



1 mei inschrijven
Geuzenloop ZTM

17 juni
35 jarig bestaan van
de vereniging

Michael Jurriaans
nieuwe voorzitter

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 Michael Jurriaans
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

Sportverzorgings- en massagecommissie

(SMC) Andres Zweekhorst,

smc@roadrunnerszoetermeer.nl

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Cindy Spinders, vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

Noord-Aa Polderloop vacature

Geuzenloop Zoetermeer Ben Brinkel

3Plassenloop Jaap Dorsman en Skitz Fijan

Uitslagen Ruud van Zon

www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie Ellen van Luenen

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

kopy vóór 1 aug.

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

Cover: Kirsten v/d Berg-Los loopt clubrecord op de 10k tijdens Halve marathon van Zoetermeer (foto Gerard van Warmerdam)

Inhoud

6 Michael Jurriaans nieuwe voorzitter

Ben Brinkel Zwaait af en Michael Jurriaans neemt het stokje over. Wie is hij en wat wil hij.



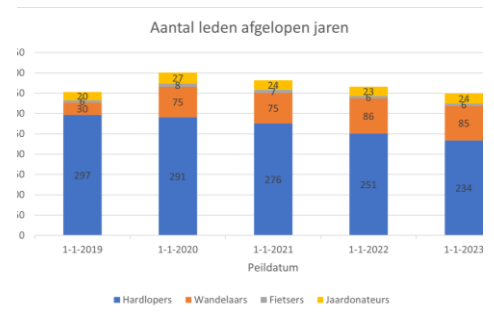
18 Huurder Muziekvereniging

Iedere donderdag oefent de muziekvereniging Buytenrode bij ons in het clubhuis. We verwelkomen hen als nieuwe huurder van het clubhuis.



10 Verenigings statistieken

Hoe is de vereniging samengesteld? Hoeveel leden hebben we en hoe oud zijn ze? Een blik in de big data van de vereniging.



13 Belevissen van een pacer?

Wat doen die mensen die tijdens een wedstrijd met ballonnen of vlaggen lopen? Het zijn de gangmakers van de wedstrijd.



19 Op 1 mei start inschrijving Geuzenloop Zoetermeer

Vanaf 1 mei is de inschrijving geopend voor de Geuzenloop Zoetermeer die plaatsvindt op zondag 24 september.



En verder

- 4 Voorwoord
- 5 Besluiten ALV
- 7 Vrijwilligersbeleidsplan
- 8 Nieuw clubrecord op de 10
- 9 35 jarig bestaan, feestje!
- 16 Hardlopen met ChatGPT
- 20 Stagiairs gezocht!
- 23 Lopen is leuk en mooi
- 25 Record verbroken op 3PL
- 26 De laatste training van groep 8
- 27 Wedstrijdresultaten
- 30 LEUK met Bert Kuiper

Voorwoord bestuur

Door Ben Brinkel

Het is lente! We kunnen weer in korte broek naar buiten en doordat we de zomertijden ingegaan zijn, is het 's avonds niet zo heel donker meer. Vanaf mei kunnen we ook de hesjes weer thuislaten. Met de komst van de lente starten we ook nieuwe activiteiten. De beginnerscursus wandelen is alweer een tijdje bezig. Het is een groot succes, met meer dan 20 aanmeldingen! Ook zijn we het trainerscorps aan het versterken. In mei doet Victor Roumimper examen als trainer en er komt er weer een cursus voor assistent trainers. De afgelopen maanden is een energiemeting uitgevoerd en dat resulteerde uiteindelijk in een offerte voor zonnepanelen. Volgens de berekeningen zijn de kosten voor de zonnepanelen er met een paar jaar uit. De zonnepanelen leveren de eerste jaren meer stroom op dan we verbruiken, maar als de gasgestookte boilers voor de douches aan vervanging toe zijn, willen we die vervangen door elektrische exemplaren. Dat heeft nu nog niet zo'n haast, omdat de salderingsregeling nog gunstig is. In het najaar werd duidelijk dat zowel de vereniging als de stichting een negatieve begroting hebben. We hebben nog wel reserves, maar er moet wel wat gebeuren. Eén van de maatregelen is dat we sinds een paar maanden een tweede huurder hebben, de muziekvereniging Buytenrode. Verderop in

Terugblik op 4 jaar RRZ bestuur

de Roadie lees je er meer over. Hoewel die extra huurinkomsten voor een beter resultaat zorgen, moeten we ook zorgen dat we meer leden krijgen. Met de beginnerscursussen komen er weer nieuwe leden, maar verdere groei van de vereniging noodzakelijk. We proberen nieuwe leden te werven en om bestaande leden te behouden. Zo wordt een 35

jaar jubileum feest in juni en een open training op de woensdag voor Hemelvaart georganiseerd. In het najaar komt weer een beginnerscursus hardlopen. Onderhand is ook de organisatie van de Geuzenloop volop bezig. Ik ben sinds januari coördinator van deze leuke ploeg. Ons motto is P.S.V: Plezier, Succes en Vernieuwing. We hebben er alle vertrouwen in dat dit ons gaat lukken. Tijdens de ALV van april 2023 ben ik afgetreden als bestuurslid. Ik ben dan 4 jaar voorzitter geweest.



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

Terugkijkend zie ik dat van die vier jaar er twee waren overschaduw door corona. We zijn de tijd goed doorgekomen, maar de wijzigingen waren een aanslag op het geduld van de leden. Zeker de QR controle aan de bar zorgde voor veel discussie. Als ik voor de rest op mijn bestuursperiode terugkijk, dan zie ik een grote opkomst van het wandelen. Ook is de vereniging verder geprofessionaliseerd. We hebben de statuten aangepast aan de WBTR, de UBO is geregeld en we zijn bezig met een vrijwilligersbeleidsplan. Dit allemaal in 4 jaar. Wat me echter het meeste bij zal blijven is het plezier in de vereniging. Ik had met veel mensen contact en met name dat vond ik het leuke aan mijn rol. Ik neem dan ook met een goed gevoel afscheid als voorzitter en draag het stokje over aan Michael. Dit had ik niet willen missen.

Besluiten ALV

Op dinsdag 4 april was de Algemene Ledenvergadering. Met 37 aanwezigen en 44 digitaal uitgebrachte stemmen, was de opkomst redelijk goed in vergelijking met eerdere jaren. De presentatie van de ALV kun je [hier](#) terug lezen.

Ben heeft voor de laatste keer de vergadering geopend en startte met een aantal mededelingen vanuit het bestuur. Een van de komende activiteiten is een open training op de woensdag voor Hemelvaart op woensdag 17 mei. 2 oudgedienden zullen de bar bemannen en de trainingen zullen open staan voor oud-leden, familieleden en introducees. Na de mededelingen werden de [notulen van de vorige vergadering](#) goedgekeurd.

Elly gaf een toelichting op jaarverslag 2022. Dit geeft een mooi overzicht over het jaar dat de corona-beperkingen werden opgeheven en we weer mochten! Al met al nog geen "gewoon" jaar. Een jaar zonder Noord-Aa Polderloop en met een Geuzenloop die samenviel met de CPC. Met leden die er weer vol tegenaan gingen, maar ook leden die nog voorzichtig wilden zijn. De 3Plassenloop die weer op gang moest komen net als het loopje naar het clubgebouw wat weer gevonden moest worden.

Het is een mooi verslag geworden, met veel foto's. Naast het laatste voorwoord van voorzitter Ben Brinkel en andere berichten van bestuur, TC en de wandelsectie natuurlijk veel ruimte voor onze evenementen. Maar ook een heel interessant hoofdstuk over de ledensamenstelling en het -verloop, aandacht voor de Roadie en het clubgebouw.

We zijn trots op dit mooie beeld van onze vereniging, dat tot stand is gekomen met input en medewerking van Marc van het Bolscher, Ellen van Luene, Hans Rolff, René van der Spek, Skitz Fijan en Jaap Dorsman, Ben Brinkel, Jacques van Male, Theo Houtman, Edwin Adams en Elly Burgering. Wie het verslag wil lezen, het staat op de RRZ-website:

<https://roadrunnerszoetermeer.nl/jaarverslag-rrz/>.

Vervolgens was het de beurt aan Jacques om de cijfers over 2022 te presenteren. Hierbij waren de volgende stukken aangeleverd: [jaarverslag 2022](#), de [resultatenrekening 2022](#), de [toelichting cijfers 2022](#), het [verslag kascontrole commissie](#) en de [balans 2022](#).

De resultaten zijn niet rooskleurig. De vereniging heeft nog wel genoeg reserves, maar deze situatie kan niet lang zo aanhouden. Tijdens de vergadering ontstond een goede discussie en uiteindelijk werden de stukken goedgekeurd en verleende de vergadering decharge aan het bestuur voor het gevoerde beleid.

Vervolgens stelde Michael Jurriaans zich voor aan de vergadering. Ben gaf aan welke stappen het huidige bestuur heeft ondernomen om de vrijgekomen positie in het bestuur in te vullen. Het bestuur is verheugd dat Michael de rol als voorzitter over wil nemen van Ben. Verderop in de Roadie stelt Michael zich voor aan de leden die hem nog niet kennen.

Vervolgens was het weer de beurt aan Elly om een toelichting te geven op het vrijwilligersbeleidsplan. Op pagina 7 van deze Roadie geeft Elly nog een uitgebreide toelichting op dit plan en vind je ook de link naar het document op de website.

Als laatste werd het voorstel van Stichting Eswaz besproken om een investering te doen in zonnepanelen. Hoewel formeel de stichting dit soort besluiten zelfstandig mag nemen, hechten zij waarde aan draagvlak binnen de vereniging, te meer ook de verwevenheid die de stichting heeft met de vereniging. Tijdens de vergadering werden door een aantal leden alternatieven over de installatie aangedragen. De leden staan positief tegenover de aanschaf van zonnepanelen. Dit is inmiddels besproken met het bestuur van Eswaz.

