



Verenigings
statistieken

Ode aan de trainers en
de vrijwilligers

Operatie
brievenbus

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
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 1-1-2022)

RRZ per kwartaal	€ 39
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Atletiekunie per jaar	€ 18,55
Eenmalige kosten AU	€ 5
Optionele wedstrijdlicentie	€ 25,05

Contributie Wandelen

RRZ per kwartaal	€ 22
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Jaarlidmaatschap Wandelbond (KWBN)	€ 19
Algemene donateurs per jaar	€ 22,95
Fiets donateurs per kwartaal	€ 21,50

IBAN: NL 48 ABNA 088 557 5261 t.n.v. Vereniging 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 Marc van het Bolscher
clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl

Vertrouwens contactpersoon Dianne Spanjers
vcp@roadrunnerszoetermeer.nl

Cover: Er werd hard gelopen tijdens de 174ste 3Plassenloop in februari (foto Wim Bras)

kopy vóór 1 juni

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	Skitz Fijan/Albert Waasdorp
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

9 Polderpadtrail

Oftewel, hoe kom ik aan de overkant van de sloot.



26 LEUK

Sportieve en actieve Pauline vertelt wat zij LEUK vindt.



10 Geuzendag Zoetermeer

25 september is de Geuzendag met o.a. de Geuzenloop Zoetermeer. Een sportieve familiedag met hardlopen, wandelen en fietsen



13 3Plassenloop vrijwilligers

Zonder vrijwilligers geen 3Plassenloop. Elke loop zijn ze er weer: op het parcours, naast het parcours, achter de bar en aan de tafel.



16 Operatie brievenbus

De vereniging neemt afscheid van de postbus. Lang leve de brievenbus.



En verder

- 4 Voorwoord bestuur
- 5 Verenigingsstatistieken
- 6 Verenigingsberichten
- 7 Activiteitenagenda
- 8 Vertrouwenscontactpersoon
- 14 De WBTR
- 15 We zijn zelf het medicijn
- 16 Gesneuvelde bomen
- 18 Ode aan de looptrainer
- 19 Limietpad
- 19 RRZ kledinglijn
- 20 Makkelijk geblesseerd na 45jr.
- 22 Podiumplek voor Elina Bavius
- 22 Kirsten loopt record op 10 km.
- 23 Resultaten

Voorwoord bestuur

In oktober vorig jaar dachten we nog optimistisch dat Nederland langzamerhand weer “open” ging. Maar in december was het over met de pret en ging de toegestane groepsgrootte weer terug naar twee en het clubhuis moest weer dicht. Helaas moesten ook de voorbereidingen voor de Noord-Aa Polderloop gestaakt worden, wat al de derde afgelasting betekende. Heel triest voor de lopers, maar zeker ook voor de vrijwilligers die alweer heel wat energie in de organisatie hadden gestoken.

Barvrijwilligers gezocht

Gelukkig zijn we via een periode van mondkapjes en QR codes weer in een wat normalere situatie gekomen. We kunnen weer zonder restricties gebruik gaan maken van het clubhuis met kleedkamers, douches, de bar en de massage. Ook kunnen we weer gaan verzamelen voor het clubhuis. Hopelijk weten jullie al deze faciliteiten weer te vinden, te gebruiken en te waarderen. De masseurs staan er weer klaar voor en ook de barmedewerkers hopen dat jullie weer in grote getalen na afloop van de training binnen komen voor een kop koffie, thee of een biertje. De groep van barmedewerkers kan ook versterking gebruiken en we hopen dat er zich nieuwe barmedewerkers aanmelden om continuïteit van de gezelligheid in de bar te kunnen waarborgen. Meld je aan bij clubhuis@roadrunnerzoetermeer.nl.

Vertrouwenscontactpersoon

Het meest besproken onderwerp tijdens het hardlopen en wandelen is Corona. Het tweede onderwerp was ‘the Voice’. Grensoverschrijdend gedrag is ook binnen onze vereniging onacceptabel. Wij hebben niet dezelfde machtsverhoudingen als bij ‘the Voice’, maar het is naïef om er vanuit te gaan dat het bij ons niet zal voorkomen. Wij hebben daarom al sinds ruim 2 jaar geen ‘voice’, maar een luisterend oor in de vorm van een vertrouwenscontactpersoon. Verderop in de Roadie stelt Dianne Spanjers zich nogmaals aan je voor.

Cursus voor assistent-trainers

Binnenkort zal er ook weer een cursus voor assistent-trainers worden opgestart. Omdat er de afgelopen twee jaar weinig aanwas van nieuwe trainers is geweest, werd het soms best moeilijk om alle groepen nog van trainingen te voorzien. Als er nog mensen zijn die graag de rol van assistent-trainer op zich willen nemen en dat nog niet doorgegeven hebben, doe dat dan via je eigen trainer.

Kennismakingscursus en Geuzenloop Zoetermeer

De activiteiten van de vereniging komen weer van de grond. In maart gaan we weer starten met een kennismakingscursus wandelen en een beginnersgroep hardlopen. We zijn ook ontzettend blij dat verschillende 3Plassenlopen wel alweer zijn doorgegaan met wat aanpassingen bij start en finish. Daarvoor willen we de vrijwilligers hartelijk danken die dit mogelijk hebben gemaakt. Daarnaast zijn de voorbereidingen voor de Geuzenloop Zoetermeer 2022 ook weer opgestart en we gaan er nu toch echt van uit dat deze door kan gaan. Zoals jullie misschien wel in de Roadiemail hebben gelezen is het organisatie team naarstig op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Meld je aan via info@geuzenloopzoetermeer.nl

Algemene Ledenvergadering 26 april

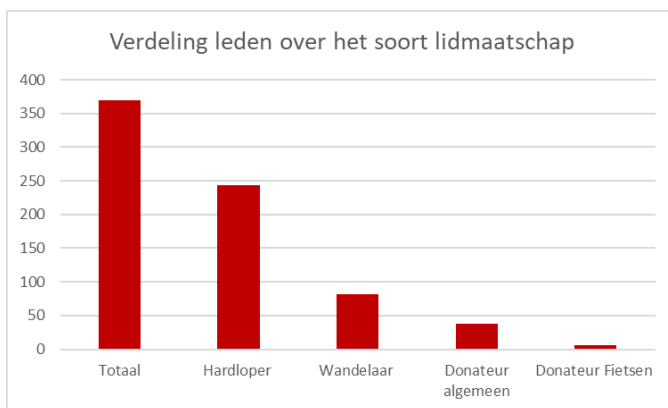
Tot slot, zet hem in de agenda: de ALV wordt op 26 april gehouden. In deze vergadering zullen wij jullie vragen om in te stemmen met de gewijzigde statuten. Deze statuutwijziging was nodig omdat er nieuwe wetgeving is die dit noodzakelijk maakte: de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR). Verderop in deze Roadie leggen we uit wat in deze wet precies geregeld wordt.

