



Zwagers zwaaien
af

De 20-ste van Martin

7 januari
Lopen & Proosten

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:

José de Groot
leden@roadrunnerszoetermeer.nl

Contributie Hardlopen (per 1-1-2023)

RRZ per kwartaal	€ 42,50
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Lidmaatschap Atletiekunie per jaar	€ 18,80
Eenmalige kosten AU	€ 5
Optionele wedstrijdlicentie	€ 25,35

Contributie Wandelen

RRZ per kwartaal	€ 25
Eenmalige kosten RRZ	€ 5
Algemene donateurs per jaar	€ 25
Fiets donateurs per kwartaal	€ 23,50

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

Commissies

Technische commissie (TC)

Voorzitterschap: roulerend
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 maart

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 vacature

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: Deelnemers kennismakingscursus na de afsluitende 5km. op de 3Plassenloop (foto Kees Beerda)

Inhoud let op pagina's

15 Zwagers zwaaien af

De zwagers Ruud en Piet houden het voor gezien. Het einde van het hardlooptijdperk.



12 De twintigste van Martin

Martin van Baarle uit groep 7 liep voor de twintigste keer de 7 Heuvelenloop.



16 Trailweekend

Een heus trail-weekend in de Ardennen. Trailen, fietsen en wandelen.



13 1^e Duin en Bollen vierdaags

Vier wandelaars deden mee aan de 1^e Duin en Bollen vierdaags. Geen tulpen, wel dahlia's en prachtige routes.



5 Lopen & Proosten op 7 januari

Dit jaar is er weer een sportief nieuwjaarsevent voor leden en hun familie. Lopen en/of proosten. We zien jullie graag op 7 januari.

2023

Voor alle leden en hun familie en vrienden!

Cross
12:30 Inschrijven
13:30 Warming up van clubhuis naar de start
13:50 Verzamelen bij de start
14:00 Start bij de "Beren"

Afstanden:
1 ronde - 3,5km
2 ronden - 7km

Wandelen - 7km
14:00 Inschrijven en Start vanaf het clubhuis.

Route via QR code bij inschrijving.

Receptie 16:00 uur
Introducees zijn welkom!

**7 JANUARI
LOPEN &
PROOSTEN**

Road Runners Zoetermeer

En verder

- 4 Voorwoord bestuur
- 6 Zes clubrecords Kirsten
- 7 Laatste LOL training ED
- 8 Kennismaking wegatletiek
- 9 Verslag ALV
- 10 Reanimatie en AED scholing
- 10 Yoga bij de Road Runners
- 11 Olga Commandeur bezoekt beweegpark
- 14 Vrienden voor het leven
- 18 Geuzendag Zoetermeer 2022 én de toekomst...
- 22 Crosswedstrijden
- 23 Terugblik Geuzenloop-clinics
- 24 Looptrainersdag 2022
- 25 Sporten na de diagnose kanker
- 26 Mijn horloge heeft gelijk
- 27 3Plassenloop met 2 gezichten
- 28 Resultaten tot december 2022
- 31 Leuk met Elly Burgering

Voorwoord bestuur

Door Edwin Adams

December is doorgaans een stressvolle maand die bol staat van festiviteiten: de goedheiligman, eindejaar borrels op het werk, kerstdiners en oud en nieuw feestjes. En in december blikken we meestal ook even terug naar het afgelopen jaar en kijken uit naar het komende jaar.

De eerste paar maanden van het jaar stonden toch nog in het teken van corona. **De Noord-Aa Polderloop** kon hierdoor voor de derde keer op rij niet doorgaan. Begrijpelijk dat dit zijn weerslag heeft gehad op de motivatie van de organisatie. Kees heeft aangegeven na al die jaren het stokje over te willen dragen. We zijn nog in gesprek met vrijwilligers om de draad weer op te pakken. Het is inmiddels wel duidelijk dat de loop niet in februari georganiseerd kan worden in verband met de vergunningsaanvraag. We richten ons op om deze populaire loop later in het jaar alsnog te organiseren.

Terugblik op een jaar vol met activiteiten

Ook terug van weggeweest waren de **3Plassenlopen**. Het organisatie-team draaide in no-time weer op volle toeren. Aan deelnemers geen gebrek en ook het hart zit op de juiste plaats: zo is de opbrengst van de maart editie gedoneerd aan Oekraïne.

De **seizoensopening** in september werd dit jaar in een iets andere vorm georganiseerd. Niet alleen werd er al wandelend-hardlopend-fietsend gepuzzeld, maar was er na afloop ook een drukbezochte **BBQ**.

De **Geuzendag Zoetermeer** dit jaar was een groot succes. Ondanks concurrentie van een andere hardloopwedstrijd in de regio, hebben er ruim 900 hardlopers over alle afstanden meegedaan aan de Geuzenloop. Ook de andere activiteiten rondom de Geuzendag Zoetermeer werden druk bezocht: er waren 3 verschillende **Geuzenwandeltochten** met in totaal 150

wandelaars. Een geslaagde dag en hulde aan de vrijwilligers die dit mogelijk hebben gemaakt!

Gelukkig hebben we dit jaar ook weer meerdere **cursussen** kunnen geven.



Het bestuur 2022: Edwin, Elly, Theo, Jacques en Ben

Ter voorbereiding van de Geuzenloop Zoetermeer zijn er **hardloopclinics** georganiseerd en in september is er weer een **beginnersgroep hardlopen** gestart. De meesten hebben de afsluitende 3Plassenloop met succes kunnen afronden. Deze cursussen zijn belangrijk voor de vereniging om zo ook nieuwe leden te kunnen verwelkomen.

In het najaar zijn de trainers weer **bijgeschoold** met iets wat we nooit hopen te gebruiken: het gebruik van de **AED en reanimatie technieken**. Van een andere orde waren de **Yoga cursussen**: welke oefeningen kun je als hardloper doen om beter in vorm te komen.

Tijdens de **ALV** eind november zijn Hans Rolff en Diederik Post benoemd tot **ereleden** van de vereniging. Een verslag van de vergadering en de belangrijkste besluiten vind je verder op in de Roadie.

Tot slot gaan we ook nog even vooruit kijken: in de bloemlezing van de prestaties van het afgelopen jaar staat de betrokkenheid en inzet van **vrijwilligers** van onze vereniging met stip bovenaan. Om dit nog beter te borgen en toekomstbestendig te maken, zal Elly vanuit het bestuur samen met een aantal betrokkenen in 2023 het vrijwilligersbeleid van RRZ verder

formaliseren en structureren. Daarnaast is er tijdens de ALV weer een oproep gedaan voor kandidaten ten behoeve van de uitbreiding en vervanging van bestuursleden. Mocht je interesse hebben om een actieve rol te spelen in het reilen en zeilen van onze mooie vereniging, laat het ons weten!

En om dit jaar klinkend af te sluiten en vooruit te kijken naar het komende jaar, gaan wij op **zaterdag 7 januari Lopen & Proosten!**

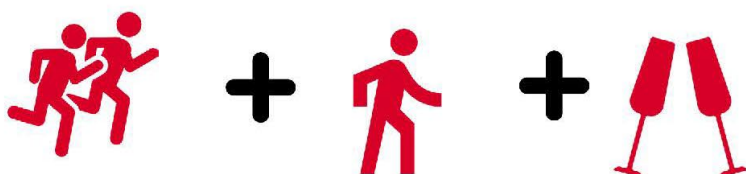
Rest mij jullie ook namens het bestuur fijn feestdagen te wensen en tot 7 januari.



7 JANUARI

LOPEN &

PROOSTEN



Voor alle leden en hun familie en vrienden!

Cross

12:30 Inschrijven

13:30 Warming up van clubhuis naar de start

13:50 Verzamelen bij de start

14:00 Start bij de "Beren"!

Afstanden:

1 ronde – 3,5km

2 ronden – 7km

Wandelen – 7km

14:00 Inschrijven en Start vanaf het clubhuis.

Route via QR code bij inschrijving

Receptie 16:00 uur

Introducees zijn welkom!

Zes clubrecords in handen van Kirsten van den Berg

Bij de RRZ houdt Ruud van Zon de prestaties van de leden nauwgezet bij. Je ziet dit in de Roadie terug bij de uitslagen. Hij houdt ook ranglijsten bij en de clubrecords. Wanneer we naar de clubrecords kijken, zien we een interessant verschijnsel. Bij de dames komt de naam van Kirsten van den Berg-Los heel vaak voor. Op 6 afstanden heeft zij het clubrecord op haar naam staan. Van 1 km. tot de hele marathon. In oktober en november heeft ze zelfs drie clubrecords op haar naam gezet. Ze is een echte grootverdiener. Bij de heren wordt het tijd dat er wat gaat gebeuren. Veel clubrecords zijn al oud. Waar blijven de jonge gasten die deze records aan gort kunnen lopen?

Het clubrecord op de 50 km. voor de dames staat nog open. Wie durft? Uitlopen is voldoende, en je naam komt al in het overzicht.