De vergadering werd afgesloten met een borrel en er werd nog even nagepraat door de aanwezigen.

Michael Jurriaans nieuwe voorzitter

In de Algemene Ledenvergadering is Michael Jurriaans verkozen als bestuurslid. Binnen het bestuur neemt Michael het voorzitterschap over van Ben Brinkel. Een goed moment dat Michael zich voorstelt aan de leden die hem nog niet kennen.



Wie is Michael Jurriaans?

Ik ben een ouwe knar die van hardlopen, fietsen en wandelen houdt. Mijn tempo is wel wat lager dan een paar jaar geleden, maar het plezier is er niet minder om. Ik kan er intens van genieten om met Cliff (mijn hardloopmaatje) of met de groep in de regen door de polder te lopen. En dan na afloop met een bak koffie in het clubhuis komen de grote verhalen los. Dan ga ik met een grote grijns weer naar huis.

Wat is jouw verbinding met Zoetermeer?

Toen ik lang geleden uit huis ging (Palenstein)

om in Amsterdam te studeren dacht ik: "hier kom ik nooit meer terug". Toen ik ging werken en wij een huis zochten, dachten we: "Zoetermeer is zo gek nog niet. Betaalbare huizen, goede treinverbinding met Den Haag, veilige omgeving voor kinderen". En dan raak je betrokken bij je eigen buurt en stad en leer je Zoetermeer steeds meer waarderen om zijn voorzieningen, groen (Westerpark, Buytenpark) en, niet te vergeten, de hardloopclub en alle trainers en vrijwilligers die van alles organiseren. Ik voel me vooral verbonden met deze mensen in Zoetermeer.

Waar kijk je naar uit in je rol als voorzitter?

Ik zou de club graag samen met het bestuur, de

"Naar een toekomstbestendige
vereniging"

trainers, de vrijwilligers en de leden "toekomstbestendig" willen maken. De vereniging lijdt (structureel) verlies. Door Corona lijkt de animo hier en daar wat minder. Veel vrijwilligers worden ouder en moeten het stokje overdragen. Het ledenbestand vergrijsst ook. Hoe willen we dat de vereniging er over 10 jaar uit ziet? En wat moeten we dan nu doen? Dat vind ik een enorme uitdaging. En terwijl we hierover nadenken moet de club "gewoon" blijven draaien. En ik hoop dat we, naast de Geuzenloop Zoetermeer en de 3Plassenloop, de Noord Aa-Polderloop weer kunnen organiseren. Misschien kunnen we ook iets met de wandelgroep gaan organiseren, als daar behoefte aan bestaat. Zo'n loop is ook belangrijk als visitekaartje van de club en om nieuwe leden te werven.

Vrijwilligersbeleidsplan

Toen ik het plan presenteerde in de ALV op 4 april jl. werd mij gezegd dat niet iedereen het zou lezen. Het document beschrijft dan ook zo'n beetje de hele vereniging, beslaat inclusief bijlagen 23 bladzijden en bevat best wel taaie kost! En er zijn geen plaatjes.

Voor wie het aandurft, het [plan staat op onze RRZ-website](#).

Naast hardlopen en wandelen zijn er heel veel leden die nog een andere hobby hebben, namelijk het doen van vrijwilligerswerk. Alle functies en taken die er maar zijn binnen onze club worden door vrijwilligers uitgevoerd. Zonder vrijwilligers geen vereniging. Het bestuur is blij om nu dit overzicht te hebben, want naast verantwoordelijkheid over de financiën, de trainingsprogramma's, een prettige en veilige sfeer binnen de club, beschikbaar stellen van goede, betaalbare accommodatie waar het prettig toeven is het bestuur er uiteindelijk verantwoordelijk voor dat al die taken worden uitgevoerd en is het superbelangrijk dat er goed gezorgd wordt voor al die mensen die zorgen dat de vereniging "draait" en dat zij het naar hun zin hebben.

Wat maakt vrijwilligerswerk leuk!

Vaak hebben mensen als doel dat ze iets kunnen betekenen voor anderen, dat ze hun netwerk vergroten, soms ook hun vaardigheden uitbreiden, of heel simpel, dat ze iets nuttigs doen. Hoe dan ook, bij RRZ zijn heel veel mensen die zich met hart en ziel inzetten, soms wel meer dan 25 jaar. Geweldig om te zien hoe er steeds weer mensen opstaan om dingen op te pakken!

"Geweldig dat veel mensen zich met hart en ziel inzetten"

Daar moeten we zorgvuldig mee om gaan. Maar er is nog een reden om goed overzicht te hebben. Want er zijn ook zorgen voor de

toekomst. Zijn er straks ook nog genoeg mensen om de club draaiende te houden? Om onze evenementen uit te kunnen voeren?

Tijd voor actie

Het plan bevat naast de beschrijving van de vereniging met haar groepen vrijwilligers dan ook veel acties. Acties om de basis nog beter op orde te brengen, zodat de vereniging ook in de toekomst die fijne plek blijft voor alle sporters en vrijwilligers. Zo heeft het bestuur zich voorgenomen om beleid te formuleren voor de komende jaren:

- Waar willen we naar toe en wat betekent dat voor de keuzes die we nu maken?
- Hoe passen de verschillende commissies en evenementen hierin?
- Hoe zorgen we ervoor dat de belangen van alle leden goed worden gewaarborgd en dat we weten wat er leeft binnen de club?

Samen met de mensen die het dichtst bij de vrijwilligers staan, vanuit de evenementen, de TC, de wandelsectie en de organisatie van de bar, zal de komende tijd worden doorgepraat over een goede administratieve basis, maar ook over de afspraken die met vrijwilligers worden gemaakt. Zijn de taken altijd duidelijk? Zit de juiste mens op de juiste plaats? Staan er mensen te

popelen om wat te doen zonder dat we dat weten? Hoe komen we daar achter? Wat gaat goed, wat kan beter voor wat betreft waardering en beloning van vrijwilligers?

Een plan schrijven, met mooie voornemens, is één ding. Nu gaat het aankomen op de uitvoering. Wij hebben er veel zin in en hopen jullie ook!

Namens het bestuur, Elly Burgering



Weer een nieuw clubrecord op de 10 voor Kirsten

Kirsten is op dit moment de grootverdiener binnen de vereniging. Er staat geen rem op. Ze heeft al 6 clubrecords op haar naam staan. Haar

jongste record dateert van 12 maart, waar ze tijdens de City Pier City een super snelle tijd liep op de 10 km van 38 minuten en 21 sec.



Afstand	Heren	Datum	Tijd	Vrouwen	Datum	Tijd
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	00:18:41
	3Plassenloop, Zoetermeer			3Plassenloop, Zoetermeer		
10 km	Ruud Wagemaker	26-5-1991	00:33:41	Kirsten van den Berg-Los	12-3-2023	00:38:21
	Ronald McDonaldloop, Zoetermeer			City-Pier-City, Den Haag		
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			NN Marathon, Rotterdam		
50 km	Bob Verbrugge	11-9-2010	4:07.38	Lidwien van den Aardweg	1-9-1996	05:10:48
	De Run, Winschoten			Rondje Voorne, Brielle		
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		

Alle RRZ clubrecords (verzameld door Ruud van Zon)

35 jarig bestaan, tijd voor een feestje op 17 juni

Ja hoor, We hebben er zin in !!.

Alweer ruim 5 jaar geleden vierden we met elkaar dat onze sportvereniging 30 jaar bestond met een knal feest.

En nu 5 jaar later vieren we alweer het 35 jaar bestaan met elkaar in ons clubgebouw.

Het bestuur staat er helemaal achter om het een succes te laten worden. We zijn om de tafel gaan zitten en kwamen op veel leuke ideeën. Offertes aangevraagd en na veel wikken en wegen uiteindelijk een keuze gemaakt.

Met live band Juicy

Het feest wordt muzikaal ondersteund door de live band Juicy.

En wie komen we zoal tegen? O.a. leden, oud-leden, sponsers, (externe) vrijwilligers en introducees.

Er kunnen ca. 100 personen in het clubgebouw, maar als je nog (oud) roadrunners tegenkomt breng ze ook op de hoogte zodat zij zich binnenkort ook kunnen opgeven, zodat we er met z'n allen een leuk feest van kunnen maken.

Het feest is dus zaterdagavond 17 juni vanaf 19.30 uur, zorg dat het in je agenda staat.

Wij hebben er erg veel zin in om jullie te zien en naar de zin te maken.

De feestcommissie: Peter van Zijp, Dianne Spanjers, Frieda van Dorp, Erik Tim, Paul van Heukelum, Victor Roumimper en Elly Burgering.



