



Memorable
nieuwjaarsloop

Weekendje in Spa en
Ardennen

Opstart
Geuzenloop en
wandeltocht

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	€ 44,25
Lidmaatschap Atletiekunie per jaar	€ 20
Eenmalige kosten AU	€ 5
Optionele wedstrijdlicentie	€ 27

Contributie Wandelen

RRZ per kwartaal	€ 26
Algemene donateurs per jaar	€ 26
Fiets donateurs per kwartaal	€ 24,50

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/ Mirjam Korse
tc@roadrunnerszoetermeer.nl

Vrijwilligers Sandra Blauw, Anne-Marie Lolkema en Victor Roumimper
vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

Clubhuiscommissie Marc van het Bolscher
clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl

Vertrouwenscontactpersoon Dianne Spanjers
vcp@roadrunnerszoetermeer.nl

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Edwin Adams vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

Geuzendag Zoetermeer

Arie Perfors en Michael Jurriaans

Geuzenloop Zoetermeer

Ben Brinkel

Geuzenwandeltocht Zoetermeer

Curly van Wijk

3Plassenloop

Jaap Dorsman en Skitz Fijan

Uitslagen

Ruud van Zon

www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie Redactie Ellen van Luenen
redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

kopy vóór 15 juni

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Trainingstijden en Trainers

Maandagochtend	09:30 uur
Maandagavond	19:30 uur
Woensdagochtend	09:00 uur
Woensdagavond	20:00 uur
Vrijdagochtend	09:30 uur
Zaterdagochtend	09:00 uur

Groep 1	Etienne den Toom
Groep 2	Wouter Sanders
Groep 3	Theo Houtman
Groep 4	Martin Smit
Groep 5	Victor Roumimper
Groep 6	Skitz Fijan
Groep 7	Elleke Visser
Ochtend	Bert Kuiper
Wandelen	Hans Rolff/ Mirjam Korse

Cover: Opperste concentratie tijdens de nieuwjaarsloop (foto Edwin Adams)

Inhoud

6 Scheidsrechter/wedstrijd-leider

Ben Brinkel doet de opleiding scheidsrechter/wedstrijdleider en neemt je mee naar zijn werkzaamheden tijdens de CPC.



9 Circuitrunners groep 5

Met hun zelfontworpen shirts ging groep 5 naar het Formule 1 circuit in Spa



11 Afscheid assistent trainer Peter van der Linde groep 7

Peter van der Linde heeft afscheid genomen als assistent trainer van groep 7. Met Peter was het altijd gezellig.



12 Drie Roadies doen mee aan de Roparun

Drie Roadies doen mee aan de Ropa-run. Maak kennis met de drie bikkels.



23 Memorabele nieuwjaarsloop

De eerste verenigingsactiviteit van het jaar was er een met kou, wind, blubber en gezelligheid.



En verder

- 4 Voorwoord
- 5 Rolstoelvierdaagse is op zoek naar vrijwilligers
- 8 Geuzendag Zoetermeer
- 12 Drie Roadies doen mee aan de Roparun
- 14 Weekendje Ardennen
- 15 Etentje en foute muziekbingo
- 16 Wandeling Leiden Zoetermeer
- 17 Jasper Hartevelt ontvangt sportpenning
- 18 3Plassenloop, zoek de verschillen
- 19 Runner's face: verouderd je huid sneller door hardlopen?
- 20 Moet je als oudere hardloper anders gaan trainen?
- 20 Wegmarkeringen weer bijgewerkt
- 25 Agenda
- 25 NS trailruns
- 26 Wedstrijdresultaten
- 29 Leuk

Voorwoord

Door voorzitter Michael Jurriaans

De lente kondigt zich aan. De lange broeken kunnen (bijna) in de kast en de hesjes en lampjes kunnen ook weer opgeborgen worden. Het seizoen van de wandelevenementen en hardloopwedstrijden begint ook weer. De trainingen voor de voorjaarsmarathons en andere wedstrijden zijn gestart en de meesten zijn vol vertrouwen. Op 14 april is weer de Rotterdam marathon waar we onze lopers weer kunnen aanmoedigen. Degenen die aan dit seizoen beginnen met een blessure (zoals ik) moeten nog even geduld hebben. Volhouden, het wordt vast beter!

Beleidsplan in de maak

Het bestuur is druk bezig met het voorbereiden van de Algemene Leden Vergadering op 23 april.

willen we graag in gesprek over het beleidsplan. Hoe ziet de vereniging er over 5 of 10 jaar uit? En wat moeten we dan nu gaan doen? De twee bijeenkomsten die geweest zijn leveren allerlei ideeën op. Op 12 april houden we de voorlopig laatste bijeenkomst. Dit is jouw kans om je ideeën te geven. Je bent van harte welkom. Graag even bij mij opgeven (voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl).

Trainen bij Ilion

Ilion heeft ons uitgenodigd om op zaterdag 20 april met hun training mee te doen. Zowel wandelaars als hardlopers, incl. de trainers. Een leuk idee om kennis te maken met een andere vereniging waar we van harte aan mee doen. Nadere informatie volgt nog. In het najaar nodigen we Ilion uit om een keer bij ons mee te doen.

De Geuzendag Zoetermeer organisatie is ook opgestart met de voorbereidingen voor het wandel en hardloop evenement.

Ik wens iedereen een heerlijk voorjaar toe met veel gezellige en actieve activiteiten bij de club.

Denk mee over onze vereniging over 5-10 jaar.