Op 6 november liep Kirsten een clubrecord op de halve marathon tijdens de Berenloop op Terschelling

afstand	heren	datum	tijd	dames	datum2	tijd2
1 km	Sebastiaan Stuurman	8-7-2020	00:02:45	Kirsten van den Berg-Los	14-7-2021	00:03:12
	RRZ Kilometerloop, Zoetermeer			RRZ Kilometerloop, Zoetermeer		
5 km	Peter Schrader	23-2-2014	00:16:32	Kirsten van den Berg-Los	30-10-2022	00:18:42
	3Plassenloop, Zoetermeer			3Plassenloop, Zoetermeer		
10 km	Ruud Wagemaker	26-5-1991	00:33:41	Kirsten van den Berg-Los	14-11-2021	00:39:50
	Ronald McDonaldloop, Zoetermeer			Klaverbladloop, Zoetermeer		
15 km	Peter Schrader	2-3-2014	00:52:17	Kirsten van den Berg-Los	20-11-2022	00:59:27
	Roadrunnersloop, Leiden			Zevenheuvelenloop, Nijmegen		
16,1 km	Peter Schrader	16-3-2014	00:56:22	Jacqueline Veth	2-9-2007	01:13:46
	Voorschotenloop, Voorschoten			Vlietloop, Voorschoten		
20 km	Ruud Wagemaker	13-3-1993	01:10:01	Ellen Duijzer	8-3-1997	01:28:03
	20 van Alphen, Alphen aan den Rijn			20 van Alphen, Alphen aan den Rijn		
21,1 km	Ruud Wagemaker	28-3-1992	01:13:20	Kirsten van den Berg-Los	6-11-2022	01:27:23
	CPC Loop, Den Haag			Berenloop, West Terschelling		
42,2 km	Piet Roestenburg	28-4-1996	02:42:50	Kirsten van den Berg-Los	10-4-2022	03:08:52
	Marathon, Rotterdam			NNMarathon, Rotterdam		
50 km	Bob Verbrugge	11-9-2010	4:07.38	–	–	–
	De Run, Winschoten					
60 km	Ad Peltenburg	31-3-1997	05:06:14	Toos Koevoets	5-4-1999	06:06:10
	60 van Texel			60 van Texel		
100 km	Frits van der Lubben	13-9-2014	11:53:23	Lidwien van den Aardweg	18-9-1993	11:00:35
	De Run, Winschoten			De Run, Winschoten		

Laatste LOL- training van Ed

Door Martin Smit

"Ja, maar dat hoeft toch niet te betekenen dat dit de laatste LOL training hoeft te zijn. Anderen kunnen toch ook zulke trainingen organiseren??", aldus Ed Jacobs. "Ja Ed, dat is ook zo maar voor nu hebben we ruim een jaar met 17 LOL-trainingen, uitgezet door jou, afgesloten. LOL staat voor Lopen Op Locatie. Ik vermoed dat Ed de afkorting heeft bedacht.

Locatie training met Ed als gids

Begin november 2021 ontstond het idee om de standaard locatie trainingen van groep 4 te vervangen door mooie alternatieve routes waarbij Ed ons zou begeleiden. Ed was al geruime tijd LOL trainingen aan 't organiseren met een vast groepje en de verhalen over zijn routes hadden ons reeds bereikt. En zo kregen we conform het schema van groep 4 één keer in de 4 weken door Ed een nieuwe route en verzamelplaats aangereikt. Ed was duidelijk: "ik ben niet de trainer maar de gids" en zo werd het ook uitgevoerd.

Topper is de Groene Kathedraal

Wat zijn er toch veel mooie plekken in de buurt en hoe verrassend zijn die routes. Misschien wel de meest verrassende was toch wel "De Groene Kathedraal". Het ligt tussen Hazerswoude-Dorp en Alphen aan de Rijn, vlakbij dus maar voor weinigen bekend. Naast alle mooie routes die Ed kent is hij ook creatief:

- tijdens de route lusje eraf of extra ommetje, afsteek route voor wie wat korter wou;
- Omdat de Zevenheuvelenloop niet doorging verzon Ed de alternatieve Zevenheuvelenloop van Zoetermeer;
- Bij het niet doorgaan van de CPC had Ed de 21 van Zoetermeer uitgezet.

Stoppen door blessure

Wij hebben ervan genoten maar aan alles komt een eind. Zaterdag 10 december 2022 was de

laatste LOL training die Ed heeft verzorgd. Vooraf hebben we hem bedankt met het boek "De mooiste boswandelingen van Nederland" en omdat we 'pissed' waren dat hij er mee zou stoppen gestraft met een heus freubelwerkje.



Ed blij verrast met een aandenken aan 17 x LOL

Door een blessure moest Ed op de fiets en dus werd het een 'dichtbij' loopje van en naar station Lansingerland. Zoals Ed zei; niet de mooiste route maar wel een bijzondere. Toch weer op nieuwe paadjes gelopen en nieuwe stukjes gezien.

Ed Jacobs stopt als gids. Einde van de L.O.L., einde van een tijdperk.

Na afloop had Ed voor koffie en koekjes gezorgd. Door en door koud was Ed en dus werd de koffie en thee letterlijk ingeschud. Dank je Ed! Ben benieuwd wie er in het opengevallen gat springt?

Kennismakingscursus wegatletiek RRZ 2022

Na alle noodzakelijke werkzaamheden konden we na ca 2 jaar coronastop op 10 september 2022 van start met een nieuwe kennismakingscursus. 12 weken trainen om eind november op de 3-Plassenloop de 5km te volbrengen.

Voor ons als assistent-trainers onder begeleiding van trainer Jaap Dorsman was het een hele nieuwe uitdaging. Gelukkig konden we met een gedegen opleiding vertrouwen op onze ervaring en steun van trainer Jaap. Verder heeft het draaiboek van de vorige cursus ons een vliegende start gegeven. Met dank aan de vorige trainer/coördinator Wim Lootens.

In het begin ongeloof over die 5km.

Zaterdagochtend 10 september is het zover, ontvangst van de deelnemers. Na een uitleg van Jaap en uitreiking van een veiligheidshesje gingen we met 29 aspirant-lopers op pad. Na een goede warming-up volgde de kern van 4x 2,5 min duurloop ieder op zijn of haar eigen tempo en natuurlijk afgesloten met een cooling-down. Terug in het clubhuis werden enthousiast ervaringen uitgewisseld. Voor een aantal herintreders gesneden koek maar voor de rest was het een eerste kennismaking met hardlopen op de weg en ongeloof dat ze over 12 weken zonder wandelen 5km kunnen hardlopen. Gedurende de cursus zijn we een aantal aspirant-lopers kwijtgeraakt. Maar sommigen hebben zichzelf beloofd om in het voorjaar een nieuwe poging te wagen.

De overgebleven lopers hebben door weer en wind de cursus afgemaakt en zijn met vlag en wimpel geslaagd tijdens de afsluitende 3-Plassenloop op 27 november jl. Vooral verwondering bij de lopers dat ze toch harder hadden gelopen dan gedacht. 20 lopers gefinisht binnen een tijdsspanne van 28-35min. Blijde lopers, trotse familie en vrienden en een grote glimlach bij de trainers.

Verwondering onder de deelnemers dat ze harder liepen dan gedacht

Vooral het enthousiasme en de samenhangigheid van deze groep heeft ons aangenaam verrast. Inmiddels zijn we alweer gestart met de tijdelijke groep 8.

16 lopers hebben aangegeven verder te willen en per 1 januari 2023 lid te worden. Sommige hebben hun passie in het hardlopen gevonden en de andere zijn nog onderweg.

Jaap, Kees, Arno en Herman wensen ze een fijne en sportieve tijd bij onze prachtige vereniging.

Ps. Ook bedanken wij de mensen van Starshoe, Henk Rollink en de vertegenwoordigers van de vrijwilligerscommissie Sandra en Elly, voor hun ondersteuning aan deze enthousiaste groep.



Verslag van de Algemene Ledenvergadering (ALV)

Eind november was de ALV in het clubhuis. De opkomst was goed met net iets meer leden die fysiek aanwezig waren dan "virtueel". Met 60 uitgebrachte stemmen is hierdoor een breed draagvlak onder de leden voor de voorgenomen besluiten.

Ben opende de vergadering met een korte terugblik op de prestaties van de vereniging en de vrijwilligers die dit mogelijk hebben gemaakt. Daarna namen Marc en Maaïke het woord om de ideeën uit de 'Bar denk-tank' te presenteren. Daarna gaf Edwin een korte toelichting op de verslagen vanuit het bestuur: door de coronaperikelen waren die er de afgelopen jaren bij ingeschoten, dus hebben we een inhaalslag gedaan. Daarnaast hebben we ook de speerpunten voor 2023 benoemd: de belangrijkste zijn het verder formaliseren van het vrijwilligersbeleid en groei van het ledenaantal.

Hogere verbruiksvergoeding

Met de presentatie van de begroting voor 2023 door Jacques wordt duidelijk dat het achterblijven van het aantal leden een belangrijke reden is dat we voor 2023 een negatief resultaat voorzien. Daarnaast is de verhoging van de energiekosten een behoorlijke kostenpost voor de stichting Eswaz, resulterend in een hogere verbruiksvergoeding voor de vereniging. De contributies worden met 10% verhoogd. Het kwar-taalbedrag hardlopen wordt € 42,50, voor het wandelen € 25,- en voor de fietsdonateurs € 23,50. De Donateurs betalen € 25,- per jaar.

Eerder dit jaar zijn vanwege de wettelijke eisen rondom de aansprakelijkheid de statuten aangepast. Echter de recente ontwikkelingen bij de KWbN zorgen ervoor dat we deze eigenlijk weer moeten aanpassen. We hebben er voor gekozen om deze te verwerken in het Huishoudelijk reglement. Daarnaast is ook de Gedragscode geactualiseerd. Alle documenten vind je nu terug op de website.

Twee nieuwe ereleden

Tot slot hebben 2 bijzondere leden in het zonnetje gezet: Hans Rolff en Diederik Post zijn benoemd tot erelid van de vereniging.



