



Geslaagde
seizoensopening

Op weg naar de
Geuzendag
25 september

Energiebesparing,
ook op de club

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	Elly Burgering
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 (KWBNI)	€ 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

Vertrouwenscontactpersoon Dianne Spanjers

vcp@roadrunnerszoetermeer.nl

kopy vóór 1 december

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

Cover: Start 3Plassenloop van 28 augustus, foto Wim Bras

Inhoud

7 Super Seizoensopening

Het nieuwe loop- en wandelseizoen is van start gegaan na een super geslaagde openings-event met puzzeltocht en BBQ.



12 Tips bij onweer

Wat moet je doen als je overvallen wordt door onweer?



10 Geuzendag Zoetermeer

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



24 Drie pagina's resultaten

Steeds meer wedstrijden, dus ook meer uitslagen. Deze keer drie pagina's.

14 juni 2022

Midzomeravondloop,

Bleiswijk

4 EM (6,4 km)

Gonny Verschoor 0:31:42
Remco Vermeulen 0:32:39 pr
Bert Kuiper 0:33:36

10 EM (16,1 km)

Spors van den Broek 1:10:58 pr
Peter Hazebroek 1:12:19
Emre Berk Yilmazer 1:12:20

Sander Loer 1:18:32
Karsten Achthoven 1:18:34 pr

Gaus Erenjiks 1:22:53
Jacques van Male 1:23:03

Ben Drinkel 1:23:07
Nelleke Oudijk 1:29:42

Marianne Ottjes 1:29:43
Maartje Bakker 1:31:25

Kees Willigenburg 1:32:57
Palau van Iersel 1:36:12

Martin Smit 1:39:19
Loes van Wolferen 1:39:21

18 juni 2022

TT Run, Assen

26 juni 2022

Halve van Nootdorp

21,1 km.

Emre Berk Yilmazer 1:35:21 pr

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Spors van den Broek 0:19:06 pr

Peter Schrader 0:19:59
Jacques van Male 0:22:40

Ben Drinkel 0:22:41
René Smit 0:26:10

Kees Beerdia 0:26:36
Tim van Kempen 0:29:39

29 juni 2022

Snelle kilometer groep 1&2

1 km.

Peter Schrader 0:03:24
Emre Berk Yilmazer 0:03:25 pr

Karsten Achthoven 0:03:26
Sander Loer 0:03:36 pr

Joost Breyer 0:03:39 pr
Marc v/h Bollicher 0:03:40

Kjeld Folst 0:03:41
Raimond Kientz 0:03:44

Gonny Verschoor 0:03:56

16 Tomeloze Fietstocht

Jaarlijks pakken ze de fiets in plaats van de hardloopschoenen en gaan ze een leuk dagje uit met elkaar: De Tomelozen.



En verder

- 4 Voorwoord bestuur
- 5 Verenigingsberichten
- 9 Energiebesparing
- 10 Voorkom blessures met yoga
- 11 Invoering VOG's bij RRZ
- 12 Wedstrijdlicentie, wat is dat?
- 13 Grote respons SMC-enquête
- 14 Gat in de dijk bij Stompwijk
- 14 Regiopark BuytenHout
- 17 Zandvoort circuit run
- 18 De zomer voorbij
- 19 De R is in de maand, hesje aan
- 22 Wandelen + hardlopen is goed
- 23 De kwakkelende sporter
- 28 3Plassenloop in de droogte
- 29 LEUK met Jan Brouwer

Voorwoord bestuur

Door Elly Burgering

Terwijl in het clubblad van maart 2022 nog werd teruggekeken op een periode van restricties en het niet doorgaan van onze evenementen, zijn de wandel- en hardlooptroepen weer volop in beweging en durven we weer vooruit te kijken naar het nieuwe seizoen, de komende jaren zelfs.



Bestuurslid Elly Burgering in actie

Geuzendag Zoetermeer

Het is alweer september, de seizoenstart heeft plaats gevonden en een hele grote groep vrijwilligers van Toervereniging Zoetermeer '77, scouting Pocahontas en natuurlijk RRZ is bezig met de laatste loodjes voor een mooie Geuzendag Zoetermeer op 25 september. Dan zullen we ook zien wat de zomerclinics onder leiding van kersverse basis looptrainer Gonny Verschoor voor de deelnemende hardlopers hebben opgebracht. Mocht je niets te doen hebben op die datum, extra handjes zijn ook op het laatste moment nog zeer welkom om alles in goede banen te leiden! Meld je aan via vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl.

Andere RRZ-evenementen

Na de Coronastop is de 3Plassenloop weer bijna een jaar op dreef. In maart vond een speciale blauw-gele editie plaats, waarbij de gehele opbrengst ging naar de slachtoffers van de oorlog in Oekraïne. En na drie afgelaste edities hopen we in februari 2023 weer een Noord Aa Polderloop te mogen organiseren.

Barmedewerkers

Wat fijn dat de oproep voor barmedewerkers opnieuw een aantal nieuwe vrijwilligers heeft opgeleverd. Voorzichtig komt de gezelligheid terug op de clubavonden. Logisch, want hardlopers en wandelaars zijn ontzettend leuke en gezellige mensen en hoe fijn is het dan om na de inspanning met elkaar de prestaties en blessures door te nemen, onder het genot van een verdiend drankje? Sta je nog niet op de medewerkerslijst? Geef je dan op bij Marc van het Bolscher via clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl. Een bardienst doen is gezellig, je leert weer andere mensen kennen en vele handen maken licht werk.

Trainers

De cursus voor assistent-trainers is voor de zomer afgerond en de vereniging kan zich gelukkig prijzen met 9 nieuwe assistent-trainers. Goed om te weten dat het kader van RRZ goed op orde is. En wat fijn dat we steeds weer worden voorzien van goed doordachte trainingsschema's, dat onze trainingen goed zijn opgebouwd, dat we onze doelen samen met anderen kunnen bespreken en kunnen nastreven. Altijd weer prachtige routes, enthousiaste begeleiding en mooie uitdagingen. Daarom lopen we bij een club. Niet zo gek dus dat er deze maand weer enthousiast gestart wordt met kennismakingscursussen voor hardlopers en wandelaars. En bij voldoende belangstelling wordt trouwens gewoon weer een volgende assistent trainers opleiding georganiseerd.

Algemene Leden Vergadering

Zet hem alvast in je agenda: de ALV wordt op dinsdag 29 november gehouden. Naast de begroting 2023 en de voorlopige cijfers over 2022 komen in de ALV onder andere de volgende onderwerpen ter sprake.

- Bestuursvoorzitter Ben Brinkel treedt af en om hem te vervangen en het bestuur verder aan te vullen is een commissie van wijze mensen binnen de vereniging op zoek naar bestuurders waarmee we de toekomst tegemoet willen gaan. Uit deze zoektocht zal een voordracht volgen, waar de leden in april 2023 over zullen stemmen.
- Ons laatste jaarverslag ging over het jaar 2017. Daarna volgde in 2018 een bestuurswisseling en gleden we van lieverlee het "coronatijdperk" in, waardoor alles opeens anders was, perspectief ons ontnomen werd en beslissingen vooral ad hoc genomen moesten worden. Het bestuur wil de periode 2018 – 2021 samenvatten in één verslag, dat we in de ALV willen presenteren aan de leden. Dit verslag kan een mooi vertrekpunt vormen voor de plannen voor de komende tijd, waar we samen met jullie een aanzet voor willen maken.
- De vereniging heeft nieuwe statuten en dat houdt in dat wij ook het Huishoudelijk reglement zullen aanpassen. Het nieuwe reglement zal ter goedkeuring worden voorgelegd aan de vergadering.

Het aantal leden blijft door de groei van de wandelsectie nog redelijk op orde, maar loopt geleidelijk toch terug. Een ander effect van de groei van de wandelsectie is ook dat de gemiddelde leeftijd van de leden nu 57 jaar is. We willen ledengroei bereiken en verjongen. Al in 2015 was dit een wens, hebben ledenraadplegingen plaatsgevonden en zijn veranderingen ingezet. Hier willen we mee verder. Direct na de zomer zal een enquête worden verspreid om de ideeën die onder de leden leven hierover te verzamelen. Gaan we ervoor zorgen dat we over tien jaar nog steeds gezond zijn? Hoe dan? Een duidelijke stip op de horizon, een door de leden gedragen visie en strategie, geeft handvatten om actuele beslissingen aan te toetsen, zodat we als bestuur nog beter weten wat ons te doen staat.