We wensen jullie het komende kwartaal weer veel loop plezier, zeker nu het binnenkort weer later donker wordt zodat we weer gauw de polder in kunnen op maandag en woensdag avond.

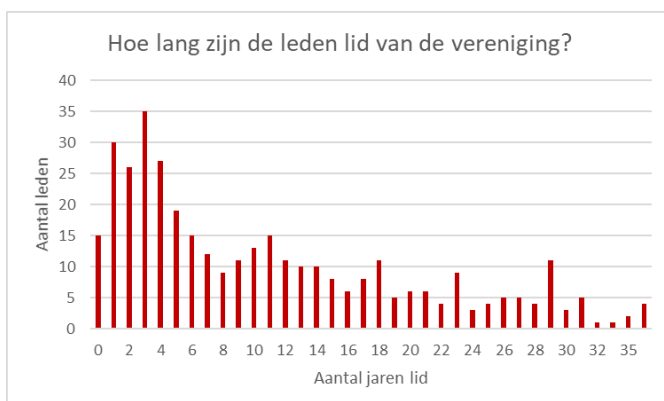
*Namens het bestuur,
Theo Houtman
Secretaris Road Runners Zoetermeer*

De statistieken van de vereniging

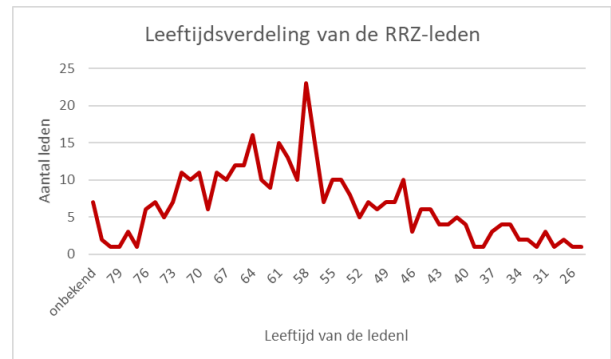
Het begin van het jaar is altijd een mooi moment om terug te kijken waar we staan als vereniging. We hebben als vereniging twee jaar onder de radar geopereerd. Dat had alles met Corona te maken. Er waren perioden met volledig gesloten deuren, een periode met check op QR code, evenementen gingen niet door en niets was vanzelfsprekend. Zo'n periode heeft natuurlijk zijn weerslag op het ledenbestand. Op dit moment telt de vereniging 360 leden. Hardlopers vormen de grootste groep (244). Het aandeel van de wandelaars is de afgelopen jaren enorm toegenomen. In totaal zijn er 81



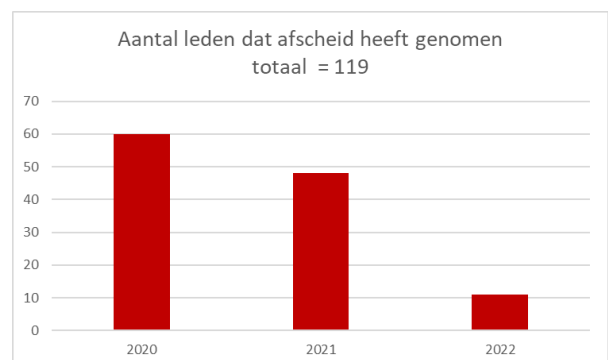
wandelaars en er zijn nog 34 algemene donateurs en donateurs fietsers. De onderstaande tabel laat zien hoe lang die leden al lid zijn van de vereniging. 48% van de leden is al meer dan 10 jaar lid.



35% is 4 jaar of korter lid. 17% is tussen de 5 en 10 jaar lid. Je kunt aan de leeftijdsgrafiek zien dat de vereniging weer wat ouder is geworden. De gemiddelde leeftijd zit rond de 57 jaar. Het



aandeel van de jongeren is de afgelopen twee jaar helaas niet toegenomen. Dat heeft alles te maken met de omstandigheden. Grafiek 4 toont het verloop van de leden de afgelopen twee jaar. In twee jaar tijd hebben 119 mensen afscheid genomen. Dit is een trend die landelijk gezien bij alle verenigingen optreedt. Hopelijk kunnen we de komende tijd weer bouwen aan een goed 'lopende' vereniging. Voorwaarde is dat de virussen zich rustig houden.



Verenigingsberichten

ALV

Zet alvast in je agenda: op dinsdag 26 april houden we de Algemene Ledenvergadering. 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.

Incassodata 2022

Vijf keer per jaar worden de contributiegelden geïncasseerd. Hieronder zie je wat er per keer verrekend wordt.

Wanneer?	Wat?
10 Januari	Contributie 1e kwartaal (Hardlopers, Wandelaars en Fietzers)
10 Februari	Inning AU en KWBN bijdrage en jaardonateurs
10 April	Contributie 2e kwartaal (Hardlopers, Wandelaars en Fietzers)
10 Juli	Contributie 3e kwartaal (Hardlopers, Wandelaars en Fietzers)
10 Oktober	Contributie 4e kwartaal (Hardlopers, Wandelaars en Fietzers)

De éénmalige administratiekosten voor nieuwe leden worden met de contributie van het eerstvolgende kwartaal in rekening gebracht.

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 groepen 5 tot en met 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.

Barmedewerkers 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 clubhuis@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.

Zondag 27 maart	3Plassenloop	Hardloopwedstrijd van 5Km langs de Zoetermeerseplas en rond de Noordhovense- en Benthuizerplas. Inschrijven vanaf 9:30 bij de Road Runners Zoetermeer. Start om 10:30 uur.
Dinsdag 26 april	ALV	De Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer is op 26 april en start om 19:30 uur. De stukken volgen
Zondag 24 april Zondag 29 mei Zondag 26 juni Zondag 31 juli Zondag 28 augustus	3Plassenloop	Hardloopwedstrijd van 5Km langs de Zoetermeerseplas en rond de Noordhovense- en Benthuizerplas. Inschrijven vanaf 9:30 bij de Road Runners Zoetermeer. Start om 10:30 uur.
Zondag 25 september	<u>Geuzenloop Zoetermeer</u>	Start en finish in het oude dorp van Zoetermeer. Met parkoersen van de 5, 10 en 21,1 kilometer. Dwars door "Oud Soetermeer" en "Nieuw Zoetermeer".
Zondag 25 september	Geuzenwandeltocht	Wandel mee door het gebied waar de Geuzen en Spanjaarden ruim 400 jaar gestreden hebben. Er zijn twee schitterende routes uitgezet van 15 en 25 kilometer.

