



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 2
Aug. '23



Run-Row-Run

Update Geuzenloop
Zoetermeer

26 augustus
seizoensopening

Colofon

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

Clubhuis

Lange Land 14, 2725 KZ Zoetermeer
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, Anne-Marie Lolkema en Victor Roumimper
vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

Clubhuiscommissie Marc van het Bolscher
clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl

kopy vóór 1 nov.

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

Vertrouwenscontactpersoon Dianne Spanjers
vcp@roadrunnerszoetermeer.nl

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Cindy Spinders, vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

Geuzendag Zoetermeer René van der Spek en
Cindy Spinders

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

Cover: Hennie, Joyce en Arno van groep 5 tijdens de Midzomeravondloop (foto Ron Vleesdrager)

Inhoud

12 Portret van Aad Vervaart

Aad Vervaart is gestopt met de coördinatie van de bar. Wie is dit verenigingsdier van het eerste uur.



10 Wandeling van Den Haag naar Zoetermeer

Met de randstadrail naar Den Haag en terug naar Zoetermeer. Verslag van een mooie afwisselende wandeling.



24 Waar is het feestje?

De vereniging bestond 35 jaar en dat vierden we. Een sfeervolle ontmoeting van oude en huidige leden.



14 Alternatieve 4daagse

Verslag van een zelfbedachte 4daagse wandeltocht rondom Zoetermeer.



23 Vogels spotten tijdens 3Plassenloop

Drukke op het parcours van de 3Plassenloop waar tientallen vogelaars zich hadden opgesteld..



En verder

- 4 Voorwoord
- 5 Uitleg Stichting Eswaz
- 6 Seizoensopening 26 augustus
- 7 In memoriam Dorien Hofland
- 8 Run-Row-Run
- 11 Veel Roadies bij Midzomeravondloop
- 15 Clubrecords weer bijgewerkt
- 17 Update Geuzenloop Zoetermeer
- 19 Geuzenwandeltocht op 24 september
- 22 Wat doe je op de koudste 6 augustus
- 25 Wedstrijdresultaten
- 27 Leuk

Voorwoord

Door Jacques van Male



Terwijl ik dit voorwoord schrijf, is het buiten herfstachtig. Maar ondanks dit slechte weer momenteel is het goed om te zien dat er op de club toch nog veel mensen de regen getrotseerd hadden en zich niet hebben laten weerhouden om lekker een stukje te lopen of wandelen. En als je gedoucht hebt en weer je droge kleren aan kan je altijd tevreden zijn dat je toch bent gegaan.

Zonnepanelen

De afgelopen periode is er weer veel gebeurd, naast de reguliere trainingen en wedstrijds hieronder een kleine bloemlezing:

De zonnepanelen zijn op het dak van het clubgebouw geplaatst en er is een extra ALV geweest om goedkeuring te vragen aan de leden om een lening te verstrekken aan de Stichting Eswaz. Niet alle leden zullen weten wat de stichting Eswaz doet, dus verderop in de Roadie legt Arie Perfors dit nog eens uit. Alhoewel de fysieke opkomst laag was, is er digitaal in grote mate gestemd en is het voorstel unaniem aangenomen. De stichting heeft nu geen hypotheek meer bij de ABN en krijgt de vereniging RRZ extra inkomsten. Aan alle kanten een goed besluit naar mijn mening.

Geuzendag en Geuzenloop Zoetermeer

De voorbereidingen van de Geuzendag Zoetermeer en alle activiteiten waren al een tijdje opgestart, maar zijn nu met nog ongeveer

1,5 maand te gaan voor steeds meer mensen zichtbaar. Ook is onder leiding van enthousiaste trainers de Geuzenclinic begonnen, voor mensen die zich willen voorbereiden op een mooie tijd voor de Geuzenloop Zoetermeer. Er zijn 20 deelnemers, dus dat is een mooie groep. Daarnaast zul je de komende periode meer reclame-uitingen zien voor de Geuzendag Zoetermeer. Ikzelf zal meedoen in een pacerteam (met pacervlaggen in plaats van ballonnen dit keer). Daarnaast zijn er altijd heel veel vrijwilligers nodig voor dit evenement. Dus mocht je om wat voor reden dan ook niet kunnen deelnemen aan het evenement meld je dan aan als vrijwilliger bij Victor, Anne-Marie of Sandra via

vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl.

Open trainingsavond

Op de woensdag voor hemelvaart is een open trainingsavond geweest, waarbij iedereen (leden en niet leden, vrienden, bekenden) mee konden wandelen of hardlopen om de sfeer bij de vereniging te proeven. Dit initiatief heeft een aantal nieuwe leden opgeleverd. Na afloop was er een gezellige ouderwetse woensdagavond onder leiding van oudgedienden Piet Jan en Ab, waarbij veel mensen bleven hangen.

35 jaar jubileum feest

Op 17 juni hadden we het 35 jaar jubileum feest bij RRZ. Met meer dan 100 feestgangers was het geslaagde avond, met dank aan het organisatieteam die een heeft een leuk feest heeft neergezet. Ik vond het zelf ook erg leuk om weer eens wat (oud)leden te spreken. Voor de hardlopers onder ons was 21 juni weer een leuke avond, geen training maar de Midzomeravondloop bij de Kieviten in Bleiswijk. Traditioneel mooi weer en veel roadies waren weer aanwezig bij deze altijd leuke loop. Gelukkig waren de paprika's weer present als prijs na de loop.

Zoals jullie ongetwijfeld hebben gezien is er een mooie en grote TV in het clubhuis. Dit ter vervanging van de kapotte TV die in de hoek stond. De nieuwe TV is geschonken door Martin

Smit. Martin: nogmaals heel hartelijk dank hiervoor, dit wordt zeer gewaardeerd!
Helaas is er ook minder goed nieuws te melden, zoals velen van jullie weten is Dorien Hofland overleden, de echtgenote van Johan Hofland. Dorien stond vroeger regelmatig achter de bar, Johan is een fervente fietser in de

zaterdagmorgen roadracers ploeg en De Rijk is de sponsor van het mooie RRZ bord aan het clubgebouw. Namens het bestuur wensen we Johan veel sterkte in deze moeilijke tijd. Iedereen komende periode veel plezier met loop-, wandel- of fietskilometers.

Uitleg Stichting Eswaz

Waarom is Stichting Eswaz opgericht?

In 2008 wilde RRZ een nieuw clubgebouw laten bouwen. De totale kosten daarvan zouden ongeveer € 500.000 bedragen. De fiscale regels destijds maakten het mogelijk om de volledige 21% BTW terug te vorderen als het gebouw door een Stichting gebouwd zou worden.