In de eerste helft van de vergadering stellen we het jaarverslag en de jaarrekening vast. Daarna



Michael Jurriaans (rechts) met 3Plassenloop sponsor André van Rijn en 3 Plassenloop coördinator Jaap Dorsman (foto Wim Bras)

Rolstoelvierdaagse is op zoek naar vrijwilligers

Jaarlijks vindt in Zoetermeer de rolstoelvierdaagse plaats. Dit jaar voor de 17^e keer op **maandag 27 mei t/m donderdag 30 mei**. Om zoveel mogelijk ouderen een fijne dag te bezorgen, is de organisatie op zoek naar sportieve mensen die willen helpen.

Als vrijwilliger help je een dagdeel mee om een rolstoel te duwen met een bewoner die heel graag wil genieten van de buitenlucht? Je geeft iemand een duwtje in de rug.

Aanmelden kan via: rolstoel4daagse-zoetermeer.nl



Rolstoelvierdaagse Zoetermeer
27 mei t/m 30 mei

Vrijwilligers gezocht!
Van duwers tot verkeersbegeleiders

Geef uzelf en uw duwmaatje op!

Vraag het aanmeldformulier aan via de onderstaande gegevens.
Kunt u geen begeleider vinden of rolstoel regelen? Geef dit aan bij inschrijving.

Buytenhaghe	c.gaalswijk@paletwelzijn.nl	06 - 523 57 298
De Morgenster & Domus	c.heldercw@paletwelzijn.nl	06 - 282 93 940
Vivaldi	l.oosterbaan@paletwelzijn.nl	06 - 290 17 894
Rozentuin	l.flach@welthuis.nl	06 - 100 35 910
De Boomgaard	k.vanruten@welthuis.nl	06 - 452 60 753
Magnolia	a.lala@paletwelzijn.nl	06 - 113 74 805



Gemeente Zoetermeer



Fonds 1818



Bloembinderij De Nobel



Scheidsrechter/wedstrijdleader bij de Atletiekunie

Door Ben Brinkel

De atletiekunie organiseerde begin 2024 een opleiding tot scheidsrechter en wedstrijdleader en het leek me leuk en leerzaam om hier aan mee te doen. We kwamen in een klasje en in drie dagdelen kregen we bij Haag Atletiek les van een oude rot in het vak. Daarbij kregen we niet alleen de regels voor atletiekwedstrijden, maar ook veel organisatorische tips, die ook voor de organisatie van onze eigen Geuzenloop Zoetermeer van pas komen. Ik vond het erg leuk om hier aan mee te doen. Het sloot af met een examen, bestaande uit vragen en een inleveropdracht.

Pittig examen

Die vragen waren nog pittiger dan je denkt. Hier een paar voorbeelden:

1. Een wedstrijdleet loopt tijdens een Nederlands kampioenschap een marathon. Hij raakt onderweg geblesseerd maar loopt hem toch uit. De gemeten bruto tijd (gun time) is 4:12:26.20. De gemeten netto tijd (chip time) is 4:12:25.00. Wat is zijn officiële eindtijd?
2. Wat is de maximale zooldikte van een schoen?
3. Wat is de maximale afstand tussen start en finish?

De antwoorden vind je verderop. Dan hadden we nog geluk dat de cursus beperkt was tot hardlopen. De regels voor de overige atletiekonderdelen zijn veel complexer, om over paralympics nog maar te zwijgen.

De inleveropdracht was vooral het maken van een plan, vergelijkbaar met wat we al voor de Geuzenloop Zoetermeer doen. Daar kwam ik wel uit. Met het examen en de inleveropdracht was ik geslaagd en ik mag me dan ook officieel nu atletiekunie scheidsrechter en wedstrijdleader noemen.

Proefdraaien als official bij de CPC

Om ervaring op te doen draaide ik mee als official bij de CPC. Ik vond het geweldig om de professionaliteit ervan mee te maken en om er deel van uit te maken. De dag ervoor

verzamelden we al in het atletenhotel en werd het draaiboek tot in den treure doorgenomen. We bespraken met de pers hoe de opnamen gemaakt zouden worden. Bij wedstrijden gebruikt de NOS soms een auto met een camera op een hengel. In het verleden werd dit een Russische kraan genoemd. Sinds de oorlog met Oekraïne wordt echter benadrukt dat het een Oekraïense uitvinding is en noemen ze het een U-Crane.

Schoenencontrole van de atleten

De atleten doorliepen allemaal controles. Zeker de schoenencontrole is nog veel complexer dan ik dacht. Het viel me op hoe vriendelijk en aanspreekbaar de vedetten zijn. Het is een grote familie die elkaar steunt.

Achterop de motor

Op de dag van de CPC maakte ik mijn debuut als scheidsrechter. Bij de 5 en 10 Km zat ik achterop bij een motard en hield ik de kopgroep in de gaten. Een motard is een motorrijders die de persmotoren bij sportwedstrijden besturen. Bij de halve marathon stond ik eerst bij de start en daarna bij de finish. Op die manier kreeg ik alle onderdelen mee. Ik wilde tijdens het uitvoeren geen foto's maken en ook op de motard zorgde ik dat ik buiten beeld bleef. Ik heb echter één foto gemaakt, ongeveer één minuut voor de start van de hoofdafstand. Ik stond aan de startlijn en zag er op toe dat de atleten achter de lijn stonden. De atleet het verste van me af stond nog niet goed. Abdi Nageeye staat in het midden. Hij deed een aanval op het Nederlands record en wist dat ook te verbreken. Het was trouwens ook heel leuk dat een vrouw van 76 het Nederlands record op V75 verbrak. Ze had het van tevoren aangekondigd en stond daarom in het 1^e vak. Ze eindigde net onder de 2 uur. Ze kreeg de volledige huldiging en ook de formele schoenencontrole.

