitamine D3 verhoogt de calciumopname in de botten en speelt een rol bij het behouden van sterke spieren.

Vitamine C ondersteunt het immuunsysteem, de energie stofwisseling, en verhoogt de ijzeropname en is goed voor het concentratievermogen.

Multivitamine: de naam geeft al aan dat er meerdere vitaminen in zitten. Bijvoorbeeld diverse B vitaminen voor energie en goede weerstand, maar ook vitamine D, E, K2 en zink. Tot en met december 2021 ontvangen Roadrunners **30% korting** op bovenstaande vitaminen. Meer informatie vind je op PentaPro.Beyuna.nl. Geef je bestelling door via Marleen@pentapro.nl of via de app 06-51437404, dan neem ik het voor je mee. Fijne herfst.

PS: wij kunnen ook je D3 status meten, maak dan een afspraak en kom langs.

Hoogwaardige supplementen met natuurlijke ingrediënten.
Zonder synthetische vul-, hulp- of kleurstoffen.

PentaPro
pentapro.beyuna.nl

Super aanbieding voor Roadrunners!
20% korting op Beyuna producten
(afhalen Absrechtstraat 63 of bel 079-3417568)



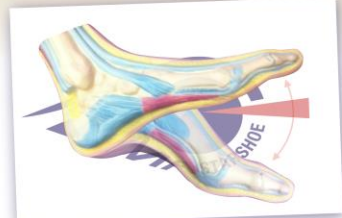
Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
079-3610110
info@starshoe.nl



Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams



Voet medisch advies
voor verschillende sporten
op ieder niveau



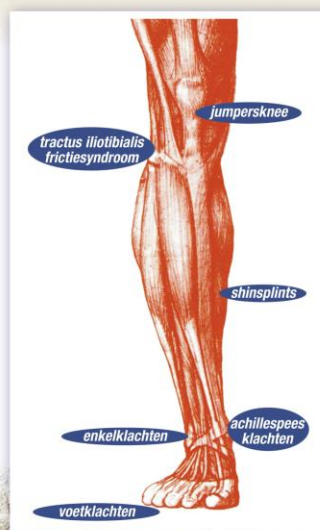
www.starshoe.nl



Goed schoeisel voorkomt
Sportblessures



Onderzoek voetstand en
loopanalyses ten aanzien van
optimaal sportschoeisel



Statisch en dynamisch
worden de voet, enkel, knie
en heup geanalyseerd



Road Runners kledinglijn

Road Runners clubkleding is te bestellen op de Starfit bestel pagina van onze hoofdsponsor Starshoe. De Starfit lijn biedt een collectie kleding uitgerust met het clublogo voor zowel dames als heren. Klik op de link om het assortiment te bekijken en direct te bestellen:



<https://www.starshoe.nl/.../kleding-1/team-wear/roadrunners>

Tip voor de winter: denk aan het 3Lagensysteem

- Basislaag: houdt je droog en geeft basiswarmte.
- Tussenlaag: houdt je lichaamswarmte vast en voert je transpiratie af.
- Buitenlaag: beschermt je tegen regen, wind en sneeuw.

En vergeet bij fikse kou niet het hoofd en de vingers te bedekken.

Rondje Rottemeren, lekker de hoogte in

Groep 7 had op 9 oktober een locatietraining bij de Rotte. Een duurlooptje van 10 km. en als toetje even de hoogte in. Het weer was geweldig en dat leverde prachtige vergezichten op van dit mooie recreatiegebied. Het blijft leuk om af te wisselen en de horizon te verbreden.



Seizoensopening RRZ

Door Edwin Adams

Het is inmiddels een traditie dat de einde van de zomervakantie en de start van het najaars-hardloopeizoen wordt ingeluid met de RRZ Seizoensopening. Jan van Rijn en Wouter Sanders hadden weer een mooie opdracht voor de leden in petto.

Er hadden zich ruim 50 leden aangemeld om al hardlopend of wandelend in groepsverband de omgeving te verkennen en onderweg natuurlijk te speuren naar aanwijzingen. De start was dit jaar anders: elke groep kreeg een foto te zien van de startlocatie en mochten dan zelf op zoek gaan naar het betreffende punt. Dat was voor sommige deelnemers al een hele opgave, maar de strenge doch rechtvaardige Jan was dan niet beroerd om een klein handje te helpen.