Besparing bouwkosten

Door de oprichting van Stichting **Exploitatie Sportvoorziening Weg Atletiek Zoetermeer** (Eswaz) die eigenaar van het gebouw werd, bespaarde RRZ ongeveer € 80.000 op de bouwkosten. Eswaz gaf het gebouw in gebruik aan RRZ en kreeg daarvoor een gebruiksvergoeding. De hoogte van de vergoeding is gelijkwaardig met de vaste lasten van Eswaz.

Financiering nieuwbouw

Het gebouw is gefinancierd door twee hypotheek van ABN Amro aan Eswaz (2 keer €110.000, een hypotheek met een looptijd van 15 jaar en een hypotheek met een looptijd van 25 jaar). Daarnaast heeft RRZ een bedrag van €108.500 renteloos aan Eswaz geleend en heeft de gemeente Zoetermeer een subsidie van €90.000 verstrekt. Afgelopen 15 jaar is er op beide hypotheek volgens schema afgelost. Een van de hypotheek loopt dit jaar af, de andere in 2033. De restschuld van de hypotheek die in 2033 afloopt is € 46.200. Het clubgebouw heeft een verwachte levensduur van 25 à 30 jaar. Aan het eind van deze periode moet Eswaz een vermogen hebben opgebouwd van tenminste € 108.500 om de lening aan RRZ te kunnen aflossen.

Bestuur Eswaz

Het bestuur van Eswaz bestaat uitsluitend uit leden van RRZ. Zij doen dit, net als bestuurders van RRZ, zonder financiële vergoeding. Momenteel bestaat het bestuur uit:

Arie Perfors – voorzitter, Ad Smits – penningmeester, Bert Kuiper – secretaris en Frans van den Hengel – onderhoud clubgebouw

Beheer clubgebouw

Eswaz verzorgt het volledige onderhoud van het clubhuis en draagt alle vaste lasten. Daaronder vallen o.a. de kosten voor energie, schoonmaak, hypotheek, grondhuur, afval, groot- en klein onderhoud en verzekering. In totaal is dit in 2022 zo'n € 42.000. Eswaz verzorgt ook het beheer van de bar (inkoop en verkoop). De marge daarop is, naast de gebruiksvergoeding van RRZ de inkomstenbron voor Eswaz. Enkele voorbeelden van groot onderhoud in 2022 en 2023 zijn: vervanging alarminstallatie, vaatwasser en kassasysteem, bestrating naast clubgebouw, schilderwerk buiten en binnen, nagenoeg alle verlichting LED, etc. Daarnaast zijn onlangs 40 zonnepanelen geplaatst om de energiekosten te beperken. Voor het dagelijkse beheer zorgt Leo van den Hengel, een oud-lid van RRZ.

Toekomst Eswaz

De fiscale wetgeving is jaren geleden veranderd, waardoor het nu belastingtechnisch geen verschil meer maakt met of zonder stichting. Daarom zijn beide besturen in overleg om te bezien of Eswaz als separaat orgaan moet blijven bestaan. Een belangrijk aspect daarbij is het eigendom van het clubhuis. Overdracht van Eswaz naar RRZ betekent in principe dat er overdrachtsbelasting verschuldigd is. Als daarvoor geen oplossing gevonden wordt, lijkt het niet aantrekkelijk om de huidige situatie op korte termijn te veranderen.

Seizoensopening 26 augustus

Op zaterdag 26 augustus luiden we traditioneel het nieuwe loopseizoen in met een leuk evenement.

Ook dit jaar hebben Elleke en Skitz weer een mooie tocht uitgezet, zowel voor wandelaars als voor de hardlopers.

De wandelaars lopen in groepen een route van ca 8 km, voor hardlopers is een team Run-(Bike)-Run tocht van 17 km in totaal. Je mag zelf bepalen met wie je een groep wilt vormen.

Routeinfo

Je krijgt de beschrijving van de route mee (dus denk aan je leesbril!) en na afloop overhandig je de afgelegde route via bijvoorbeeld Outdoor-active, eRouter, Strava, Komoot, Garmin of Runkeeper.

Je hoeft je niet van te voren in te schrijven en je mag uiteraard familieleden meenemen.

Verzamelen is vanaf 8:30 uur bij het clubhuis, zodat na een uitleg de eerste groep om 9.00 uur kan vertrekken.

Seizoensopening 26 augustus

Een route van 8 km. voor de wandelaars

Een route van 17 km. voor de lopers, run-(bike)-run

Aanvang 8:30 clubhuis RRZ

Introducees zijn welkom, vooraf inschrijven is niet nodig

In Memoriam Dorien Hofland

23 april 1958 – 20 juni 2023

Op 20 juni 2023 is Dorien Hofland, echtgenote van Johan Hofland op 65-jarige leeftijd overleden. Tijdens haar afscheid heeft Herman Roosenboom namens de RRZ de onderstaande woorden gesproken.

Wat betekende Dorien voor de RRZ

“Fijn dat ik en ook namens de Roadrunners Zoetermeer mijn herinneringen aan Dorien met jullie mag delen.

Dorien was een vrouw van weinig woorden. Het kostte best wel even tijd om haar te leren kennen.

Ze was oprecht en recht door zee. Je wist snel hoe de vlag erbij stond.

Afen toe een beetje nors maar altijd ten dienste van waar het omging.

Ze was een stille kracht met het hart op de goede plaats. In de schijnwerpers staan was niet haar ding. Dat liet ze graag aan anderen over.

Ze stond altijd klaar om te helpen of dat nu was bij de drankpost en als spil bij de vrijwilligerspost tijdens de Geuzenloop, of als barmedewerker, maar ook als medeorganisator van de Eelerbergloop of gewoon als toeschouwer.

Maar naast wat ze voor de Roadrunners heeft betekent was ze vooral Johans maatje. Ze steunde hem door dik en dun of dat nu was in hun bedrijf of als sponsor van vele evenementen binnen en met de Roadrunners. Als Johan weer eens wat had beloofd dan was zij diegene die alles regelde en in goede banen leidde. Ik zie nog haar blik naar Johan tijdens een van de voorbereidende vergaderingen van de Eelerbergloop. Beetje streng maar met een glimlach.

En als het even tegenzat zei ze “gewoon doorgaan” en “niet alles voelen”.

Dorien, dank je wel dat ik je heb leren kennen. De herinneringen aan jou zullen blijven. En Johan, als je het even moeilijk hebt, is er binnen de Roadrunners altijd een luisterend oor.

Maar vooral gewoon doorgaan.



Dorien en Johan Hofland voor het door hen gesponsorde naamboord van het clubhuis

Run-Boot-Run toen en Run-Row-Run nu

Door Lidwien van den Aardweg en Paul van Heukelum

Er zijn van die trainingen die je eigenlijk nooit vergeet, hoe lang het ook geleden is. Een enkele keer praat je er wel eens met iemand over, maar meestal zit het ver weg in je geheugen gestopt.