Tot slot

We hebben een prachtige financieel gezonde hardloop- en wandelvereniging, een mooi clubgebouw en een hele grote groep

Wil je meedenken over de inzet van vrijwilligers?
Stuur een mail naar
info@roadrunnerszoetermeer.nl

enthousiaste vrijwilligers die alle voorkomende werkzaamheden steeds weer uitvoeren. Het gaat goed!

Vrijwilligers vormen het hart van onze vereniging, waar we zuinig op moeten zijn. Daarom zal deze zomer een aanzet worden gemaakt tot een vrijwilligersbeleidsplan. Met daarin bijvoorbeeld benoemd wat coördinatoren en vrijwilligers nodig hebben om hun taak goed en prettig uit te kunnen voeren, hoe we dat met elkaar willen waarderen en hoe we ook in de toekomst voldoende mensen hebben om de organisaties (evenementen, trainers, bar e.a.) draaiende te houden. Als je hier input voor hebt, of hier graag over mee wilt praten, stuur mij dan een mail via info@roadrunnerszoetermeer.nl. Alvast bedankt voor het meedenken.

Heel veel loopplezier toegewenst!



Het bestuur vlnr. Edwin Adams, Elly Burgering, Theo Houtkamp, Jacques van Male en Ben Brinkel

Namens het bestuur,
Elly Burgering
Algemeen bestuurslid

Verenigingsberichten

ALV

Zet alvast in je agenda: op **dinsdag 29 november** 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.

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.

Activiteitenagenda RRZ

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 km.
Zondag 25 september	Instawalk Geuzendag Zoetermeer	Inspirerende wandeling van 5 km. voor mensen met een passie voor fotografie. Wie maakt de mooiste foto's?
Dinsdag 27 september Dinsdag 4 oktober, van 19:30 tot 21 uur.	Yoga workshop	Een workshop waarin verschillende oefeningen aan bod komen die de hardloper of wandelaar kan toepassen.
Zaterdag 15 oktober Zaterdag 29 oktober, van 14:00-16:30 uur	Yoga cursus	Een cursus over yogaoefeningen voor de hardloper en wandelaar is. Voor (assistent) trainers en lopers en wandelaars die zich willen verbeteren in de warming up en cooling down en ademhalingstechnieken.
Zondag 30 oktober Zondag 27 november	3Plassenloop	Hardloopwedstrijd van 5Km langs de Zoetermeerseplas en rond de Noordhovense- en Benthuiserplas. Inschrijven vanaf 9:30 bij de Road Runners Zoetermeer. Start om 10:30 uur.
Dinsdag 29 november	ALV	De Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer start om 19:30 uur.

Super geslaagde seizoensopening

Op 3 september was de traditionele seizoensopening. Een bijna historisch moment omdat dit het eerste grote sociale verenigings-evenement was sinds Corona. Met meer dan 70 deelnemers was het gezellig druk. Skitz en Elleke hadden een verrassende puzzeltocht voor de wandelaars en een run-bike-run met

opdrachten voor de lopers in elkaar gezet. Iedereen kon op zijn eigen niveau meedoen in groepjes van 3 of 4 personen. De wandelaars liepen richting het Bentwoud, de run-bike-run liep o.a. door een pas ontsloten weg in Stompwijk.



Impressie van de run-bike-run

Via de opdrachten hebben we weer nieuwe kennis opgedaan. Zo weten we dat de hoge brug bij Zoeterwoude in de volksmond ruziebrug heet. En de bijnaam voor de wijk aan de Benthuiserplas Alcatraz is.

Na afloop van het loop en wandelevent verzamelde iedereen zich fris en fruitig op het zonovergoten terras. Daar verzorgden Skitz en Elleke de prijsuitreiking. Winst en verlies lagen dicht bij elkaar. Na het actieve gedeelte was het tijd voor de BBQ die mogelijk gemaakt was door het bestuur. Het BBQ-team had er zin in en ze grilden erop los. En ook het barteam onder leiding van Bert Kuiper stond de hele middag en

avond klaar. De avond verliep gemoedelijk, ontspannend en sfeervol. Missie geslaagd. De avond eindigde onwerkelijk. Rond half tien werden de laatste stamgasten op het terras opgeschrikt door een heliöpter die 50 meter verderop landde op het terrein van het hondenstrandje bij Pocahontas. Heel even dachten we dat we hooggeëerd bezoek kregen. Het was echter de traumaheliöpter die een arts afleverde voor een fietser die ongelukkig was gevallen over de drempel voor het clubhuis. De schade leek mee te vallen. Na deze consternatie konden Skitz en Elleke om 22.00 uur met een voldaan gevoel het clubhuis sluiten.



Gezelligheid troef tijdens de seizoensopening met spannende afloop

Energiebesparing

Door Arie Perfors (stichting Eswaz) en Ben Brinkel (RRZ)

In de afgelopen jaren zijn de energiekosten van ons clubhuis gigantisch gestegen. In 2019 hadden we nog een energierekening van € 7.900,-. In 2022 verwachten we dat we uiteindelijk € 15.500,- aan gas en elektriciteit uitgeven. Dat is een derde van de contributieopbrengsten (€47.000 in 2021). Het wordt dan ook tijd om wat te doen.

Het bestuur van RRZ en de stichting Eswaz, die het clubhuis beheert, trekken hierbij samen op. We willen de onderstaande aanpak volgen:

Energiescan

We hebben een energiescan van Sport NL Groen aangevraagd. Die werkt onder andere samen met NOC*NSF. We vragen dan een advies voor maatregelen. Je kan dan denken aan een advies voor zonnepanelen, aanpassen van de boiler voor de douches of isolatie van het plafond. Op basis van dat advies kunnen we dan een keuze maken wat we daadwerkelijk doen.

Direct beschikbare aanpassingen



Leo van den Hengel installeert

vervanging door LED verlichting met bewegingssensoren. Als niemand in de buurt is, dan is die verlichting uit. Ook in de kleedkamers en de gang is nu LED verlichting met bewegingssensoren.

Voordat de energiescan is uitgevoerd is het al duidelijk dat er maatregelen getroffen kunnen worden die energie besparen. De buitenverlichting brandde eerst de hele nacht. Leo van

Pincode op de thermostaat

We hadden in het verleden een briefje op de thermostaat met het verzoek de ingestelde temperatuur niet zelf aan te passen. Daar werd vaak netjes rekening mee gehouden, maar niet altijd. Daardoor kwam het geregeld voor, dat het clubhuis volledig warm gestookt was, zelfs op de dagen dat we geen trainingen hadden. Het klokprogramma is nu zodanig ingesteld dat het clubhuis wordt verwarmd tijdens de reguliere trainingen. Aanpassing is zonder de ingestelde pincode niet mogelijk.

Uitleg en vragen om begrip

De maatregelen kunnen zorgen voor lager energieverbruik, maar het lukt niet om de energierekening omlaag te krijgen zonder enig verlies aan comfort. We zien dat veel leden daar begrip voor tonen en hun gedrag er op aanpassen:

- We zagen afgelopen winter al, dat veel leden wat dikkere kleding aanhadden, omdat de thermostaat niet meer met de hand hoger gezet kan worden.
- We merken ook al, dat de leden korter douchen.

Zoeken naar balans

Het clubhuis houden we beschikbaar voor

Duivels dilemma comfort versus energiebesparing

vergaderingen van commissies. Als die plaatsvinden buiten een reguliere clubavond, dan kan de beheerder van de thermostaat het programma aanpassen. Hij moet het dan wel tijdig weten. Het is voor ons ook nog zoeken naar de goede balans. Enerzijds willen we comfort blijven bieden en anderzijds willen we meegaan in de algehele trend om energie te besparen en zo de contributie voor iedereen betaalbaar te houden. Als je nog ideeën of opmerkingen hebt dan horen we het graag.

Voorkom blessures en word een betere sporter met yoga

Veel sporters krijgen vroeger of later last van blessures. Die kunnen voorkomen worden met goed uitgevoerde yoga-oefeningen. De oefeningen kunnen ook zorgen voor betere ademhaling tijdens het sporten, waardoor ook nog eens betere resultaten geboekt kunnen worden.