Twee nieuwe ereleden: Hans Rolff en Diederik Post. Ben overhandigt het cadeau met herinnering

Hans Rolff is sinds 1 januari 1996 lid van onze vereniging. In september van 1997 is hij ook assistent trainer geworden en heeft direct zijn trainerslicentie behaald. De jaren daarna speelde hij een leidende rol in de Technische Commissie en was de praktijkbegeleider van nieuwe trainers. In 2005 heeft hij ook zitting gehad in het bestuur, verantwoordelijk voor de technische zaken. Ook heeft Hans presentaties gegeven aan de AU over "Het nieuwe lopen". Naast trainer van diverse groepen, heeft Hans ook jarenlang de kennismakingscursus gegeven. In 2018 is Hans de aanjager geweest om het wandelen binnen de vereniging op de kaart te zetten. Er staat nu een professionele structuur met meerder wandelbegeleiders en we hebben inmiddels 80 wandelaars binnen de vereniging. Ook voor de wandelaars worden 2 keer per jaar kennismakingscursussen gehouden, waardoor er weer nieuwe leden instromen.

Diederik Post is al sinds 1992 lid van de vereniging en in zijn jongere jaren een actieve loper van meerdere marathons. Al snel werd hij betrokken bij de clubhuiscommissie en verzorgde samen met anderen de inkoop. Ook verzorgde hij de catering bij verschillende evenementen van de vereniging, o.a. van de nieuwjaarsreceptie en de Geuzendag Zoetermeer. Op dit moment is Diederik een wandelaar die ook de Vierdaagse van Nijmegen nog loopt. Daarnaast is hij nog steeds betrokken achter de bar in de ochtendgroep en verzorgt de inkoop.

Reanimatie- en AED scholing

Ook dit jaar verzorgde Henk Rosink weer een training reanimatie en omgang met een AED. We hadden 32 deelnemers, verdeeld over drie cursusavonden. Tijdens de cursus doorliep Henk met de cursisten het protocol voor reanimatie en gebruik van de AED. Daarbij werd ingegaan op

- Benadering van het slachtoffer,
- het beoordelen van het bewustzijn en de ademhaling
- Uitvoering van borstcompressies (hartmassage) en beademing;
- Gebruik van een AED (Automatische Externe Defibrillator);
- Stabiele zijligging;
- Het verhelpen van een dreigende verstikking.

We oefenden met reanimatiepoppen, waarbij tegenwoordig iedere cursist een eigen masker van de pop gebruikt bij de mond op mond beademing. Henk liep er bij de oefeningen tussendoor en was niet te beroerd om af en toe even de oefening te verstoren, door even een tikje met zijn voet tegen de pop te geven. Ook werd reanimatie voor kinderen en baby's uitgelegd. Voor velen was dit een herhaling,

maar het is toch goed dat alle stappen weer de revue passeren.

Alle cursisten zijn met de training weer twee jaar gecertificeerd volgens de normen van de Nederlandse reanimatieraad. Henk sloot de cursus af met: "Ik hoop dat jullie veel geleerd hebben en het in de praktijk nooit hoeven toe te passen". En zo is het.



Ben Brinkel

Yoga voor hardlopers en wandelaars

Nadat we een lange tijd door Corona beperkt waren om activiteiten te organiseren, wilden we wat leuks doen voor de leden. We zochten iets bijzonders en kwamen bij yoga voor hardlopers en wandelaars uit.

Al met al hebben 42 leden zich ingeschreven voor een cursus of een workshop. Mathilde Vlotman van Yoga4running verzorgde ze. Bij de cursus werd eerst theorie gegeven en daarna werden de oefeningen gegeven. De workshop concentreerde zich meer op de oefeningen. Yoga heeft een holistische visie, waarbij naar het hele lichaam gekeken wordt. Dit werd goed uitgelegd met een soort bal van stokjes en elastiekjes. Ook kregen we ademhalingsoefeningen.

Daarna was het tijd voor oefeningen. Een beetje onwennig zocht ieder zijn plekje in de zaal. We

oefende in duo's, zodat ook het train de trainer aan bod kwam. We hadden verschillende oefeningen, die tijdens de warming up en cooling down uitgevoerd kunnen worden. We merkten dat die oefeningen best intensief waren. Na verloop van tijd was het behoorlijk warm geworden.

De deelnemers waren enthousiast en ik zag dat de oefeningen daadwerkelijk in de training verwerkt werden. De lizard zit onderhand in het repertoire van cooling down oefeningen van groep 2, net zoals de downward facing dog. Zelf probeer ik de ademhalingsoefeningen toe te passen tijdens het hardlopen, zodat ik wat minder lawaaiig over de finish kom. We hebben geprobeerd de leden iets aan te bieden wat ook op de lange termijn gebruikt kon worden. Dat is met deze yoga training zeker gelukt!

Olga Commandeur bezoekt het beweegpark

Tijdens de opening van de landelijk sportweek bezocht Olga Commandeur ons beweegpark. Olga Commandeur kennen we van het dagelijkse TV-programma Nederland in Beweging.



Beweegpark van boven (Foto Tim van Luijk)

Op het Beweegpark aan het Lange Land zou Olga uiteraard een workshop geven in de open lucht, Het weer leek roet in het eten te gooien. Maar rond 13.30 uur brak de lucht korte tijd open en ongeveer 35 mensen werden door Olga flink aan het bewegen gezet. Lang genoeg om een mooie Drone opname te maken.



Olga Commandeur zet Zoetermeer in Beweging

Naar binnen

Direct daarna werd de workshop voortgezet in het gebouw van de Roadrunners, inmiddels gevuld door 50 belangstellenden!



Trainer Bert beweegt mee met Olga Commandeur

Hierbij kwam iedereen er achter dat Olga Commandeur in staat is te boeien door haar uitleg en geweldige kennis en of je het wilde of niet, je deed gewoon mee. Na dit geweldige optreden was het de beurt aan Reggy Laatsch van 'Parcours Disciplines' om het Free Run Indoor te laten beleven, en voor velen ging hier een wereld open! Er was de mogelijkheid om bij standjes van Fysio praktijk Berkelaar, Fysio Experts, en Impact je te laten testen op de invloed van je voeding en er was een test programma hoe jouw conditie ervoor stond. Als laatste was de stand van Basalt revalidatie met 2 rolstoelen aanwezig om iedereen te laten voelen dat het mogelijk is om te sporten/ bewegen met een beperking! Mede door de inzet van deze partijen en natuurlijk de vrijwilligers werd deze middag een groot succes. Volgend jaar staat alweer gepland!



De twintigste van Martin van Baarle

Door Ellen van Luenen

Martin van Baarle is een bekende verschijning in groep 7. Je kan niet om hem heen. Grote vent die boven de hele groep uitreikt. Hij loopt al 27 jaar bij de Roadrunners. Vroeger zag je hem altijd met drie maten Wilco, Gijs en Gert. Gijs loopt niet meer bij de RRZ maar Gert van der Houwen en Wilco Krijgsman nog wel. Martin heeft zich onlangs onsterfelijk gemaakt door op zijn 75-ste voor de 20-ste keer aan de 7-heuvelenloop mee te doen.

20 keer 7-heuvelenloop

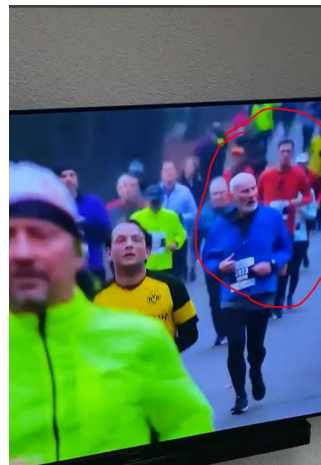
De eerste keer dat hij meedeed, liep hij in het groepstenu van de ING in een bedrijfsteam van zijn loopmaat Gijs. Alles was geregeld. Een soort all-inclusive wedstrijd deelname. Martin had de smaak te pakken. Hij vond het een geweldige loop en jaar na jaar schreef hij zich opnieuw in voor de 15 km over de heuvels rond Nijmegen. Toen de 7 heuvelenloop niet door kon gaan vanwege corona, hadden de trainers van groep 7 een alternatieve 7 heuvelenloop georganiseerd rondom Zoetermeer. Zo kwam Martin toch nog aan zijn trekken op het gebied van zijn jaarlijkse heuvelchallenge. Dit jaar was het voor Martin de 20-ste keer. Het werd een speciale editie. Trainster Elleke van groep 7 was met een stel hardloovriendinnen naar Nijmegen gereisd. Zij combi-neerden een city trip Nijmegen met het aanmoedigen van medeloopsters Brigitte Huttinga en haar dochter Jolanda, Anita, Wilco en zijn zoon Milan. Martin werd begeleid door Gert.

Rustig doorhollen

Speciale aandacht ging natuurlijk uit naar Martin om hem binnen te halen. Martin was geëmotioneerd door zoveel belangstelling mede ook door de beker die hij kreeg (geregeld door Frieda) met daarop de 20-e Zevenheuvelenloop. Hij heeft zichtbaar genoten van deze loop. Het gaat gewoon niet vervelen, aldus Martin, "gewoon lekker om me heen kijken en rustig naar de finish hollen. Ik laat me niet gek maken door PR's en andere prestatiedruk." Bij de finish kwam hij de mede groep 7 lopers weer tegen. Gefeliciteerd met deze prestatie en op naar de 25!



Martin voor de start (in blauw jack) met Wilco en Milan



Martin bleef 15 km. lang in alle rust om hem heen kijken.



Ontvangstcommissie met 3 finishers (vlnr Jolanda, Brigitte, Anita F, Anita, Elleke, Frieda en Margriet)

De 1e Duin en Bollen Vierdaagse: Jij kan erbij zijn!

door Lidwien van den Aardweg

Dit was de slogan op de website van de Duin en Bollen Vierdaagse. Dit voorjaar kwam ik toevallig op het spoor van dit event. En omdat ik uit de Bollenstreek kom, was ik vast besloten om dit te gaan doen. Marjan, Loes en Elly waren ook meteen enthousiast. We kozen voor de 15 km per dag. Hier hoef je niet speciaal voor te trainen, dus dat leek ons ideaal.