Roeien 30 jaar geleden

Ik denk dan aan de Run-Boot-Run-training van pakweg 30 jaar geleden. Met groep 4 gingen we toen op een woensdagavond in juli naar 't Geertje om roeibootjes te huren. Die kostten toen 2,50 gulden per uur. Om beurten gingen we roeien en hardlopen. We voeren langs de Noord Aa richting Stompwijk tot de eerste brug. Hier konden we niet onderdoor dus moesten we keren. Elke 5 minuten aanmeren aan de oever tussen het riet om te wisselen. Het was een gezellige boel. Onder het motto: 'Wij thuisblijvers willen ook een leuke zomeravond' hadden we een training om nooit te vergeten.

Roeien 2.0 in 2023

En dan nu ALLE HENS AAN DEK EN ROEIEN MET DE RIEMEN DIE JE HEBT, bij de Run-Row-Run-training.

Want op vrijdagochtend 28 juli 2023 ging de Ochtendgroep naar de Spiegel bij de Ruziebrug. Daar liggen 6 vissersbootjes van de Ned. Spoorwegen en Ed Helsloot heeft de sleutel van het hek. We mochten ze gratis gebruiken. Maar eerst een heerlijke warming up onder leiding van Lidwien met extra roei-specifieke armoefeningen en in-en uitstap oefeningen hoe je in de boot kan stappen zonder tussen wal en schip te raken. Sommigen hadden nog nooit geroeid en dan word je wel een beetje bang. Maar voor het zover was, liepen we eerst naar de Kanovereniging waar het wisselpunt was, tevens keerpunt.



Daarna bij Geertje gekeken bij welke aanlegsteiger we konden wisselen. Toen we bij de Ruziebrug aankwamen had Ed de bootjes al startklaar gemaakt. Super! Alleen nog even instappen. Ondanks de oefeningen was dat toch wel een dingetje.

Actie op het water

En het roeien? Hoe ging dat ook al weer? Trekken aan de riemen naar je toe, daarna je handen met de riemen naar beneden en naar voren, wat eigenlijk naar achteren is en weer naar boven en trekken met dezelfde kracht aan beide armen. Zo ongeveer zal het moeten gaan. Oh ja, en dan ook nog rekening houden met de



wind en de andere bootjes want voor je het weet zit je in het riet. Nee, zo maar een keertje roeien is echt niet gemakkelijk. Je moet de kant op waar je ogen niet zitten en toch koers zien te houden. Is hardlopen dan niet eenvoudiger? Gewoon je neus achterna? Sommigen zaten alleen in de boot, andere bootjes hadden twee of zelfs drie kapiteins aan boord. Dat is wel even schipperen maar ook die kwamen vooruit. Als

stuurvrouw en stuurman samen roeiden en de boot hing scheef op het water, dan was er meestal sprake van “krachtsverschil in de armen” of was het toch stoerdoenerij? De stuurmens, wat je tegenwoordig beter kan zeggen, moest dan flink “bijsturen” met extra slagen en ogen van voren en van achteren. Best lastig. Spannend en heel gezellig. Anderen deden het juist heel goed en hadden er flink de vaart in.

Chaos bij het wisselpunt



Ondertussen liepen de hardlopers op het dijkje door het hoge riet hetgeen ook niet makkelijk was. Bij het wisselpunt was het één grote chaos. Wie gaat in welke boot om te roeien, wie wil nu hardlopen? En welke boot kan als eerste keren en weg zien te komen zonder dat je roeispanen in het water verdwijnen omdat je vergeten was om ze aan de pin te bevestigen. Als iedereen weer de slag te pakken had, voer Ed als laatste met de bezemboot achter de groep aan, al was het maar om te voorkomen dat je toch nog in het riet belandde. Na ruim anderhalf uur waren we terug bij de Ruziebrug.

Terwijl Ed de bootjes weer keurig netjes achter slot en grendel aan de touwen bevestigt (Dank je wel Ed), liep de groep terug. Vaak sta je er niet bij stil dat als je hier in de buurt hardloopt, dat er ook geroeid kan worden totdat iemand echt

actie onderneemt en zegt: “We gaan vrijdagmorgen roeien en hardlopen”. En diegene was Lidwien. Bedankt! Twee nietsvermoedende Roadrunners die vanmorgen een duurlooptje mee wilden doen, hadden geluk dat ze ook mee konden roeien.



Na afloop een kano

Er waren ook vier Roadrunners speciaal gekomen omdat zij het de vorige keer (30 jaar geleden) ook zo leuk vonden en dit spektakel niet wilden missen. Een beetje apart was wel dat na afloop in het clubhuis bij de koffie op kano's werd getrakteerd. Erg lekker. Goed idee Céline! Het was een hele leuke gezellige ochtend. Toen Ed voorstelde deze zomer nog een keer te gaan roeien en dan de andere kant op, was iedereen meteen enthousiast.

Die rare Roadrunners-roeiërs ook.

Wandeling van Den Haag CS naar Zoetermeer

Door Tjitske Versteeg

Op zaterdagochtend 15 april om half negen hebben 18 wandelaars zich verzameld bij Station Voorweg laag om de randstadrail te pakken naar Den Haag CS voor een wandeling van bijna 20 kilometer.



Startlocatie Den Haag CS

Het zonnetje lachte de enthousiastelingen toe, als zij gaan beginnen aan hun wandeling terug naar Zoetermeer.

Parken en landgoederen

Vanaf centraal station liep de route door Benoordenhout naar Wassenaar. Deze route bracht ons door een mooi aangelegd park, een



woonwijk met prachtige vrijstaande woningen

en vervolgens over een landgoed. Omdat een mens nou eenmaal ook wat inwendige verzorging nodig heeft, werd er een pauze gehouden bij Hof van Duivenvoorde. Op het terras in de zon kon de innerlijke mens zich laten verwennen met een bakkie koffie/thee of fris en indien gewenst een lekker gebakje erbij. In de tussentijd kregen we een mooi schouwspel van de aanwezige pauw te zien. Die vol trots zijn prachtige veren liet zien. Na deze heerlijke rustpauze was het tijd om de reis weer voort te zetten.



Weiland en heuvels

De route werd vervolgd en bij restaurant de Knip gingen we over de overhaalbrug om uiteindelijk via de Kniplaan over de A4 te lopen. Toen door de weilanden over het fietspad naar de Meer en Geerweg. Hier aan het einde was het een goed moment voor de 2e pauze op het Stompwijksepad aan de voet van heuvels het buitenpark, waar twee picknickbanken stonden, zodat we er met de hele groep konden zitten.