We willen, eenmalig, aan alle leden een yogaopleiding aanbieden. De cursussen worden gegeven door een gediplomeerde yoga instructrice, Mathilde Vlotman van Yoga4running. De cursus is gericht op yoga voor hardlopers en (in iets mindere mate) ook voor wandelaars. We bieden twee varianten aan: een cursus die ingaat op theorie en praktijk, en een workshop.

Yoga cursus, met theorie en praktijk (inclusief 2 licentiepunten)



De cursus bevat yogaoefeningen voor de hardloper en wandelaar. De oefeningen zijn afgestemd op de loophouding en -beweging om de spieren zo specifiek mogelijk te trainen. Daar wordt geleerd om de oefeningen zelf goed uit te voeren, maar ook hoe ze gedoceerd kunnen worden. De cursus besteedt ook aandacht aan ademtechnieken en focus die hardlopers goed kunnen gebruiken. Ook komen de meest voorkomende hardlopblessures aan bod met oefeningen ter voorkoming hiervan of ter ondersteuning van het herstel. Deze cursus levert de trainers 2 licentiepunten op. Deze cursus is voor de trainers, assistent trainers en voor lopers en wandelaars die zich

willen verbeteren in de warming up en cooling down en ademhalingstechnieken. Het is ideaal voor sporters die willen terugkomen na een blessure of die juist blessures willen voorkomen.

We geven de cursus op twee momenten: zaterdag 15 oktober en zaterdag 29 oktober, van 14:00-16:30 uur. De cursussen op deze twee zaterdagen zijn identiek. Je hoeft dus maar één van de twee zaterdagen de cursus te volgen.

Yoga workshop

De yoga workshop is een verkorte variant van de bovengenoemde yoga cursus. In de workshop komen verschillende oefeningen aan bod die de sporter kan toepassen. Deze workshop is ook bedoeld voor trainers-, assistent trainers en alle leden, maar deze workshop levert geen licentiepunten op.

Deze workshop wordt twee keer gegeven: op dinsdag 27 september en op dinsdag 4 oktober, van 19:30 tot 21 uur. De workshops op deze twee dinsdagen zijn identiek. Je hoeft dus maar op één van de twee dinsdagen de workshop te volgen. Als je de cursus volgt, hoef je niet ook nog een keer de workshop te volgen.

De trainers, assistent trainers (zowel hardlopen als wandelen) en houders van de Zoetermeerpas kunnen deze cursus of workshop gratis volgen. De overige leden kunnen de cursus of workshop voor vijf euro volgen. Dit is alleen bedoeld als kleine drempel om te voorkomen dat er te vrijblijvend ingeschreven wordt. De werkelijke kosten zijn veel hoger.

We zijn blij dat we dit kunnen aanbieden. Het zorgt voor betere sporters en minder blessures. We kijken uit naar jullie komst. Je kan inschrijven via de website via deze link:

<https://roadrunnerszoetermeer.nl/yoga-bij-de-road-runners/>

**Yoga cursus voor RRZ leden
voor 5 euro**

<https://roadrunnerszoetermeer.nl/yoga-bij-de-road-runners/>

Invoering VOG's bij RRZ

De Nederlandse sportkoepel NOC NSF staat voor een eerlijke, veilige en open sport en wil integriteitsschendingen voorkomen en bestrijden. Bij het centrum Veilige Sport Nederland kunnen sporters, begeleiders, ouders en bestuurders terecht voor advies over en het melden van grensoverschrijdend gedrag. Binnen de Road Runners treedt Dianne Roozenboom op als vertrouwenscontactpersoon. Kortom, er is veel aandacht voor sporten in een veilige omgeving.

Nog een mogelijkheid is het invoeren van een VOG-regeling. Omdat ook RRZ te maken heeft met machtsstructuren, minderheden, afhankelijkheden etc. en het bestuur hier zo integer mogelijk mee om wil gaan, heeft zij besloten om VOG's te vragen voor een aantal vrijwilligers, zoals de bestuurders, de vertrouwenscontactpersoon, de masseurs en de mensen die met persoonsgegevens omgaan. Inmiddels zijn de VOG's van de bestuurders ontvangen; allen hebben een verklaring ontvangen van geen bezwaar, dus ze mogen allemaal blijven. Omdat voor het aanvragen van gratis VOG een E-herkenning nodig is (een soort Digid maar dan voor organisaties) en omdat de penningmeester dit al heeft vanwege andere



redenen, is besloten dat de penningmeester de aanvragen zal doen. Voor de procedure dient de penningmeester de VOG te zien en registreert vervolgens het nummer. De VOG blijft eigendom en in het bezit van de persoon voor wie de VOG is aangevraagd. Deze kan op die manier gebruikt worden voor eventuele andere doelen. De procedure zal ook op de website worden geplaatst, onder Mijn RRZ-Documenten. Omdat door het NOC NSF geadviseerd wordt om iedere 3 jaar het proces te doorlopen (en het bestuur dit advies overneemt) wordt de datum van de VOG in de ledenadministratie vastgelegd.

A large advertisement for SPARK Fysiotherapie. The background is a dark, slightly blurred photo of a physiotherapist in a black shirt working on a client lying on a treatment table. The text "SPARK" is in large, white, bold, sans-serif capital letters. Below it, "Fysiotherapie" is in a smaller, white, sans-serif font. A white diagonal line cuts across the image from the bottom left to the top right. To the right of this line, the text "Gratis Healthcheck" is written in large, white, bold, sans-serif letters. Below that, the email "hallo@sparkfysiotherapie.nl" and the phone number "079 890 9517" are listed in a smaller, white, sans-serif font.

SPARK
Fysiotherapie

Gratis Healthcheck

hallo@sparkfysiotherapie.nl
079 890 9517

Wedstrijdlicentie, wat heb je daaraan?

Als lid van de Road Runners is het mogelijk om een wedstrijdlicentie te kopen. Met een wedstrijdlicentie kan je deelnemen aan officiële Atletiekuniewedstrijden. De kosten voor een wedstrijdlicentie zijn €25,05 voor volwassenen (tarieven 2022).

Loopevenementen

Bij grote loopevenementen wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen de officiële wedstrijd en de recreatieloop. Aan de officiële wedstrijd kunnen in principe alleen leden van de Atletiekunie deelnemen die bovendien in het bezit zijn van een wedstrijdlicentie. Aan de recreatieloop kan iedereen meedoen, dus zowel leden van de Atletiekunie (met of zonder wedstrijdlicentie) als niet-leden.

Voordelen van een wedstrijdlicentie

Door de professionalisering van de grote loopevenementen wordt tegenwoordig voor iedere deelnemer een eindtijd, een netto-tijd en een uitslag opgemaakt, een gemiddelde kilometertijd berekend, foto's gemaakt, een herinnering verstrekt en zelfs na afloop een (sport-)drankje aangeboden. Voor veel recreatieve lopers is er dus geen aanleiding om een wedstrijdlicentie aan te schaffen. Maar er zitten veel voordelen aan het hebben van een wedstrijdlicentie:

Apart startvak met minder gedrang

Wedstrijdlopers staan bij sommige wedstrijden in een apart startvak en hebben daardoor minder last hebben van gedrang of van langzame lopers voor hen.



Erkenning van records

Alleen records die in een officiële wedstrijd worden gelopen komen voor erkenning in aanmerking. Voor een recordtijd wordt alleen gekeken naar de bruto tijd en daarom is een plaats in het voorste startvak essentieel.

Podium voor wedstrijdlopers

In principe komen alleen leden met een wedstrijdlicentie in aanmerking voor een plaats op het podium. Gezien het grote aantal loopwedstrijden in Nederland zijn er veel kansen om het podium te bereiken. Helemaal als loopevenementen ook nog prijzen beschikbaar stellen voor de winnaars bij zowel de mannen als de vrouwen en in verschillende leeftijdscategorieën. Aan podiumplaatsen zijn (ook in de hogere leeftijdscategorieën) vaak geldprijzen of prijsjes verbonden. Als je één keer een prijs hebt behaald, zijn de kosten van een wedstrijdlicentie al snel voor jaren terugverdiend.

De laatste jaren gebeurt het steeds vaker dat loopevenementen geen onderscheid meer maken tussen een officiële wedstrijd en een recreatieloop. In dat geval kunnen ook recreatielopers tussen de wedstrijdlopers op het podium staan.