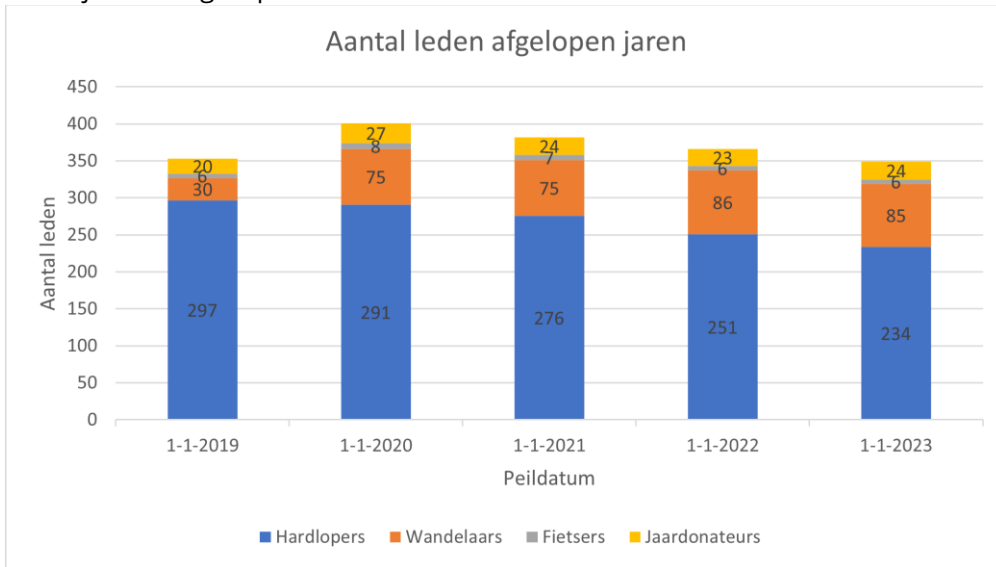
De statistieken van de vereniging

Door Jacques van Male

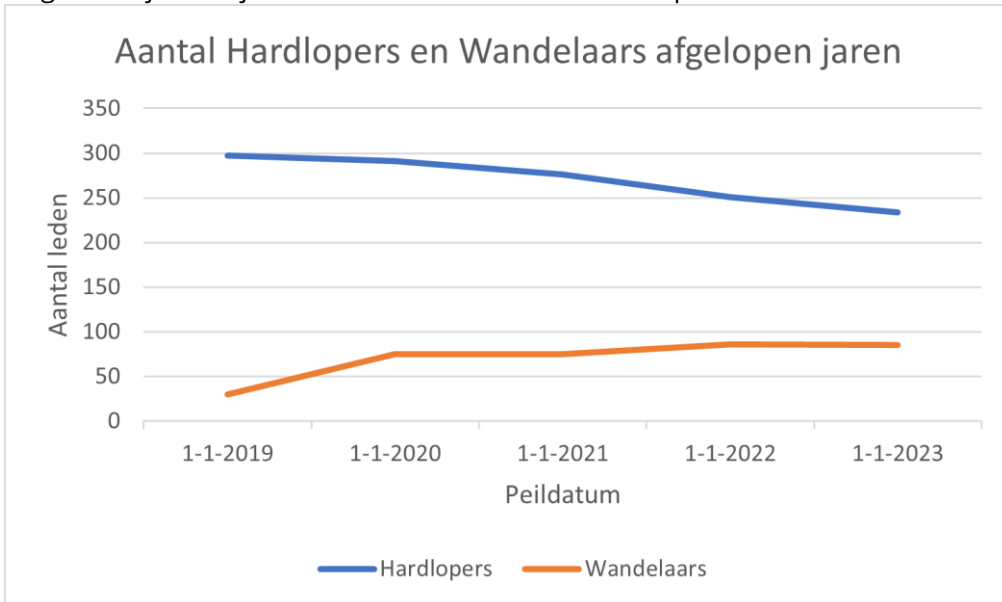
Zoals aangegeven in het jaarverslag en de jaarrekening staat het resultaat van RRZ onder druk. Onze voornaamste inkomsten bron is het aantal leden.

Jaarlijks doen we een analyse van ons huidige ledenbestand, bijgaand wat gegevens.

Hardlopers zijn nog steeds de grootste groep binnen onze vereniging, maar het aantal is aan het afnemen en het aantal wandelaars is sterk sterk gegroeid de laatste jaren. De donateurs en fietsers zijn een vrij stabiele groep.

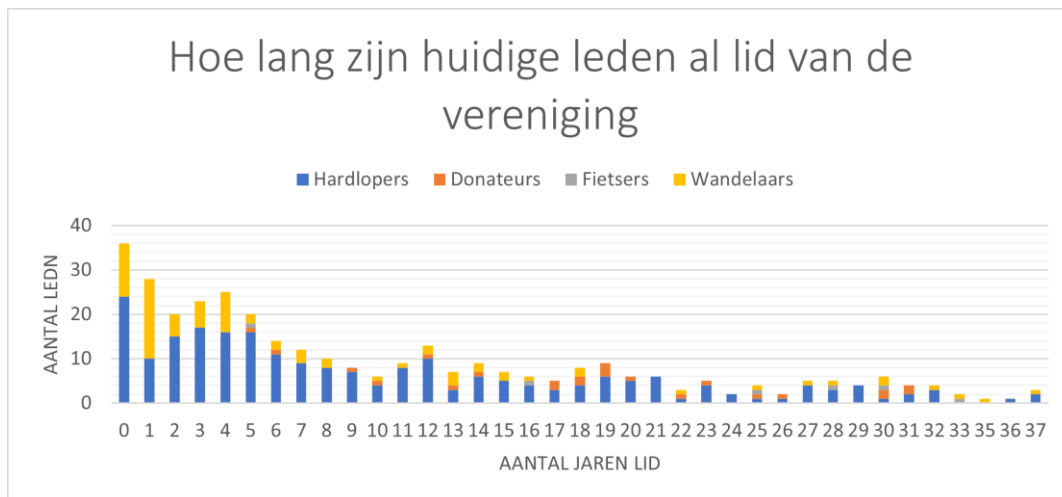


Nog duidelijker zie je de afname van het aantal hardlopers tov de wandelaars in onderstaande grafiek

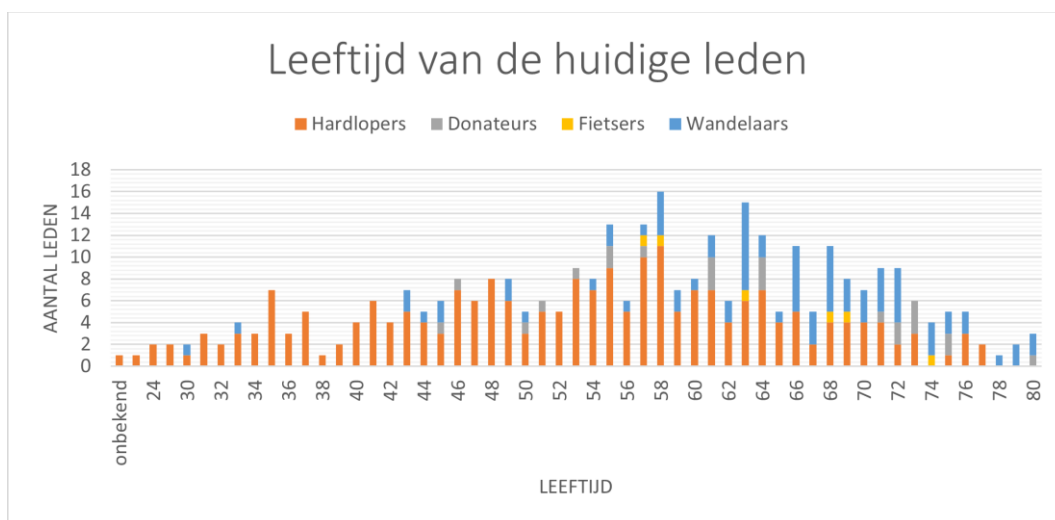


Hierbij is opgemerkt dat we met name door de hardloopcursus in het najaar van 2022 op 1 Januari 2023 een flink aantal nieuwe leden hebben kunnen bijschrijven. Zonder deze groep zou het aantal hardlopers ongeveer 20 lager liggen.

Als je kijkt hoe lang de leden lid zijn van de vereniging zie je het volgende beeld:

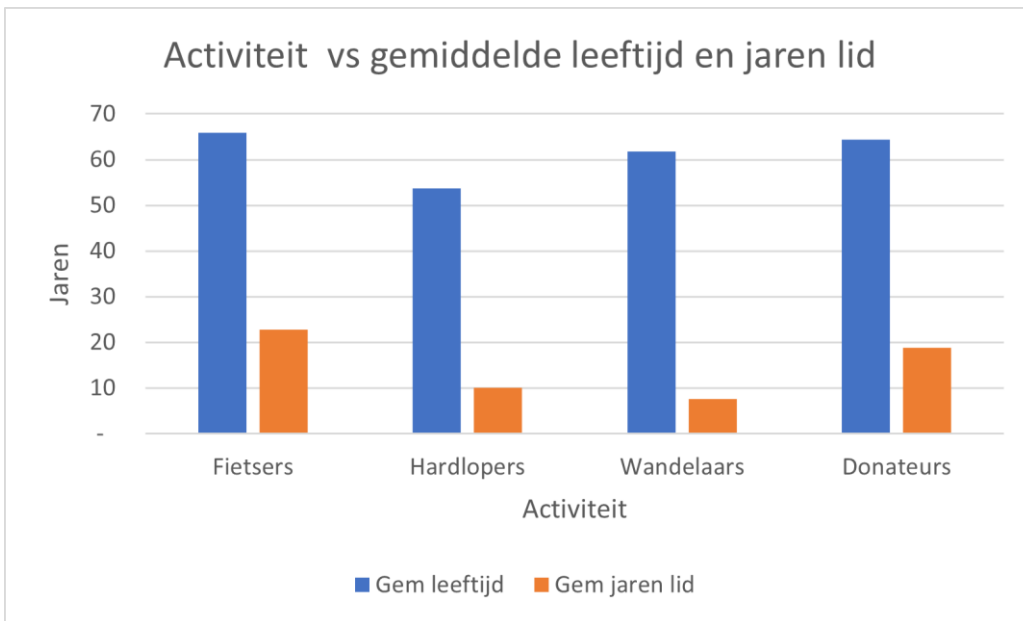


Waarbij opgemerkt dient te worden dat we binnenkort het 35 jarig jubileum van onze vereniging vieren en het dus best opmerkelijk is dat er al enkele leden langer dan 35 jaar lid zijn. Een hele prestatie. Op dit moment is 42% van onze leden al 10 jaar of langer lid van de vereniging en 19% meer dan 20 jaar. 45% van de leden is 5 jaar of korter lid, de uitdaging zit er vooral in om deze leden vast te houden. De gemiddelde leeftijd van de leden zat vorig jaar rond de 57 jaar. In de grafiek is duidelijk te zien dat bij hogere leeftijden er meer wandelaars dan hardlopers zijn:

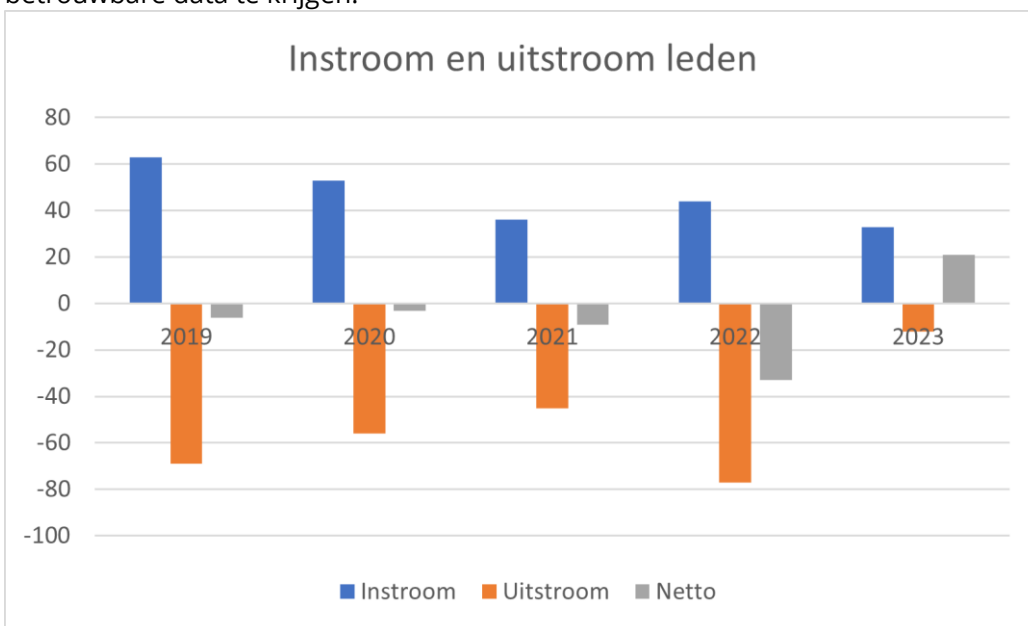


Uit onderstaande grafiek is te zien dat de donateurs en fietsers gemiddeld de hoogste leeftijd hebben en tevens het langst lid zijn van de vereniging. Te begrijpen omdat dit vaak leden zijn die in de loop van de tijd zijn overgestapt naar fietsen of donateurschap.

De wandelaars zijn een relatief jonge loot binnen onze vereniging. Behoudens de hardlopers die zijn overgestapt naar wandelen is het gemiddeld aantal jaren dat de wandelaars lid zijn het laagste van de activiteiten binnen de vereniging. De gemiddelde leeftijd van de wandelaars ligt dan wel weer boven die van de hardlopers.



Zoals eerder opgemerkt is de uitstroom van leden de laatste jaren, en met name in 2022 hoog. Per saldo verliezen we al een aantal jaren achter leden, daar staat tegenover dat de instroom van leden op zich best op peil is. Zelfs in de coronajaren was er nog instroom, echter de uitstroom was groter dan de instroom. In jaren voor 2019 is het vanwege wisseling van administratiesysteem lastig om betrouwbare data te krijgen.



Ook hier lijkt het de uitdaging vooral te zijn om bestaande leden en nieuwe leden vast te houden.

De belevenissen van een pacer

Door Jacques van Male

Ik heb het genoeg gehad om als pacer op te treden bij zowel ons eigen evenement Geuzenloop Zoetermeer als bij de Klaverbladloop van Ilion. Het optreden als haas voor lopers is echt dankbaar werk en ik vind het zelf ook leuk om te doen. Als je zelf ook eens pacer wilt zijn, meld je vooral aan. Je moet wel een beetje constant kunnen lopen natuurlijk. En je moet een tijd kiezen waarbij je weet dat je nog wat overhebt. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat de pacer afhaakt. Bij de Geuzenloop was ik al een paar keer eerder pacer geweest, de laatste editie was de pre-corona editie 2019 en nu in 2022 weer. Ik vind het zelf altijd wel lekker om de langste afstand en dan de langzaamste tijd te lopen. In dit geval de ½ marathon in 2 uur. Het was 25 september prima weer voor de Geuzenloop, en we hadden in totaal 8 pacers op de verschillende tijden en afstanden.

Het pacer-team met ballonnen

Op de dag zelf gingen we eerst verzamelen met alle pacers, ballonnetje vastmaken (en hopen dat hij niet wegwaait of kapotgaat) en samen op de foto.



Daarna verzamelen in het startvak en inschatten waar je moet staan. In mijn geval redelijk achteraan en dan vertrekken en kijken hoe het gaat. Sommige mensen zeggen al van te voren dat ze mee willen lopen, maar niets is verplicht natuurlijk. Mijn doel was om rond de 5.40 min/km te lopen, want dan kan ik instellen op mijn horloge. Dan eindig je een half minuutje onder de 2 uur. Vlak na de start liep er iemand met mij mee die vertelde dat hij nooit sneller dan 6 min/km loopt, dus toen dacht ik dat dat hem niet zou worden. Maar bij de watertoren haalde ik 2 vrouwen in waarvan er eentje tot de finish is bijgebleven. De ander moest helaas afhaken na het Balij.



Aanhakers en afvallers

Zeker bij een halve marathon ga je op een gegeven moment lopers inhalen die iets te voortvarend zijn gestart, meestal probeer ik ze nog wel te motiveren aan te haken, maar dat lukt niet altijd. Tijdens de Geuzenloop haalde ik 1 vrouw in op het verste punt vlak voordat we de Nieuwe Driemanspolder indraaiden en die kon gelukkig tot de finish bijblijven.

In het Westerpark had ik een heel groepje van wel 8 man, maar die vielen helaas op 2 na allemaal af op het stukje fietspad naast de A12. Dat is ook een lastig stuk met nog zo'n 3 á 4 km te gaan. Eén vrouw die meeliep wilde heel graag onder de 2 uur, ze had ook supporters langs de kant staan die we paar keer tegenkwamen. Ondanks het zware punt langs de A12 lukte dat en ze was heel blij. Mijn eindtijd was 1.58.42 dus ruim een minuut te snel. Prima dus.



Fun fact is dat ik haar toevallig nog tegen kwam na afloop van de Klaverbladloop, maar toen was het haar helaas niet gelukt om aan te haken. Na afloop vertelde iedereen zo'n beetje zijn belevenissen en daarna een biertje bij Jofel. Al met al een gezellige dag.

Klaverbladloop pacers met vlaggen

Bij de Klaverbladloop op 13 november ging het ietsje anders. Er was een pacer van Ilion geblesseerd geraakt en ze hadden aan mijn zoon Gijs gevraagd of hij niet iemand wist bij RRZ. En zo is het gekomen. Ik had mijzelf toevallig net de week ervoor ingeschreven, maar dat startnummer heb ik weggegeven aan Isa van der Valk die achteraf 2^e vrouw werd op de 15. De Klaverbladloop had dit keer geen ballonnen maar vlaggen die aan een soort harnas vastzitten. Dus 's ochtends eerst eens geprobeerd. Ze zijn lichter dan je denkt, en de vlag kan draaien dus in principe heb je niet veel last van de wind hebben. Het was schitterend weer en er waren veel lopers. Ik kreeg van sommige Roadies wel wat vriendschappelijk commentaar over het feit dat ik opeens met een Ilion shirt rondliep, maar er zijn heel wat verbintenissen tussen RRZ en Ilion. Mooi shirt trouwens!



De startnummers waren ook leuk, die gaven je eindtijd aan, dus ik had startnummer 120 Joost Breijer die als pacer de 10km bij de Geuzenloop had gelopen zou met mij meelopen.

Ingebouwde marge

Ik had bedacht rond de 5.15 min/km te lopen. Eigenlijk vanaf het begin had ik een groepje van een man of 8-10 en we hebben goed constant kunnen lopen. Ik had tegen mijn groepje gezegd dat ik iets sneller zou lopen, zodat ze aan het einde wat compensatie hadden. Bij het 2^e waterpunt viel de groep even uit elkaar maar toen heb ik even ingehouden om iedereen weer terug te laten komen. Voor mij was het prettig om Joost als pseudo mee-pacer te hebben, die kon ook de groep in de gaten houden. In de laatste 2 km gingen de mensen die nog over hadden sneller lopen en ik ben in hetzelfde tempo door blijven lopen. 2 mannen die met mij meeliepen hadden een pr van 1.21 en 1.22 dus die waren heel blij dat ze boven op de heuvel waren en met 1 km te gaan al wisten dat ze hun



pr ruim gingen breken. Al met al een eindtijd van 1.18.02, dus iets te snel, maar de mensen waren blij. Na afloop met een stel roadies nog een biertje gedronken en natuurlijk de traditionele verse stroopwafel.

De pacervlaggen zijn overigens universeel, de vlag kan je wisselen. En Ilion heeft al toegezegd dat we ze als het zo uitkomt als Roadrunners ook wel kunnen lenen. Prima deal natuurlijk.

Bij de Zoetermeerse evenementen kom je altijd veel bekenden tegen. Zowel medelopers als mensen langs de kant. Als pacer trek je ook wel wat extra aandacht. Het is ook leuk om te pacen en mensen naar een pr te brengen als het lukt. Als je zelf een pr wilt lopen raad ik je ook aan om eens

met een pacer mee te lopen en dan te kijken of je op het eind nog wat kunt versnellen.



SPARK

Fysiotherapie



KUNNEN WIJ JOU HELPEN?

Maak nu een afspraak met een van onze therapeuten om jouw klachten te bespreken en te overleggen wat jij hier aan kan doen.