Daar aangekomen moest je de letter van de locatie onthouden en kon je aan de hand van een nieuwe foto op zoek gaan naar de volgende locatie. De letters moest je onthouden om die later weer in te leveren.

De gezelligheid stond uiteraard voorop, maar dat weerhield er een aantal leden niet van om bloedfanatiek te speuren naar de aanwijzingen. Terug in het clubhuis moesten de letters worden ingeleverd. Eugenie en Mieke hadden voor de broodjes na afloop gezorgd.

Bijgaand nog een sfeerimpressie van dit geslaagde evenement.



Vrienden voor het leven

Een hardlopende en wandelende groep Roadie-meiden probeert jaarlijks met elkaar op vakantie te gaan naar een mooie bestemming in het buitenland. Met de jaren zijn ze hechte vriendinnen geworden. Door corona zijn de plannen aangepast. De verre reizen zaten er niet in. Onlangs zijn ze met elkaar in een weekend op stap gegaan in eigen land.

Ze hebben lekker gegeten , gelachen , gewandeld in de regen , Kröller-Müller museum bezocht, de Hoge Veluwe ontdekt met natuurgids , spelletjes gespeeld en herten gespot bij Zandvoort in de Waterleiding Duinen. Kortom een weekend vol gezelligheid! De plannen voor het volgende uitje zijn al in een vergevorderd stadium.



Impressie van een gevarieerd vriendinnenweekend

Veluwse Trailrun

Eline Bavius deed mee aan de Veluwse trailrun nabij Ermelo. Ze startte iets te hard waardoor het 22 lange km's werden. Desondanks heeft ze volop kunnen genieten van de hei die in bloei stond en de gezelligheid van dit leuke evenement! Een mooie opsteker was dat ze als 4e dame, eindigde in het klassement. Een super prestatie.



ARV Ilion Klaverbladloop

Het hardloopcircus gaat weer van start! De ARV Ilion Klaverbladloop vindt plaats op 14 november. En dat is over minder dan 5 weken! Natuurlijk (en helaas) is er een maximum aantal deelnemers en we hoeven niet uit te leggen waarom dat is. Om dezelfde reden is er ook geen na-inschrijving mogelijk op de dag van de loop zelf.

Dus wees er snel bij en schrijf je online in via deze link: [Inschrijfformulier Klaverbladloop 14 november 2021 \(inschrijven.nl\)](https://inschrijven.nl)

Er is een 5, 10 en 15 km voor recreanten en een 15 km wedstrijd.

Voor de jeugd t/m 12 jaar is er een 1 km jeugdloop.

Speciaal voor scholieren hebben we een aparte categorie op de 5 km voor jeugd t/m 16 jaar met extra prijzen in de vorm van bioscoopbonnen. De jeugdloop start zondag 14 november om 10:45, de overige afstanden vanaf 11:30.

De organisatie van de Klaverbladloop gaat ervan uit dat alle deelnemers zijn gevaccineerd tegen Corona, corona hebben gehad of een recent negatief testbewijs hebben. Voor meer informatie, parcours e.d.: kijk op www.ilion.nl/klaverbladloop (of bezoek hen op Facebook).



Start van de Ilion Klaverbladloop

Alternatieve Meeuwen en Makrelenloop Juni 2021

Ieder jaar wordt in December de Meeuwen en Makrelenloop georganiseerd. Aan deze loop doen iets van 600 deelnemers mee maar vanwege Corona kon deze in december 2020 niet doorgaan. Dit was wel tegen het principe van de loop, want ze hebben als slogan "De Meeuwen en Makrelenloop gaat altijd door". Binnen RRZ is er een klein clubje die deze loop op het programma heeft staan. Het is een gezellige loop van 10 Engelse Mijl startend bij het Zuiderstrand Theater in Scheveningen, het strand op richting Kijkduin, 8 km hardlopen tot net voorbij de zandmotor, omkeren en weer 8 km strand tot je weer bij het Zuiderstrand Theater bent. Voor je inschrijfgeld krijg je:

- * een heus startkanon dat de mensen wegschiet
- * erwtensoep en kibbeling na afloop
- * een makreel om thuis op te eten

Zelf organiseren

Omdat de loop werd geannuleerd hadden we binnen groep 2 bedacht om het dan maar zelf te gaan lopen. Eerst mocht je nog wel met 10 man lopen, maar daarna werden de regels weer verder aangescherpt en mocht je maar met 2 man lopen. Toen hebben we de loop maar uitgesteld. Ergens eind mei werden de regels weer versoepeld en hebben we de appgroep nieuw leven ingeroepen. Omdat we wilden voorkomen dat we over een vol strand met badgasten zouden lopen, hebben we een datum geprikt waarbij we om 9 uur konden starten i.v.m. laag water. Op 5 juni was het zover, in totaal 10 lopers en Wouter als fietser die op het keerpunt zou staan met een vlag. Nadat we gestart waren is Wouter als een speer over het



Gezamenlijke warming up

fietspad naar het keerpunt gereden terwijl wij lekker over het strand aan het lopen waren.