Wil je een wedstrijdlicentie aanvragen? Geef dit dan door aan de secretaris van het bestuur. De vereniging zorgt voor het activeren van de wedstrijdlicentie. De wedstrijdlicentie wordt aan jouw lidnummer gekoppeld.

Grote respons op de SMC-enquête

Onlangs vroegen we de mening van de leden met betrekking tot de massagefaciliteiten bij de RRZ, om de huidige behoeften en wensen ten aanzien van de massagefaciliteiten onder de loop- en wandelgroepen te peilen. We waren blij verrast met het hoge aantal respondenten, maar liefst 115 leden hebben de enquête ingevuld!

Hiervan heeft 68% zich weleens laten masseren en voor ruim 92% was dit een positieve ervaring. En terwijl het aanbod qua dagdeel en tijdblokken voor ruim 90% van de mensen een goed of een voldoende scoort en ook de gestelde prijs een goed scoort, blijkt uit de antwoorden dat een meerderheid van de mensen er slechts incidenteel gebruik van maakt.

Veranderingen en zichtbaarheid

Reden voor ons om de antwoorden op de vragen "wat zou er moeten veranderen, wat mis je?" goed door te lezen! Ook daar lezen we veel tevredenheid, maar ook tips als: verzamelen in het clubgebouw voor de training (zien masseren doet masseren). Hiermee is inmiddels weer een start gemaakt. En er wordt geopperd om een kennismakingskorting te verstrekken, ook dat is even geprobeerd.

Er worden complimenten uitgesproken naar de masseurs en de hoop wordt uitgesproken dat de massage blijft. Een enkeling vraagt om andere massagetijden, kortere en daardoor goedkopere sessies, geen vermenging met EHBO waardoor een massage soms onderbroken wordt en weer een ander miste positieve uitwerking.

Daarnaast lezen we over de behoefte aan een vrouwelijke masseur en masseurs met affiniteit met hardlopen en wordt diverse keren gevraagd om meer bekendheid te geven aan het aanbod. Zichtbaarheid van de masseurs, duidelijkheid over het aanbod, zouden ook kunnen helpen. En toen werden we door de actualiteit ingehaald....



Masseurs gezocht

Onze vrouwelijke masseur Paula kreeg een mooie uitdaging aangeboden en heeft de Road Runners inmiddels verlaten, waardoor Andres Zweekhorst er alleen voor staat. Dat is natuurlijk niet te doen. Omdat wij graag aan de vraag van onze leden tegemoet willen komen zijn wij aan het nadenken over uitbreiding van het SMC. Wie heeft tips? Zijn er misschien leden die zich willen melden als masseur?

Sommige respondenten willen graag doorpraten over de SMC, met het bestuur bijvoorbeeld. Zij zijn uiteraard van harte welkom om bestuurders hierover aan te schieten en samen een afspraak in te plannen. Wellicht komen we hier snel op terug. Wordt vervolgd!

We zoeken masseurs voor uitbreiding
van het SMC-team

Gat in de dijk bij Stompwijk

Wanneer je een rondje Meerpolder loopt komt je langs interessante waterbouwkundige werken. Zo zit er in de dijk bij Stompwijk richting Nieuwe Driemanspolder een gat in de dijk. Een gat dat Zoetermeer en het Groene Hart moet



drooghouden bij hevige wolkbreuken. Bij hevige regenval pompen gemalen het water uit de polders omhoog de boezem in, die het afvoert richting zee. Maar als de boezem vol staat, heeft dat geen zin, dan loopt het water over de dijk. Bij harde noordwestenwind is het lastig om het water richting de grote pompen in Katwijk te krijgen.



Feestelijk uittesten van het gat in de dijk bij Stompwijk

Door de Nieuwe Driemanspolder onder water te zetten, kan in geval van nood het waterpeil in de boezem vier centimeter zakken. Dat lijkt weinig maar het betekent heel veel. Begin juni heeft men getest of de nieuwe piekberging in de Nieuwe Driemanspolder werkt.

De inlaat zit bij Stompwijk, de ingang van de piekberging ligt 2,5 kilometer verderop in de Driemanspolder. Een plek waar waterberging, recreatie en natuurontwikkeling allemaal samenkomt. De vaart die Stompwijk met de nieuwe Driemanspolder verbindt, is robuuster gemaakt.

Regiopark BuytenHout, voor wie van Buiten Houdt

Het Buytenpark kennen we allemaal. Het park waar we regelmatig de heuveltraining doen. Sinds kort is er iets nieuws: het Regiopark Buytenhout. Regiopark Buytenhout is een groot aaneengesloten natuur- en recreatiegebied tussen Delft, Zoetermeer en Pijnacker-Nootdorp. Hier lopen verschillende groengebieden naadloos in elkaar over: Buytenpark, Westerpark, Nieuwe Driemanspolder, De Balij, Bieslandse Bos, Dobbeplass en Delftse Hout. Het is een groene zone in de dichtbevolkte Randstad. Het gebied heeft zelfs een eigen website waar je meer kunt lezen over de gebieden en wat er allemaal te doen is. www.buytenhout.nl

Gebieden

De Bieslandse polder



De Nieuwe Driemanspolder



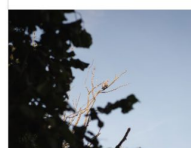
Buytenpark



Westerpark



De Balij



Dobbeplass



Delftse Hout



Bieslandse Bos





In aanloop naar.....25 september
Decennium Geuzendag Zoetermeer

Een decennium Geuzendag Zoetermeer. Een feestelijke tint aan een mooi evenement, georganiseerd door TVZ '77, Scouting



Pocahontas en Road Runners Zoetermeer (RRZ). Werd de editie 2021 gehouden zonder het hardlopen, nu staan alle onderdelen op het programma:

Geuzenfietstochten (TVZ '77)



Toervereniging Zoetermeer '77 organiseert een graveltocht door het mooie Delfland richting Vlaardingen en als bonus wordt er gereden over het parcours van Vlaardingen. Je kunt kiezen uit routes over 60 en 80 km. Begin- en eindpunt van de twee afstanden, is het clubgebouw van Toervereniging Zoetermeer '77 en wil je starten in de Dorpstraat dan is de route van en naar het clubhuis uitgetekend.

Naast de graveltocht worden er drie toertochten aangeboden, geschikt voor iedereen en elke soort fiets. Daarnaast worden er twee mountainbike routes van 25 en 48 kilometer aangeboden.

GeuzenInstawalk (RRZ)

Een Instawalk is een inspirerende wandeling voor mensen met een passie voor fotografie en Instagram. Je hoeft geen geïnteresseerde wandelaar te zijn of verstand te hebben van fotografie. Je hebt ook geen professionele camera nodig. Met je smartphone kun je ook mooie foto's maken. Je loopt een wandelroute langs bijzondere plekken van Zoetermeer. Zo willen we de historie van oud- en het ontstaan van nieuw Zoetermeer laten zien zoals bij meer onderdelen van de Geuzendag. Dit jaar is er een nieuwe wandelroute van ong. 5 kilometer.

Geuzenspelen (Scouting Pocahontas)

Om met name de Spanjaarden te kunnen verslaan, moesten de Geuzen van vele markten



thuis zijn. Uiteraard moesten zij kunnen vechten, niet onbelangrijk, maar dat was slechts één van de vele vaardigheden die zij moesten beheersen. Zo moesten de Geuzen netjes in het gelid kunnen marcheren, moesten zij heel hard kunnen lopen tijdens de aanval (en helaas af en toe ook wel eens om het vege lijf te redden), en moesten zij in staat zijn om allerlei belegeringswerktuigen zo snel mogelijk op de juiste positie te krijgen. En als de strijd dan gestreden was en de overwinning behaald, was er tijd voor onze helden om te poseren voor portretten waarin zij vereeuwigd werden. De Geuzenspelen zijn er voor kinderen tot 16 jaar en wordt gehouden op het veld tussen de Dorpsstraat en het CKC.

Geuzenwandeltochten (RRZ)

Op zondag 25 september 2022 de 10e editie van de Geuzenwandeltocht. Wandel ook gezellig mee en geniet van de natuurpracht van het gebied waar de strijd tussen de Geuzen en Spanjaarden zich ruim 400 jaar geleden



afspeelde.

Er zijn drie fantastische wandelroutes uitgezet: een familieroute van ca 6 km met allerlei verrassende spelelementen voor kinderen, een tocht van 15 kilometer en een wandeling van 25 kilometer voor de wandelaars die langere afstanden ambiëren.