SPARK Fysiotherapie is een Full service praktijk waarbij elke therapeut samenwerkt om jou zo goed als mogelijk te helpen. Jouw hulpvraag nemen wij altijd serieus en samen met jou stellen wij een persoonlijk herstelplan op. Wij leggen elke stap van jouw

herstelplan uit. Ben jij benieuwd hoe wij jou van jouw klachten af kunnen helpen op een blijvende manier? Neem dan nu contact met ons op en dan bespreken wij direct met jou de mogelijkheden.

MAAK KENNIS MET ARNOUD

Jullie vaste gezicht binnen de Road Runners staat voor jou klaar indien jij even wilt sparren over jouw klachten of pijntjes. Neem nu contact met hem op!

079 890 9517 | HALLO@SPARKFYSIOTHERAPIE.NL



Hardlopen met ChatGPT

Door Ben Brinkel

Jullie kennen vast allemaal wel “Hardlopen met Evy”, waarin Evy Gruyaert met motiverende teksten de looper aanmoedigt om verder te gaan. “Ik ben fier op u” is een bekende uitspraak van haar App. Nu is er iets nieuws op de markt, ChatGPT. Ik heb eens uitgezocht of je dat ook kan gebruiken voor hardlopen.

Wat is ChatGPT?

ChatGPT is ontwikkeld door OpenAI, een bedrijf waar Microsoft in investeert. In november 2022 is de eerste versie van ChatGPT geïntroduceerd. Je kan er Engelstalige conversaties mee voeren. ChatGPT werkt met kunstmatige intelligentie. Het grote verschil tussen ChatGPT en het gebruik van een zoekmachine is, dat een zoekmachine alleen dingen op kan zoeken die al op internet staan, terwijl ChatGPT ook zelf antwoorden kan beredeneren. Een ander verschil is, dat ChatGPT ook dingen kan onthouden die je eerder hebt ingetypt. Ik gaf bij voorbeeld op wanneer ik geboren ben. Een paar conversaties later vroeg ik naar mijn leeftijd in dagen. Die kreeg ik prompt. ChatGPT wordt gebruikt voor allerlei doeleinden, vaak technisch.

Maak een trainingsschema

Ik probeerde of ChatGPT ook gebruikt kan worden bij het hardlopen. Daarbij vroeg ik het om een trainingsschema te maken om 10 kilometer onder de 45 minuten te lopen. Dit was de eerste poging:

Vraag: “Make a training schedule to run 10 kilometers under 45 minutes”

Antwoord: “Here’s a training schedule to run 10 kilometers under 45 minutes:

Week 1:

Day 1: 3 km at an easy pace

Day 2: Rest

Day 3: 4 km at a moderate pace

Day 4: Rest

Day 5: 5 km at an easy pace

Day 6: Rest

Day 7: 6 km at a moderate pace

Week 2:

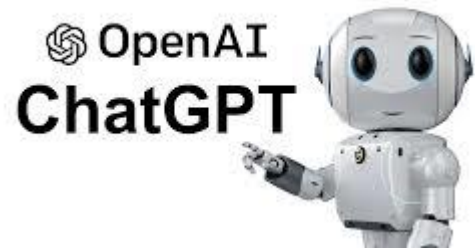
Day 1: Rest

Day 2: 5 km at a moderate pace

Day 3: 6 km at an easy pace

Day 4: ”

Dat schema ging nog even verder, maar ik was er niet heel erg tevreden over. Daarom



probeerde ik het nog een keer. Deze keer was het antwoord:

“To train for running 10 kilometers under 45 minutes, you need to follow a structured training program that includes a combination of aerobic and anaerobic exercises. Here’s a sample training schedule to help you achieve your goal:

Week 1-2: Build up your endurance

Day 1: 2.5 km steady-state run

Day 2: Cross-training (cycling, swimming, or any other low-impact cardio exercise)

Day 3: 3 km steady-state run

Day 4: Rest

Day 5: 2.5 km interval run (alternate between sprinting for 30 seconds and jogging for 1 minute)

Day 6: Cross-training

Day 7: 5 km steady-state run

Week 3-4: Increase intensity

Ik vond het niet erg onderscheidend van de trainingsschema’s die je zo kan downloaden. Daarom probeerde ik wat anders:

Vraag: “Write a haiku about running a 10 kilometer race”

Antwoord:

“Ten kilometers run

Heart pounding, feet striking ground Finish line in sight”

Als je zelf met chatGPT wil spelen, dan kan dat: ga naar <https://chat.openai.com>, maak een gratis account aan en je kan aan de slag. Misschien is het nog niet heel onderscheidend voor het hardlopen, maar je hebt wel voer voor conversaties tijdens de duurlopen. In de tussentijd zal ik achter mijn computer vandaan moeten komen als ik ooit weer de 10Km onder de 45 minuten wil lopen.

P.S. Puur om het te testen stelde ik ook de vraag: “As a trainer, how do I gain instant charisma?”. Niet dat ik dat nodig heb, kom op zeg! Het antwoord bevatte onder andere “Consider lowering your voice at the end of a sentence”. Het is duidelijk, CHATGPT HEEFT NOG VEEL TE LEREN! Ik bedoel, ChatGPT heeft nog veel te leren.

Daar zit muziek in!

Door Ben Brinkel

Sinds enige maanden hebben we een nieuwe huurder van ons clubhuis, de Muziekvereniging Buytenrode. Elke donderdagavond oefenen ze in ons clubhuis. Ik ben er een paar keer gaan kijken (en luisteren) en het is gewoon een hele leuke vereniging. De ideale huurder.

Muzikanten in ons clubhuis

Om te weten hoe dit tot stand gekomen is moeten we terug naar juli 2022, toen we benaderd werden door de Muziekvereniging Buytenrode. Die muziekvereniging huurde een ruimte van de gemeente in Silverdome, maar de huren stegen harder dan de inflatie en de subsidie die ze kregen werd afgebouwd. Ze moesten dan ook wat doen.

We hebben met elkaar kennisgemaakt en we zagen het wel zitten. Het is een vereniging van 25 enthousiaste muzikanten. De deelnemers aan de Geuzenloop kennen ze, omdat ze daar ook spelen: Voor de 10 kilometerlopers zijn ze eerst bovenaan de Balijbrug de deelnemers aan de halve marathon komen ze tegen in het Westerpark. Ze oefenen op de donderdagavonden. Ons clubhuis werd dan toch niet gebruikt, dus we hoefden niets te schuiven in het programma.

Informeel check op geluidsoverlast

Om te controleren of het praktisch haalbaar was hebben ze een keer op een zomeravond geoefend in ons clubhuis. Zij moesten weten of binnen de akoestiek goed was. Dat was zo. Voor ons was belangrijk of het overlast zou veroorzaken. Dat was totaal niet het geval. Op 30 meter van het clubhuis werd de muziek al overstemd door vogeltjes. Op 50 meter afstand hoorden we niet eens meer of ze aan het spelen waren of niet. Iemand moest dan teruglopen om te horen of ze speelden. Opgetogen meldden we ons bij de gemeente. We pachten namelijk de grond van de gemeente en die moet toestemming geven als er een andere gebruiker in het pand komt. We dachten dat dit een formaliteit zou zijn, maar dat viel tegen. De grond heeft de bestemming 'Sport' en het maken van muziek valt onder cultuur.

Formele check op geluidsoverlast

Om toestemming te krijgen zou als eerste stap een beperkte geluidsmeting uitgevoerd moeten worden door een officieel bureau. Dit is een kostbare aangelegenheid terwijl we niet eens wisten of dan de vervolgstap daadwerkelijk tot een vergunning zou leiden.



We hebben dit aan de gemeente voorgelegd. Ze konden niet van de procedure afwijken, maar konden ons wel helpen met de onkosten voor de meting. Via een contact van Arie Perfors is die meting toen uitgevoerd. Die bevestigde dat alles ruim binnen de normen blijft, maar nu officieel vastgelegd in een rapport. Met het rapport in de hand kon een 'kruimelafwijking' van het bestemmingsplan aangevraagd worden. Die is verleend en het is nu dus formeel. Dankzij Arie Perfors, die de geluidsmeting en de aanvraag organiseerde, de gemeente die hielp met de geluidsmeting en het geduld van de muziekvereniging is het nu rond. Het helpt zowel de Road runners als de muziekvereniging.

Meeluisteren kan op 1 juni

Open repetitie Muziekvereniging
Buytenrode

donderdag 1 juni, 20.00 uur

Om kennis te maken organiseert de Muziekvereniging een open repetitie. Bespeel je een instrument, kom dan langs op donderdag 1 juni om 19:45 uur. Om 20 uur begint de repetitie. Ook als je geen muzikinstrument bespeelt is het leuk om gewoon even te komen luisteren. Je kan dan kennismaken met deze gezellige vereniging. Laat van tevoren weten als je komt, dan zorgen ze dat er muziek voor je klaarligt.

Muziekvereniging Buytenrode stelt zich voor

Wij zijn Buytenrode, een muziekvereniging waar het vooral draait om gezelligheid en verbinding. We spelen allerlei soorten muziek, maar het meeste is onder de noemer 'pop' te vangen, al zit er ook wel eens filmmuziek tussen. Onze muziek wordt door de leden geschreven, al wordt het natuurlijk niemand verplicht. Als motto hebben we o.a. 'muziek met pit,' wat te horen is als we 'I Love Rock and Roll' spelen, waar we helemaal los gaan! Bij Buytenrode houden we ook héél erg van eten. Daarom is het iedere eerste donderdag van de maand 'hapjesavond,' waarbij iemand (of meerdere leden) lekkere hapjes meeneemt en we gezellig kletsen onder het genot van borrelnootjes als de repetitie achter de rug is. Ook organiseerden we in mei vorig jaar een 'gezellige middag,' waarbij we eerst opnames maakten en daarna gezellig gingen eten, waarbij iedereen een bijdrage leverde aan het feestmaal. Bijgaand een foto van die middag.