Mijn volgende grote evenement is de marathon van Rotterdam. Ik heb er geen hoofdrol, maar dat past ook bij mijn beperkte ervaring. Het is in ieder geval een avontuur om dit zo mee te maken.

Antwoorden

1. Bij kampioenschappen wordt de bruto tijd (gun time) gebruikt (artikel 19.24.5). De netto tijd (chip tijd) is daarom niet relevant. Verder worden de tijden, in tegenstelling tot bij schaatsen, altijd naar boven afgerond. De tijd 4:12:26.20 zou dan ook worden afgerond naar 4:12:27. In dit geval is de loper echter te laat binnengekomen voor het Nederlands kampioenschap: "Artikel 55.12 Bij Nederlandse kampioenschappen en internationale wedstrijden op de marathon sluit de finish vier uur na het startsein. Atleten, die zich na sluitingstijd nog op het parcours bevinden, lopen voor eigen risico en worden niet in de eindrangschikking opgenomen.". De officiële eindtijd is dan ook 'DNF' (Did not finish)
2. De maximale zoldikte is 40 mm: "Alle schoenen die in de wedstrijd worden gebruikt moeten een zool hebben met een dikte van niet meer dan 40 mm (uitgezonderd alle spikes, deze moeten een zool hebben met een dikte van niet meer dan 30 mm)". De schoenencontrole is

complex. Vooraf wordt gecontroleerd of de wedstrijdleten op goedgekeurde schoenen lopen, waarbij onderscheid is tussen algemeen goedgekeurde schoenen en schoenen die in ontwikkeling zijn. Bij de winnaars en bij het verbreken van records worden controles uitgevoerd door de schoenen te controleren en te fotograferen. Bij het verbreken van wereldrecords worden de schoenen ingenomen en naar de WA gestuurd. Zie

<https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

3. De maximale afstand tussen start en finish: "Artikel 55.2, opmerking (i): Het wordt aanbevolen dat bij wegwedstrijden over de standaardafstanden de start en finish, gemeten langs een rechte lijn, niet verder uit elkaar liggen dan 50% van de wedstrijdafstand. Voor erkenning van records zie regel WR31.21.2. ". In WR 31.21.2 staat dat dit voor wereldrecords niet alleen een aanbeveling, maar ook een regel is.



Check of de lopers niet op de lijn staan. Foto Ben Brinkel



Organisatie jubileumeditie Geuzendag Zoetermeer van start

Na een officiële aftrap in het clubhuis in februari is de organisatie van de Geuzendag Zoetermeer 2024 nu officieel van start. Op zondag 29 september 2024 vindt de Geuzendag Zoetermeer plaats met de Geuzenloop en wandelen.

Hardlopen en wandelen op dezelfde dag

Na een succesvolle editie in het najaar van 2023 met prachtig weer, wordt al hard gewerkt om er ook dit jaar een prachtig event van te maken. Het organisatieteam bestaat ook dit jaar weer uit een mooie groep. Vol energie worden de eerste stappen gezet naar een prachtige 20^e editie. Een primeur dit jaar is de samenwerking tussen Road Runners Zoetermeer en Sportief Wandelen Zoetermeer. Samen zullen wij de wandeltochten organiseren, waardoor alle wandeltochten weer plaats zullen vinden op de zondag van het Geuzendag Zoetermeer weekend. Een ontwikkeling waar de hele organisatie ontzettend blij mee is!



Kick off van de Geuzendag Zoetermeer

Doe je mee?

Op 1 mei gaat de inschrijving van start en we nodigen alle Roadies uit om zich aan te melden. 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). Wandelingen zijn er van 5, 10, 15 en 25 kilometer. Inschrijven doe je vanaf 1 mei op: www.geuzendag.nl

Vrijwilligers maken de loop succesvol

En ook als je niet wilt hardlopen of wandelen, 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 Geuzendag 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.

Jubileumeditie

De 20^e editie zullen we niet onopgemerkt voorbij laten gaan. Houd de komende tijd onze kanalen goed in de gaten voor meer informatie over inschrijvingen, routes en andere belangrijke updates. We kijken ernaar uit om samen met jullie dit jubileum te vieren tijdens een sportieve en gezellige dag!

Circuit Runners groep 5 lopen het circuit in Spa

Door Anita Vaneman

Het is al weer even geleden, maar in november ontstond er een idee in groep 5, zullen we met elkaar gaan lopen op het circuit in Spa? Daarmee waren de Circuit Runners geboren.

Speciaal Shirt ontworpen voor deze run

Een app groep werd aangemaakt en steeds meer enthousiastelingen sloten zich aan. Een vreemdeling uit groep 2 wilde ook wel heel graag mee (partner van). Zullen we ook een overnachting regelen? Iedereen was voor. Een leuk huis werd gehuurd en er werd zelfs een kook- en boodschappenploeg geformeerd. Ook werd er een mooi shirt ontworpen. We waren er klaar voor. Belvilla dacht 2 weken van te voren nog even roet in het eten te gooien, maar gelukkig hielden Sandra en Kjeld zich stand en konden we vrijdag 8 maart afreizen naar Spa. Een aantal vertrokken in de middag richting Spa en maakten vast een mooie wandeling of mountainbike tocht in de omgeving.