De nieuwe familieroute wordt georganiseerd in samenwerking met Scouting Pocahontas.

Geuzenloop Zoetermeer (RRZ)

Voor de 18e keer wordt de Geuzenloop Zoetermeer georganiseerd. 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! De afstanden waarvoor kan worden ingeschreven:

- 21,1 km. van Praxis Zoetermeer
- 10 km. van Van As | Oviron makelaars & taxateurs
- 5 km. van Kneppers Autobedrijf
- 1 mijl van SMC Rijnland fysiotherapeuten
- 1/2 mijl van Perfect Verhuizingen

Voor alle informatie en online voorinschrijven: www.geuzendag.nl

Veel sport en spelplezier op 25 september!

René van der Spek (organisator)



Tips bij onweer

Tegen het eind van de zomer is de kans op onweersbuien groot. Hoe zat het ook alweer? Wat moet je doen om niet geraakt te worden door de bliksem. Het Rode Kruis geeft de volgende tips.

Ben je binnen?

Daar ben je het veiligst. Blijf daarom binnen tijdens onweer en doe de volgende dingen:

- Sluit ramen en deuren.
- Blijf uit de buurt van elektrische kabels.
- Ga niet in bad of onder de douche.
- In een auto met gesloten dak zit je relatief veilig.
- Ook in een metalen boot met dichte kooi zit je meestal goed. Helaas zijn de meeste pleziervaartuigen niet van metaal, maar van kunststof. Boten hebben vaak wel een metalen mast en zijn dus zeer onveilig bij onweer.

Ben je buiten?

- Blijf weg bij bomen. Bomen trekken bliksem aan. Als de bliksem in een boom slaat, kunnen zijtakken en stukken hout tot wel 400 meter worden weggeslingerd. Heel gevaarlijk dus. Zeker als je beseft dat een flinke zijtak al

gauw zo'n 500 kilo weegt. Blijf dus uit de buurt van bomen tijdens onweer.

- Blijf uit de buurt van hoge gebouwen en ijzeren hekken. Vrijwel alle dingen geleiden stroom beter dan lucht dat doet. Daarom zal de bliksem bij voorkeur via hoge gebouwen stromen.
- Ga gehurkt zitten als je in een open veld bevindt. Duik ineen met je voeten tegen elkaar. Ga nooit liggen!
- Ga direct uit het water zodra je donder hoort. Water is een goede bliksembegeleider en door het grote oppervlak kan de bliksem op veel plekken inslaan. Dat maakt jou als zwemmer heel kwetsbaar.



Bron: sweetlakecity-stormchasers

Zandvoort circuit run

Zondag 4 september schitterde Max Verstappen op het Circuit van Zandvoort. Vijf maanden daarvoor schitterde op dit circuit nog een aantal Road Runners die daar hun sporen hebben achtergelaten. Ook toen lag het circuit er prachtig bij. Geen champagne aan het eind voor de lopers van groep 5, maar een lekkie biertje. Geen pitstops. De lopers moesten gewoon aan een stuk doorblijven lopen. Gelukkig was er voor alle lopers een podiumplek en een medaille.

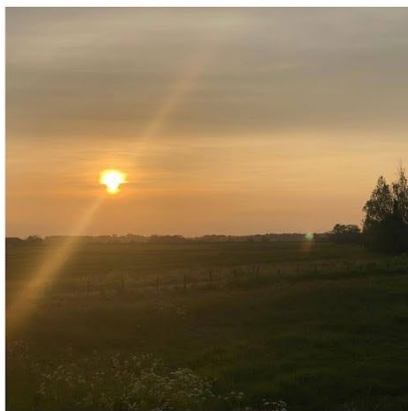
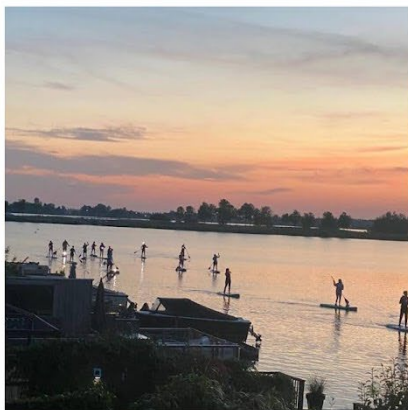
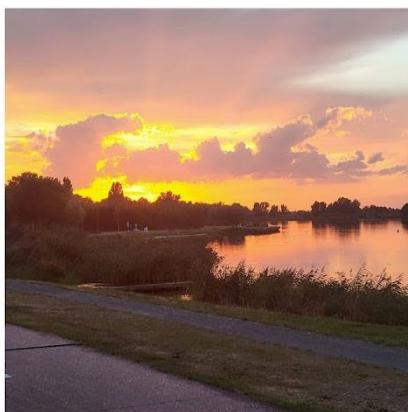
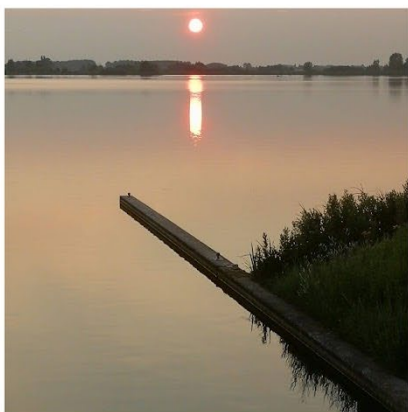


Groep 5 schittert op circuit van Zandvoort

De zomer voorbij

Met weemoed kunnen we terugkijken op een mooie, warme zomer. Er zijn klimaatpsychologen die beweren dat we niet mogen spreken van mooi weer gezien de

huidige klimaatproblemen. Het “mooie” wer zorgt in ieder geval voor mooie plaatjes van onze achtertuin, het Noord Aa gebied.



De R is in de maand, hesje aan

Als de R in de maand is, moeten we weer zichtbaar zijn als we na zonsondergang lopen of wandelen. Je kan ervoor kiezen om het reflecterende hesje aan te trekken dat nog ergens in de auto ligt om er vervolgens achter te komen dat het one-size-fits all hesjes totaal niet lekker zit. Je kan er ook voor kiezen om een supersonisch hesje te kiezen met oplaadbare LED-verlichting en verstelmogelijkheden. Knipperlichten, kerstboomverlichting het is allemaal mogelijk en er is veel aanbod op de markt. Waar kan je opletten

Kleur

De meeste hesjes zijn fluorescerend oranje of geel. Dat zijn niet voor niets de kleuren waar ons oog het meest gevoelig voor is.

Reflectie

Vrijwel alle hesjes zijn in meer of mindere mate voorzien van reflecterende strepen. Dit materiaal reflecteert het licht van andere weggebruikers waardoor jij beter zichtbaar wordt. Reflectie werkt directer dan fluorescentie, maar het fluorescerende materiaal heeft daarentegen geen permanente, directe lichtbron nodig om zelf licht af te kunnen geven. Ten aanzien van het hesje is het vooral belangrijk om te bepalen of er genoeg reflecterende zones en genoeg reflecterend oppervlak is.

Pasvorm

Conventionele veiligheidshesjes zijn gemaakt voor meer algemene verkeerstoeppassing. Meestal hebben ze een one-size-fits-all-model. Je kunt ze zo ook aantrekken over je dikke winterjas heen. Men kan er ook in hardlopen maar dat is niet erg comfortabel. Zo'n hesje wappert langs je lijf. Handiger is een hesje dat je zelf op maat kan stellen. Er zijn ook hesjes verkrijgbaar die wat meer X-vormig zijn. Dat betekent dat de banden die over je schouders en om je heupen hangen wat smaller zijn. Daardoor krijgen je armen meer bewegings-

ruimte en beweegt het hesje zelf vrijwel niet mee tijdens de loopbeweging. Dat is prettig.

Verlichting

Wil je je zichtbaarheid optimaliseren en er voor zorgen dat ook de niet-olettende weggebruiker jou ziet, kies dan voor een hardloophesje dat is voorzien van LED strips aan zowel de voor- als de achterzijde.



Om het de medeweggebruiker zo gemakkelijk mogelijk te maken om jou te herkennen, kies je voor een hesje met witte ledjes aan de voorzijde en rode ledjes aan de achterzijde.