Gladiolen en dahlia's

Een wandelvierdaagse in oktober in de Bollenstreek? Wat was er dan te zien? De tulpen en narcissen bloeien toch alleen maar in het voorjaar? Dat klopt. Maar in het najaar staan de gladiolen en dahlia's volop in bloei. Prachtig om te zien. De organisatie heeft er alles aan gedaan om het een succes te laten zijn. De eerste twee dagen was de start in Lisse bij de Keukenhof terwijl de laatste twee dagen vanuit Noordwijk werd gestart. In de Keukenhof waren de tuinmannen bezig met bollen te planten, honderden gingen de grond in om volgend voorjaar uitbundig te bloeien.



Goede verzorging en afwisselende route

Onderweg waren er chill-plekken ingericht in grote met bloemen versierde bollenschuren waar je even kon rusten en blaren laten prikken. We kregen fruit, koffie, thee en allerlei versnaperingen aangeboden. Het parkoers was afwisselend door bollenvelden, strand en duinen maar ook drukke fietspaden. Dus even opletten geblazen.

Wij liepen door Hillegom, De Zilk, Sassenheim en vanuit Noordwijk natuurlijk over het strand naar Katwijk en Noordwijkerhout. De middenstand en horeca waren bij het evenement betrokken want als je een dorp

binnenliep waren de winkelstraten versierd, er was muziek en de horeca was open. Een gezellige boel. In Noordwijkerhout was de voltallige raad van Elf met Prins Carnaval op het plein aanwezig om ons te verwelkomen met muziek.



Muzikaal onthaal

Het liefst wilde je blijven maar we moesten verder naar de finish in Noordwijk. Daar werden we vrolijk onthaald met muziek. Onze namen werden omgeroepen en we konden onze welverdiende medaille en oorkonde ophalen.

Wij waren erbij

Een geslaagd evenement, ontzettend veel vriendelijke vrijwilligers, goede organisatie, 3000 deelnemers, af en toe een zonnetje en ook veel regen. Volgend jaar weer.

Maar voorlopig kunnen we zeggen:

De 1e Duin en Bollen Vierdaagse: Wij waren erbij!

Sportieve wandelgroeten van Marjan, Loes, Elly en Lidwien.



Vrienden voor het leven

Lid zijn van de Roadrunners betekent meer dan het kunnen bijwonen van allerlei trainingen. Je bouwt vriendschappen op voor het leven.

Trip naar Texel

Zo zijn Pauline, Jolanda, Cindy en Mieke een weekend gaan uitwaaien op Texel. Wat hadden ze een mazzel met het weer.

Ze hebben mooie wandelingen gemaakt en hebben ook de hardloopschoenen aangetrokken. Mieke liep haar eigen rondje. Pauline had een mooie en afwisselende route gemaakt van 17 km.

10% verhard.

90% onverhard.

Waarvan:

30% strand.

60% duinen

10% bos.

Dit was **100%** genieten.



Pieterpad Afgerond

Een ander gezelschap heeft dit jaar het Pieterpad afgerond. Een groep van acht dames bestaande uit oud-Road Runners, donateurs en leden. Ze hebben de 500 km. Lange wandelroute, bestaande uit 26 etappes van ongeveer 20 km afgerond in 5 jaar tijd.



Ze zijn begonnen in 2017 vanuit Pieterburen en in oktober 2022 gefinisht op de st. Pietersberg in Maastricht. Door corona duurde het vervolmaken van deze tocht iets langer dan vooraf gepland.

Zwagers zwaaien af

Na een respectievelijke wielren- (Ruud) en voetbaltijd (Piet) hebben de zwagers vanaf ca 1976 het hardlopen opgepakt beginnende met korte wedstrijden vanaf het sportcomplex aan de Laan van Poot. Het uitbouwen naar langere afstanden leidde uiteindelijk tot het grote avontuur van het samenlopen van de Rotterdamse marathon in 1991. Dit smaakte naar meer en we werden op 1 oktober 1992 lid van RRZ dat toen nog gehuisvest was in een met de handbalvereniging Start 85 gedeeld clubhuis aan de Rosweide.

Als clubkleding droegen we een rode nylonbroek of tight en witte katoenen shirt en trui. Wij hebben per 24 mei 1997 de verhuizing meegemaakt naar het oude en daarna op 7 augustus 2008 naar het huidige clubhuis aan de Zoetermeerse plas.

Heel veel meegemaakt, veel gezelligheid, veel loopmaatjes, veel marathontrainingen in RRZ-verband, veel marathons en beiden ruim honderd halve marathons, de overgang naar vrijere en beter draagbare clubkleding, evaluatie van de hardloopschoen, in de eerste jaren mooie pr's, gezellige feesten, veel sociale

contacten, en alle weggetjes in Zoetermeer en de polders ver daarbuiten leren ontdekken.

Nu zijn we 30 jaar verder en kunnen terugkijken op een hele mooie sportieve tijd en dierbare herinneringen. Maar de jaren gaan tellen en er komen pijntjes. Knie problemen bij Ruud, kuit problemen bij Piet en beide hebben kwarrende ruggen. En dat niet alleen, ook de broodnodige motivatie is aan slijtage onderhevig. Het hoeft allemaal niet meer zo hard!

En daarom gaan we na onze gezamenlijke start ook gezamenlijk stoppen bij onze huidige loopgroep, het is mooi geweest. We hebben daarom als lopend lid opgezegd maar we blijven wel verbonden als donateur. Piet blijft zaterdag vroeg nog lopen met een RRZ-vriendengroep terwijl Ruud meer op zijn fiets zal gaan zitten. Ruud blijft wel de wedstrijdresultaten en uitslagen bijhouden. En beiden zullen af en toe nog in de 3Plassenloop te bewonderen zijn. We willen iedereen bedanken voor alle mooie jaren, speciaal al onze (voormalige) trainers van groep 1, 2 en 3.

Piet van Veen (rechts op de foto) en Ruud van Zon (links), de zwagers



Trailweekend 2022

Door Dianne Spanjers

18 november was het eindelijk zo ver, een trailweekend in de Ardennen. Dit was een jaarlijkse traditie geworden, maar een virus gooide roet in het eten. Extra fijn als het dan weer door kan gaan. Elly B, Theo en Palau waren van de organisatie. Een vast team wat het draaiboek in het hoofd heeft. De deelnemers vormden een groep van 19 mensen die elkaar kennen via de Road Runners. Sommigen zijn al lang geen lid meer, lopen zelfs niet meer hard en niet iedereen kende elkaar. Maar dat duurde maar even. Een leuke, gemêleerde groep mensen met een gezamenlijke passie: buiten bewegen, liefst met anderen. Er was een huis gevonden voor 20 gasten in Vielsalm. Het bakkertje, een supermarkt en een fietsverhuurbedrijf waren dicht bij.



Het riante huis in Vielsalm

Ook de trail- en mountainbike routes waren in de buurt. Maar eerst het huis verkennen en een slaapplek scoren. Het was een praktisch en luxe huis met een pooltafel en beneden een sauna. Van beide werd dankbaar gebruik gemaakt. Het diner van de eerste avond bestond uit risotto met een salade en een toetje. Als één grote familie aan tafel.



Gezellig tafelen met zijn allen

Na een eerste gezellige avond bij de houtkachel, aan de pooltafel of met een spelletje in de keuken brak de eerste traildag aan. Het heet

dan wel een trailweekend en we kennen elkaar van het hardlopen, maar van de 19 liepen er die dag slechts 8 mensen hard. 4 gingen fietsen en de rest trok de wandelschoenen aan. Deze eerste dag was niet helemaal droog, maar daar kan een beetje hardloper goed tegen. Bijna 14 km gaf Garmin aan. Met 297 hoogtemeters zou je 17 km kunnen aanhouden. Theo en Elisabet gingen na de lunch nog een rondje doen.



De trailers verkennen de buurt

Terwijl in de keuken het eten werd bereid door Palau en enkel hulpjes, was het erg druk in de sauna. Eerst de lopers, die waren het eerste terug. De wandelaars kwamen daarna en toen was het wachten op de fietsers. Onherkenbaar door modder van top tot teen arriveerden ze uiteindelijk, nog op tijd voor een douche en saunagang. Na een gezellige avond droop de een na de ander af. Moe van dag 1, goed uitrusten voor dag 2.

Dag 2 wandelen, fietsen en trailen

De volgende dag, na het ontbijt, hergroepeerden de deelnemers zich. Nog maar zes gingen hardlopen, drie fietsen en de rest wandelen. Het was droog, maar fris. Zelf was ik een van deze zes lopers, samen met Elisabet, Theo, Elly B en Jan. Bij mijn vorige deelname heb ik het trailen ontdekt. Ik geniet hier enorm van. Zelfs als een belofte dat er geen heuvels meer komen een leugen blijkt te zijn. Je leert mensen wel kennen in zo'n weekend. 😊 We liepen deze dag 12.7 km. Met 262 hoogtemeters kunnen we dat zien als bijna 15,5 km. Hierna herhaalde zich het avondvermaak. Helaas zijn er altijd mensen die op zondagavond naar huis moeten. Met een klein groepje hebben we maandag nog een wandeling

gemaakt van bijna 14 km. Het was heerlijk zonnig, fris herfstweer.



Schitterende natuur in de Ardennen

Ik kijk terug op een heel weekend Genieten met hoofdletter G! En dit met een groep fijne, gezellige en sportieve mensen.