Over het algemeen spelen we dus veel popmuziek, en ieder halfjaar mogen alle leden stemmen over welke liedjes ze willen houden en welke uit de map moeten. Maar geen zorgen, er worden ook weer zo veel nieuwe arrangementen (liedjes omgeschreven naar orkestsetting) gemaakt dat er altijd wat te spelen valt!



Naast de gewone optredens in en rond Zoetermeer, spelen we met kerst ook als Dickens-stijl kerstorkest! We spelen dan de typische kerstliedjes van vroeger, maar ook wat modernere liedjes, in Dickens-kleding (en soms zelfs met instrumenten van vroeger, gelet op de bassist!)



Tot slot: dank jullie wel dat we in jullie gebouw mogen repeteren. We hopen dat we nog lang muziek met pit mogen maken!



Organisatie Geuzenloop Zoetermeer 2023 van start

De organisatie van de Geuzenloop Zoetermeer is vol energie begonnen aan de voorbereidingen van het hardloopevenement dat dit jaar plaatsvindt op zondag 24 september. Na een succesvolle editie in het najaar van 2022, wordt al hard gewerkt om er ook dit jaar een prachtig event van te maken. Het organisatie-team bestaat ook dit jaar weer uit een mooie groep. Deels ervaren krachten, maar ook een aantal nieuwe helpers.



Doe je mee?

Op 1 mei gaat de inschrijving van start en we nodigen alle Roadies uit om zich aan te melden. Of je nu een beginnende loper bent of een doorgewinterde wedstrijdfanaat, de Geuzenloop heeft voor iedereen een uitdaging op maat. Er kan dit jaar wederom worden ingeschreven voor de 5 kilometer, 10 kilometer en de halve marathon. Kinderen kunnen worden ingeschreven voor de halve mijl (t/m 9 jaar) en de mijl (t/m 13 jaar). Inschrijven doe je vanaf 1

mei op:

<https://geuzendag.nl/geuzenloop/inschrijven/>

Vrijwilligers maken de loop succesvol. En ook als je niet wilt hardlopen, kun je je steentje bijdragen als vrijwilliger. We hebben namelijk hard vrijwilligers nodig om van dit evenement een succes te maken. Voor een goed verloop van de Geuzenloop Zoetermeer zijn er veel vrijwilligers nodig om taken zoals opbouw en afbreken van het startgebied, bemensen van de inschrijving, gegevens invoeren in de computer, voor- en achter fietsers tijdens de wedstrijd, verkeersregelaars langs de parkoersen, etc. uit te voeren. Lijkt het je leuk om ons te helpen? Meld je dan aan bij Victor Roumimper via vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl en hij kan je meer informatie geven.

Maatschappelijke stage bij de Geuzenloop Zoetermeer

Gaat jouw zoon of dochter dit jaar een maatschappelijke stage lopen? Dat kan bij de Geuzenloop Zoetermeer! Een mooie kans om niet alleen iets te betekenen voor onze vereniging, maar ook om zelf iets te leren en nieuwe ervaringen op te doen. Stuur hiervoor een bericht naar

vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

We hebben er allemaal ontzettend veel zin in en we hopen jullie allemaal te zien op 24 september. Of je nu meedoet als loper, vrijwilliger of toeschouwer, de Geuzenloop is een evenement dat je niet wilt missen. Dus zet het in je agenda, vertel het aan je vrienden en familie en laten we er samen een geweldige dag van maken!

De organisatie van de Geuzenloop Zoetermeer 2023

Stagiairs voor de Geuzenloop Zoetermeer gezocht!

Een aantal van jullie hebben het vast al gemerkt; de voorbereidingen voor de Geuzenloop Zoetermeer op zondag 24 september zijn weer gestart. Binnenkort begint onze zoektocht naar voldoende vrijwilligers, maar we doen nu alvast een oproep. Heb je een zoon, dochter, neef, nicht of buurkind dat volgend schooljaar een maatschappelijke stage moet lopen? De Geuzenloop Zoetermeer kan hulp gebruiken!

Wat zoeken wij?

- Enthousiaste jongens en meiden die een dag willen helpen bij de realisatie van dit evenement,
- Jongens en meiden die van aanpakken weten, die als het nodig is flexibel zijn als er iets verandert,
- Jongens en meiden die het leuk vinden om mee te maken hoe zo'n evenement georganiseerd wordt.

Wat bieden wij?

- Een gezellige dag waarbij je deel uitmaakt van een grote groep vrijwilligers die het leuk vinden dat je komt helpen,
- 2000 blijde lopers, want dankzij jullie hulp kunnen zij een heleboel kilometers afzien,
- Gezellig zwaaien naar leerlingen die je kent en die aan de hardloopwedstrijd mee doen,
- Koffie, thee, een lunchpakket, en consumptiebonnen voor de afterparty - als-het-allemaal-klaar is,
- Korting bij de Pasta Party die traditioneel de avond voor de loop plaats vindt in de Dorpsstraat,
- Deze dag mag opgevoerd worden als maatschappelijke stage. Bij regen extra uren 😊

Belangrijk om te weten:

- Individueel aanmelden of als groep via school behoort beide tot de mogelijkheden,
- Als de leerlingen een mailadres aanleveren dan zorgen we dat ze rechtstreeks van ons horen hoe laat ze waar moeten zijn,
- Als er behoefte aan is organiseren we in de week voor de loop een contactmoment om uit te leggen wat er moet gebeuren,
- We proberen zoveel mogelijk leerlingen samen met een andere leerling iets te laten doen,
- Een ervaren volwassen vrijwilliger is altijd in de buurt of bereikbaar voor het geval er problemen zijn,
- Leerlingen worden niet ingezet als verkeersregelaar, daar hebben we gediplomeerde mensen voor.



Aanmelden of meer weten? Schiet een van ons aan of mail naar vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

Victor Roumimper, Sandra Blauw, Anne-Marie Lolkema
Coördinatoren vrijwilligers



Geuzendag Zoetermeer 2023

De eerstvolgende Geuzendag Zoetermeer is op 24 september 2023. Het belooft weer een mooie sport- en speldag te worden. Voor het hele gezin is er een sportieve uitdaging.

Allereerst een mededeling van organisatorische aard. Met ingang van deze editie zijn ondergetekenden "alleen nog maar" in charge voor de Geuzendag Zoetermeer. Dat betekent dat wij geen deel meer uitmaken van de organisatie van de Geuzenloop Zoetermeer. Hierdoor kunnen wij ons nog meer focussen op de verdere ontwikkeling(en) van het totale evenement.



Foto: Gerard van Warmerdam

Nieuwe activiteit Geuzenschaken



Plannen voor die verdere ontwikkelingen van het evenement waren er al. De wens voor een nieuwe vierde vereniging is inmiddels gerealiseerd. Schaakvereniging

Botwinnik organiseert met ingang van deze editie het Geuzenschaken. Bij goed weer wordt dit onderdeel gehouden in de Dorpsstraat, bij regen/wind e.d. wordt

uitgeweken naar het CKC.

Naast het nieuwe onderdeel Geuzenschaken wordt er dit jaar ook een introductiesport gehouden: Baseball5.

Dit wordt georganiseerd door **Honk- en Softbalvereniging GRIZZLIES**, een vereniging die sinds begin dit jaar bestaat na een fusie tussen Zoetermeerse Baseball- en Softball vereniging BIRDS en vereniging Extra Innings.

Behalve de nieuwe onderdelen worden dit jaar ook weer de Geuzenspelen (Scouting Pocahontas), de Geuzenwandeltocht (RRZ), de Geuzenfietstochten (TVZ '77) en de Geuzenloop/Geusjes Zoetermeer (RRZ) gehouden. Gelukkig is er deze keer geen CPC gehouden op dezelfde datum.

Inschrijving start op 1 mei

Mede daarom wordt er deze editie een grote toeloop verwacht. De inschrijving voor de loop start op 1 mei a.s. Wees er dus tijdig bij en mis het niet!

Helaas is er voor de Instawalk nog geen nieuwe organisator gevonden. Wellicht ben jij geïnteresseerd?! Wil je meer weten daarover? Mail ons of spreek (één van) ons aan tijdens een training/clubavond.

Kortom, er is veel te doen op 24 september 2023 tijdens de 11e editie van de Geuzendag Zoetermeer. Zet die datum op "bezet" in je agenda en mis het niet: een uniek sport- en spelevenement met de slogan: "Een sportieve familiedag"

*Met sportieve groeten,
Cindy Spinders
René van der Spek*

SPARK

Fysiotherapie

Gratis Healthcheck

hallo@sparkfysiotherapie.nl

079 890 9517

Dames Color
Shirt Light
€19,95



Dames Color
Shirt Dark
€19,95



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



Heren Color
Shirt Light
€19,95



Heren Color
Shirt Dark
€19,95



Dames Club Jacket
€69,95



Dames Club Jacket
€69,95



Dames Club Shirt
€34,95



Dames Club Longsleeve
€39,95



Heren Club Jacket
€69,95



Heren Club Jacket
€69,95



Heren Club Shirt
€34,95



Heren Club Shirt
€34,95



Dames Club Wind Pant
€59,95



Dames Club Wind Pant
€59,95



Dames Club Sprinter
€34,95



Dames Club Sprinter
€34,95



Heren Club Wind Pant
€59,95



Heren Club Wind Pant
€59,95



Heren Club Short
€39,95



Heren Club Short
€39,95



Dames Club Longsleeve
€39,95



Dames Club Longsleeve
€39,95



Dames Club Singlet
€34,95



Dames Club Singlet
€34,95



Heren Club Longsleeve
€39,95



Heren Club Longsleeve
€39,95



Heren Club Singlet
€34,95



Heren Club Singlet
€34,95



Dames Club Tight Long
€49,95



Dames Club Tight Long
€49,95



Dames Club Sprinter
€34,95



Dames Club Sprinter
€34,95



Heren Club Tight Long
€49,95



Heren Club Tight Long
€49,95



Heren Club Sprinter
€34,95



Heren Club Sprinter
€34,95



Lopen is Leuk en Mooi

Woorden schieten te kort bij de onderstaande foto's. Of je nu in groep 8, 5 of 2 loopt, het plezier straalt ervan af. En onderwijl ook nog eens genieten van de prachtigste natuur. Dat

maakt het bijzonder. Lekker met elkaar buiten zijn, al wandelend, fietsen of hardlopend. Met elkaar en voor elkaar. Leuker wordt het niet. RRZ!