Materiaal

In principe dient een hesje alleen voor de veiligheid. Het is handig dat het verder een neutrale werking heeft ten aanzien van jouw kledingkeuze. Veel goedkope hesjes zijn echter gemaakt van polyesterachtige materialen.

Een dergelijk materiaal ademt minder goed en je gaat er dus in zweten. Wil je meer comfort, kies dan voor een geperforeerd materiaal.

Prijs

Er is een uitgebreid assortiment van verschillende aanbieders. De prijzen voor een hardloophesje variëren over het algemeen van € 5 tot € 20, met uitschieters tot € 40.

Er is dus volop keuze voor jouw veiligheid.



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

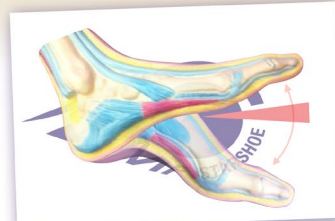
Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
079-3610110
info@starshoe.nl



Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams



www.starshoe.nl



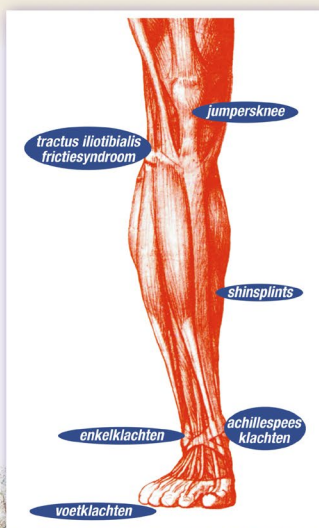
Voet medisch advies
voor verschillende sporten
op ieder niveau



Goed schoeisel voorkomt
Sportblessures



Onderzoek voetstand en
loopanalyses ten aanzien van
optimaal sportschoeisel



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



De jaarlijkse Tomeloze fietstocht

Door Kees van Oosterhout

Op 24 augustus was het weer tijd voor de jaarlijkse traditie van de Tomelozen. Het afleggen van een (ruime) marathonaafstand. De Tomelozen is Team Tomeloos, een groepje Roadies die op zaterdagochtend al om 7:30 uur hun meestal wat langere duurlopen doen. Maar . . . de mannen worden ouder en dus doen ze dat tegenwoordig op de fiets. Het peloton bestond uit 3 ATB's, 4 stadsfietsen en 3 elektrische aangedreven exemplaren. Routemanager Ruud doet elk jaar zijn best om een mooie route uit te stippelen.



Ouwemannenrondje

De route, door een niet bij naam te noemen deelnemer het "Ouwemannenrondje" genoemd, liep dit jaar vanuit het clubhuis via Leiderdorp, Hoogmade, Woubrugge, Alphen en Boskoop weer terug naar het clubhuis in Zoetermeer. Een ritje van 57 kilometer dat al keuvelend en fotograferend werd afgelegd.



De

verzorging onderweg was prima geregeld. Al wordt er nu koffie met gebak genuttigd, in plaats van water en banaan. In Woubrugge bij de plaatselijke bakker een bakkie leut met gebak genuttigd.



Mannen onder elkaar

Geén tomeloze dames deze keer om de mannen in toom te houden. Mannen onder elkaar dus en ze konden zich uitleven, maar hebben zich gedragen.

Ook aan de finish was de verzorging prima geregeld en werden bij de Happy Moose de dorstige kelen nog even gesmeerd.

De route voor volgend jaar is nu al door Ruud in grote lijnen voorbereid. We zullen dan om de Braassemermeer gaan rijden.

Wandelen en hardlopen is goed voor je, ook op latere leeftijd

Het overkomt iedereen wel eens, dat de zin ontbreekt om in beweging te komen. Geen zin, geen tijd, slecht weer, het is donker, je voelt je moe etc. Genoeg smoezen om niet in actie te komen. Het is echter goed om te realiseren dat al dat bewegen heel nuttig is. Het zorgt dat je lange tijd fit en vitaal blijft en houdt ouderdomskwaaltjes op afstand. Genoeg redenen om in beweging te blijven!

Een hogere leeftijd betekent over het algemeen dat je lichamelijke conditie achteruitgaat. Je lichaam verandert, herstelprocessen duren langer en je maximale krachtvermogen neemt af. Dat is misschien niet wat je wilt horen, maar tot op zekere hoogte zal je dit moeten accepteren. Gelukkig is er ook goed nieuws: beweging is namelijk een effectief middel om lichamelijke veroudering tegen te gaan.

Ga spierverlies tegen

Oud willen we je op je 30e niet noemen, maar vanaf deze leeftijd zet de aftakeling langzaam in. Het eerste wat je kwijtraakt zodra je ouder wordt, is je snelheid en kracht. Dat heeft onder andere te maken met de afname van



testosteron en een verminderde soepelheid van je pezen, banden en gewrichten. Dit is een geleidelijk proces, waar je in het begin weinig van zal merken, maar wat vanaf je 65e steeds sneller gaat. Het gaat in eerste instantie voornamelijk om die spiervezels die nodig zijn

om explosieve kracht te leveren. De spiervezels die gebruikt worden voor duursporten hebben over het algemeen minder te lijden van het ouder worden. De marathon is voor oudere hardlopers daardoor een meer voor de hand liggende keuze dan het korte sprintwerk. Het verlies van spierkracht en spiermassa kun je vertragen door veel eiwitten te eten, die bijdragen aan spieropbouw, en regelmatig te bewegen. Spieren die je niet gebruikt, verdwijnen namelijk snel. Combineer hardlopen

met spierversterkende oefeningen voor het beste resultaat.

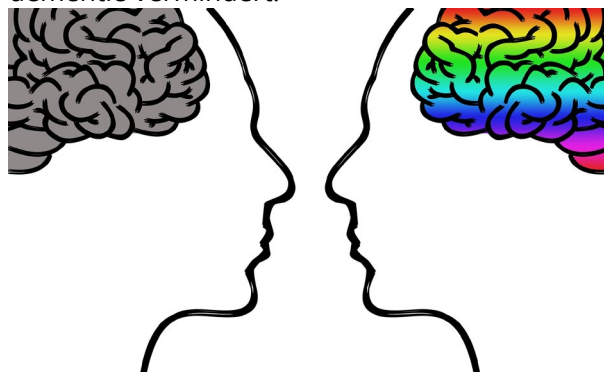
Blijf op gewicht



In de loop van de jaren verandert je lichaamssamenstelling. Je krijgt relatief meer vet en minder spieren. Doordat je spiermassa afneemt, verbruik je ook minder energie. Je zal je eetpatroon hierop moeten aanpassen. Naast gezonde voeding is regelmatig bewegen ook belangrijk: het bevordert de stofwisseling en stimuleert de vetverbranding.

Houd je brein in goede conditie

Bewegen is goed voor de hersenen! Het zorgt voor een goede doorbloeding van de hersenen en stimuleert de productie van nieuwe verbindingen. Dat is goed voor je geheugen, concentratievermogen en de verwerkingssnelheid van informatie. Ook komt er steeds meer bewijs dat bewegen het risico op dementie vermindert.



Stevige botten en sterke spieren

Ouderen hebben vaker een vitamine D tekort, terwijl dit een belangrijke vitamine is voor stevige botten en sterke spieren. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking (osteoporose), een verminderde afweer en

zwakkere spieren. Bovendien vermindert je balans en loop je daardoor een groter risico om te vallen. Zonlicht speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van vitamine D, dus het is gunstig dat je als hardloper een reden hebt om naar buiten te gaan! Naast regelmatig buiten bewegen, kun je extra supplementen slikken om je vitamine D niveau op peil te houden.

Lekker in je vel

Een rondje hardlopen heeft nog veel meer positieve effecten, die niet direct

De kwakkelende sporter

Door Rob Veer

Een blessure kan iedere hardloper overkomen. Meestal ben je na aanpassing van je training en eventueel medische zorg weer snel opgelapt. Er zijn ook hardlopers die hebben altijd wat, of dat lijkt althans zo. Pijntje hier, pijntje daar. Uit onderzoek blijkt dat daar vier veel voorkomende oorzaken voor te noemen zijn.

Soms is een blessure een kwestie van pech.