Daarna vervolgden wij onze weg voor de laatste etappe. Langs de heuvels in het Buitenpark, via

de sportverenigingen in het Buitenpark en dan nog via het tunneltje onder de Amerikaweg door naar de Voorweg. Om te eindigen waar de wandeling die morgen was begonnen bij het station Voorweg Laag.

De wandeling was een mooie ronde van 19,2 km met een gemiddelde van 5,4 km per uur, met heerlijk weer, gezellige mensen en leuke gesprekken.

De organisatoren werden door iedereen bedankt voor het regelen en uitzetten van de top route.

Dit was zeker voor herhaling vatbaar.

Veel Roadies bij de Midzomeravondloop

De Midzomeravondloop is een loop die steevast door veel Roadrunners bezocht wordt. De Kieviten in Bleiswijk organiseren deze loop van 5 of 16 kilometers rondom de Rotte. Er zijn twee zekerheden: Het is altijd mooi weer én na afloop ga je naar huis met een zak paprika's.

Er stonden dit jaar drie fotografen langs het parcours die mooie plaatjes hebben geschoten: Wouter Sanders, Martin Smit en Ron Vleesdrager. Het plezier straalt ervan af.



Portret van Aad Vervaart, verenigingsmens van het eerste uur

Door Elly Burgering

"Hé hallo!"

"Goedemiddag!"

"En?" "Alles goed?"

We zitten heerlijk in het zonnetje op het Stadhuisplein en Aad is hier geen onbekende. Ons gesprek wordt regelmatig onderbroken door mensen die hem graag even willen begroeten, even een praatje willen maken.

Ook ik wil hem graag eens spreken. Toen Aad stopte met de coördinatie van de barbemensing in ons clubgebouw realiseerde ik mij dat ik niet eens weet hoe lang hij dat al deed, hij was er immers altijd. Mijn nieuwsgierigheid is gewekt. Hoe lang en hoe veel heeft Aad voor de vereniging gedaan? Waarom? En hoe kijkt zo'n oude rot aan tegen een aantal dilemma's?

Verenigingsmens

Aad is al van jongs af aan een verenigingsmens, wat zoals zo vaak begon met voetballen. Toen in de 80-er jaren Bert Bos een oproep plaatste in het Streekblad om samen te gaan hardlopen, waren Aad, maar ook Lidwien van de Aardeweg, Paul van Heukelum en Hans van Zonneveld meteen van de partij.

Aad was al tweede assistent toen RRZ nog niet eens bestond en toen later de hardlopgroepen werden gevormd werd hij assistent trainer van groep 1.

Ook herinnert hij zich een periode bestuurslid.

Daarnaast is Aad een paar jaar wedstrijdsecretaris geweest. Tegenwoordig schrijft iedereen zich individueel in. In die beginjaren kon dat via Aad. Mensen hadden een rekening bij Aad, waarvan het startgeld dan werd afgeschreven. Toen deze functie werd opgeheven is Aad naast bardiensten de coördinatie van de bar gaan doen.



Aad in de New York marathon

Dit laatste deed hij zeker 25 jaar. Hij genoot ervan om met zijn tweeën achter de bar voor gezellige avonden te zorgen. Om ervoor te zorgen dat er een lekker hapje is, dat alles in goede banen wordt geleid. De kas tellen en zien dat er weer een goede omzet is behaald. Helaas is de gezelligheid een periode wat minder geweest, maar het lijkt gelukkig weer terug te komen. "Mijn opvolger Marc doet het trouwens hartstikke goed. Mooi om te zien dat iemand anders voort kan bouwen, weer nieuwe dingen ziet. Hij heeft nieuwe barmedewerkers geworven en hij stuurt bijvoorbeeld eerst een conceptrooster rond. Wat een goed idee!".

Aad was betrokken bij kennismakingscursussen hardlopen en sinds september 2019 doet hij samen met Hans Rolff de kennismakingscursussen wandelen. Dit geeft veel voldoening. Het is leuk om kennis over te dragen over de sport, kleding en allerlei andere aspecten die bij een sport komen kijken. Fijn om te merken hoe dat gewaardeerd wordt. Zo was het ook leuk om Ilion te adviseren toen zij vroegen hoe wij het bij RRZ toch voor elkaar kregen om zulke gezellige clubavonden te hebben. Iets wat zij toen niet kenden.

Op de woensdag avond en de zaterdagochtend is Aad wandelbegeleider bij de reguliere groepen. Een functie die hij pas zal opgeven als hij zelf niet meer kan lopen. Kortom, niet zo gek dat Aad ooit tot lid van verdienste werd benoemd!

Waarom lid van een club?

Zijn vrouw stimuleerde hem om lid te worden van een club. Eerst was dit een kaartclub, maar na de oproep van Bert in het Streekblad werd het RRZ.

Hier vond Aad afleiding en ontspanning, de mogelijkheid om met mensen over andere dingen te praten dan op het werk. Tot op de dag van vandaag ervaart hij dit nog steeds.

Bij indringende levensgebeurtenissen ontspannen met loopmaatjes, samen lopen en jezelf kunnen zijn. Even niet de beslommeringen van thuis, van het leven.

En als je het eenmaal gewend bent, de vereniging, geef je het niet zomaar meer op. Aad heeft zich nooit een moment verveeld bij RRZ, hij vindt het nog steeds heerlijk om naar de club toe te gaan, inmiddels een ruim 35-jarige gewoonte die hij nergens voor zou willen inruilen. En het werkt aanstekelijk; zijn broer wandelt inmiddels ook mee in de avondgroep.

Trots

Het meest trots is hij op de 8 marathons die hij heeft gelopen, waaronder twee keer New York (in 1997 en 2002). Beide reizen organiseerde hij voor flinke groepen RRZ-ers, via Radio Rijnmond. Met zijn allen naar die beroemde wereldstad, een weekje ontdekken en feesten en daarna... de marathon lopen. De eerste keer weliswaar in een mooie 3:45, maar de tweede keer, met meer ervaring en iets beter letten op eten en drinken in het weekje vooraf, toch een stuk sneller.

Mensen die erbij waren spreken er nog steeds over. Samen zo'n indrukwekkende ervaring meemaken is onvergetelijk.

Vrijwilligers

Kopje koffie/thee voor de mensen van de kennismakingscursus na het lopen, op kosten van de club was een geweldig idee. Het heeft de loop er bij hen in gebracht, het zo belangrijke verenigingsgevoel ondersteund.

Gezelligheid, even praten met anderen dan de mensen in je naaste omgeving, in een ongedwongen sfeer. Uitdragen dat er meer is dan alleen hardlopen of wandelen.