Schitterende natuur (foto door de enige echte Hofsté)

We hadden een gezellige avond met elkaar en gingen heerlijk slapen.



Wedstrijddag met hoogtemeters

Zaterdagochtend stond de tafel al gedekt en was er een uitgebreid ontbijt. We vertrokken toch wel een beetje gespannen richting het circuit. Als niet formule 1 kenner wist ik eigenlijk niet zo goed wat me te wachten stond. We liepen het circuit op en daar was hij al zichtbaar Eau Rouge, 'het gaat eerst 2,5 km omhoog bij Eau Rouge'. Wist ik veel wat daarmee bedoeld werd, en verder is er heel veel vals plat. John (die helaas niet mee kon), was niet zo onder de indruk van die hoogtemeters, dus zo erg kon het toch niet zijn... We haalden ons startnummer op en brachten onze spulletjes weg. We maakten een groepsfoto bij de formule 1 auto.



Victor zorgde voor een korte warming up, we waren er klaar voor en konden naar de start.



Na de start was er niets vals plat aan, het ging gewoon omhoog, de eerste bocht door en daarna, heerlijk naar beneden. Dit loopje begon lekker, ik keek nog even achterom maar was mijn medelopers al uit het oog verloren, totdat Kjeld (de groep 2 vreemdeling) en Patrick mij voorbij zoefden, 'doe je rustig aan' werd er nog gezegd. Ik keek vooruit en daar was Eau Rouge, dat ging best flink omhoog en vals plat erna? Nee hoor, het ging gewoon nog een stuk door omhoog. Tot we ongeveer 2,5 km onderweg waren, we mochten weer naar beneden, we lieten ons lekker gaan en daarna nog het slotstuk. Vals plat? Jullie snappen het inmiddels wel, nee hoor, de laatste 2 kilometer gingen gewoon omhoog. Finish heuvel op. Oké, we zijn in Zoetermeer echt niets gewend aan hoogtemeters. Patrick zei nog tegen mij, een eindsprint zit er niet meer in hoor, maar bij het zien van de finishboog kreeg meneer vleugels en zette hij de versnelling nog even in. Over de finish en gauw terug om de anderen op te wachten. Luid aanmoedigend hebben we de hele groep binnengehaald. Nog even een groepsfoto op het circuit, voor de oplettende kijker, jullie missen inderdaad één loper, mister



Garmin 😊 was te druk met zijn klokje en was het circuit al afgelopen.

De afterparty

Uiteraard ontvingen we een mooie medaille, water en een blikje red bull (daar had niet iedereen trek in). Allemaal omkleden en weer terug naar het huis.

We genoten nog even van de zon, gingen lekker douchen, sommige kwamen verrimpeld uit bad, anderen speelden een spelletje en weer anderen vonden 1 nacht met groep 5 wel genoeg en gingen weer op huis aan. In de 'bioscoop' werd formule 1 gekeken en de (meeste) dames genoten van de sauna en Turks stoombad. Inmiddels was de kookploeg al druk aan de slag en stond er een heerlijke pasta maaltijd klaar. We kletsten nog gezellig na en gingen weer heerlijk slapen.

Zondagochtend werden we verrast met wederom een uitgebreid ontbijt en heerlijk pancake's. We maakten een mooie wandeling. Nog een snelle lunch, inpakken en weer op huis aan.

Thuisblijvers



Thuisblijvers Janny en Bart lopen hun eigen circuit run

Helaas kon uiteindelijk niet iedereen mee naar Spa en daarom hebben Bart en Janny een rondje Spa in Zoetermeer gelopen.

Ook Sandra moest thuis blijven. Maar we hebben wel genoten van haar heerlijke pasta bolognese.

Volgens mijn heeft iedereen genoten van een heerlijk weekend en was dit zeker voor herhaling vatbaar. Er werden al wat verschillende loopideeën geopperd. Daarnaast nog een groot dank je wel voor de kook-/boodschappenploeg die ons volledig verzorgd hebben, Leon, Anne Marie en Sandra (jammer dat je niet mee kon), dank jullie wel!

Afscheid assistent trainer Peter van der Linde (groep 7)

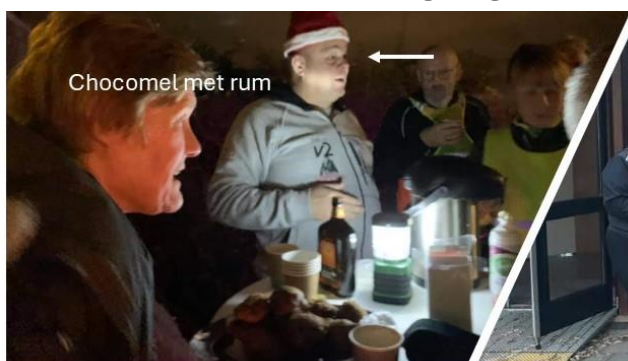
Door Ellen van Luenen

Peter van de Linde, trainer van groep 7 heeft afscheid genomen als trainer van groep 7. Met Peter was het nooit saai. Hij hield van gezelligheid. Ruim tien jaar is hij actief geweest als loper en de laatste 8 jaar was hij assistent trainer. De laatste twee jaren assisteerde hij op de fiets doordat hij geblesseerd geraakt was. Door weer en wind stond hij dik ingepakt klaar om de groep te begeleiden. Onderweg was er altijd ruimte voor een gezellig praatje om je er doorheen te slepen als het even wat minder ging. Peter was een super sociaal mens en probeerde er altijd wat extra 's van te maken. Zo kocht hij bij de Sligro een hele doos speculaaspoppen voor na de training. Tja ze waren in de aanbieding en die 50 stuks gaan vanzelf wel op in de groep. Ook had hij een keer zelf limo cello gemaakt. Na de training geen flauwe, gele AA-drink maar lekker een neut Limo cella die de lopers mochten proeven. Goed voor de spieren. Ook had hij als verrassing met Sinterklaas chocoladeletters geregeld.