Ik weet nu ook:

- Dat Olga goed kan biljarten
- Hoe Gita er uit ziet met modder in haar gezicht
- Dat Elly B een geweldige keukenprinses kan zijn
- Dat Elisabet en Theo echte diehards zijn
- Dat Theo goed kan liegen 😊
- Dat Jacq een heuse yoga instructrice blijkt
- Dat Annemarie niet alleen cola dronk
- Verheug me nu al op volgend jaar.



V.l.n.r. Annemarie, Klaas, Jan, Wouter, Olga, Dianne, Bert, Theo, Elly v/d Kooy, Gideon, Herman, Jacqueline, Palau, Elly Burgering, Hans, Elisabet, Gita en Henk.

Geuzendag Zoetermeer 2022 én de toekomst...



Wethouder R. Weerwag opende de Geuzendag Zoetermeer met de woorden "een fantastisch sport- en spelevenement met een sterke cohesie". En zo was het ook! Kort voor zijn toespraak werd de wethouder als ware Geus in een kano het evenemententerrein binnengevaren.

Geuzenwandeltocht

Nadat de Geuzenbel had geklonken ging de sportieve familiedag van start met de Geuzenwandeltochten. Jong en oud hebben dit jaar volop genoten van één van de drie tochten. Families met kinderen deden tijdens de 6 kilometertocht rebusopdrachten en speelden oudhollandse spelletjes in het Binnenpark. Deze tocht werd dit jaar voor de eerste keer georganiseerd door Scouting Pocahontas en



Road Runners Zoetermeer. De meer actieve wandelaars – sommigen kwamen zelfs uit Den Bosch – werden getraceerd op verrassende weilanden met hekjes en bruggetjes en onverwachte uitkijpunten. Bij de finish werden enthousiaste reacties spontaan gedeeld. Een moeder wil volgend jaar alle kinderen uit de straat meenemen en een ervaren wandelaar vond dit één van de mooiste wandeltochten.

Lovende geluiden en blije gezichten. Meer dan 150 enthousiaste wandelaars deden mee.

Geuzenfietstocht

De Geuzenfietstochten gingen ook vroeg van start. Als voorbereiding werden er door vrijwilligers van Toervereniging Zoetermeer '77 meer dan 350 pijlen opgehangen aan lantaarnpalen rondom Zoetermeer en via Moordrecht door Leiden en weer terug.



Ook de MTB route was compleet uitgezet. Na een laatste check zondagmorgen ging ook dit onderdeel van start. Vervelend was de niet aangekondigde regen in de vroege morgen.

Voor MTB en Gravel is dat geen probleem, maar voor de recreatieve fietstochten is het niet leuk. Deze kwamen dan ook laat op gang en met de concurrentie in de buurt viel het aantal deelnemers een beetje tegen. Gelukkig werd het weer snel beter, waarbij een dun zonnetje de fietsers begeleidde. Ze kwamen dan ook met een grote glimlach aan de finish.

Geuzenspelen

Nog voordat het spelterrein was opgebouwd stonden de eerste deelnemers al klaar om mee te doen met de Geuzenspelen. Met een touwbrug de sloot oversteken, in diezelfde sloot varen met een kano, knopen leren maken, reanimatietraining, leren hakken, leren vuur maken, brood bakken boven een houtvuurtje, een kompaspeurtocht, een jungle speurtocht, een speurtocht met onderdelen van een lelievlet, voetballen met een verstoord zicht, hoefijzer gooien, je geluk in de geluksfontein beproeven, over een strakgespannen band (slackline) lopen of een hinderniscours afleggen. En natuurlijk genieten van Geusdrinken en iets lekkers.



De scouts van Pocahontas deden allemaal mee. Maar ook heel veel belangstellenden van 4 tot en met 15 jaar hebben met plezier deelgenomen aan het geheel. Zelfs een superjonge deelnemster van 2 jaar had er lol in! Scouting is voor iedereen!

Geuzenloop Zoetermeer

Bij de Geuzenloop Zoetermeer startte het programma met de twee Geusjeslopen. Ondanks niet aangekondigde werkzaamheden op een gedeelte het parkoers, kwamen alle Geusjes ongeschonden over de finish. Wat opviel was de snelle tijd van Ruben Olsthoorn op de hele mijl van SMC Rijnland Fysiotherapeuten. Hij kwam over de finish in



een tijd van 5 minuten en 51 seconden. Bij de meisjes noteerde Rosalie Harmsen (ARV Ilion) een prachtige tijd op de halve mijl van Perfect verhuizingen BV: 3 minuten en 28 seconden. Nadat burgemeester Bezuijen het startschot had gelost van de 21,1 km. van Praxis Zoetermeer, begon het spektakel bij de lange afstanden. Hierna deed de burgemeester zelf mee met de 10 km. van Van As | Ovion makelaars & taxateurs. Op deze afstand werd ook de Team - Run gehouden. Het team van LoopLekker prolongeerde de titel en ging ook deze keer naar huis met de wisselbeker.

Tot slot ging de 5 km. van Kneppers Autobedrijf van start. Dit jaar werd er geen parkoersrecord verbroken. Vreemd is dit niet omdat er al erg scherpe tijden in de boeken staan. Ondanks de concurrentie van een loop even verderop hebben zich 900 lopers ingeschreven voor één van de vijf afstanden.

Na afloop van de sportieve activiteiten was het nog lang gezellig druk in de Dorpsstraat. De band Juicy speelde voor het publiek een mix van nieuwe en oude nummers. Een top afsluiting van een geslaagd evenement.

Het goede doel

Omdat het evenement maatschappelijk betrokken wil zijn wordt er voor-, tijdens en na iedere editie aandacht gegeven aan een Zoetermeers goed doel. In 2022 en 2023 is dat Stichting Oosterfaantje. Zij geeft voedselhulp aan mensen die het (tijdelijk) financieel niet redden om gezonde voeding te kopen. En dan speciaal voor de groep mensen die "een euro teveel heeft voor de Voedselbank, maar een euro te weinig voor de huur". Door juist hen te helpen kan er iedere dag een gezonde maaltijd op tafel worden gezet en hoeft er geen kind meer met honger naar school of bed te gaan.

Naast de exposure voor Oosterfaantje werd er na het evenement een mooi bedrag gedoneerd. Voor het clubhuis van Toervereniging Zoetermeer '77 werd door organisator René van der Spek (Geuzendag Zoetermeer) een cheque van € 1.426,- overhandigd aan Trijntje Aarden (Stichting Oosterfaantje). Trijntje reageerde verrast: "we zijn enorm blij met deze donatie!"



Geuzendag Zoetermeer 2023 en later...

De eerstvolgende Geuzendag Zoetermeer is op 24 september 2023. Organisatorisch gaan er de nodige veranderingen plaatsvinden. Zoals bekend verlaten ondergetekenden de organisatie van de Geuzenloop Zoetermeer. Vanaf de editie 2023 zijn wij alleen nog actief als organisatoren van de Geuzendag Zoetermeer. Hierdoor kunnen wij ons, meer dan voorheen, concentreren op de organisatie en verdere ontwikkeling(en) van het totale evenement.

Plannen voor verdere ontwikkelingen van het totale evenement zijn er al. Zo zijn we vanaf nu actief op zoek naar een vierde vereniging die mee gaat doen aan het evenement. Deze nieuwkomer gaat dan een nieuw sportief

onderdeel organiseren.

Inmiddels heeft er al een verkennend gesprek met een kandidaat deelnemer plaatsgevonden. Dat ziet er hoopvol uit. Als daarover nieuws te melden is wordt dat bekend gemaakt op de website www.geuzendag.nl) en in de eerstvolgende Roadie.

Verder willen we de Geuzendag Zoetermeer verder op de kaart zetten door meer gerichte PR uit te rollen. Kortom, plannen te over. En ja, als er (niet) leden zijn die mee willen denken, doe dat vooral. Stuur een mailtje naar:

OrganisatieGeuzendagZoetermeer@gmail.com.

Tot slot wensen wij iedereen hele fijn feestdagen en een gezond en sportief 2023.

Cindy Spinders en René van der Spek



SPARK
Fysiotherapie

**Gratis
Healthcheck**

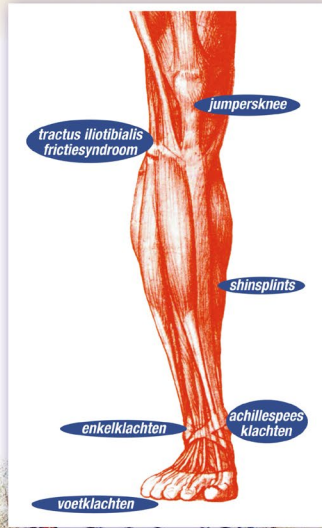
hallo@sparkfysiotherapie.nl
079 890 9517



Goed schoeisel voorkomt Sportblessures



Onderzoek voetstand en loopanalyses ten aanzien van optimaal sportschoeisel



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

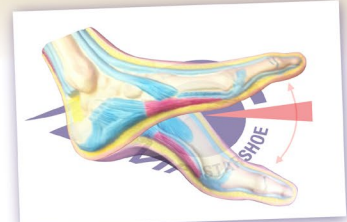


Voet Medisch Adviescentrum STARSHOE



Starshoe biedt sport uitrustingen gespecificeerd op individuen en teams

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



Voet medisch advies voor verschillende sporten op ieder niveau



www.starshoe.nl



Crosswedstrijden



In de winter worden er op atletiekbanen geen wedstrijden meer gehouden, omdat dit te koud is. Daarvoor in de plaats zijn er crosswedstrijden. Crosswedstrijden worden gelopen op niet verharde wegen, meestal grasvelden, bospaadjes (al dan niet over heuvels), akkers en zandpaadjes. Het lopen van een cross is veel zwaarder dan het lopen van die afstand op een atletiekbaan of verharde weg. Het is bovendien een stuk avontuurlijker. Het is een leuke afwisseling en het is ook nog goed voor de opbouw van kracht en souplesse. Crosswedstrijden in de buurt van Zoetermeer.