Daarna komt dan vanzelf: "ik ga ook eens wat doen, ik ga eens achter de bar staan!"

De vereniging draait om vrijwilligers die zich met plezier in willen zetten.

RRZ kent een flinke kern van actieve mensen. Als deze mensen wegvallen zou het wel eens moeilijk kunnen worden, al zien we steeds dat als de nood aan de man is er altijd weer iemand opstaat. Dat is zo mooi aan RRZ.

Wandelsectie

Aad hielp Hans Rolff met het invullen en uitvoeren van de wandelsectie.

Er zijn nu op de avonden drie niveaugroepen: snel, minder snel, langzamer, maar er wordt altijd flink doorgewandeld. Zou er nog plek zijn voor mensen die nog langzamer willen lopen?

Op dit moment is er onvoldoende kader om 's avonds extra groepen te begeleiden en wat je dan nodig hebt zijn begeleiders die zelf wat minder snel zijn. Mensen die harder lopen worden moe en krijgen pijn als ze onder hun kunne gaan lopen. Maar, het hoeft niet moeilijk te zijn om kader te vinden. Bovendien, de cursus wandelbegeleider is makkelijk en gratis.



Het toeziende oog van Aad Vervaart

Toekomst

Fijn dat hardlopers die afhaken of geblesseerd raken kunnen nu gaan wandelen. Voorheen hield het op als je stopte met hardlopen en zat je alleen thuis. Nu kan je doorstromen naar de wandelgroepen. Een gouden greep. Gisteravond in de kantine waren de wandelaars in de meerderheid!

Alternatieve 4Daagse

Door Ruud van Zon

Vijf allerm minst doorgewinterde en niet al te jonge wandelaars liepen tijdens de Nijmeegse 4daagse gelijktijdig een eigen alternatief. Marcel den Hollander, Piet van Veen, Kees van Oosterhout, Jos en Ruud van Zon, deden dat voor het derde jaar op rij. Geen afstanden van 40 of 50 kilometer maar "slechts" 20 en 30 kilometer zelf bedachte etappes in eigen regio. In de ochtend vroeg op pad en rond het middaguur weer thuis.

Dag 1, een rondje van 20 kilometer, door Piet uitgezet

Met de auto naar de boerderij in Meijndel en wandelen richting Scheveningen. Langs Madurodam, Houtrust en door havengebied, over de boulevard en Zwarte Pad. Daarna via strand terug naar Meijndel. Een mooie route met veel jeugd herinneringen onderweg.



Dag 2, een rondje van 30 kilometer, door Ruud uitgezet

Vertrek bij Kees in Rokkeveen en richting Akerdijkse Plassen. Via Berkel-Rodenrijs en langs de Berkelse Zweth tot aan rijksweg A13. Daarna om de Akerdijkse Plassen naar Oude Leede en via de Groenzoom terug. Na deze 30 kilometer moesten Piet en Ruud op de spreekwoordelijke blaren lopen, allebei een blaar! Na afloop bij ijssalon Zinn van een welverdiende, door Kees aangeboden, versnapering zitten genieten.



Dag 3, een rondje van 20 kilkometer, door Ruud uitgezet

Omdat ik jarig was zijn we bij mij in Noordhove vertrokken om na afloop de heren met een gebakje en een drankje te kunnen onthalen. Voor het vertrek hebben we de blaren van Piet en mij "vakkundig" behandeld en met een Compeed pleister beplakt. Via Bovenmeerweg en Stompwijk naar "de Hel". Daarna onder A4 door en via "t Vogelhoff" naar de Vliet. Daarna via park Cronesteijn en Zoeterwoude langs "t Geertje" terug. De oudere voeten beginnen vermoeidheid verschijnselen te vertonen en er wordt gezamenlijk besloten om de voor morgen geplande 30 kilometer in te korten.



Dag4, een rondje van 20 kilometer, door Ruud uitgezet.

Alweer de laatste dag. Bij Marcel in Zegwaart vertrokken voor een rondje Bentwoud. Langs de



Noordhovens- en Benthuizerplas en via Benthuizen richting golfterrein in Bentwoud. Door het donkere bos en over het kinderen paddenstoelen pad terug naar voetbalvelden DSO. Nog een lus door Noordhove en richting koffie bij Marcel thuis. De oudere jongeren waren toch wel moe en blij dat we er waren. Gezamenlijk afgesproken om volgend jaar, wederom gelijktijdig met Nijmeegse vierdaagse, opnieuw de stoute wandelschoenen aan te trekken. Dan voor 4 keer 20 kilometer.

Het was weer genieten en we hadden alle dagen geweldig mooi wandelweer. Op naar volgend jaar. En er mogen ook anderen mee hoor, onthoud het maar.

Clubrecords weer bijgewerkt

Op 16 april is het clubrecord op de marathon voor de vrouwen aangescherpt. Kirsten Los heeft een geweldige tijd gelopen van net boven de drie uur tijden de NN marathon van Rotterdam. Kirsten heeft al 6 clubrecords op aar

naam staan. Bij de heren zijn de clubrecords behoorlijk aan het roesten. De meest recente zijn drie clubrecords van Peter Schrader uit 2014. Wie staat er op om hier nieuw leven in te blazen?

Afstand	Heren	Datum	Tijd	Vrouwen	Datum	Tijd
1 km	Sebastiaan Stuurman	8-7-2020	00:02:45	Kirsten Los	14-7-2021	00:03:12
	RRZ Kilometerloop, Zoetermeer			RRZ Kilometerloop, Zoetermeer		
5 km	Peter Schrader	23-2-2014	00:16:32	Kirsten Los	30-10-2022	00:18:41
	3Plassenloop, Zoetermeer			3Plassenloop, Zoetermeer		
10 km	Ruud Wagemaker	26-5-1991	00:33:41	Kirsten 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 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 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 Los	16-4-2023	03:01:38
	Marathon, Rotterdam			NNMarathon, 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		

Overzicht clubrecords (verzameld door Ruud van Zon)

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





Vrijwilligers voor de Geuzenloop Zoetermeer gezocht!

Beste Roadies,

Je hebt het vast al gemerkt: de Geuzen-opwinding neemt weer toe!
Op zondag 24 september organiseert onze vereniging voor de 19^e keer de Geuzenloop, onderdeel van de jaarlijkse Geuzendag Zoetermeer, en alweer voor de derde keer de Geuzenwandeltocht. Natuurlijk kunnen we dit niet zonder jullie hulp, dus we vragen iedereen die op die dag niet deelneemt als loper of

Help mee op 24 september
vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer

wandelaar om zich aan te melden als vrijwilliger voor een van deze evenementen. Vele handen maken tenslotte licht werk, en we hebben weer heel wat handen nodig om deze evenementen tot een succes te maken.