Iedereen een S. Dan denk je misschien, wat saai, de S van Sint, maar Peter bedacht voor iedereen een ander woord voor de S: sportief, super, support etc. Hij verzong het ter plekke. Na een training rond de kerst werden de lopers opgevangen bij een warme vuurkorf en schonk hij warme chocomelk met rum. De kerstsfeer zat er goed in met muziek en feestverlichting op de parkeerplaats bij de vereniging van de Drakenboten. Tijdens zijn laatste training werd hij verrast met een flesje Whiskey en een cadeaubon.



Peter, namens alle lopers en trainers van groep 7, het ga je goed en bedankt voor je inzet, humor en gezelligheid.



Chocomelk met rum



Iedereen een letter S



Proost



Op de fiets

3 Roadies doen mee aan de Roparun (Team 62)



“Leven toevoegen aan de dagen, waar geen dagen meer toegevoegd worden aan het leven”

In het Pinksterweekend van 18 tot en met 20 mei staat een bijzondere uitdaging op het programma: de Roparun. Van Clastres in Frankrijk vertrekken ruim 200 teams naar Rotterdam. Een pittige estafettetocht van meer dan 500 kilometer in minder dan 48 uur! Wij zijn drie van de lopers die ook lid zijn van de Road Runners. Wij, Elisabet en Maaïke uit groep 3 en Dennis uit groep 1, zullen met Team 62 meedoen aan dit bijzondere evenement.

De Roparun gaat verder dan een sportieve uitdaging; het is een kans om bij te dragen aan een bijzonder goed doel. De Roparun zet zich in om mensen met kanker die uitbehandeld zijn, een zo waardevol mogelijke laatste periode te geven. Een zo mooi mogelijke tijd met de dierbaren te laten hebben. Bijvoorbeeld door te zorgen dat iemand langer thuis kan blijven in de laatste periode, of dat men nog een mooie laatste herinnering met elkaar kan maken.

Van 22 tot en met 27 april zullen we collecteren in Zoetermeer. Helaas zullen we niet bij iedereen langs kunnen gaan en daarom hebben we van het bestuur toestemming gekregen om ook in het clubhuis en in de Roadie te collecteren. Doneren is mogelijk via de onderstaande QR-code, via <https://lifelinerunners.nl/teamlid-sponsoren>, en tijdens de collecteweek zal er een collectebus in het clubhuis komen te staan.

Bovendien zijn er loten beschikbaar voor onze loterij, waar de opbrengst volledig ten goede komt aan de Roparun. Je kunt deze loten kopen bij één van ons drie. Voor slechts €2,50 per lot maak je al kans op fantastische prijzen, van een auto, scooter, fiets tot vele andere kleinere prijzen.

Wij zouden het fantastisch vinden als je ons wilt helpen om dit goede doel te steunen.



Met sportieve groet,
Maaïke, Elisabet en Dennis



 **ROPARUN**

TEAM
62

Elisabet Alink:

"Ik ben Elisabet en loop bij de Roadrunners sinds we ruim 5 jaar geleden in Zoetermeer kwamen wonen. Afgelopen jaar heb ik als invaller voor het eerst meegedaan aan de Roparun. We vertrokken vanuit Twente en ik heb enorm genoten van de teamspirit en inzet tijdens het fantastische Roparun weekend. Graag wil ik me een tweede keer inzetten om een mooi bedrag op te halen voor dit mooie doel en samen met dit gezellige en sportieve team richting Frankrijk te gaan tijdens het Pinksterweekend!"



Maaïke Peerbolte:

"Ik ben Maaïke en 5 jaar geleden ben ik vanuit de kennismakingscursus bij de Roadrunners gekomen. Sindsdien verkocht aan het hardlopen met steeds nieuwe doelen, waaronder dit jaar het mee lopen met de Roparun. Ik ken de Roparun van vroeger uit het mooie Oud Beijerland waar ik woonde en altijd graag de teams aanmoedigde vanaf het terras in het Pinksterweekend. Ik vind het dan ook een hele eer om dit jaar voor het eerste vanaf 'de andere kant' mijn steentje te mogen bijdragen aan dit prachtige doel!"