Vertrouwenscontactpersoon (VCP)



*Dianne Spanjers is
vertrouwenscontactpersoon*

Ruim tweeëneen-half jaar geleden werd ik benaderd door de voorzitter Ben Brinkel. Het bestuur had besloten op zoek te gaan naar een vertrouwenscontactpersoon (VCP) binnen de vereniging. Deze heeft immers een verantwoordelijkheid naar

haar leden en wil een veilig sportklimaat creëren om lekker te kunnen hardlopen en genieten van het verenigingsleven. Ben vond in mij de ideale kandidaat. Als sportmasseur ben ik vele jaren actief geweest bij de Road Runners. Ook dan bouw je met mensen een vertrouwensband op en wordt het bieden van een luisterend oor gewaardeerd. In november 2019 heb ik een certificaat gehaald bij NOC*NSF voor vertrouwenscontactpersoon. In een land waar momenteel de berichten bol staan van

meldingen over grensoverschrijdend gedrag, lijkt het ons het juiste moment de leden te herinneren aan de aanwezigheid van een VCP. Ik wil in dit artikel graag uitleggen wat mijn rol is, wanneer je mij kan benaderen en hoe ik te werk zal gaan. Een vertrouwenscontactpersoon is het eerste aanspreekpunt voor een ieder die opmerkingen of vragen heeft m.b.t. o.a. (seksuele) intimidatie, discriminatie, pestgedrag of over een concreet incident een gesprek wil met de vereniging. Grensoverschrijdend gedrag komt overal voor, ook bij sportverenigingen. Leden die dit ervaren of vermoedens in die richting hebben, doen er goed aan hier over te praten. Soms is een luisterend oor voldoende en is een vervolgactie niet nodig. Een andere keer is een verwijzing nodig naar een deskundige. Een gesprek met de VCP is vertrouwelijk. De VCP is wel verplicht om dit te rapporteren aan het bestuur. De melder kan er voor kiezen dit anoniem te doen. Er wordt een verslag gemaakt van de melding welke op een veilige plek opgeborgen zal worden.
Dianne Spanjers (groep 4)
vcp@roadrunnerszoetermeer.nl
06-41822588

Polderpadtrail en de kunst om een sloot te overbruggen

Zaterdag 23 oktober waren we weer te gast op Boerderij 't Geertje voor de jaarlijks terugkerende Polderpad trail. Een grotendeels onverhard parcours dwars door de weilanden en het Noord-Aa gebied. Voor wandelaars en hardlopers. Een parcours vol met natuurlijke hindernissen. Zo kan het voorkomen dat je ineens oog in oog met een koe staat. De grootste uitdaging vormden altijd de bruggetjes over de sloten. Wellicht is het een idee om voor de volgende editie een tribune te bouwen bij die slootjes om de kapriolen te zien hoe men die hindernissen neemt. Er zijn zogenaamde

zwevers. Ze nemen een aanloop en zonder enige angst, zweven ze over de hindernis. Zo heb je ook de charmanten. Je herkent ze aan het behulpzame handje dat ze uitsteken om hun volger te helpen. Er zijn veel bange poepers. Stoppen, soms een hanje bijzetten en uit stilstand over de hindernis. Alle risico's mijdend. En dan zijn er nog verschillende tussenvormen zoals de twijfelaars, die vol lef aankomen lopen en zich dan op het laatste moment bedenken. Het maakt allemaal niet uit hoe het gebeurt, het gaat vooral om de lol en dat straalt ervan af.



Er zijn vele manieren om over een sloot te gaan (foto's Edwin Adams).



Road Runners Zoetermeer organiseert op 25 september 2022 voor de 18e keer de Geuzenloop Zoetermeer. De start is op de Pilatusdam, de finish is bijna 200 meter verderop in de Dorpsstraat ter hoogte van CLASS by Jofel. Dit historische centrum van Zoetermeer vormt dé ultieme plek voor de start en finish van de Geuzenloop Zoetermeer. De parkoersen van de 5, 10 en 21,1 kilometer gaan

dwars door “Oud Soetermeer” en “Nieuw Zoetermeer”, met hierin opgenomen het voormalige Floriadeterrein en het Balijbos. De parkoersen van deze drie afstanden zijn door de Atletiekunie gecertificeerd. Voor kinderen t/m 13 jaar zijn er twee Geusjeslopen. Voor alle afstanden zijn er maximale aantallen startbewijzen beschikbaar: vol = vol!

AFSTANDEN

12.30 uur	21,1 kilometer van Praxis Zoetermeer	
12.40 uur	10 kilometer van Oviron makelaars & taxateurs	
12.50 uur	5 kilometer van Kneppers Autobedrijf	
11:20 uur	De mijl van SMC Rijnland fysiotherapeuten (t/m 13 jaar)	
11:40 uur	De halve mijl van Perfect verhuizingen B.V. (t/m 9 jaar)	

SCHOLEN- EN TEAM-RUN

Scholen-Run

Op de 5 km. van Kneppers Autobedrijf gaat er door leerlingen van middelbare scholen gestreden worden voor de Geuzenloop Zoetermeer Wisselbokaal. Iedere deelnemende school doet automatisch mee aan deze leuke strijd. De tijden van de beste 5 leerlingen zijn bepalend voor het uiteindelijke klassement. Behalve de Wisselbokaal krijgen de beste drie scholen een “gewone” beker. Het team van het Erasmus College won in 2019 de wisselbeker.



Team-Run

Alle teams (sponsors, bedrijven, families etc.) die collectief inschrijven en met minimaal vijf lopers deelnemen aan de 10 km. van Ovion makelaars & taxateurs, doen op die afstand automatisch mee met de Team-Run. De tijden van de vijf beste lopers/loopsters zijn bepalend voor de uiteindelijke klassering van een team. Het beste team op deze afstand krijgt de Geuzenloop Zoetermeer Wisselbokaal. Naast de Wisselbokaal krijgen de beste 3 teams bij een



“gewone” beker. Kortom, nog meer redenen om collectief in te schrijven! Het team van LoopLekker won in 2019 de wisselbeker.

Word jij ook vrijwilliger van de GEUZENLOOP ZOETERMEER?



Voor een goed verloop van de Geuzenloop Zoetermeer zijn er veel vrijwilligers nodig om taken zoals opbouw en afbreken van het startgebied, bemensen van de inschrijving, gegevens invoeren in de computer, voor- en achter fietsers tijdens de wedstrijd, verkeersregelaars langs de parkoersen, etc. uit te voeren. Afgelopen jaren hebben mensen zich

altijd enthousiast opgegeven en gezamenlijk een mooie dag mogen ervaren met veel blijde en dankbare lopers en organisatoren.