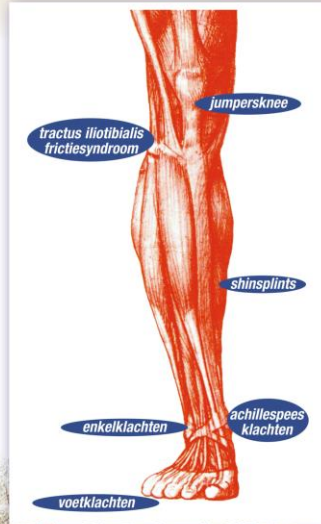




Goed schoeisel voorkomt Sportblessures



Onderzoek voetstand en loopanalyses ten aanzien van optimaal sportschoeisel



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

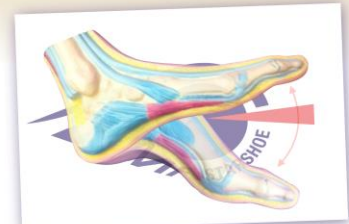


Voet Medisch Adviescentrum STARSHOE



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



Record verbroken tijdens 3Plassenloop

Maandelijks vindt de 3Plassenloop plaats en elke maand zijn de weersomstandigheden anders. 26 maart was een editie om snel te vergeten. Door de zomertijd begon de loop gevoelsmatig een uur eerder. Dat maakt normaliter niet uit als het een prachtige warme dag is. Maar als het giet van de regen, draaien de meeste mensen zich nog een keer om. Met uitzondering van 13 lopers en al die vrijwilligers die er iedere maand weer staan. Weer of geen weer. Het record dat verbroken is heeft niets

met lopen te maken maar met het geringst aantal deelnemers ooit.

De editie van 26 februari was ook een bijzondere. De lucht was knalblauwe, het leek schitterend weer maar er stond een verraderlijke koude wind. Hopelijk kunnen we de eerstvolgende keer allemaal in korte broek. Wel zo prettig voor de lopers en de vrijwilligers. Hieronder een collage van 26 april, de foto's zijn gemaakt door Piet van Veen en Wim Bras.



De laatste training van groep 8

4 maart was de allerlaatste training van groep 8, op locatie Buytenpark! De afgelopen 6 maanden hebben we flink door moeten zetten om te komen waar we nu staan. De eerste training waarin we tweeënhalve minuut moesten hardlopen, voelde als een uur

Na een warming up gingen we eerst nog vele trappen op naar boven en vandaar uit gingen we voor een duurloopje van 40 minuten het heuvelachtige gebied in. Wat gespetter op ons hoofd en een pittig windje maar de uitzichten waren fantastisch.

Nog een laatste cooling down van trainer Arno, voordat we in de Skihut van Snowworld samen nog wat lekkers hebben gegeten en gedronken! Een mooie afsluiter van al die maanden samen! Vanaf maandag zal ons fijne groepje van 18 kanjers verdeeld gaan worden onder groep 5, 6 en 7 en hoeven we nog niet geheel afscheid te nemen van onze trainers. Toch willen we bij deze Herman, Kees, Arno & Jaap bedanken voor alle tips, aanmoedigingen, grappen en gezelligheid!

Namens alle lopers van groep 8



Wedstrijdresultaten

Verzameld door Ruud van Zon

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

17 december 2022

Linschotenloop, Linschoten

10,5 km.

Johan Pont	0:49:14 pr
Stephan Spitsbaard	0:51:55
Cliff Niccolson	0:52:08
Edwin Adams	0:54:21
Bert Kuiper	0:54:39
Theo Janssen	0:54:50
Michael Jurriaans	0:55:35
Jayce de Wit	1:00:12
Theo Houtman	1:00:49
Jan Jungschlager	1:00:54
Arno Disser	1:02:52

21,1 km.

Eddy Wisse	1:23:02 pr
Remco Arnoldus	1:38:14 pr
Sjors van den Broek	1:43:25
Erik van Leeuwen	1:43:25
Ben Brinkel	1:45:22
Hans Zwart	1:45:23 pr
Sander Loer	1:46:45
Celine Sira-d Voogd	1:47:49
Dianne Spanjers	2:03:27
Martin Smit	2:03:27
Jolanda Huttinga	2:04:41
Pauline Zuidewind	2:06:46 pr

Meeuwen Makrelenloop, Scheveningen

10 EM

Kjeld Folst	1:26:46
Jacques van Male	1:29:15
Richard van der Klis	1:33:27

31 december 2022

Oliebollencross, Delft

4,6 km.

Jolanda Huttinga	0:33:00
------------------	---------

9,2 km.

Peter Hazebroek	0:50:38
Kjeld Folst	0:53:26
Irene Over-Schouten	0:54:10
Dennis Meesters	0:54:35
Gonny Verschoor	0:54:45
Sjors van den Broek	0:54:48

7 januari 2023

RRZ Nieuwjaarscross

3,5 km.

Janny van Mullem	0:20:15
Paul van Heukelum	0:20:15
Karin van Tongeren	0:22:30
Jade Verdoodt	0:22:30
Brigitte Huttinga	0:24:05
Ellen van Luenen	0:24:05
Lente Groetelaers	0:25:59

7 km.

Kirsten v/d Berg-Los	0:32:27
Irene Over	0:33:57
Kjeld Folst	0:35:00
Remco Arnoldus	0:35:14
Hans Zwart	0:36:33
Ben Brinkel	0:37:47
Ed Helsloot	0:39:29
Theo Janssen	0:41:28
Dianne Roosenboom	0:41:58
Leon van der Meulen	0:42:14
Nelleke Oudijk	0:42:34
Marijn Jurriaans	0:42:35
Corine van der Valk	0:42:35
Anita Vaneman	0:43:05
Martin Smit	0:43:07
Bart Groetelaers	0:43:24
Wim Lootens	0:44:39
Jan Jungschlager	0:44:51
Victor Roumimper	0:45:21
Jan Brouwer	0:45:30
Clara Blok	0:50:09

8 januari 2023

Meerhorstloop, Stompwijk

5,6 km.

Pauline Zuidewind	0:31:55 pr
-------------------	------------

10 km.

Eddy Wisse	0:38:23
Piet van Veen	0:52:21

15 km.

Peter Schrader	1:03:27
Tim van Kempen	1:31:14 pr

NN Egmond Halve Marathon,

21,1 km.

Karsten Achthoven	2:01:05
Remco Vermeulen	2:13:47

Runnersworld

Nieuwjaarsloop, Leiden

10 km.

Peter Hazebroek	0:42:37
Nico Statius Muller	0:45:18 pr
Remco Arnoldus	0:46:49
Sander Loer	0:47:25
Richard van der Klis	0:48:29
Dennis Meesters	0:48:30
Raimond Kientz	0:48:33
Gonny Verschoor	0:50:19

16 januari 2023

RRZ testloop, groep 5

5 km.

Patrick Boreel	0:26:09
Peter v Wingerden	0:26:09
Leon van der Meulen	0:27:06
Ronald Hofste	0:27:20
Anita Vaneman	0:28:32
Tim van Kempen	0:29:03
Ed Groffen	0:29:33
Janny van Mullem	0:29:55

18 januari 2023

RRZ testloop, groep2

5 km.

Peter Hazebroek	0:20:06
Guus Freriks	0:22:47
Nico Status Muller	0:22:57
Johan Pont	0:22:57 pr
Dennis Meesters	0:23:06 pr
Elsabet Alink	0:23:41
Gonny Verschoor	0:23:41
Nelleke Oudijk	0:24:04
Remco Vermeulen	0:24:26 pr
Frans van Haaster	0:24:33

21 januari 2023

Westduin Cross, Kijkduin

8,8 km.

Kjeld Folst	0:43:05
Raimond Kientz	0:44:32
Gonny Verschoor	0:44:45

22 januari 2023

Halve Marathon, Zoetermeer

5 km.

Anita van Noort	0:33:58
-----------------	---------

10 km.

Eddy Wisse	0:36:59 pr
Kirsten v/d Berg-Los	0:39:35 cr
Peter Sebel	0:46:25
Michael Jurriaans	0:48:30
Peter Verheij	0:48:31
Ingeborg ter Laak	0:51:47 pr
Jolanda Huttinga	0:54:21
Ronald Hofste	0:55:50
Pauline Zuidewind	0:56:21 pr
Saskia Verweij	0:59:40
Cindy Spinders	1:01:14

21,1 km.

Sjors van den Broek	1:33:43 pr
Sander Loer	1:46:11

29 januari 2023

Polderloop, Hazerswoude

10 km.

Elly vd Kooij	0:59:14
Lidwien vd Aardweg	1:06:16

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Sjors van den Broek	0:19:58
Ben Brinkel	0:23:24
Piet van Veen	0:24:37
Kees Beerda	0:26:58
Peter Buchly	0:27:10 pr
Ruud van Zon	0:28:29
Rob van Renssen	0:28:42 pr
Jeroen de Knegt	0:29:03 pr
Daniel van Eerden	0:29:45 pr
Martine Ekkelenkamp	0:29:54 pr
Humphrey van Dorst	0:30:39 pr
Eric Witzier	0:30:49 pr
Nancy Nienhuis	0:31:02 pr
Rene van Leusden	0:31:04
Karin de Snaijer	0:32:04 pr
Cris Klaassen	0:32:47
Sander Oosterbaan	0:32:48 pr
Herman Roosenboom	0:32:48
Valerie Oosterbaan	0:33:30 pr

Uithoorns Mooiste, Uithoorn

10 km.