7 januari, eigen RRZ cross
Lopen & Proosten

Oliebollencross Delft zondag 31 december

Start recreatiecross, 2 rondjes circa 4,6 km :

10.45 uur

Start wedstrijdscross, 4 rondjes circa 9,2 km :

11.30 uur

Na-inschrijvingskosten zijn € 3

Afhalen startnummers vanaf 10.00 uur in de kantine van Wippolder Sportpark Pauwmolen, Delft .

[Voorinschrijving Oliebollencross | The Hague Road Runners](#)

Gouweboscross zaterdag 14 januari , Waddinxveen

Gouweboscross: zonder modder geen echte cross

Voor alle afstanden kan er tot 7 januari 2023 voor-ingeschreven worden. Klik [HIER](#) om naar het inschrijfformulier te gaan.

13:50 uur starten de senioren (5400 m, 7200 m, 10800 m)

Na-inschrijvingskosten zijn € 7

[Home · SC Antilope](#)

Westduincross, zaterdag 21 januari

11.00 korte cross over 3 rondes (circa 4 km)

11.30 lange cross over 4 rondes (circa 8,8 km)

Parcours: Via de Laan v Poot, richting Scheveningen.

Het afhalen van de voorinschrijvings startnummers, alsmede na-inschrijving kan vanaf 09.30 uur in het clubhuis van Haag Atletiek aan de Laan van Poot, Den Haag.

Na-inschrijvingskosten zijn € 3

[Voorinschrijving Westduincross | The Hague Road Runners](#)

Aarcross Alphen aan den Rijn, zaterdag 11 februari

Details zijn nog niet bekend. Houd de website in de gaten van AAV'36

[ZHM Aarcross Alphen aan den Rijn - AAV'36 \(aav36.nl\)](#)

Terugblik Geuzenloop-clinics zomer 2022

Door Gonny Verschoor, trainer groep 2,3

Dit jaar hadden we een andere opzet van de cursus voor de Geuzenloop Zoetermeer dan andere jaren. Het weer opstarten na een lange corona-periode, de komende zomervakantie en de bezetting van trainers maakte doorgang onzeker. De Geuzenloop-clinics werd het alternatief en met succes. Twaalf enthousiaste deelnemers voor 9 clinics op de zaterdag samen met trainers Victor Roumimper, Wouter Sanders en mijzelf. Een hele diverse groep van jong en oud, ervaren tot minder ervaren, verschillende achtergronden, leden en niet-leden met eenzelfde doel: het lopen van de Geuzenloop Zoetermeer.



Hechte groep

De clinics die volgden waren een variatie van oefeningen, loopscholing en een looponderdeel die iedere loper op eigen niveau kon uitvoeren. Dat maakte het wel zo leuk en werd het onderlinge contact goed. Naar mate de weken vorderden, was er een trouwe vaste groep van lopers. Zelfs als het lopen even niet ging, gingen deelnemers gewoon mee op de fiets. Daarnaast hebben we twee keer deelgenomen aan de Drieplassenloop. De 5km als testloopje en het wennen aan de wedstrijdspanning. Door de aanhoudende warmte van afgelopen zomer moesten we de trainingen wel aanpassen. Dit was gelijk een mooie oefening om te wennen

aan het warme weer zoals we dat kennen van de Geuzenloop Zoetermeer.



Testen tijdens de 3Plassenloop

En 25 september was het dan eindelijk zover. De wedstrijddag waar we zo voor getraind hadden. De voorafgaande avond gezellig samen gegeten op het terras bij Di Niente in de Dorpsstraat.



Pasta party voorafgaand aan de wedstrijd

Plannen werden gesmeed en strategieën afgesproken. De stemming zat er goed in. Iedereen vond het jammer dat de trainingen voorbij waren. Het liefst waren we als groep bij elkaar gebleven.

Wedstrijdspanning

Op de wedstrijddag, ontvangst bij het CKC door Victor met veel gespannen koppies. Eén deelnemer ging voor de halve marathon en heeft de afstand op het laatst omgezet naar de 10km. De tijdslimiet die door de organisatie was gesteld leverde te veel spanning op. Een wijs besluit. Een paar weken later heeft zij in de regio alsnog de halve marathon gelopen én binnen de tijdslimiet. Geweldig! Tijdens de race op de halve

marathon hebben een paar lopers samen opgetrokken en zijn er PR's gelopen.



Afsluitende Geuzenloop Zoetermeer

Looptrainersdag 2022

Sterke trainers, sterke clubs. Dit was het motto van de 26ste Looptrainersdag zaterdag op Papendal. Ruim 1.150 trainers uit het hele land kwamen samen om workshops te volgen, kennis op te doen, te netwerken en bovenal de loopsport op zijn mooiste manier te beleven. Ook een aantal trainers van de RRZ was aanwezig. De dag begon met een presentatie van Oud schaatser Marc Tuitert. Over het belang van een goede balans in je leven zonder balans geen prestatie.



Een zaal vol met looptrainers

Variatie

Na de centrale opening was er een groot palet aan workshops. De keuze was enorm; van inzicht in slapen tot aerob of anaerob trainen en van een veilige sportomgeving. De workshop van Rob Veer ging over sneller worden door langer te lopen. . 'Voor betere tijden maakt een atleet de meeste winst door meer kilometers te maken. En dus niet door de intervallen steeds sneller en intensiever te maken', geeft Veer zijn collega-trainers mee. 'Wanneer je meer

Bij de meeste 10km-lopers was het de eerste wedstrijdervaring en met succes. Na afloop napraten op het terras in de zon. Het was een geslaagde Geuzendag. Hoe het nu met de deelnemers gaat? Heel goed! Een aantal is lid geworden en ingestroomd in groep 3, 5 en 6. We houden contact via groeps-app of we komen elkaar tegen bij de regionale loopjes. Ook dit najaar zijn door de lopers wedstrijden gelopen en blijven ze hun tijden aanscherpen. Ik kijk uit naar het komende jaar, waarbij we hopelijk wederom een enthousiaste groep mogen begeleiden naar de Geuzenloop Zoetermeer.

kilometers maakt en de tijd neemt om te groeien, dan komt iemand echt vooruit.'

Praktijk

De trainers volgen niet alleen theorie, maar kunnen ook zelf de loopschoenen aantrekken bij een praktijkworkshop. Dennis Licht benadrukt het belang van plezier hebben. Hij stuurt de trainers kruislings door een loopladder ('dans maar de sirtaki') om ze vervolgens met dezelfde beweging de tafel van drie op te laten zeggen. Of het nog niet ingewikkeld genoeg is, roept Licht er zelf ook lachend willekeurige getallen doorheen. Wie nu nog steeds de oefening vlekkeloos kan uitvoeren, krijgt een extra schouderklopje. Plezier leidt tot passie en passie leidt tot prestatie.'

Buiten

Ook buiten komen de trainers in beweging. Zo is er een workshop over trailtraining waarbij je na een warming-up van vijf minuten al helemaal bekap bent'. 'Het gaat mij vooral om de beleving. Kijk om je heen, geniet van waar je bent en maak er iets van. En dat bereik je het beste door goede training', aldus trainer en ultraloper Gijsbers. Net naast de atletiekbaan werkt een groep zich flink in het zweet tijdens 'Kill the hill' van Gert-Jan Wassink. De dappere trainers maken een paar korte passen over kleine horden en sprints dan omhoog. 'Zoek die ontspanning, niet te krampachtig',

Afsluiting

Deze dag geeft de trainers passie en inspiratie. En de trainer kan dat weer uitstralen naar de groep. Dankzij deze gemotiveerde en enthousiaste trainers krijgt iedere atleet bij een club of vereniging de kans om er het maximale

uit te halen. Of dat nu een PR is of vooral heel veel plezier.

Bron: Atletiek Unie

Sporten na de diagnose kanker

Door Miranda Boonstra



*Miranda Boonstra
oprichtster van
RCVRY run*

De laatste jaren krijgen patiënten met de diagnose kanker vaak te horen dat ze moeten blijven bewegen of sporten tijdens het behandeltraject. Een belangrijk advies. Stichting RCVRY RUN (recovery run) verzorgt professioneel begeleide (hard)loopgroepen voor vrouwen met (borst)kanker. Het behandeltraject kost natuurlijk veel tijd en

energie, maar door in deze periode minder te gaan bewegen, nemen zowel conditie als kracht af. Door verminderde conditie en kracht wordt alles in het dagelijks leven zwaarder. De patiënt belandt in een vicieuze cirkel. Een trap oplopen kan hierdoor ineens aanvoelen als het beklimmen van een berg.

Trainen met kanker

Door te blijven of gaan trainen na de diagnose, kan deze afname in conditie en kracht worden verminderd. Hiervoor zijn beweegrichtlijnen opgesteld om conditie en kracht niet te veel te verliezen. De richtlijnen houden in dat er gestreefd moet worden naar dagelijks een half uur bewegen. Daarbovenop wordt aangeraden om twee keer per week conditie- en krachttraining te doen.

Beweegrichtlijnen

Stichting RCVRY RUN is vijf jaar geleden opgericht voor vrouwen met borstkanker. RCVRY RUN zorgen we ervoor dat de beweegrichtlijnen bij kanker gehaald kunnen worden in een ontspannen, laagdrempelige sfeer met lotgenoten. Er wordt in kleine groepen buiten gesport: een mix van (hard)lopen, balans- en coördinatieoefeningen

en kracht. Voor wie echt niet van (hard)lopen houdt of wie extra aandacht voor de krachttraining wil hebben we RCVRY POWER, waarbij in de buitenlucht circuittraining wordt gedaan. De deelnemende vrouwen geven aan dat het trainen in een groep ze helpt om gemotiveerd te blijven.