Hopelijk zien we alle vrijwilligers van voorgaande edities dit jaar ook weer terug. Maar ook nieuwe vrijwilligers die het stokje willen overnemen zijn van harte welkom. Voor meer informatie en aanmelden kan contact worden opgenomen met de coördinator vrijwilligers: Victor Roumimper:

victor.roumimper@geuzenloopzoetermeer.nl



START INSCHRIJVEN EN INFO

De inschrijving voor de Geuzenloop Zoetermeer start op 1 mei a.s.: <https://geuzendag.nl/geuzenloop/>

Zet 25 september a.s. met stip in je agenda!!!

Subsponsoren Geuzenloop Zoetermeer

Naast de hiervoor genoemde hoofdsponsors kunnen we ook dit jaar rekenen op veel subsponsors:



VMA Starshoe
Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Telefoon: 079 – 361 01 10



Lex van Wijk Hoveniers
Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer
Telefoon: 079 – 331 01 40



BHVO (BedrijfsHulpVerlening-Opleidingen)
Angelagang 15
2719 AC Zoetermeer
Telefoon: 079 – 361 45 13



JEBO Promotions BV
Cobaltstraat 45
2718 RN Zoetermeer
Telefoon: 079 – 361 08 24



Trattoria di Niente
Dorpsstraat 112a
2712 AN Zoetermeer
Telefoon: 079 – 360 54 87



Dipas druk & print
Industrieweg 76
2712 LC Zoetermeer
Telefoon: 079 – 341 86 06



Praxis Tuincentrum
Olof Palmelaan 13
2729 NA Zoetermeer
Telefoon: 079 – 343 50 90



CLASS by Jofel
Dorpsstraat 114
2719 DX Zoetermeer
Telefoon: 079 – 342 83 83



SMELT Portofoons.nl
Nervistraat 6
8013 RS Zwolle
Telefoon: 088 – 660 00 66



Bunnik van Doorn Groep
Fokkerstraat 56
2772 NK Zoetermeer
Telefoon: 0348 – 68 84 47



Notarissen
JUST Notarissen
Einsteinlaan 50
2719 ER Zoetermeer
079 – 323 97 61



Zuliani's Gelato
Dorpsstraat 109a
2712 AE Zoetermeer
en
Westenwaarts 45
2711 AD Zoetermeer
06 – 39 13 72 35



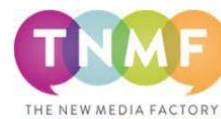
magazijninrichting BV
De Rijk Magazijninrichting
Amethistweg 3
2665 NT Bleiswijk
Telefoon: 079 – 361 13 11



Boels Rental
Prismalaan West 47
2665 PC Bleiswijk/Zoetermeer
Telefoon: 079 – 331 00 30



Spotler
Boris Pasternaklaan 16
2719 DA Zoetermeer
Telefoon: 079 – 363 70 60



The New Media Factory
Harderwijkweg 4
2803 PW Gouda
085 – 002 04 69



SMA Midden Holland
Ronsseweg 1
2803 ZA Gouda
Telefoon: 0182 – 71 14 15



VVE Beheer BV
Ampèrelaan 4
2289 CD Rijswijk
Telefoon: 070 – 399 31 42



Hoogvliet Zoetermeer
Dorpsstraat 88
Oostwaarts 109 (Stadshart)
Van Stolberglaan 23 (Vijverhoek)
Oosterheemplein 480 (Oosterheem)



McDonald's Zoetermeer/Bleiswijk
Zilverstraat 2
Promonade 30
Kelvinstraat 1
te Zoetermeer
en
Jadestraat 10
te Bleiswijk (nabij A12)



Opslagman.nl
Blauwroodlaan 200
2718 SK Zoetermeer
Telefoon: 088 – 600 30 00

Zonder vrijwilligers geen 3Plassenloop

Na een afwezigheid van anderhalf jaar is de 3Plassenloop weer terug. Op het alom bekende parcours, met de alom bekende gezichten die deze loop in goede banen leiden. Jaap en Skitz zijn de organisatoren en samen met een poule van vrijwilligers maken ze er elke maand een mooi hardloofeest van. Zonder vrijwilligers geen 3Plassenloop. Vrijwilligers op het

parcours, achter de bar, aan de inschrijftafel, achter de computer om razendsnel de tijden te registreren en op de fiets. Er is ook altijd een vrijwilliger achter de camera. Wim Bras zorgt bij elke loop weer voor mooie beelden van het wedstrijdverloop en van onze vrijwilligers. Bedankt voor jullie inzet.



Vrijwilligers tijdens de 3Plassenloop

De WBTR en de gevolgen voor onze vereniging

Door Ben Brinkel

De WBTR Wat?

Op 1 juli 2021 is de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR) ingegaan. Deze wet moet er voor zorgen dat verenigingen en stichtingen zodanig ingericht worden, dat ze beschermd zijn tegen malversaties van het bestuur of individuele bestuursleden. De WBTR geldt voor verenigingen en voor stichtingen en is dan ook van belang voor onze vereniging (Road Runners Zoetermeer) en de stichting voor het clubhuis (ESWAZ).

Eén van de maatregelen is, dat de statuten WBTR proof moeten zijn. Zo moet er vastgelegd worden hoe er omgegaan wordt met belangenconflicten, hoe de stemprocedure is bij afwezigheid van een bestuurslid en dergelijke. Ook moeten de regels aantoonbaar nageleefd worden. Als dit niet het geval is, dan kan dit er zelfs toe leiden, dat de bestuurders hoofdelijk aansprakelijk gesteld worden.

De bestaande statuten aanpassen of aansluiten bij de modelstatuten van de AU/ KWBN?

We hebben onderzocht of we op basis van de huidige statuten aanpassingen konden doorvoeren. Het probleem daarbij is, dat de WBTR geen eenduidige checklist heeft van punten die statutair moeten worden vastgelegd. Er zijn adviesbureaus die verenigingen helpen met de implementatie, op basis van een jaarlijks abonnement. Wij vinden de toegevoegde waarde daarvan te beperkt, met name omdat dergelijke bureaus geen verklaring afgeven dat er voldoende maatregelen getroffen zijn. Ook moeten eigen statuten eerst goedgekeurd worden door de Atletiekunie en Wandelbond. We willen ons daarom conformeren aan de modelstatuten van de Atletiekunie, waarbij rekening gehouden is met verenigingen die ook wandelaars en fietsers hebben. De positie van de wandelaars is versterkt, waardoor die nu ook statutair dezelfde status hebben als hardlopers. RRZ is aangesloten bij de Atletiekunie en KWBN. De fietsers zijn donateurs. Daardoor hebben ze geen verplichting om zich aan te sluiten bij de NTFU of vergelijkbare wielrennersbond.