Heb je nog nooit eerder geholpen? Geen zorgen, je wordt niet in het diepe gesmeten, er zijn coördinatoren die je begeleiden in je taak van die dag. Heb je vaker geholpen en doe je weer mee? Je bent een topper, en we zijn blij je eind september weer te zien!



Ook je favoriete neef, de buurvrouw die de zondag toch stiekem een saaie dag vindt of je puber die ook wel eens uit zijn stoel mag komen: ze zijn allemaal van harte welkom als vrijwilliger! Help ons om van 24 september weer een mooi hardloopefeest te maken!

Doe je mee? Stuur een berichtje met je naam, je mailadres en eventueel je telefoonnummer naar vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer, en je hoort binnenkort van ons.

Met sportieve groet,

Victor Roumimper, Anne-Marie Lolkema en
Sandra Blauw





Update organisatie Geuzenloop Zoetermeer

Het organisatieteam is de afgelopen maanden druk bezig geweest met het organiseren van de Geuzenloop Zoetermeer. Wij doen er alles aan om van deze editie op zondag 24 september wederom een groot succes te maken. In deze update delen we het laatste nieuws.



Loop je niet mee? Word vrijwilliger!

Zonder vrijwilligers geen Geuzenloop Zoetermeer. Jaarlijks zijn er veel leden die ons ondersteunen in het weekend van de Geuzenloop. Daar zijn wij enorm blij mee en hopelijk willen jullie ons ook dit jaar weer helpen. Voor meer informatie en aanmelden kan contact worden opgenomen met één van de coördinatoren vrijwilligers: Sandra Blaus, Anne-Marie Lolkema en Victor Roumimper via vrijwiliger@roadrunnerszoetermeer.nl

Pasta party

Op zaterdag 23 september 2023 tussen 17.30 en 21.00 uur wordt er in de aanloop naar de Geuzenloop Zoetermeer een heuse Pasta Party georganiseerd. Door Trattoria Di Niente wordt er een heerlijk pastabuffet aangeboden voor slechts € 9,00. De prijs is exclusief drank. Voor

deelname: stuur een mailtje naar info@diniente.nl

Nieuw parcours 21.1 km door N3MP

Dit jaar lopen we eenmalig over een nieuw parcours bij de 21.1 km van Just Notarissen. We doen een klein stuk van het Balijbos aan en hebben meer ruimte om de Nieuwe Driemanspolder (N3MP) te verkennen. Ook lopen we een extra stuk door het Westerpark. Een mooi groen en snel parcours. Alle details over het nieuwe parcours vind je hier: <https://afstandmeten.nl/index.php?id=3448613>

Veel pacers actief dit jaar

Ook voor deze editie is het ons weer gelukt om pacers te vinden voor alle afstanden. Veel leden zijn bereid om deelnemers te helpen hun beoogde tijd te halen. Tijdens deze editie zijn er pacers actief op de volgende afstanden/tijden:

- 21.1 kilometer van Just Notarissen: 1:45, 1:50, 1:55, 2:00 en 2:05 uur
- 10 kilometer van Van As | Oviron makelaars & taxateurs: 45, 50, 55 en 60 minuten



Geuzenwandeltocht op zondag 24 september

Road Runners Zoetermeer (RRZ) organiseert op zondag 24 september 2023 de **11e** editie van de Geuzenwandeltocht.

Wandel ook gezellig mee en geniet van de natuurpracht van het gebied waar de strijd tussen de Geuzen en Spanjaarden zich ruim 400 jaar geleden afspeelde.

Drie routes door de natuur

Er zijn drie fantastische wandelroutes uitgezet: een familieroute van ca 6 km met allerlei verrassende spelelementen voor kinderen; een prachtige tocht van 15 kilometer; een wandeling van maar liefst 25 kilometer voor de wandelaars die houden van langere afstanden. De exacte routes blijven nog een beetje een verrassing, maar mooi wordt het. Dat verklappen we alvast!

Meedoen is niet duur

De voorinschrijving is al geopend. De kosten bedragen slechts € 5,00 per persoon. En speciaal voor relaties van Oosterfaantje is er een korting van € 2,50.

Houd je van de Zoetermeerse natuur? En houd je van wandelen? Blok zondag 24 september dan in je agenda en schrijf je in.

Goed doel

Ken je nog meer mensen die dol zijn op wandelen stuur ze dan een bericht om ook mee te doen!

Je steunt hier ook gelijk ons goede doel mee Oosterfaantje.

Een deel van de opbrengst van de wandeltocht gaat namelijk naar deze organisatie.

Benieuwd naar wat deze organisatie doet kijk op: <https://oosterfaantje.nl/>

Inschrijven

Kijk voor meer informatie op en schrijf je online in via <https://geuzendag.nl/geuzenwandeltocht/>

Social media

Om op de hoogte te blijven van de geuzenwandeltocht kun je je aanmelden op onze social media pagina's:



Geuzenwandeltocht



Geuzenwandeltocht Zoetermeer

SPARK

Fysiotherapie

Gratis Healthcheck

hallo@sparkfysiotherapie.nl

079 890 9517

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





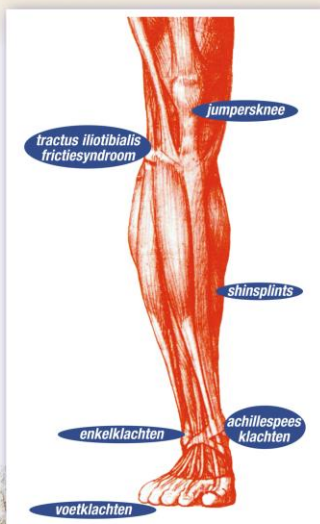
Dames Color Short Light €19,95	Dames Color Short Dark €19,95			Heren Color Short Light €19,95	Heren Color Short Dark €19,95
Dames Club Jacket €69,95	Dames Club Jacket €69,95	Dames Club Shirt €34,95	Dames Club Longsleeve €39,95	Heren Club Jacket €69,95	Heren Club Jacket €69,95
Dames Club Wind Pant €59,95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



Goed schoeisel voorkomt **Sportblessures**



Onderzoek voetstand en
loopenalyses ten aanzien van
optimaal sportschoeisel



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



Voet Medisch Adviescentrum **STARSHOE**

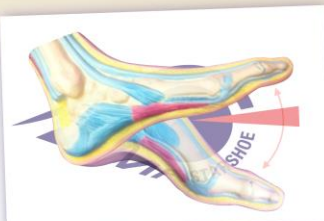


Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams

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



www.starshoe.nl



Voet medisch advies
voor verschillende sporten
op ieder niveau



Wat doe je op de koudste 6 augustus aller tijden?