Dennis Knies:

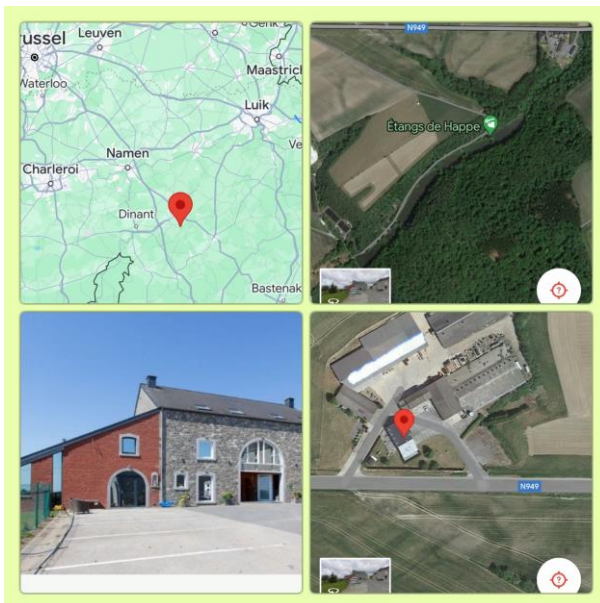
"Ik ben Dennis en sinds 5 jaar loop ik mee in groep 1 van de Road Runners. Al jaren leek het mij een sportieve uitdaging om mee te lopen met de Roparun. Helaas kwam het er pas echt van om mee te gaan lopen nadat zowel mijn vrouw als mijn beste vriend getroffen werden door kanker. In korte tijd werd mijn vrouw weer gezond verklaard, maar kwam mijn beste vriend te overlijden. Hierdoor heb ik van dichtbij gezien hoe belangrijk de doelstellingen van de Roparun zijn. De Roparun is voor mij daardoor ook meer dan alleen een sportieve uitdaging. Daarom loop ik dit jaar al voor de derde keer mee."



Weekendje Ardennen

Door Paul van Heukelum

Al verschillende jaren gaat een gemengd gezelschap van Roadies en oud-Roadies een sportief weekend naar België. Een weekend voor ieder wat wils: trailrunnen, wandelen of fietsen. Het begint allemaal met het zoeken van een geschikte accommodatie. Een taak weggelegd voor Theo Houtman en Palau van Iersel. Dat was best een klus omdat de huurprijzen ook in België omhoog waren geschoten en het moet wel leuk blijven. Met in totaal 25 personen, gingen we de uitdaging aan.



Ons Stulpje voor 25 personen in de buurt van Dinant

Proosten op vrijdag

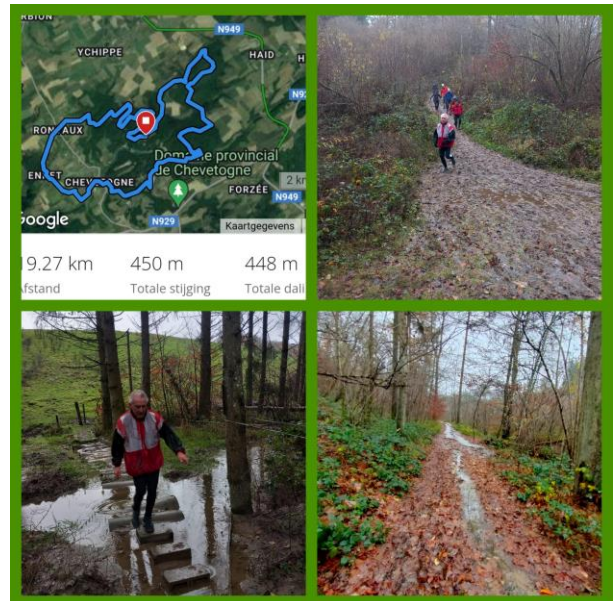
Er waren twee huizen onder één kap, waarvan de begane grond een geheel was. Een schitterende locatie. Het begon vrijdag met een gezamenlijke proost. Daarna gingen sommigen lekker bankhangen en anderen wilden wel direct modderschoenen hebben en hadden moed verzameld om te gaan wandelen. Koken deden we zelf en het was succesvol. Risotto stond er op het menu. Twee soorten maar liefst, met liefde klaargemaakt en als afsluiting een heerlijk toetje.

Een zware tocht op zaterdag

Er waren diverse mogelijkheden om te gaan hardlopen of wandelen. Ik was overgehaald om de 19.6km te gaan hardlopen, best wel veel. Na 1.4km hoorde ik: Nu gaan we beginnen!? Dat wordt dus $19.6\text{km} + 2 \times 1.4\text{km} = 22.4\text{km}$.

Maar er was beloofd om rustig te lopen en regelmatig te rusten.

Eerst via keien een riviertje over, dan een goed stromend riviertje opklimmen. Waar beginnen we aan. Het was een onmogelijke opgave om de schoenen schoon en droog te houden. We moesten door water en modder en we werden verschrikkelijk vies. Dit deed niemand, we



Ook hier een hoge waterstand

bleven lachen.

Totdat we bij een gesloten hek aankwamen. Er overheen klimmen was geen optie, links daarvan was privé-grond en rechts daarvan een helling met afzetting en doornenplanten. We moesten terug begreep ik van een goed Frans sprekende Waal. "Retour", verstond ik luid en duidelijk. En waar hij heen wees, daar kwamen we vandaan. Teruggaan was onbespreekbaar. De oudjes waaronder ik werden opgepept door de jeugd om de op het oog onneembare helling af te gaan. Alleen achterblijven was geen optie. Alles bij elkaar was het uiteindelijk een fantastische route en ik droom er nog vaak over. Wat mooi hoe sommigen ons door het gebied loodsten. Toch nog even Maaïke noemen, die bleef stofzuigen. Gelukkig maar. Dat was onze redding.

We sloten de dag af met een heerlijke Chili sin en een chili con carne met heerlijke rijst. Dat gaf ons weer kracht. Een heerlijke maaltijd met weer een heerlijk toetje.