Ten opzichte van de huidige statuten zijn er kleine verschillen. Zo is de mogelijkheid voor leden om via Internet te stemmen beter beschreven. Het quorum vervalt. Leden kunnen op die manier van tevoren hun stem uitbrengen, maar hoeven niet bij de ALV aanwezig te zijn en hoeven ook geen volmacht af te geven.



Ook kunnen bestuursleden maar een beperkt aantal jaren aanblijven. Dit is ook een gevolg van de WBTR. Ten slotte zijn er nog wijzigingen doorgevoerd ten gevolge van de AVG.

En nu?

Als volgende stap leggen we de statuten aan de ALV voor. Als ze daar zijn goedgekeurd voert een notaris de wijziging van de statuten door. Dit gaat via Just Notarissen, die ook de Geuzenloop Zoetermeer sponsort. ESWAZ zal een soortgelijk traject doorlopen. De statutenwijziging is de eerste stap in het aantoonbaar voldoen aan de WBTR. We moeten het dan natuurlijk naleven, maar de basis is dan in ieder geval gelegd. We zorgen zo dat we verder werken aan een gezonde vereniging die weer wat jaren vooruit kan.

We zijn zelf het medicijn

Preventie campagne dementie



In januari is in Zoetermeer de preventie campagne 'We zijn zelf het medicijn' gestart. Deze campagne richt zich op de bewustwording dat je zelf iets kan doen om de kans op het krijgen van dementie te

verkleinen.

Dementie is een chronische hersenziekte, die in 30 tot 40 % van de gevallen is te voorkomen door het aanpassen van je leefstijl.

Voor Zoetermeer is dit een belangrijke boodschap, omdat verwacht wordt dat het aantal mensen met dementie de komende jaren fors zal stijgen, een toename van 74 % in de periode 2015 tot 2030.

1. In de campagne draait het om drie leefstijladviezen.
Beweeg regelmatig: Ga wandelen of fietsen, blijf bezig.
2. Gezond eten: Veel groente en fruit, noten en olijfolie
3. Blijf nieuwsgierig: Heb een doel, een hobby, leer iets nieuws of ga aan de slag in je eigen tuintje.

Het volgen van een gezondere leefstijl is niet alleen belangrijk om de kans op dementie te verkleinen, maar het kan ook helpen om diabetes, COPD of allerlei andere chronische ziekten te voorkomen.

Wij zijn als Road Runners benaderd om als campagnevriend de boodschap helpen uitdragen. Wandelen, hardlopen dragen bij aan het verlagen van het risico op dementie. Daarnaast houdt ook het sociale aspect van samen sporten de hersenen gezond.

De campagne zal in heel 2022 lopen en wordt ondersteund door de gemeente Zoetermeer, Stichting georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ), GGD Haaglanden, Alzheimer NL, afdeling Haaglanden.

Meer informatie op de website, tabblad Haaglanden-Zoetermeer [Haaglanden :: We zijn zelf het medicijn](#)

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/company/preventie-dementie-zoetermeer/>

Facebook: [Preventie Dementie Zoetermeer | Facebook](#)



Ben Brinkel, campagnevriend van de preventie campagne dementie

Operatie brievenbus

Door Ben Brinkel

Wie de oude clubbladen er op naslaat, zal zien dat onze vereniging sinds 1988 dezelfde postbus heeft. Later kwam daar nog een postbus voor de stichting ESWAZ bij. De tarieven voor de postbussen gingen gestaag omhoog, terwijl we steeds minder post kregen. Daarom hebben we na al die jaren afscheid genomen van onze oude trouwe postbus.

We hebben eerst de jaarwisseling afgewacht om te voorkomen dat de brievenbus in de eerste week al opgeblazen zou worden. Daarna hing onze super-onderhoudsman Leo de brievenbus aan de vlaggenmast. Sticker er op, en maar wachten op de post...die niet kwam.

Bij wijze van test stuurde ik brieven naar mezelf. Die kreeg ik echter allemaal onbestelbaar retour. Het bleek, dat onze brievenbus bij Post NL moest worden aangemeld. Na wat heen en weer appen met de helpdesk kreeg ik bevestiging dat de brievenbus aangemeld was en inderdaad ontving ik mijn eigen testbrief. We hebben de adreswijziging aan de diverse instanties doorgegeven en ook de stichting heeft zijn postbus opgeheven. Als we nog een oud adres tegenkomen, dan veranderen we dat op dat moment.

Met het opheffen van de twee postbussen besparen we ruim 400 euro per jaar, dus het onderhoud op de brievenbus nemen we op de koop toe. Het is in ieder geval een mooie besparing en de brievenbus is hiermee officieel geopend!



De nieuwe brievenbus is een ware blikvanger

PS 1: Het voelde inderdaad een beetje zielig aan om post naar mezelf te sturen.

PS 2: Maar niet zo zielig als de 'anonieme' Valentijnskaarten die mijn moeder me vroeger stuurde.

Gesneuvelde bomen

Er zijn heel veel bomen gesneuveld door de stormen Corry, Dudley en Eunice. Het zal nog maanden duren voordat alles is opgeruimd. In de Meerpolder waar maar weinig bomen staan, is onlangs ook een groepje bomen gesneuveld. Niet door de storm maar door de NAM in opdracht van de provincie. Het gaat om een groep van 40 bomen op het voormalige NAM-terrein in de Zoetermeerse Meerpolder. De bomen zijn door de NAM zelf geplant in de jaren 50 van de vorige eeuw. De bomen moesten er komen om de zogeheten jaknikkers, het bovengrondse deel van een aardoliepomp, aan het zicht te onttrekken. NAM huurde het stuk grond altijd en moet het nu 'in originele staat' weer opleveren. Naast het verwijderen van de grondplaten en leidingen is NAM gevraagd om alle bomen te kappen. De belangrijkste reden voor het kappen van de bomen betreft de ontwikkeling van een weidevogelbeschermings-

gebied. Een strijd tussen de ransuil, buizerd en gewone dwergvleermuis aan de ene kant en de weidevogels aan de andere kant. De weidevogels hebben deze strijd gewonnen. Alle bomen zijn inmiddels gekapt



Een van de laatste bomen op het voormalige NAM-terrein. Inmiddels zijn deze gekapt

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.



Start van de polderpadtrail (foto Edwin Adams)

Ode aan de looptrainer

Ingebracht door Ellen Duijzer, door Koen de Jong, 15 januari 2022 bron prorun.nl

Een looptrainer is eigenlijk ook een arts, psycholoog, vriend(in) en motivator.

Het miezert.

Het is koud.

Het is donker.

In het Vondelpark staat Klaas B. op me te wachten. Dinsdagavond: intervallen met de trainer. Dus ik meld me even voor 20:00 bij het Blauwe Theehuis.