Door Ellen van Luenen

Het is de koudste 6 augustus aller tijden. Er zijn waarschuwingen afgegeven voor code geel. Half Nederland had zich ingenesteld op de bank om te zien hoe Mathieu van der Poel Wereldkampioen werd op de weg. Op dat moment was er ook een roadrunner bezig met de weg. Bert Kuiper had zijn oude plunje

aangetrokken en was op die bewuste koude zondag bezig met het plaatsen van de 100 markeringen op de fietspaden. Elke training lopen we er honderden keren onachtzaam langs. Zie hier het bewijs hoe dit moois tot stand komt. Bert bedankt.



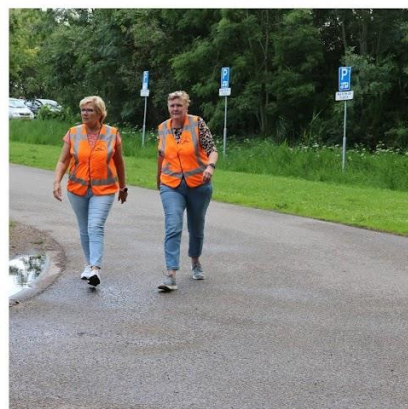
Bert Kuiper werkt alle honderdjes bij op de weg

Vogels spotten tijdens 3Plassenloop

Elke laatste zondag van de maand organiseert een vast ploeg van vrijwilligers de 3Plassenloop. Het evenement is niet meer weg te denken bij de club. Op het rustige nagenoeg autoloze parcours was er op 30 juli ineens een enorme drukte. In de bocht op weg naar het 3 km. punt stond een enorme groep vogelaars met enorme camera's vogels te spotten. Waren ze op zoek

naar de dodaars, woudaap, roerdomp of de kleine karekiet? Grote kans dat het zeldzame vogel spul is opgeschrikt door de 45 lopers die voorbij kwamen snellen waardoor de vogelaars niets meer gespot hebben.

Ben je benieuwd wat er aan vogels te zien is langs de Benthuizerplas, doe dan mee met de volgende 3Plassenloop op zondag 27 augustus.



Waar is het feestje?

De club bestaat dit jaar 35 jaar en dat moest gevierd worden. Op zaterdagavond 17 juni was het een prachtige warme zomeravond. Het weer kon niet beter. Binnen was het clubhuis uitbundig versierd met slingers en ballonnen en buiten was het podium opgesteld voor de band Juicy.

Het was een gezellige avond waar oude en nieuwe leden elkaar ontmoetten. Er was ruimte voor een praatje, een drankje, een dansje en

natuurlijk heel veel bitterballen. Bert Bos, oprichter van de club en zijn vrouw Tineke waren er ook. Bert had een tasje bij zich met de obligaties die 35 jaar geleden zijn uitgegeven voor het nominale bedrag van 50 gulden.

Het was een sfeervol gebeuren en het laat zien dat we nog steeds een goed feestje kunnen organiseren.



Wedstrijdresultaten

Verzameld door Ruud van Zon

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 Snaijer	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

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

10 april 2023

Lions Heuvelloop, Overveen 15 km.

Richard Tan	1:30:20
-------------	---------

15 april 2023

City Run, Rotterdam

Richard Tan	0:27:20 pr
-------------	------------

Marathon Zeeuws Vlaanderen, Terneuzen-Hulst

Elisabet Alink	4:24:37
----------------	---------

16 april 2023

NNMarathon, Rotterdam

Stephan Spitsbaard	0:52:56
Eddy Wisse	2:58:42 pr
Kirsten Los	3:01:38 cr
Dennis Knies	3:28:23 pr
Sjors vd Broek	3:41:52
Joost Breijer	3:50:43
Qian Stelpstra	3:56:48 pr
Peter Sebel	4:11:36
Robert vd Linden	4:38:25

Meentloop, Amstelveen

Celine Sira de Voogd	0:48:23
Raimond Kientz	0:48:24

Hollen door de Bollen, Lisse

Richard vd Klis	1:15:53
-----------------	---------

30 april 2023

Trail du Grand Ballon, Le Merkstein

Gonny Verschoor	3:14:21
-----------------	---------

3Plassenloop, Zoetermeer

Celine Sira de Voogd	0:23:36
Piet van Veen	0:24:56
Bart Steens	0:26:29 pr
Tim van Kempen	0:26:53 pr
Ruud van Zon	0:26:58

Omloop van Noordwijkerhout

Peter Schrader	0:39:02
Peter Hazebroek	0:41:09
Richard vd Klis	0:44:24
Maike Peerbolte	0:48:56 pr
Raimond Kientz	0:49:17
Remco Vermeulen	0:52:56
Dennis Meesters	0:53:34

Polderloop, Hazerswoude

Lidwien vd Aardweg	1:06:36
--------------------	---------

14 mei 2023

Marathon Leiden, Leiden

Elisabet Alink	0:48:23
Ed Groffen	0:59:53
Ronald Hofste	0:59:53
Daniel van Eerden	1:01:45
Sjors van den Broek	1:34:07
Johan Pont	1:42:27 pr
Maike Peerbolte	1:49:53 pr
Richard Tan	2:00:12
Ed Helsloot	2:04:26
Saskia Verweij	2:13:13 pr
Richard van der Klis	3:42:47
Celine Sira-d Voogd	4:04:35

Kopjesloop, Delft

Martijn Hubeek	0:27:10
Sylvana van Rijswijk	0:54:22
Skitz Fijan	0:57:37
Arjan Wiersma	0:59:18
Ernout vd Waard	0:59:18
Jeroen de Knecht	0:59:58 pr
Jolanda Huttinga	1:02:14
Mirjam Faber	1:02:18
Clara Blok	1:04:28
Brigitte Huttinga	1:04:40

21 mei 2023

Utrecht Marathon, Utrecht

Jayce de Wit	1:00:39
--------------	---------

Haarlemmermeern

Peter Schrader	0:41:54
Peter Hazebroek	0:43:52

Richard van der Klis	0:46:55
Raimond Kientz	0:49:41
Remco Vermeulen	0:54:23
Dennis Meesters	0:55:51
Gonny Verschoor	0:56:43

28 mei 2023

3Plassenloop, Zoetermeer 5 km.

Peter Hazebroek	0:19:44
Peter Sebel	0:20:42 pr
Richard van der Klis	0:21:30
Celine Sira de Voogd	0:23:32
Ed Helsloot	0:23:34
Ben Brinkel	0:24:15
Dennis Meesters	0:24:41
Piet van Veen	0:25:02
Hans Hortensius	0:26:41
Tim van Kempen	0:27:00
Ruud van Zon	0:27:25
Jeroen de Knecht	0:28:42 pr

4 juni 2023

The Royal Ten, Den Haag 10 km.