Wandel-trail op zondag

Het programma op de zondag bood weer volop keus. Ik sloot me aan bij de wandeltrail. Nooit gedaan maar leek me leuk. Na een aardige wandeling belandden we in een schietgebied.



Vandaag begon het jachtseizoen en we gingen er maar vanuit dat de jagers er zin in hadden, dus kozen we het hazenpad terug. Vanaf het centrum kozen we voor een andere route.

Trailwandelen in jachtgebied

We gingen trappen af en kropen langs gevaarlijke hellingen over een dikke stronk in het water. Boven konden we niet verder en ook hier was teruggaan geen optie. Steile berg af en onder weer het jachtgebied in. We gingen er maar vanuit dat de jagers genoeg hadden geschoten. Het eten waren de "restjes" van vrijdag en zaterdag, aangevuld met verse pizza. Moei en voldaan vertrokken we in de avond weer huiswaarts met een tas vol was en schoenen die toe waren aan een goede schoonmaakbeurt.

Etentje en foute muziekbingo groep 1 en 2

In de verschillende groepen worden ook niet-sport gerelateerde uitjes georganiseerd. Zo was er in maart een etentje voor de lopers van groep 1 en 2 en een aantal afvalligen. Wouter werd bedankt voor zijn talloze nevenfuncties bij de

club. Hij is trainer, verzorgt loopscholing, stelt het schema samen en zorgt dat het schema van groep 1 en 2 op elkaar aansluiten. Aansluitend was een foute muziekbingo onder leiding van Bingomaster Ben in smaakvolle gouden blouse en Peter.



Wandeling Leiden Zoetermeer

Door Willem Hogendoorn

Vanuit de wandelgroepen wordt er ook van alles georganiseerd. Zaterdag 2 maart stond er een wandeling van Leiden naar Zoetermeer op het programma. Eerst met bus 400 vanaf de Zwaardlootseweg naar Leiden Centraal. Daar kon men kiezen voor 14 km of 21 kilometer. Het was schitterend weer en de wandeling was erg fraai. Dwars door de oude stad Leiden langs

steegjes, grachten en de mooiste gevels daarna via het park Cronesteyn en de weilanden van Zoeterwoude-Dorp weer terug naar het honk in Zoetermeer. Onderweg was er tijd om bij La Place in Zoeterwoude Dorp te pauzeren. Een mooie afwisselende wandeling in goed gezelschap.



Jasper Harteveld ontvangt sportpenning



Namens de gemeente Zoetermeer ontving Jasper Harteveld op 31 januari een sportpenning voor onder andere zijn succesvolle inspanningen om Bewegepark Noord Aa te realiseren.

Wethouder Sport Ronald Weerwag overhandigde deze blijk van grote waardering in de kantine van de Road Runners Zoetermeer. "Jasper Harteveld heeft een indrukwekkende en uiteenlopende staat van dienst", vertelt de wethouder. "Zijn enthousiasme en tomeloze energie waren essentieel bij de totstandkoming van het Bewegepark. Hij is sociaal en betrokken en tot op de dag van vandaag actief om inwoners tot bewegen te brengen."

Lange staat van dienst

Jasper Harteveld is sinds 1995 lid van Road Runners Zoetermeer en mede met zijn inzet ontstond in 2012 'georganiseerd wandelen'. Vanuit het bewegepark staat Jasper Harteveld altijd open om mee te doen aan activiteiten waar bewegen centraal staat, zoals de deelname aan Zoetermeer on Stage, de nationale

sportweek, maar ook aan het organiseren van workshops op het bewegepark voor leerlingen van de Internationale Schakelklas.

Bewegepark Noord Aa

Het Bewegepark Noord Aa is een openbaar bewegepark met een ouderen beweegtuintje volgens het concept van Olga Commandeur, (bekend van Nederland in beweging), een jeu-de-boules baan, een 100 meter lange inloopbaan en een free run parcours. In het hart van het park is ruimte voor fitness, ook voor mensen met een beperking.

Sportpenning

Een sportpenning wordt toegekend aan personen die zich op het gebied van sport en recreatie op bijzondere wijze verdienstelijk hebben gemaakt, en daarbij positief bijdragen aan het imago van de gemeente Zoetermeer. Vanuit de stad mogen personen iemand aandragen die volgens hen een sportpenning verdient. Het college moet het unaniem eens zijn over de toekenning.

3Plassenloop, zoek de verschillen

Maandelijks vindt de 3Plassenloop plaats onder steeds wisselende condities. Neem nu de twee laatste edities. Wat valt je dan op?

24 maart



Voorfietser Willem Hoogendoorn heeft de handen stevig aan het stuur. Alle hens aan dek.



Dik ingepakt met lange mouwen en lange broeken

25 februari



Met één handje aan het stuur. Niets aan de hand.



Veel meer blote armen en benen.

Wat alle keren 3Plassenloop onveranderd is gebleven is de tomeloze inzet van de vrijwilligers. Elke keer zijn ze er weer om alles in goede banen te leiden rondom deze loop die dit jaar gesponsord wordt door onderhoudsbedrijf Andre van Rijn. Alle foto's zijn gemaakt door Wim Bras.



Anton, Elleke en Hennie verzorgen razendsnel de registratie en publicatie van de uitslagen.



Hier draait alles om. De klok!