'Ha!' Klaas is opgewekt. Pokkenweer of niet: als er gelopen wordt, is Klaas opgewekt.

'Wat wordt het vandaag?' vraag ik een tikkie argwanend.

'2000, 1600, 1200, 800, 400,' grote grijns.

Sinds een paar maanden train ik bij Klaas en iedere keer is de training anders. Met intervaltraining blij je nogal veel kanten op te kunnen. 200 meters, 400 meters, Yasso's, 1000 meters, 1200 meters, die waren voorbij gekomen. Van 2000 meter terug naar 400 is nieuw voor me. Dat is het leuke als je net komt kijken (ik loop nu 7 jaar, maar heb de eerste 6 jaar geen intervaltraining gedaan): er is steeds weer wat nieuws.

Klaas heeft voor iedere loper zijn/haar tempo's opgezocht in Daniels' Running Formula en houdt alles in de smiezen.

Het werkt stimulerend dat hij – met stopwatch in de hand – steeds opgewekt roept wat je tussentijd is. Het inspireert. Het prikkelt. Het maakt me sneller.

Trainer Klaas maakt me sneller, maar eigenlijk is dat bijzaak. Wat Klaas vooral doet: de

loopvreugde vergroten

Na iedere training heb je nog uren napret, als Klaas mijn training op Strava ziet komt er een appje of een kudo en een opmerking.

Loopvreugde wordt niet verdubbeld, maar vertienvoudigd. Wat dat betreft is een loopgroep het tegenovergestelde van een echtpaar uit Tolstojs Oorlog en vrede waar tegen het einde van de avond het gezicht van de vrouw steeds blozender wordt en het gezicht van de man steeds treuriger en bleker, alsof ze getweeën een bepaalde dosis levenslust

bezaten en deze bij de vrouw toenam

naarmate die bij haar

man verminderde. Dat

is in de loopgroep van

Klaas B. wel anders.

Naarmate de

loopvreugde en het

fanatisme bij één uit

de groep toeneemt,

gaat iedereen meteen

mee naar een hoger

niveau (van vreugde of tempo).

En dát is van onschatbare waarde.



Voor mij is het leuk, maar Klaas doet het ook bij de Troelstraschool. En dan vloeit loopvreugde door in zoveel meer. Ga maar na: op scholen, in de ouderenzorg en in de medische zorg is stress een kwaadaardig gezwel dat om zich heenslaat.

En van stress krijg je behoefte aan koekjes en van veel koekjes word je moe en wil je (na je werk) op de bank ploffen en Netflix kijken.

Veel stress + veel eten + veel zitten = een voedingsbodem voor burn-out, diabetes, somberte en hoge bloeddruk. Als je daar ergens loopvreugde tussenwurt, zet je de schakelaar om van ziekte en somberte naar energie en vreugdevolle gedachtes.

En dat sijpelt via zorg en onderwijs weer door naar ouderen en kinderen.

Dus eigenlijk is Klaas – en met hem alle looptrainers – niet alleen trainer, maar ook arts, psycholoog, vriend, motivator en wereldverbeteraar

Niet dat hij dat zelf ook zou zeggen.

Hij denkt: laten we samen rennen. En genieten.

Daar hoeven we verder niet teveel woorden aan vuil te maken.

Toch moet het even gezegd: ode aan de looptrainer. Zeker nu.

Noot van de redactie: vervang Klaas door Martin, Victor, John, Arno, Skitz, Elleke, Michel, Gonny, Wouter, Albert, Etienne, Bert, Hans, Marco, Willem, Nancy, Aad of een van onze andere trainers en vervang Vondelpark door Lange Land.

Limietpad

Er is weer een nieuw fietspad in de meerpolder. Een mooie rechte streep door de polder langs de limietsloot. Hier komen de elementen tot zijn recht. Tegenwind, zoals tegenwind bedoeld is, en vliegen als er meewind is. Bij de grens Zoetermeer-Stompwijk/Wilsveen en het Buytenpark valt het water via enorme beweegbare klepstuwen in de Limietsloot (limiet=grens) richting Voorweg. Langs deze sloot ligt nu dit mooie fietspad.



Figuur 1 Het nieuwe fietspad langs de limietsloot

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>

Kledingtips 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 kou.
- ✓ En vergeet bij veel zon, je hoofd niet te bedekken.

BIJ STARSHOE ZOETERMEER VERKRIJGBAAR EN BESTELBAAR VIA WWW.STARSHOE.NL

Dames Color Shirt Light €19,95
Dames Color Shirt Dark €19,95
Dames Club Jacket €69,95
Dames Club Wind Pant €59,95
Dames Club Longsleeve €39,95
Dames Club Tight Long €49,95
Dames Club Singlet €34,95
Dames Club Sprinter €34,95
Heren Color Shirt Light €19,95
Heren Color Shirt Dark €19,95
Heren Club Jacket €69,95
Heren Club Wind Pant €59,95
Heren Club Longsleeve €39,95
Heren Club Tight Long €49,95
Heren Club Singlet €34,95
Heren Club Sprinter €34,95

Waarom raak je na je 45ste gemakkelijker geblesseerd?

Door Esther Wittenberg

We hebben allemaal wel eens last gehad van een blessure. Afwisselend pijntje hier, pijntje daar. Naarmate de jaren gaan tellen merk je dat blessures vaker optreden en dat het langer duurt voordat het hersteld is. Hoe komt dit? Vanaf je 45ste neemt het aantal spiercellen in je lichaam geleidelijk af. Dat heet sarcopenie. Naarmate je minder spiercellen hebt, verminderen je kracht en vermogen. En met minder kracht en vermogen kun je bijvoorbeeld nog wel meevoetballen, maar dan loop je een groter risico op een spierscheurtje of een andere blessure. Je krijgt sneller pijntjes. Soms is het je achillespees, dan hielspoor, of je hamstring."

Tot ongeveer je zevende levensjaar neemt het aantal spiercellen toe. Hoeveel spiercellen je aanmaakt is genetisch bepaald. In de loop van je leven kun je spiercellen trainen. Dan worden ze dikker. Of ze worden dunner omdat je ze niet traint. Denk aan dat dunne beentje dat uit het gips komt. Het aantal spiercellen blijft gelijk.

Spiercellen breken af vanaf 45 jaar

Totdat je dus ongeveer 45 bent (afhankelijk van je levensstijl). Vanaf dat moment gaat je lichaam spiervezels die niet geprikkeld worden afbreken. Dat hoort bij het ouder worden. Het is een

kwestie van use it or lose it. Stel dat je alleen hardloopt, zegt Moser. Dan beweeg je eenzijdig en breek je spiercellen af die je bij het hardlopen niet nodig hebt. Daarom is het goed om hardlopen te combineren met verschillende krachtoefeningen. Dat kan je goed doen in het beweegpark naast de vereniging. Je kunt de afbraak van je spieren vertragen door allerlei verschillende spieren de juiste trainingsprikkel te geven. Zo blijf je blessures voor.