In groepsverband

De trainingen zijn in groepsverband, zodat er niet alleen aan de fysieke conditie en kracht

Meer weten over sporten na diagnose kanker?

Neem contact op met trainer Gonny

wordt ge werkt, maar ook aan de mentale en de sociale gezondheid. RCVRY RUN breidt snel uit met meer locaties door heel Nederland. Elke RCVRY RUN groep heeft een geschoolde enthousiaste trainer, die weet wat het behandeltraject met de deelnemster doet en daar rekening mee houdt.

Samenwerking met RRZ

Gonny Verschoor, trainer bij de RRZ was ook aanwezig bij de looptrainersdag op Papendal. Zij was bij een workshop van Miranda Boonstra. Via Miranda heeft zij contact gehad met Nikki Borgman. Zij begeleidt namens de stichting een aantal vrouwen hier in Zoetermeer (locatie Gymworld). Gonny heeft met haar kennisgemaakt en een training bij haar gevolgd. Het idee is om wel contact te houden met elkaar en in de toekomst te kijken naar ondersteuning bij de trainingen. Gonny denkt eraan een groepje te gaan organiseren bij het beweegpark. Geïnteresseerden kunnen met Gonny contact opnemen via gonny.verschoor@xs4all.nl, 06-23996375 of spreek haar aan tijdens de training.

Mijn horloge heeft gelijk....

Getipt door Paul van Heukelum, geschreven door Beau van Erven Dorens.

Beau van Erven Dorens schrijft in het weekendmagazine van het AD wekelijks over zijn persoonlijke leven. Het ging een keer over een onwelkome melding van zijn sporthorloge. Een situatie die menigeen zal herkennen.

“Mijn horloge is boos op me. Hij vindt dat ik te weinig sport. Op het scherm staat: TRAINING- STATUS: ONTTRAINEN.’ Oh! Gaan we zo doen? Beetje jij-bakken? Meneer traint te weinig, eet te veel en zou weleens een glaasje minder mogen drinken? Ik moet van mijn sporthorloge horen dat ik niet fit ben, terwijl zijn eigen batterij het niet eens vijf uur volhoudt. Ik kan niet eens een triatlon doen, want halverwege valt mijn horloge uit.

Praatjesmaker

Met al z'n aanbevelingen en honderdtachtig functies. Hij meet mijn snelheid, stappen, hartslag, VO2max-waarde, stressniveau, cadans, calorieverbruik en ga zo maar door. Het is een thermometer, hoogtemeter en kompas. Hij onderzoekt nog net niet de lengte van je schaamhaar en de suikerwaarde van je voortanden. Als je dat als mens allemaal moet bekijken en analyseren, heb je helemaal geen tijd meer om te sporten.

En mijn horloge doet dus allerlei, ongevraagde, aanbevelingen. Dat je meer moet bewegen, te weinig hebt geslapen of moet variëren in je trainingen. Dat is moeilijk om mee om te gaan, zeker voor iemand die allergisch is voor autoriteit. En wat betekent dat eigenlijk: ‘onttrainen’? Wat ben je dan aan het doen, of juist niet aan het doen? Ik vermoed dat het wil zeggen dat je op een dynamische manier niet actief bent. Je gaat in een stoel zitten en keihard tv kijken. Of zoiets.

Vroeger brak en scheurde ik ook van alles, maar dat herstelde zich dan in rap tempo. En dan trok alles langzaam weer strak

Mijn horloge heeft helaas wel gelijk. Mijn lichaam is al een tijdje aan het ‘onttrainen’. Vroeger stond er altijd wel iets op het programma: een marathon rennen, een berg beklimmen, het kanaal overzwemmen. Maar dat

was ooit. Nu ben ik fulltime geblesseerd, aan alles wat je kunt scheuren of verrekken. Een gebroken rib, gescheurde hamstring, doorgezakte voet, verrekte enkel, frozen shoulder, overbelaste knie/elleboog/hand/pols, hielspoor, rugpijn en dat is echt nog maar een gedeelte van de ruïne. Ik krijg blessures aan spieren waarvan ik niet eens wist dat ik ze had. Je ‘binnenbuikspieren’ bijvoorbeeld (ergens achter je ribbenkast).



Je horloge vertelt hoe het zit

Vroeger snel herstel

Door al die blessures loopt de buitenkant van mijn lichaam langzaam bij me weg. Wij zijn vage kennissen aan het worden. Vroeger brak en scheurde ik ook van alles, maar dat herstelde zich dan in rap tempo. En dan trok alles langzaam weer strak. Nu ik permanent aan het revalideren ben, heeft mijn lichaam het opgegeven. Vervreemd kijk in de spiegel. Ik zie de naar voren hangende schouders van mijn 87-jarige vader, de billen van een waterbuffel en een serie vetrollen waar een sumoworstelaar trots op zou zijn. Mijn horloge houdt geen rekening met slapjanussen want komt, ondanks mijn ‘onttrainde’ status, vandaag met de volgende melding: ‘raceprognose marathon: 3:50:48’. Dat lijkt me sterk. Ik kan niet eens zes kilometer rennen, en krijg al pijn in mijn knieën als ik aan tien kilometer denk. 42 kilometer is echt een kwade droom. Maar er is dus hoop, want mijn horloge heeft het. Tijd voor de marathon van Rotterdam.



Een afgetrainde Beau

3Plassenloop met twee gezichten

Maandelijks vindt de 3Plassenloop plaats en elke maand is het weer anders. De ene keer vallen de mussen van het dak de andere keer is het nat en grauw. Geen zondag is het zelfde. De 3Plassenlopen van oktober en november geven een totaal verschillend beeld. Op 30 oktober was het bijna zomers warm, ideale omstandigheden voor het lopen van een PR. Kirsten van den Berg liep zelfs een



3Plassenloop op 30 oktober: zomerse warm in de herfst (foto's Wim Bras)

clubrecord. Op 27 november hadden we een totaal ander beeld. Een grauwe lucht, het was koud en nat. Gelukkig hadden de omstandigheden geen effect op de deelnemers die de kennismakingscursus afronden. Hun humeur kon niet meer stuk deze dag na het lopen van de 5 km. Waar ze drie maanden naar toe hadden geleefd. Grote klasse en proficiat allemaal.



3Plassenloop op 27 november: een echte herfstdag: grauw en nat. Desondanks veel lachende gezichten (foto's Wim Bras)

Resultaten tot 11 december 2022

Verzameld door Ruud van Zon

11 mei 2022

Leiden Marathon, Leiden

21,1 km.

Elisabet Alink 2:14:23

14 juni 2022

Midzomeravondloop, Bleiswijk

10 EM (16,1 km)

Elisabet Alink 1:24:14 pr

10 september 2022

Run2Day Vlinderloop, Houten

21,1 km.

Emre Berk Yilmazer 1:41:22

11 september 2022

Goudse Singelloop, Gouda

5 km.

Cindy Spinders 0:29:08

10 km.

Kirsten van den Berg 0:40:25

Remco Vermeulen 1:01:17

17 september 2022

Dam tot Damloop, Amsterdam

5 EM (8 km.)

Helga Fluit 1:01:45

18 september 2022

Smokkelaarstrail, Goirle

21 km.

Gonny Verschoor 1:56:29

25 september 2022

Geuzenloop, Zoetermeer

5 km.

Ronald Hofste 0:28:27 pr

10 km.

Kirsten v/d Berg 0:40:05

Wijnand Bavius 0:44:15

Peter Hazebroek 0:44:34

Lars Overmeire 0:47:07

Joost Breijer 0:48:20

Ingmar de Groot 0:48:38

Erik van Leeuwen 0:49:40

Ruud van Zon 0:52:07

Ingeborg ter Laak 0:53:31

Ed Helsoot 0:53:34

Dianne Spanjers 0:55:49

Gonny Verschoor 0:56:33

Peter Verheij 0:57:23

Richard Tan 1:00:01

Annemarie Jacobs 1:00:45

Anita van Noort 1:07:22

21,1 km.

Bart Groetelaers 1:41:54

Mike van Wichen 1:41:55

Danny v/d Sluis 1:41:56

Peter Schrader 1:44:35

Celine Sira 1:47:23

Karsten Achthoven 1:49:00

Sander Loer 1:49:42

Raimond Kientz 1:54:14

Piet van Veen 1:55:19

Maartje Bakker 1:56:39

Jacques van Male 1:58:42

City-Pier-City, Den Haag

5 km.

Zoe Terlouw 0:24:45

10 km.

Veronique Ramakers 1:01:13

Jolanda Huttinga 1:01:28

Eric van Caspel 1:07:48

Talitha Roos 1:14:43

21,1 km.

Guus Freriks 1:47:35

Peter Sebel 1:48:17

Elisabet Alink 1:48:24

Stephan Spitsbaard 2:09:01

Kees Beerda 2:09:15

Remco Vermeulen 2:14:52

Jolanda Huttinga 2:12:34

2 oktober 2022

Singelloop, Breda

10 km.

Maaïke Peerbolte 0:49:51 pr

Stephan Spitsbaard 0:50:05

Loch Ness Marathon, Inverness

5 km.

Elleke Visser 0:36:24

10 km.

Veronique Ramakers 0:59:51

Marion Post 1:10:56

Anita Fokke 1:16:57

Cardiff Half Marathon, Cardiff

21,1 km.