Richard Tan	0:53:20
Ricky Martens	0:54:32

Brabantse Wal Marathon, Bergen op Zoom

42,2 km.	
Joost Breijer	4:03:33

18 juni 2023

TT City Run, Assen 14,6 km.

Ronald Hofste	1:45:38
---------------	---------

21 juni 2023

Midzomeravondloop, Bleiswijk

5 km.	
Richard Tan	0:23:56
Gonny Verschoor	0:24:13
Dennis Meesters	0:24:24
Remco Vermeulen	0:24:28
Patrick Boreel	0:25:41
Marloes van Moort	0:27:19
Wietske Muijen	0:27:26
Jayce de Wit	0:28:23
Daniel van Eerden	0:30:04
Reinie Schmit	0:30:27

Joyce Spies	0:31:52
Hennie Marienus	0:31:53
Arno Disser	0:31:53

10 EM (16,1 km).

Peter Hazebroek	1:10:20
Irene Over	1:18:55
Johan Pont	1:19:27 pr
Elisabet Alink	1:22:09 pr
Michael Jurriaans	1:24:28
Sander Loer	1:26:36
Ben Brinkel	1:26:53
Jacques van Male	1:28:21
Ron Koning	1:30:30
Edwin Adams	1:32:45
Tim van Kempen	1:40:47 pr

25 juni 2023

3Plassenloop, Zoetermeer 5 km.

Peter Sebel	0:21:59
Richard vd Klis	0:22:55
Celine Sira	0:23:35
Jacques van Male	0:23:04
Ben Brinkel	0:24:20
Ruud van Zon	0:27:33

1 juli 2023

Lopster Torenloop, Loppersum

10 km.	
Ronald Hofste	0:55:21

5 juli 2023

RRZ snelle kilometer

1 km.	
Dennis Knies	0:03:23
Johan Pont	0:03:44 pr
Nelleke Oudijk	0:03:47 pr
Kjeld Folst	0:03:47
Irene Over-Schouten	0:03:48
Nico Statius Muller	0:03:48
Qian Stelpstra	0:03:50
Guus Freriks	0:03:50
Remco Arnoldus	0:03:51 pr
Dennis Meesters	0:03:54 pr
Maike Peerbolte	0:04:03 pr
Ben Brinkel	0:04:14
Celine Sira	0:04:16

9 juli 2023

10 van Noordwijk

5 km.	
Ricky Martens	0:29:34
10 km.	

Peter Schrader	0:42:09
Richard Tan	0:52:06

30 juli 2023

3Plassenloop, Zoetermeer 5 km.

Sjors van den Broek	0:21:54
Richard van der Klis	0:21:54
Celine Sira-deVoogd	0:23:17
Ed Helsloot	0:24:00
Jacques van Male	0:24:09
Piet van Veen	0:24:48
Theo Janssen	0:25:54
Ruud van Zon	0:26:41
Paul van Heukelum	0:31:14

Leuk

Willem Hogendoorn, 64 jaar en sinds 1994 lid van de RRZ



Op zoek naar loopmaatje

“Toen mijn vrouw Anneke en ik in 1994 verhuisden van Den Haag naar Zoetermeer ben ik lid geworden van de Road Runners. Ik was al jaren aan het hardlopen maar ik had in Zoetermeer nog geen loopmaatje. Na een telefoontje met Bert Bos kon ik een zaterdagochtend meetraineren met groep 5 onder leiding van (als ik het mij goed herinner) Jan Hol. Deze training was mij zo goed bevallen dat ik direct lid ben geworden. Nooit spijt van gehad. De mooiste trainingen destijds waren toch wel van Ab Leeflang en Frans en Cindy van den Hengel.

Uiteindelijk in groep 2 beland en daar ook zo’n 7 jaar assistent-trainer geweest onder leiding van Frans van der Werf. In 2003 nog meegedaan aan de ROPARUN maar dan wel als fietser omdat er (helaas) genoeg lopers waren. Dat was een enorme ervaring met bijna 300 fietskilometers. Het was de laatste keer van Rotterdam naar Parijs met een geweldig eindfeest op het oude Le Bourget-terrein.

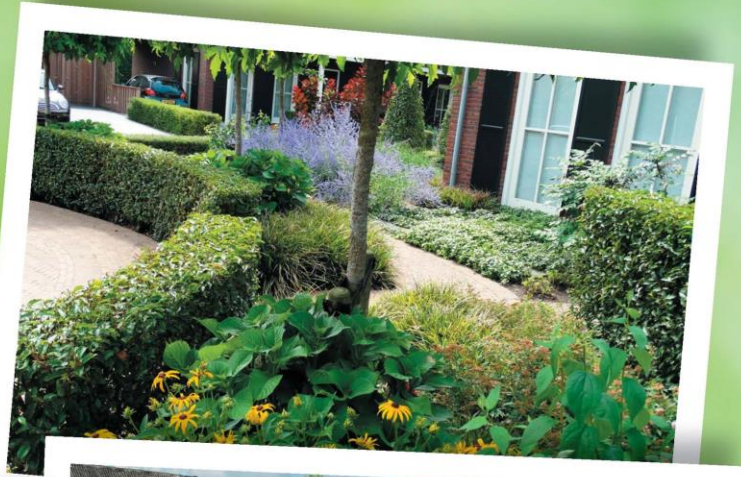
Hardlopen, fietsen en wandelen

Als ik terugkijk op alle hardloophwedstrijden dan waren de wedstrijden in Etten-Leur, Monster, Egmond aan Zee, Renesse en op Terschelling toch wel de mooiste. Mede ook omdat we dan allemaal met een bus gingen of er een lang weekend van maakten. In Renesse liep ik in 2015 mijn vijftigste en laatste halve marathon en moest toen stoppen vanwege knieproblemen. Na mijn fietsongeluk in 2011 heb ik bijna twee jaar niet kunnen hardlopen en ben toen voorzichtig weer gestart met training geven in groep 7 en ben tevens weer op de racefiets gestapt. Het wielrennen doe ik nog steeds met oud-hardlopers van de club in een groep genaamd de “Avond Etappe”. Dit omdat we meestal ’s-avonds rijden.

Toen hardlopen niet meer ging ben ik elke woensdagavond gaan wandelen. Het is mooi dat het wandelen op deze avond en ook op zaterdagochtend nu officieel is geworden en dat we zoveel wandelaars hebben. Ik mag me dan nu ook wandelbegeleider noemen en hoop dat nog lang te mogen doen bij deze mooie club. Tevens hoop ik nog lang te mogen assisteren als vrijwilliger bij de 3Plassenloop.

Willem geeft het stokje van LEUK door aan Arie Perfors

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