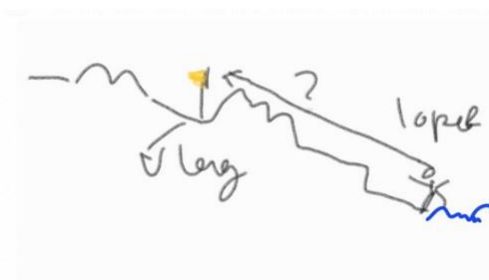
Keerpunt gemist

Het was prima loopweer en we liepen lekker. Bij de zandmotor is er een soort duinlandschap met wat heuveltjes en we zaten allemaal al op onze Garmin te kijken want even voorbij de 8 km zou Wouter toch moeten staan. Toen ik bij de 9 km was ben ik maar omgedraaid samen met Hans en Jos. Anderen hebben nog iets doorgelopen. Ik meen dat Ben zelfs uiteindelijk een halve marathon op het strand heeft gelopen. Al met al heeft niemand de vlag en/of Wouter gezien.



Zoeken naar de vlag

Achteraf hebben we op Garmin en Strava gekeken. Het lijkt er toch echt op dat wij relatief dicht tegen de vloedlijn aanliepen (hard zand) en Wouter iets meer richting de duinen stond. Dit in combinatie met de heuveltjes van de zandmotor zorgde ervoor dat we elkaar hebben misgelopen.



DIT VERKLAART ALLES!! (volgens Wouter 😊)

Zo zie je maar. Zelfs op de meest simpele route kan het misgaan.

Maar niet getreurd. We hadden makrelen, koffie en koeken bij de finish en theoretisch hadden we ook tomatensoep maar het gas wilde niet aan en om nou koude soep te eten gaat ook weer wat ver. Uiteindelijk hebben we een leuke

ochtend gehad, het was weer gezellig om met een groepje te lopen en we hebben gelachen.



Makrelen na afloop volgens traditie

Voor degenen die de Meeuwen en Makrelenloop in volle glorie willen meemaken. Hij staat nu gepland op 18 december 2021. Inschrijven vanaf 1 november 2021.

Kjeld, Erik, Jacques

Top 20 RRZ tijden 10 kilometer dames

Doordat Kirsten van den Berg een nieuw clubrecord heeft gelopen is de clubranglijst van de 10 km. Dames aangepast.

In deze lijst zie je de 10 Kilometer tijden van vrouwen gelopen als Roadie sinds bestaan RRZ in 1987. De dames in de rode letters zijn actief als Roadrunner. De cursief vermelde personen zijn niet actief meer binnen de RRZ. **Let op:** het kan best zijn dat iemand ooit een snellere tijd gelopen heeft, maar dan niet als Roadie!

Dames

Kirsten van den Berg	Leiden Marathon	Leiden	10-10-2021	0:40:12
Annemieke Captein	Stadshartloop	Zoetermeer	27-09-1987	0:40:17
Ellen Duijzer	Coenecooploop	Waddinxveen	21-10-2000	0:40:28
Marit Stuurman	Corona 10K	Zoetermeer	11-10-2020	0:41:24
Gita Kappetein	Dotterbloemloop	Zoetermeer	14-11-2004	0:42:35
Famke Molenberg	Klaverbladloop	Zoetermeer	10-11-2019	0:42:36
Jolanda van Oosten	Ronald McDonaldloop	Zoetermeer	13-06-1993	0:43:02
Jacqueline Veth	Plassenloop	Reeuwijk	19-03-2011	0:43:13
Irene Over-Schouten	Corona 10K	Zoetermeer	11-10-2020	0:43:32
Eline Bavius	City-Pier-City	Zoetermeer	08-03-2020	0:44:09
Marlies Janson	Dotterbleomloop	Zoetermeer	10-11-1996	0:44:17
Marianne v Voorden	Clubkampioenschap	Zoetermeer	26-06-1994	0:44:26
Elly Burgering	Oranjeloop	Erica	25-04-2008	0:44:32
Gonny Verschoor	Zegerplasloop	Alphen a/d Rijn	10-01-2015	0:44:38
Margreet Verkerk	Kastelenloop	Oegstgeest	16-05-2003	0:44:56
Joyce Dijkhuizen	Dobbeloop	Nootdorp	27-05-2007	0:44:59
Céline Sira-de Voogd	Dobbeloop	Nootdorp	23-04-2017	0:45:12
Elly van der Kooij	Ronald McDonaldloop	Zoetermeer	13-06-1993	0:45:12
Hilde Koning	Ronald McDonaldloop	Zoetermeer	13-06-1993	0:45:16
Liesbeth Edelbroek	Liptonice Run	Noordwijk	14-07-1996	0:45:20