Bijvoorbeeld als een andere loper op je hielen trapt waardoor je op je knie valt. Dat kan gebeuren. Het kan ook dat je de signalen van je lichaam negeerde en bent doorgelopen bij pijntjes, of dat je zonder een goede warming-up sprintjes ging trekken. Dergelijke incidentele blessures kunnen iedereen overkomen. Sommige hardlopers gaan van de ene blessure naar de andere. Als je daardoor lang uit de running bent ga je je terecht afvragen hoe dat komt. Er is onderzoek gedaan naar het fenomeen van de eeuwig kwakkelende sporter. Een van de conclusies is dat het ook voor fysio's en artsen dweilen met de kraan open is als die sporter te maken heeft met een of enkele van de volgende oorzaken:

leeftijdgebonden zijn. Het draagt bij aan een goed humeur, geeft je energie en vermindert stress. Misschien heb je het zelf ook al gemerkt, regelmatig bewegen zorgt dat je lekker in je vel zit. En als je samen beweegt, voldoe je ook meteen aan je sociale behoeften. Is dat even mooi meegenomen!

Bron hardlopen.nl

1. Erfelijk belast

Dat je kwetsbaarder of vatbaarder bent dan andere atleten heb je meegekregen van je ouders.

2. Slaapttekort

Te weinig slaap maakt je kwetsbaarder. Dit heeft namelijk een negatieve invloed op je concentratie- en het herstellvermogen.

3. Trainingsbelasting

Als de trainingsbelasting niet goed op jou is afgestemd dan heb je ook meer kans op blessures. In dat geval train je te veel of te zwaar, het kan ook dat je te weinig traint.

4. Energietekort

Een energietekort (een negatieve energiebalans) kan er voor zorgen dat lichaamsfuncties afnemen. Bij onvoldoende koolhydraten gebruik je namelijk lichaamseigen eiwitten als brandstof. En bij een tekort aan eiwitten is er sprake van minder herstel en spieropbouw. Hier is alleen sprake van bij uitputtende en behoorlijk intensieve trainingen (anders worden je vetten aangesproken).

Gelukkig zijn de laatste drie oorzaken oplosbaar. Met voldoende uren nachtrust, een trainingsschema dat goed aansluit op je belastbaarheid en een voedingspatroon dat past bij je lichaamsbouw en energiebehoefte. Aan je erfelijk materiaal kun je niets veranderen. En dat is maar goed ook.

Resultaten tot september 2022

Verzameld door Ruud van Zon

6 maart 2022

Voorschotenloop, Voorschoten

10 km.

Stephan Spitsbaard 0:48:47

16,1 km.

Jan van Rijn 1:08:08

Remco Arnoldus 1:15:15

13 maart 2022

Nieuwjaarsloop, Leiden

10 km.

Frans van Haaster 0:46:03

15 km.

Danny van der Sluis 0:59:34 pr

Jan van Rijn 1:03:39

Remco Arnoldus 1:12:04

19 maart 2022

Reeuwijkse Plassenloop

10 km.

Raimond Kientz 0:44:56

Jacques van Male 0:47:37

Celine Sira 0:48:46

Wouter Sanders 0:54:18

20 maart 2022

Lansingerland Run, Berkel

5 km.

Zoe Terlouw 0:24:59

10 km.

Peter Hazebroek 0:42:43

Guus Freriks 0:45:17

Richard Tan 0:52:21 pr

21,1 km.

Peter Sebel 1:41:32 pr

Karsten Achthoven 1:43:13

30 km.

Gerrit van Putten 2:40:13

Bigi Broki Waga, Paramaribo

10 km.

Eugenie Hofwijks 1:06:58

26 maart 2022

Cauberg Trail, Valkenburg

30 km.

Bas Albers 2:34:02

Jan van Rijn 2:48:10

Andreas de Graaf 2:48:52

Mike van Wichen 3:12:04

Remco Arnoldus 3:25:20

Lesley Pijpaert 3:37:38

Puinduin Run, Kijkduin

3,5 km.

Bianca Hesselius 0:25:04

10,5 km.

Marc v/h Bolscher 0:57:15

27 maart 2022

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Eddy Wisse 0:18:45 pr

Peter Hazebroek 0:19:49

Guus Freriks 0:21:02

Bart Groetelaers 0:22:41

Jacques van Male 0:23:10

Piet van Veen 0:23:25

Celine Sira 0:23:29

Ben Brinkel 0:23:31

Ingmar de Groot 0:23:50

Stephan Spitsbaard 0:24:31

Maaïke Peerbolte 0:24:32

Erik van Leeuwen 0:24:53

Ingeborg ter Laak 0:25:59

Ruud van Zon 0:28:50

Mirjam Huttinga 0:29:47

Annemarie Jacobs 0:29:51

Tim van Kempen 0:31:16

Circuit Run, Zandvoort

12 km.

Bart Steens 1:13:25

Joyce Spies 1:13:37

Patrick Boreel 1:13:37

Victor Roumimper 1:13:37

Hennie Marienus 1:13:37

Arno Disser 1:13:37

16,1 km.

Remco Vermeulen 1:34:20

Ronald Hofste 1:46:10

KLM Urban Trail, Breda

10 km.

Ricky Martens 1:02:17

3 april 2022

Hout Trail, Delft

24 km.

Cindy Spinders 2:54:22

Jolanda Huttinga 2:54:23

Jan Brouwer 2:54:23

Mitjo Marato, Barcelona

21,1 km.

Ricky Martens 1:49:54

Braassemloop, Roelofarendsveen

10 km.

Peter Hazebroek 0:41:33

Eline Bavius 0:43:42

Frans van Haaster 0:50:34

21,1 km.

Jan van Rijn 1:29:57

9 april 2022

Trail des Idylles, Malmedy (B)

25 km.

Nelleke Oudijk 4:26:51

City Run, Rotterdam

4,2 km.

Zoe Terlouw 0:18:21

Richard Tan 0:28:12

10 april 2022

Meentrun, Amstelveen

9,7 km.

Celine Sira 0:46:40

Raimond Kientz 0:46:40

NNMarathon, Rotterdam

10,6 km.

Emre Berk Yilmazer	0:45:28
Skitz Fijan	0:59:53
Hennie Marienus	1:00:14
Saskia Verweij	1:01:11 pr
Anton Slijkhuis	1:06:12

11,7 km. estafette deel

Peter Verheij	0:58:24
---------------	---------

42,2 km.

Kirsten vd Berg-Los	3:08:52 pr
Eddy Wisse	3:12:03 pr
Danny van der Sluis	3:25:34
Joost Breijer	3:39:49 pr
Sjors van den Broek	3:41:15 pr
Ben Brinkel	3:53:25 pr
Karsten Achthoven	3:54:37 pr
Lars Overmeire	3:55:42 pr
Erik van Leeuwen	4:07:58 pr
Howard L. Pijpaert	4:27:34 pr
Robert vd Linden	4:43:53

18 april 2022

KLM Urban Trail, Utrecht

10 km.

Ricky Martens	1:31:56
---------------	---------

24 april 2022

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Hazebroek	0:19:43
Jacques van Male	0:22:47
Nelleke Oudijk	0:22:49 pr
Stepan Spitsbaard	0:23:09
Celine Sira	0:23:23
Ben Brinkel	0:23:52
Remco Vermeulen	0:25:09 pr
Erik Tim	0:25:52 pr
Paul van Heukelum	0:27:41
Tim van Kempen	0:30:14

Poderloop, Hazerswoude

10 km.

Raimond Kientz	0:44:57
----------------	---------

1 mei 2022

Ibiza Media Maraton, Ibiza

21,1 km.

Richard Tan	2:08:18
-------------	---------

Berghuis Trail, Amerongen

23,7 km.

Mike van Wichen	2:15:30
-----------------	---------

14 mei 2022

Koning van Spanje Trail,

Gulpen

22 km.

Eline Bavius	2:07:34
--------------	---------

Vlinderloop, Houten

11,1 km.

Emre Berk Yilmazer	0:48:26
--------------------	---------

15 mei 2022

Leiden Marathon, Leiden

5km.

Zoe Terlouw	0:24:30
-------------	---------

10 km.

Kirsten v/d Berg-Los	0:40:54
Karsten Achthoven	0:47:40
Erik van Leeuwen	0:51:44
Ingmar de Groot	0:55:16
Ruud van Zon	1:10:48
Anton Slijkhuis	1:13:27

21,1 km.

Emre Berk Yilmazer	1:39:55 pr
Sjors v/d Broek	1:41:48
Lars Overmeire	1:48:08
Ben Brinkel	1:52:24
Ricky Martens	2:02:36
Remco Vermeulen	2:07:08 pr
Stephan Spitsbaard	2:17:06

42,2 km.