Remco Arnoldus	0:45:29
Raimond Kientz	0:45:53
Richard van der Klis	0:46:31
Gonny Verschoor	0:48:37
Remco Vermeulen	0:49:19 pr
Dennis Meesters	0:49:20

5 februari 2023

Groenehartloop, Gouda

21,1 km.

Peter Sebel	1:55:49
-------------	---------

8 februari 2023

RRZ testloop groep4

5 km.

Edwin Adams	0:24:48
Auke Leen	0:25:21
Dianne Spanjers	0:25:41
Pauline Zuidewind	0:27:07
Paul van Heukelum	0:29:27

11 februari 2023

Zonheuvel Night Trail, Doorn

5 km.

Wouter Sanders	0:34:04
----------------	---------

10 km.

Kjeld Folst	1:00:26
Anne Marie Lolkema	1:04:24

12 februari 2023

Valentijnsloop, Leiden

10 km.

Peter Schrader	0:40:28
Peter Hazebroek	0:41:58
Remco Arnoldus	0:45:58
Frans van Haaster	0:46:13
Sander Loer	0:46:58
Dennis Meesters	0:47:11 pr

Groet uit Schoorl Run, Schoorl

10 km.

Kirsten vd Berg-Los	0:38:51 cr
Remco Vermeulen	0:51:11

19 februari 2023

Lansingerland Run, Berkel

30 km.

Eddy Wisse	2:05:21 pr
Sjors van den Broek	2:21:53 pr

26 februari 2023

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Sjors van den Broek	0:19:37
Bart Groetelaers	0:22:25 pr
Ruud van Zon	0:26:37
Paul van Heukelum	0:28:59

Polderloop, Hazerswoude

10 km.

Celine Sira	0:50:56
Lidwien vd Aardweg	1:06:33

5 maart 2023

Ter Speckeloop, Lisse

10 km.

Peter Schrader	0:39:22
Richard vd Klis	0:44:30
Frans van Haaster	0:45:44
Hans Zwart	0:45:46 pr
Remco Vermeulen	0:49:10 pr
Gonny Verschoor	0:49:58

12 maart 2023

City-Pier-Cityloop, Den Haag

5 km.

Richard Tan	0:38:21
-------------	---------

10 km.

Kirsten van den Berg	0:38:21 cr
Bart Groetelaers	0:45:26
Gonny Verschoor	0:49:36
Richard Tan	0:49:59 pr
Stephan Spitsbaard	0:50:34
Maike Peerrbolte	0:50:37
Helga Fluit	0:59:17
Laurens vd Splinter	0:59:41
Dennis Knies	1:00:21
Anton Slijkhuis	1:01:14
Eric van Caspel	1:07:08

21,1 km.

Eddy Wisse	1:22:24 pr
Sjors vd Broek	1:32:15 pr
Elisabet Alink	1:41:53 pr
Guus Freriks	1:47:38
Pauline Zuidewind	2:10:58
Jolanda Huttinga	2:10:58
Tim van Kampen	2:11:35 pr

20 van Alphen, Alphen ad Rijn

20 km.

Anita van Noort	2:24:04 pr
-----------------	------------

15 maart 2023

RRZ testloop, groep 5

5 km.

Anita Vaneman	0:26:43
Ronald Hofste	0:26:44
Leon vd Meulen	0:27:22
Thomas van Manen	0:27:36
Ed Groffen	0:27:50
Marloes van Moort	0:27:57
Jayce de Wit	0:27:59
Arno Disser	0:28:14
Tim van Kempen	0:28:17
Anne-Marie Lolkema	0:28:52
Bart Boer	0:29:30
Daniel van Eerden	0:30:31

18 maart 2023

Reeuwijkse Plassenloop

10 km.

Michael Jurriaans	0:48:13
Celine Sira	0:48:24
Jolanda Huttinga	0:57:38
Skitz Fijan	0:58:16
Martijn Hubeek	1:00:52
Veronique Ramakers	1:03:02
Ernout v der Waard	1:03:39
Brigitte Huttinga	1:04:55
Clara Blok	1:07:14
Anita van Noort	1:07:22 pr
Marion Post	1:08:56

19 maart 2023

Ooievaars Trail, Goirle

16 km.

Elly Burgering	1:34:52
Dianne Spanjers	1:58:29
Jolanda Huttinga	1:58:47
Pauline Zuidewind	1:58:47
Meri de Winter	1:58:47
Jan Brouwer	1:58:47

21 km.

Eddy Wisse	1:50:13
------------	---------

Voorschotenloop,

Voorschoten

10 km.

Peter Schrader	0:39:12
Richard van der Klis	0:44:25
Gonny Verschoor	0:48:25
Dennis Meesters	0:48:46
Remco Vermeulen	0:50:07

25 maart 2023

Cauberg Trail, Valkenburg

18 km.

Bart Groetelaers	1:57:17 pr
Gonny Verschoor	2:02:08

30 km.

Remco Arnoldus	3:27:22
----------------	---------

26 maart 2023

Circuit Run, Zandvoort

16,1 km.

Saskia Verweij	1:41:28
----------------	---------

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Hazebroek	0:19:59
Ruud van Zon	0:25:54
Pieter Severijns	0:31:24

Polderloop, Hazerswoude

10 km.

Lidwien vd Aardweg	1:04:28
--------------------	---------

2 april 2023

Braassemloop,

Roelofarendsveen

10 km.

Peter Schrader	0:40:26
Peter Hazebroek	0:41:18
Richard van der Klis	0:44:08
Guus Freriks	0:44:54
Johan Pont	0:45:48 pr
Remco Arnoldus	0:46:45
Gonny Verschoor	0:49:56
Remco Vermeulen	0:49:58

Ronde van de

Driemanspolder, Z'meer

6 km.

Elisabeth Alink	0:30:40
Jorn de Snijer	0:36:38
Arno Disser	0:36:45
Daniel van Eerden	0:38:00
Jeroen de Knecht	0:38:15
Rene van Leusden	0:39:57
Francesca de Jong	0:40:27
Chris Klaassen	0:42:16
Alex Oosterbaan	0:42:16
Herman Roosenboom	0:43:32

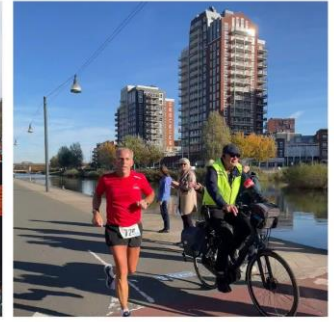
12 km.

Jan Brouwer	1:14:55
Ingeborg ter Laak	1:29:28

LEUK

Bert Kuiper, 73 jaar en sinds 1996 lid van deze mooie club.

Toen ik zelf nog voetbalde was ik er van overtuigd dat ik dat heel lang zou blijven doen en daarna ook in het voetbalwereldje zou blijven. Dat heeft echter anders uitgepakt. Na mijn loopbaan als **voetballer** en **voetbaltrainer** ben ik met een collega gaan tennissen en was het Willem Hogendoorn (momenteel wandelcoach bij RRZ) die mij meerdere keren probeerde over te halen om bij RRZ te gaan hardlopen, maar ik hield de boot af. Ik was helemaal klaar met het "er altijd moeten zijn," iets wat ik mezelf als onderdeel van een teamsport had opgelegd. In oktober 1996, tijdens het vieren van mijn verjaardag was het weer Willem die mij overhaalde om maandagavond met hem mee te gaan om de sfeer van het hardlopen te proeven. Ik ben die bewuste maandagavond lid geworden en heb nog geen minuut spijt gehad van dat besluit.



Ik verdeel mijn trainingen over de ochtendgroep, **groep 3** en af en toe **groep 4** en ben ook **coördinator/trainer van de ochtendgroep** en **assistent trainer bij groep 3**. Verder voorzie ik het asfalt op de **looproutes van RRZ met nummers**, draai ik **bardiensten**, help waar nodig met evenementen en ben **bestuurslid van de stichting**. Dit doe ik omdat ik het ontzettend leuk vind en de club met de vele fijne mensen mij veel teruggeeft.

Mooie onvergetelijke momenten met de club zijn onder andere **2x de ROPARUN**, meerdere keren met een grote groep Roadies naar de **Berenloop** in Terschelling, met de bus naar **Etten Leur, Egmond** en **Linschoten**. Ook de jaarlijkse **weekendjes in de Ardennen** wil ik niet missen. Ook het lopen in onze eigen mooie omgeving blijft prachtig. Door het lopen heb ik heel veel mooie plekken ontdekt, waarvan ik niet wist dat ze er waren en ook nog eens op loopafstand.

Als we op reis gaan (komt wel eens voor) gaan altijd mijn loopkleding- en schoenen mee. In Egypte loop ik dan rond zeven uur door de **woestijn** mijn kilometertjes. Eind 2022 in Zuidlaren nog de **Zuidlaardermarktloop** (wie kent hem niet).

Mijn doel is om zo lang mogelijk te blijven hardlopen, zowel met ambitieuze loopsters en lopers uit groep 3 en 4, als met leeftijdgenoten in de ochtendgroep. Tijden doen er niet echt meer toe bij de oudjes in de ochtendgroep, maar het is mooi om te zien dat ze nog steeds onderlinge wedstrijdjes aangaan om als eerste op een heuvel of bij de finish, te weten de 12 bij de Happy Moose, te zijn. **De ochtendgroep is voor mij nog de enige mogelijkheid om een beetje voorop te lopen.**

Toekomstperspectief: Als het hardlopen op termijn niet meer gaat lukken weet ik nu al dat ik geruisloos kan overstappen naar de **wandelgroep**, waar inmiddels vele oud hardlopers al deel van uit maken en met de vele nieuwe wandelaars zorgen voor veel **gezelligheid** in het clubhuis.

Bert geeft het stokje van LEUK door aan Willem Hoogendoorn

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