Resultaten tot 10 oktober 2021

27 juni 2021

Devils Trail, Arcen

15 km.

Mike van Wichen 1:13:30

Frans van Haaster 1:18:09

3 juli 2021

Veluwezoom Trail, Dieren

21,4 km.

Eline Bavius 1:56:06

14 juli 2021

RRZ kilometer, Zoetermeer

1 km.

Kirsten van den Berg-Los 0:03:12 pr

Niels van Rijn 0:03:20

Dennis Knies 0:03:28

Raimond Kientz 0:03:40

Fanke Molenberg 0:03:45

Kjeld Folst 0:03:55

Mike van Wichen 0:04:00

17 juli 2021

Dolomys Run, Canazei (Italië)

35,3 km.

Jan van Rijn 4:42:38

Andreas da Graaf 5:26:08

Marc van het Bolscher 6:05:43

Remco Arnoldus 6:27:36

31 juli 2021

Lage Vuursche Trail, Baarn

10.8 km.

Klaas de Vries 1:08:39

Annemarie Jacobs 1:13:13

Cindy Spinders 1:28:48

Jolanda Huttinga 1:28:53

22 augustus 2021

Worthersee Halbmarathon, Velden

21,1 km.

Karsten Achthoven 1:49:27

29 augustus 2021

Zwemloop, Wassenaar

10,5 km.

Marcel Zijderhand 1:07:49

Ooievaartrail, Goirle

10 km.

Bart Steens 1:03:38

Joyce Spies 1:11:05

Patrick Boreel 1:11:05

John Suijker 1:11:05

Arno Disser 1:11:05

16 km.

Wouter Sanders 1:40:41

Eugenie Hofwijks 1:51:45

Palau van Iersel 1:51:45

Dianne Roosenboom 1:51:45

21,1 km.

Cindy Spinders 2:46:30

Jolanda Huttinga 2:46:30

Jan Brouwer 2:46:30

4 september 2021

Veluwe Trailrun, Ermelo

22,5 km.

Eline Bavius 2:01:33

11 september 2021

Airborne Freedom Trail, Arnhem

42,3 km.

Joost Breijer 4:17:19

22 september 2021

RRZ Testloop

5 km.

Kirsten van den Berg-Los 0:19:00 pr

Famke Molenberg 0:21:12

Marc van het Bolscher 0:21:33

Remco Arnoldus 0:21:49

Ben Brinkel 0:23:38

Celine Sira-de Voogd 0:24:09

26 september 2021

BMW Berlin Marathon, Berlijn

42,2 km.

Sjors van den Broek 3:50:16 pr

2 oktober 2021

Rottemerenloop, Bleiswijk

21,1 km.

Peter Sebel 1:56:50

9 oktober 2021

Jutberg Trail, Dieren

15 km.

Wouter Sanders 1:28:08

21,1 km.

Famke Molenberg 1:44:20

10 oktober 2021

Leiden Marathon, Leiden

5 km.

Anton Slijkhuis 0:33:37

10 km.

Kirsten van den Berg-Los 0:40:12 pr

Sjors van den Broek 0:43:31

Peter Sebel 0:53:17

Veronique Ramakers 0:56:28 pr

Thijs Blokland 1:01:19

21,1 km.

Celine Sira-de Voogd 1:47:42

Ed Helsoot 1:53:38

Arno Disser 1:58:53 pr

Zafiro Palma Marathon, Mallorca

42,2 km.

Sander Loer 4:02:26

Marathon Eindhoven, Eindhoven

10 km.