Celine Sira-deVoogd	4:04:34
---------------------	---------

Koning van Spanje Trail,

Gulpen

18 km.

Frans van Haaster	1:46:02
-------------------	---------

30 km.

Danny van der Sluis	2:42:01
Jan van Rijn	2:51:46
Remco Arnoldus	3:37:20

21 mei 2022

Go Triathlon Brouwersdam,

Ouddorp

10 km.

Gonny Verschoor	0:52:19
-----------------	---------

25 mei 2022

Campus Run, Delft

9,2 km.

Emre Berk Yilmazer	0:37:50
--------------------	---------

26 mei 2022

Golden Tenloop, Delft

5 km.

Zoe Terlouw	0:23:39
-------------	---------

10 km.

Ricky Martens	0:50:53
Erik Tim	0:57:41
Monique Barelts	1:07:41

28 mei 2022

Stuwwalloop Trail, Oosterbeek

21 km.

Emre Berk Yilmazer	1:42:00
--------------------	---------

29 mei 2022

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Hans Zwart	0:22:14
Erik van Leeuwen	0:22:27
Jacques van Male	0:22:42
Piet van Veen	0:24:25
Remco Vermeulen	0:24:39 pr
Ruud van Zon	0:24:44
Thomas van Manen	0:27:11 pr
Paul van Heukelum	0:27:18
Anton Slijkhuis	0:29:42
Tim van Kempen	0:31:01

4 juni 2022

Boudes Ardennaises, La Roche

21,1 km.

Eddy Wisse	1:50:23
Bas Albers	1:52:31
Frans van Haaster	2:15:00
Bart Groetelaers	2:19:40
Pauline Zuidewind	2:53:00
Nicolette Kloesmeijer	3:04:29

42,2 km.

Danny v/d Sluis	4:13:42
Jan van Rijn	4:35:59
Mike van Wichen	5:30:54
Remco Arnoldus	5:53:53

Zuiderparkrun, Den Haag

5 km.

Emre Berk Yilmazer 0:19:39 pr

6 juni 2022

Triathlon, Delft

10 km.

Nico Statius Muller 0:50:17

12 juni 2022

Maastrichts Mooiste, Maastricht

10 EM (16,1 km)

Emre Berk Yilmazer 1:08:36 pr

14 juni 2022

Midzomeravondloop, Bleiswijk

4 EM (6,4 km)

Gonny Verschoor 0:31:42

Remco Vermeulen 0:32:39 pr

Bert Kuiper 0:33:36

10 EM (16,1 km)

Sjors van den Broek 1:10:58 pr

Peter Hazebroek 1:12:19

Emre Berk Yilmazer 1:12:20

Sander Loer 1:18:32

Karsten Achthoven 1:18:34 pr

Guus Freriks 1:22:53

Jacques van Male 1:23:03

Ben Brinkel 1:23:07

Nelleke Oudijk 1:29:42

Marianne Ottos 1:29:43

Maartje Bakker 1:31:25

Kees Willigenburg 1:32:57

Palau van Iersel 1:36:12

Martin Smit 1:39:19

Loes van Wolferen 1:39:21

18 juni 2022

TT Run, Assen

13,2 km.

Remco Vermeulen 1:20:07 pr

Rottemerenloop, Zevenhuizen

15 km.

Mike van Wichen 1:10:57

Heuvelrugloop, Maarn

10 km.

Emre Berk Yilmazer 0:42:16 pr

19 juni 2022

Triathlon, Noordwijkerhout

10 km.

Gonny Verschoor 0:54:39

22 juni 2022

Zoomer Wantijrun, Dordrecht

10 km.

Emre Berk Yilmazer 0:42:48

26 juni 2022

Halve van Nootdorp

21,1 km.

Emre Berk Yilmazer 1:35:21 pr

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Sjors van den Broek 0:19:06 pr

Peter Schrader 0:19:59

Jacques van Male 0:22:40

Ben Brinkel 0:22:41

René Smit 0:26:10

Kees Beerda 0:28:36

Tim van Kempen 0:29:39

29 juni 2022

Snelle kilometer groep 1&2

1 km.

Peter Schrader 0:03:24

Emre Berk Yilmazer 0:03:25 pr

Karsten Achthoven 0:03:26

Sander Loer 0:03:36 pr

Joost Breijer 0:03:39 pr

Marc v/h Bolscher 0:03:40

Kjeld Folst 0:03:41

Raimond Kientz 0:03:44

Gonny Verschoor 0:03:56

Remco Arnoldus 0:03:59

Etienne den Toom 0:04:18

Celine Sira 0:04:17

3 juli 2022

Rivals Run, Nijmegen

13 km.

Emre Berk Yilmazer 0:58:01

9 juli 2022

Vechtdal Trail, Ommen

25 km.

Erik van Leeuwen 2:26:58

Voorthuizen Loopt, Voorthuizen

10 km.

Emre Berk Yilmazer 0:42:39

Lage Vuursche Trail, Baarn

21 km.

Lars Overmeire 2:00:54

Stephan Spitsbaard 2:18:52

24 juli 2022

Leenderbos Trail, Leende

23,5 km.

Jolanda Huttinga 2:52:02

31 juli 2022

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Schrader 0:19:16

Jacques van Male 0:22:25

Peter Verheij 0:22:41

Celine Sira 0:23:37

Rene Smit 0:25:44

Ruud van Zon 0:26:53

Paul van Heukelum 0:27:16

Ben Brinkel 0:29:46

Anita van Noort 0:33:46

Summer Run, Rotterdam

10,5 km.

Ricky Martens 1:07:58

21,1 km.

Remco Vermeulen 2:01:07 pr

6 augustus 2022

Ironman Triathlon, Maastricht

21,1 km.

Mike van Wichen 2:12:57

28 augustus 2022

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Schrader	0:19:36
Peter Hazebroek	0:20:17
Sjors van den Broek	0:22:00
Guus Freriks	0:22:17
Kjeld Folst	0:22:54
Celine Sira	0:23:21
Gonny Verschoor	0:23:56
Piet van Veen	0:24:38
Bert Kuiper	0:24:59
Ruud van Zon	0:26:10
Paul van Heukelum	0:27:58
Albert Waasdorp	0:33:01
Anita van Noort	0:33:10



Finish gebied 3Plassenloop (foto Wim Bras)

11 september 2022

Goudse Singelloop, Gouda

10 km.

Kirsten van den Berg	0:40:25
----------------------	---------

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

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

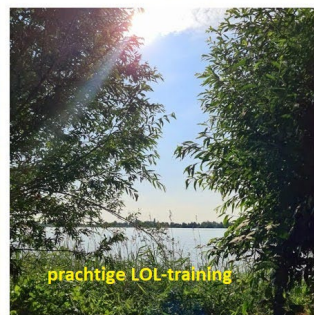
3Plassenloop in droog en dor landschap



Veel RRZ shirtjes tijdens 3Plassenloop van 28 augustus (foto's Wim Bras)

LEUK

Jan Brouwer, voor velen bekend als meneer Brouwer, werkt als directeur onderbouw op het Erasmuscollege. Hij loopt in groep 4.



Met mede badmeester Wouter Sanders begonnen bij de beginners en 14 jaar later allebei nog steeds lid.

Lopen in groep 4, daar voel ik me thuis en het is voor mij het juiste tempo.

Proberen steeds langere afstanden te lopen.

Het lopen van marathons; Gestart met die van Rotterdam en later als geboren Amsterdammer, als kers op de taart, heb ik die van Amsterdam uitgelopen.

Lol trainingen met Ed Jacobs, oftewel lopen op locatie. Steeds weer nieuwe routes ontdekken. Dat verveelt nooit.

Terugdenken aan uitstapjes met de vereniging zoals een weekend naar de Ardennen om daar door te bossen te trailen.

Dromen over het lopen van een marathon in het buitenland.

Als ik weer hersteld ben van mijn buikoperatie, kijk ik ernaar uit om het lopen weer op te pakken. Het lopen en het contact mis ik nu enorm.

De vereniging!! Het samen lopen op de vereniging door de weeks en in het weekend vind ik erg motiverend.

Jan geeft het stokje van de rubriek LEUK door aan mede trail liefhebber en brein achter de Ardennen uitstapjes **Elly Burgering**.

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