Met dit pak maskeer je de spieraafbraak

En als je de afbraak helemaal niet meer tegen kunt gaan, zijn er gelukkig nog spierpakken.

SPARK

Fysiotherapie

Gratis Healthcheck

hallo@sparkfysiotherapie.nl

079 890 9517



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

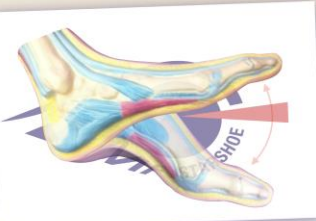
Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
079-3610110
info@starshoe.nl



Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams



www.starshoe.nl



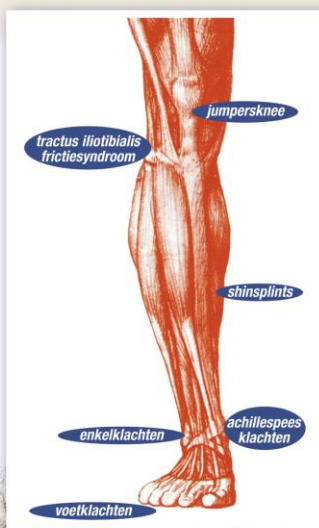
Voet medisch advies
voor verschillende sporten
op ieder niveau



Goed schoeisel voorkomt
Sportblessures



Onderzoek voetstand en
loopanalyses ten aanzien van
optimaal sportschoeisel



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



Eline Bavius behaalt weer een podiumplek

Eline heeft de smaak van het trailen goed te pakken. Dat blijkt wel uit de podiumplek die ze behaalt heeft tijdens de Lunterense Berg Trail op 12 februari. Een fantastische derde plek met een appeltaart als prijs.

Eline vond de trail mooi, uitdagend en technisch met leuke klimmetjes en afdalingen.



Eline Bavius behaalt een derde podiumplek.

Kirsten loopt 10 km onder de veertig minuten

Kirsten doet het weer! Tijdens de Klaverbladloop is Kirsten van den Berg-Los als eerste Roadie dame onder de 40 minuten op de 10 kilometer

gedoken. Met 0:39:50 staat er een prachtig PR en uiteraard een nieuw clubrecord op haar naam. Proficiat Kirsten.



Kirsten loopt lachend naar een nieuw clubrecord op de 10

Resultaten tot 27 februari 2022

1 augustus 2021

Turfveld Zomercross, Texel

8 km.

Joost Breijer	0:38:43
---------------	---------

17 oktober 2021

TCS Amsterdam Marathon, Amsterdam

21,1 km.

Jacques van Male	1:55:40
Ricky Martens	2:03:19

23 oktober 2021

City Run, Rotterdam

4,2 km.

Richard Tan	0:27:38
-------------	---------

Polderpad Trail, Zoetermeer

4,7 km.

Erik van Leeuwen	0:25:21
Herman Roosenboom	0:29:19
Gert van der Houwen	0:32:07
Saskia van Dijk	0:36:29
Erwin Huizinga	0:36:34
Lisette van Burkum	0:38:26
Marleen van Schaik	0:41:18
Martin van Baarle	0:41:18
Guibert Risseeuw	0:41:19

6 km.

Kjeld Folst	0:34:05
Gonny Verschoor	0:36:02
Arno Disser	0:43:52
Lesley Flink	0:45:02
Astrid Fens	0:50:06
Anton Slijkhuis	0:50:37
Erik Tim	0:50:40

11 km.

Bas Albers	0:51:19
Andreas de Graaf	0:52:03
Karsten Achthoven	0:57:37
Kirsten van Berg-Los	0:57:48
Ben Brinkel	1:01:53
Ed Helsloot	1:03:06
Piet van Veen	1:07:14
Bert Kuiper	1:07:36
Ruud van Zon	1:10:53
Patrick Boreel	1:10:58
Martin Smit	1:12:30
Hans van Zonneveld	1:12:51
Hennie Marienus	1:15:13
Thijs Blokland	1:15:29

Kees Beerda	1:15:50
Loes van Wolferen	1:17:00
Paul van Heukelum	1:17:00

24 oktober 2021

NN Marathon, Rotterdam

10,5 km.

Famke Molenberg	0:45:24
Frans van Haaster	0:46:57
Stephan Spitsbaard	0:54:14
Ronald Hofste	0:58:11

42,2 km.

Dennis Knies	3:34:41 pr
Sander Loer	3:52:57
Peter Sebel	4:12:42 pr
Kees Willigenburg	4:18:32
Robert vd Linden	4:28:40

31 oktober 2021

Droomtijdloop, Delft

21,1 km.

Kirsten van den Berg	1:35:07 pr
Sjors van den Broek	1:44:51
Kjeld Folst	1:45:02
Karsten Achthoven	1:45:04
Hans Zwart	1:47:51
Jacques van Male	1:55:56
Richard Tan	2:00:37 pr
Bart Steens	2:05:11 pr
Theo Janssen	2:08:53
Loes Uytterlinde	2:08:54
Elisabet Alink	2:09:20 pr
Arno Disser	2:11:26
Maria de Winter	2:11:45 pr
Wietske Muijen	2:11:47 pr
Anne Marie Lolkema	2:11:53 pr
Jan Brouwer	2:11:57
Dianne Spanjers	2:11:58
Thijs Blokland	2:11:59 pr
Martin Smit	2:11:59
Paul van Heukelum	2:13:33
Kees Willigenburg	2:14:40
Robert v der Linden	2:14:40
Laura Wijnbelt	2:14:41 pr
Eugenie Hofwijks	2:24:32
Cindy Spinders	2:24:49

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Hazebroek	0:20:32
-----------------	---------

Famke Molenberg	0:20:48
Marc v het Bolscher	0:21:32
Guus Freriks	0:21:45
Peter Verheij	0:22:06 pr
Marianne Ottes	0:23:12 pr
CelineSira-de Voogd	0:23:16
Ben Brinkel	0:23:22
Erik van Leeuwen	0:23:28
Piet van Veen	0:23:58
Ruud van Zon	0:24:50
Gerard Bosma	0:27:17
Pieter Severijns	0:28:18
Loes van Wolferen	0:28:31 pr
Thomas van Manen	0:28:41 pr
Andrei Ohitic	0:28:46 pr
Stephanie Vrolijk	0:29:09 pr
Clara Blok	0:31:09
Anja Bramsen	0:31:09
Eric Witzier	0:31:27 pr

1 november 2021

Floracross, Boskoop

4,5 km.