Eugenie Hofwijks 0:59:20

4 mijl van Groningen, Groningen

4 mijl (6,4 km.)

Ronald Hofste 0:34:40 pr

Achter de bar



Veel leden zoeken naar de mogelijkheid om als vrijwilliger iets voor de club te doen, maar kunnen er niet structureel veel tijd in steken. Dan is het misschien een idee om barmedewerker te worden.

Een keer in de 10 weken

Het werkt als volgt: We hebben op het ogenblik 45 barmedewerkers. Eens in de 8 à 10 weken benadert een barcoördinator die barmedewerkers met een concept rooster. Die barcoördinator weet wat de voorkeuren van de barmedewerkers zijn en houdt daar in het concept rekening mee. Het rooster is voor de maandagavond, woensdagavond en de zaterdagochtend. In 10 weken zijn er dus 30 plaatsen in te vullen. Een barmedewerker is dan ook niet altijd aan de beurt. De barmedewerkers kunnen op het concept barrooster reageren. Daarna wordt het vastgesteld voor die periode. Als dan een barkeeper aan de beurt is, dan zorgt die dat die er uiterlijk een kwartier voor de trainingen beginnen aanwezig is, dus op maandag is de barmedewerker er om 19:15 uur,

op woensdag 19:45 uur en op zaterdag om 8:45 uur. Iemand anders (de Opener / Sluiter) heeft het clubhuis al geopend.

Geen ingewikkelde handelingen

De barmedewerker maakt als de sporters weg zijn de bar klaar. Dan worden de theedozen op de bar gezet, de muziek aangezet en de koelkasten gecontroleerd. Op woensdagavond maakt de barmedewerker ook vast de hapjes klaar. Als dan de sporters terugkomen, dan bedient de barmedewerker de mensen en rekent af. Dat is, als zo'n groep terugkomt, even druk, maar daarna best wel gezellig. Aan het eind van de bardienst sluit de Opener / Sluiter het clubhuis weer af. Als de barmedewerker onverhoopt niet kan, dan wordt die eerst gevraagd om zelf een vervanger te vinden, maar als dat niet lukt, dan kan die naar de barcoördinator. Die gaat dan op zoek. In het ergste geval blijft de bar dicht, maar dat proberen we te voorkomen, omdat de barmedewerker ook een oogje in het zeil houdt als de sporters weg zijn. We willen geen onbeheerd clubhuis.

Vele handen maken licht werk

Zou je het eens willen proberen om barmedewerker te worden. Laat het dan weten via info@roadrunners.nl. We zorgen dan dat je ingewerkt wordt.

Leuk



Jolanda Huttinga (42) werkt als activiteiten- en woonbegeleidster met mensen met een verstandelijke beperking en loopt in groep 4.

Dat ik al 8 jaar lid ben van de Road Runners (via mijn zus en moeder die ook nog steeds lid zijn van de club).

Mijn beide hobby's combineren; foto's maken tijdens het hardlopen.

Tijdens het lopen nieuwe routes en paden ontdekken en genieten van de omgeving.

Na werk, hardloopschoenen aan en even koppie leeglopen en weer zen thuiskomen.

Na een gezellige loop koffie, thee en koek uit de kofferbak.

Met mijn hardloopmaatjes maandelijks een halve marathon lopen.

Als vrijwilliger helpen bij de Drieplassenloop, Noord AA polderloop en de Geuzenloop.

Dat het hardlopen en de Road Runners mij veel heeft gebracht; vriendschappen, mooie gesprekken, het besef dat ik tot meer in staat ben dan ik denk, ontspanning en het genieten van de kleine dingen.

Tattoo op mijn arm: Dream it, wish it, do it naar aanleiding van het uitlopen van de New York marathon in 2017.

Naast het hardlopen geniet ik van: uit eten gaan met vrienden en familie, terrasje pakken, wandelen, fietsen, op vakantie gaan, concerten bezoeken en werken met de mooiste doelgroep die er is.

Jolanda geeft het estafette stokje van LEUK door aan Pauline Zuidewind

UW TUIN, DAT BENT U ZELF...



- **Ontwerp**
- **Aanleg en onderhoud van tuinen voor particulier, bedrijf, overheid en instellingen**
- **Webshop**



Lex van Wijk

Zegwaartseweg 148, Zoetermeer
Telefoon: (079) 331 01 40
info@lexvanwijkhoveniers.nl

www.lexvanwijkhoveniers.nl