Richard Tan 1:59:23 pr

Devils Trail Utrechtse Heuvelrug, Doom

26 km.

Maartje Bakker 3:00:50

TCS London Marathon, Londen

42,2 km.

Sjors van den Broek 3:30:22 pr

9 oktober 2022

Hoge Veluwe Trail, Hoenderloo

15,3 km.

Mike van Wichen 1:23:47

Joost Breijer 1:24:17

Frans van Haaster 1:28:38

27 km.

Danny van der Sluis 2:10:31

Jan van Rijn 2:15:35

Remco Arnoldus 2:33:58 pr

4Mijl van Groningen

6,4 km.

Ronald Hofste 0:35:55

15 oktober 2022

Zuidlaardermarktloop

10 km.

Bert Kuiper 0:51:44

16 oktober 2022

TCS Amsterdam Marathon

21,1 km.

Sjors van den Broek 1:34:27 pr

Karsten Achthoven 1:44:36

Maike Peerbolte 1:54:48 pr

Remco Vermeulen 2:00:57 pr

Stephan Spitsbaard 2:03:44

42,2 km.

Peter Sebel 4:06:17 pr

29 oktober 2022

Gaasterland Trail, Friesland

24 km.

Kjeld Folst 2:35:09

30 oktober 2022

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Eddy Wisse 0:18:41 pr

Kirsten van den Berg 0:18:42 pr

Peter Schrader 0:19:09

Richard van der Klis 0:23:17

Celine Sira 0:23:30

Ben Brinkel 0:24:16

Theo Janssen 0:25:37

Thomas van Manen 0:25:50 pr

Ruud van Zon 0:26:04

Paul van Heukelum 0:27:20

Ed Groffen 0:29:05 pr

Tim van Kempen 0:29:07

Leontine v/d Laar 0:36:21

5 november 2022

Kleintje Berenloop,

Terschelling

10 km.

Herman Roosenboom 1:01:53

6 november 2022

Zilveren Turfloop, Mijdrecht

10 km.

Peter Schrader 0:38:44

Raimond Kientz 0:44:53

Dennis Meesters 0:49:43

Gonny Verschoor 0:51:02

Remco Vermeulen 0:52:17

10 EM (16,1 km)

Richard van der Klis 1:23:49

Berenloop, West Terschelling

21,1 km.

Kirsten v/d Berg 1:27:23 pr

Mike van Wichen 1:38:57

Remco Arnoldus 1:39:28

Bart Groetelaers 1:43:40

Frans van Haaster 1:52:35

Ruud van Zon 2:04:41

Dianne Spanjers 2:07:44

Ab Leeftang 2:16:28

Peter van Daal 2:16:37

13 november 2022

Klaverbladloop, Zoetermeer

5 km.

Richard Tan 0:24:48

Zoe Terlouw 0:25:31

Marloes van Moort 0:25:55 pr

Nico Stadius Muller 0:25:57

Saskia Verweij 0:28:57 pr

10 km.

Eddy Wisse 0:38:19 pr

Sjors van den Broek 0:40:41 pr

Peter Sebel 0:44:13 pr

Karsten Achthoven 0:45:12

Marvin Rid 0:45:22

Guus Freriks 0:45:38

Irene Over 0:47:09

Lars Overmeire 0:48:00

Dennis Meesters 0:48:08 pr

Sander Loer 0:47:41

Ben Brinkel 0:48:24

Bert Kuiper 0:50:13

Jayce de Wit 0:53:36 pr

Theo Houtman 0:53:53

Cindy Spinders 0:54:10 pr

Ingeborg ter Laak 0:54:10

Ricky Martens 0:54:45

Thomas van Manen 0:55:36 pr

Pauline Zuidewind 0:58:00 pr

Laurens v/d Splinter 0:58:09

Tim van Kempen 0:58:51 pr

Ed Groffen 1:00:18

Jan Brouwer 1:02:49

15 km.

Peter Schrader 0:58:51

Erik van Leeuwen 1:11:26

Richard van der Klis 1:12:50

Celine Sira 1:14:01

Joost Breijer 1:17:20

Jacques van Male 1:17:59

Ed Helsloot 1:19:44

Jolanda Huttinga 1:20:03

Kees Beerda 1:27:38

19 november 2022

Reeuwijkse Hout Cross

9 km.

Raimond Kientz 0:45:26

20 november 2022

Zevenheuvelenloop, Nijmegen

15 km.

Kirsten v/d Berg 0:59:27 pr

Sjors van den Broek 1:03:34 pr

Peter Sebel 1:08:42 pr

Maike Peerbolte 1:17:53 pr

Stephan Spitsbaard 1:18:21

Wilco Krijgsman 1:22:06

Ronald Hofste 1:26:47 pr

Brigitte Huttinga 1:39:54

Jolanda Huttinga 1:39:54

Anita van Noort 1:48:47 pr

Martin van Baarle 1:56:23

26 november 2022

Meijendelloop, Wassenaar

25 km.

Ron Koning 2:34:33

Robert v/d Linden 2:43:41

27 november 2022

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Schrader 0:18:39

Johan Pont 0:23:01 pr

Jacques van Male 0:23:02

Dennis Meesters 0:23:17 pr

Ben Brinkel 0:23:59

Jayce de Wit 0:25:51 pr

Ruud van Zon 0:26:00

Tim van Kempen 0:28:19 pr

Peter Buchly 0:29:06

Eric Witzier 0:33:19

Leontine v/d Laar 0:35:06

27 november 2022

Clingendaelcross, Wassenaar

7,1 km.

Peter Hazebroek	0:32:33
Bart Groetelaers	0:35:28
Remco Arnoldus	0:35:39
Kjeld Folst	0:36:33
Gonny Verschoor	0:36:36

T is voor niks, Geldrop

42,5 km.

Richard v/d Klis 4:27:58

10 december 2022

Uithofcross, Den Haag

7,3 km.

Raimond Kientz	0:37:38
Jacques van Male	0:38:22
Gonny Verschoor	0:38:40
Ingmar de Groot	0:39:10

11 december 2022

Bruggenloop, Rotterdam

15 km.

Sjors van den Broek	1:07:13
Erik van Leeuwen	1:13:28
Ben Brinkel	1:13:28

Malaga Maraton, Malaga

42,2 km.

Sander Loer 4:31:53

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 Wind Pant €59,95
 Dames Club Wind Pant €59,95
 Heren Club Wind Pant €59,95
 Heren Club Wind Pant €59,95

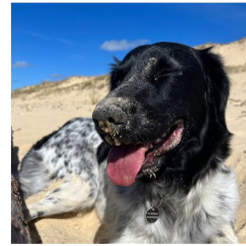
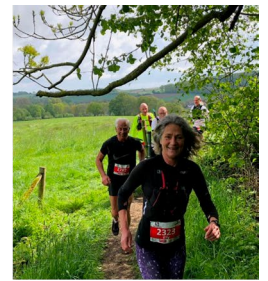
Dames Club Longsleeve €39,95
 Dames Club Longsleeve €39,95
 Heren Club Longsleeve €39,95
 Heren Club Longsleeve €39,95

Dames Club Singlet €34,95
 Dames Club Singlet €34,95
 Heren Club Singlet €34,95
 Heren Club Singlet €34,95

Dames Club Tight Long €49,95
 Dames Club Tight Long €49,95
 Heren Club Tight Long €49,95
 Heren Club Tight Long €49,95

Dames Club Sprinter €34,95
 Dames Club Sprinter €34,95
 Heren Club Sprinter €34,95
 Heren Club Sprinter €34,95

LEUK



Elly Burgering, 65 jaar en ruim twee jaar geleden mede gestopt met werken om er meer voor mijn moeder te kunnen zijn en haar proces en alles daaromheen te kunnen begeleiden tot het onvermijdelijke einde. En daar ben ik heel dankbaar voor. We hebben mooie momenten gehad samen, wat niet op deze manier gelukt zou zijn naast die drukke baan die ik had.

Hardlopers zijn leuke mensen en die contacten krijg je er bij een hardloopvereniging zomaar bij.

Het gevoel na een ontspannen rondje rennen, alsof je de hele wereld aankan.

Trailen! Smalle paadjes, overstekende herten, zonnetje (of regenbuitje), fijne sfeer onder de lopers en de tijden doet er niet toe.

Trainers van de Roadrunners die ervoor zorgen dat ik zonder na te hoeven denken mijn favoriete bezigheid kan uitoefenen. Bed uit, koffietjes, sportkleden aan en gewoon meehobbelen.

Wandelen, maar ook cani-crossen met mijn blije Friese Stabij Molly, de liefste hond van de wereld die het liefste rondjes rent met andere hondjes. Liefst voorop!

Reizen: nieuwe omgevingen verkennen, verrast worden door mooie vergezichten, zomaar een beekje of een meertje, of een geweldig strand. Er achter komen dat je dat ook niet eens zo ver van Zoetermeer kan doen.

Dat je er tegenop ziet om met het slechte weer naar buiten te gaan en erachter komt dat het weer nooit slecht is, als je je maar goed aankleedt.

De Zoetermeerse plas; soms glad als een spiegel, soms wilde golven, een prachtige zonsondergang, de vogels, de surfers, de vissers, de bootjes.

Het zelfvertrouwen wat ik heb gekregen door het hardlopen, door trainingen en wedstrijden die veel beter gingen dan ik van tevoren ooit dacht.

Met een groep naar de Ardennen gaan en erachter komen dat werkelijk iedereen bijdraagt aan een geweldig en steeds weer memorabel weekend.

Dat ik steeds weer verrast wordt hoeveel mensen iets doen voor onze mooie club.
Elly geeft het stokje van de rubriek LEUK door aan Bert Kuiper

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