Annemarie Jacobs 0:28:43

6 november 2021

Kleintje Berenloop, West Terschelling

10 km.

Herman Roosenboom 0:59:15

7 november 2021

Berenloop, West Terschelling

21,1 km.

Andreas de Graaf	1:32:09
Remco Arnoldus	1:39:28
Jan van Rijn	1:39:30
Frans van Haaster	1:48:41
Jacques van Male	1:52:42
Bart Groetelaers	1:55:04
Nicolette Kloesmeijer	1:58:36 pr
Ruud van Zon	1:59:21
Dianne Spanjers	2:04:54

42,2 km.

Danny van der Sluis 3:20:45

14 november 2012

klaverbladloop, Zoetermeer

5 km.

Laurens vd Splinter 0:30:11

10 km.

Kirsten vd Berg-Los	0:39:50 pr
Karsten Achthoven	0:42:39 pr

Peter Hazebroek	0:43:10
Guus Freriks	0:43:30 pr
Eline Bavius	0:43:36 pr
Gerrit van Putten	0:45:31
Peter Verheij	0:45:35 pr
Nelleke Oudijk	0:47:30 pr
Femke StatiusMuller	0:47:49 pr
Gonny Verschoor	0:50:00
Wouter Sanders	0:50:05
Ricky Martens	0:51:33
Arno Disser	0:52:01 pr
Ingeborg ter Laak	0:53:22
Peter Sebel	0:53:35
Sabrina Rodewijk	0:55:20 pr
Gerard Bosma	0:55:23
Paul van Heukelum	0:55:39
Anita van Noort	0:59:44 pr
Erik Tim	1:00:15
Stephanie Vrolijk	1:01:02 pr
Monique Barelts	1:02:00
Jolieke de Groot	1:02:24 pr
Albert Waasdorp	1:02:49
Anton Slijkhuis	1:05:25
Talitha Roos	1:05:40 pr
Anja Bramsen	1:06:41

15 km.

Sander Loer	1:06:56 pr
Lars Overmeire	1:10:33 pr
Jacques van Male	1:12:01
Ben Brinkel	1:12:48
Ed Helsloot	1:15:31
Bart Steens	1:22:58
Cindy Spinders	1:32:59

20 november 2021

Reeuwijkse Hout Cross, Rwijk

6 km

Kjeld Folst 0:29:36

9 km.

Joost Breijer	0:45:17
Jacques van Male	0:49:14

21 november 2021

Herfstloop, Den Haag

10 km.

Ricky Martens 0:50:59

5 Bridges halve, Paramaribo

21,1 km.

Eugenie Hofwijks 2:34:00

28 november 2021

Clingendaelcross, Wassenaar

7 km.

Peter Hazebroek	0:34:08
Karsten Achthoven	0:34:32
Famke Molenberg	0:34:51
Eline Bavius	0:35:08
Kjeld Folst	0:36:31
Jacques van Male	0:38:34
Gonny Verschoor	0:38:45
Ingmar de Groot	0:40:29
Theo Houtman	0:42:20

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Ruud van Zon	0:26:09
Eric Witzier	0:31:18

11 december 2021

Uithofcross, Den Haag

7 km.

Peter Hazebroek	0:34:23
Eline Bavius	0:35:20
Kjeld Folst	0:36:08
Jacques van Male	0:38:28

Villa Pardoes Run, Kaatsheuvel

12 km.

Kirsten vd Berg-Los	0:53:52
---------------------	---------

12 december 2021

South American Road Classic Race, Paramaribo

10 km.

Eugenie Hofwijks	1:01:43
------------------	---------

18 december 2021

Alternatieve RRZ halve

21,1 km.

Karsten Achthoven	1:38:36 pr
Kjeld Folst	1:38:45 pr
Sander Loer	1:40:29
Famke Molenberg	1:42:58
Ben Brinkel	1:46:34
Jacques van Male	1:53:21
Johan van Doesem	1:53:21
Lars Overmeire	1:54:56
Joost Breijer	1:54:56
Piet van Veen	1:56:32
Erik van Leeuwen	1:56:32
Peter Verheij	1:56:42
Kees van Oosterhout	1:56:42
Ruud van Zon	2:03:01
Ronald Hofste	1:51:03
Cindy Spinders	2:14:00
Jolanda Huttinga	2:15:00

30 januari 2022

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Sjors van den Broek	0:19:40 pr
Peter Sebel	0:20:55 pr
René Smit	0:24:29
Piet van Veen	0:25:25
Erik Tim	0:27:04 pr
Remco Vermeulen	0:27:16 pr
René van der Spek	0:27:57
Eric Witzier	0:29:36 pr
Tim van Kempen	0:30:44
Ruud van Zon	0:31:35

6 februari 2022

Miami Half Marathon, Miami

21,1 km.

Eugenie Hofwijks	2:24:00
------------------	---------

12 februari 2022

Lunterense Berg Trail, Lunteren

13 km.

Bas Albers	1:00:21
Eddy Wisse	1:03:14
Andreas de Graaf	1:04:48
Peter Hazebroek	1:09:49
Eline Bavius	1:10:12
Remco Arnoldus	1:15:43 pr
Mike van Wichen	1:16:26
Frans van Haaster	1:22:24
Nicolette Kloesmeijer	1:34:40
Annemarie Jacobs	1:39:30

27 februari 2022

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Sjors van den Broek	0:19:28 pr
Karsten Achthoven	0:20:51
Celine Sira	0:23:55
Jacques van Male	0:24:02
Piet van Veen	0:24:14
Ruud van Zon	0:24:17
Theo Janssen	0:25:37
Erik van Leeuwen	0:28:16
Anton Slijkhuis	0:30:34

NederStrandLoop, Noordwijk

15,5 km.

Gonny Verschoor	1:23:36
-----------------	---------

LEUK



Pauline Zuidewind (41) werkt als praktijkopleider en Spoedeisende hulp verpleegkundige in het Reinier de Graaf ziekenhuis in Delft. Ze loopt in groep 5

De gezelligheid in groep 5

Lopen op locatie (LOL groep), leuk om zo de omgeving te ontdekken

Dat hardlopen mij ontspanning heeft geboden ten tijde van de Covid periode, wat soms heftig is geweest op het werk

Trailrun in Meijende1>>>

Mijn doel: in juni de halve van La Roche(Ardennen) lopen
Fietsen met tentje achterop

afgelopen jaar Pieterpad gefietst met finish op de Sint Pietersberg.

Nieuwe lieve (hardloop) vrienden mogen ontmoeten.

Genieten met Eddy van mooie & sportieve vakanties.

Motorrijden

Pauline geeft het stokje van de rubriek Leuk door aan Jan Brouwer

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