Runner's face: verouderd je huid sneller door hardlopen?

bron Runnerworld 12/03/2024, bewerkt door Ellen van Luenen



Hardlopen heeft heel veel voordelen. Je conditie gaat vooruit, je wordt sterker en het draagt bij aan een hoger mentaal welzijn. Sommigen noemen als negatief neveneffect dat je een runner's face kan krijgen. Dit betekent dat de huid sneller verouderd als je intensief en veel hardloopt. De vraag is of hardlopen de enige oorzaak is?

Wat is een runner's face?

Dr. Jetske Ultee, onderzoeksarts in de cosmetische dermatologie, geeft antwoord op de term runner's face. Het wordt gebruikt om veranderingen in het gezicht te beschrijven die sommige lopers na verloop van tijd zouden kunnen ervaren. Veranderingen zoals een leerachtige, verslachte, verouderde en vermoeid uitziende huid. En dat is natuurlijk niet waar je voor tekent als je begint aan die lange duurloop of wandeling.

Beschermen tegen huidveroudering

Regelmatig intensief bewegen, waarbij je hartslag en ademhaling iets versnelt, beschermt je tegen huidveroudering, omdat je lichaam op die manier antioxidanten aanmaakt. Als je jezelf

uitput met sport, maakt je lichaam te veel vrije radicalen aan. Deze zijn uiteindelijk verantwoordelijk voor (huid)veroudering. Concluderend, te veel sporten en jezelf teveel uitputten zorgt dus eerder voor afbraak dan opbouw.

Minder vrije radicalen

Als je getraind bent, ontstaan er minder vrije radicalen bij uitputtende lichaamsbeweging dan wanneer je maar heel zelden sport. Beweeg je meer dan ben je dus onderaan de streep in het voordeel.

Zorgt de hardloopbeweging voor huidveroudering?

Je hoort vaak dat huidveroudering - met name huidverzakking - ontstaat door de impact van de hardloopbeweging. Dit is echter nog nooit aangetoond.

Zon is de boosdoener

Toch is het aangetoond dat hardlopers een hoger risico hebben op huidveroudering. Volgens Ultee komt dit hoofdzakelijk door de zon en niet door het hardlopen. Als fanatiek loper word je meer blootgesteld aan uv-straling en deze zorgen voor rimpels, pigmentvlekjes en roodheid. 90 procent van de huidveroudering komt door de zon. Daarom is het aan te bevelen je goed in te smeren met een zonnebrandcrème en een goede zonwerende pet te dragen. De term runner's face is feitelijk een misleidende term want veroudering ontstaat niet door de hardloopbeweging, maar voornamelijk door de zon en uitputting. Een runner's face komt dus niet alleen bij hardlopers voor, maar ook bij alle andere buitensporters.

Moet je als oudere hardloper anders gaan trainen?

De vereniging wordt elk jaar ouder. De gemiddelde leeftijd ligt rond de 58. Wat betekent dit voor de manier van trainen. Op 14 december stond er in de NRC een interessant artikel van Esther Wittenberg hierover.

Naarmate je ouder wordt, word je strammer. Je botdichtheid neemt af, net als je spierkracht en je spiermassa. Dus om dan blessures te voorkomen is het zinvol om wat gevarieerder te trainen. Dat zegt voormalig topatleet en hardloopcoach voor mensen van alle niveaus, Dennis Licht.

„Kijk, lopen is natuurlijk een eenzijdige sport”, zegt Licht. „Als je jong bent, kan je lichaam die eenzijdigheid wel aan. Maar als je ouder wordt, is het verstandig om het lopen te combineren met oefeningen voor kracht, lenigheid en balans.”

Werk aan kracht

Hij adviseert lopers om vanaf hun veertigste twee keer per week een half uur aan kracht te besteden. „Eigenlijk zou dat voor alle lopers goed zijn, maar dat terzijde.”

Het is voor de oudere hardloper volgens Licht bovendien een goed idee om hardlopen te

combineren met minder belastende sporten, zoals bijvoorbeeld mountainbiken, wielrennen, roeien, zwemmen of yoga. „Ook omdat je hersteltijd wat langer wordt naarmate je ouder wordt.”

Blijf het lichaam belasten

Verder benadrukt Licht dat ouderen ervoor moeten waken om al te snel voor de gemakkelijke weg te kiezen. „Dus schaf niet meteen een elektrische fiets aan als fietsen ietsje moeilijker gaat. En mijd geen trappen omdat traplopen je wat meer moeite kost.” Juist door je lichaam te belasten, vertraag je alle verouderingsprocessen is de boodschap van Licht. „De gezondheidsvoordelen van sporten zijn er als je jong bent en blijven als je ouder bent. Bij inactieve mensen verloopt het verouderingsproces veel sneller dan bij actieve mensen.”

Geloof ook mensen niet die beweren dat hardlopen op latere leeftijd slecht is voor je knieën, zegt Licht. „Je hebt juist een zekere stootbelasting nodig om je botdichtheid op peil te houden.”

Wegmarkeringen weer bijgewerkt

Jaarlijks worden de afstand markeringen op de wegen rondom het clubhuis en de plas bijgewerkt door Bert Kuiper.

Groter lettertype

Wat dit jaar opvalt is dat er geen sprake is van krimpflatie. De letters zijn juist groter en nog duidelijker zichtbaar. Is dit vooruitlopend op de ouder wordende vereniging waarbij ook de ogen wat minder worden? Bedankt Bert voor alle bijgewerkte markeringen. Ze zijn niet te missen.



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



SPARK

Fysiotherapie

Gratis Healthcheck

hallo@sparkfysiotherapie.nl

079 890 9517

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

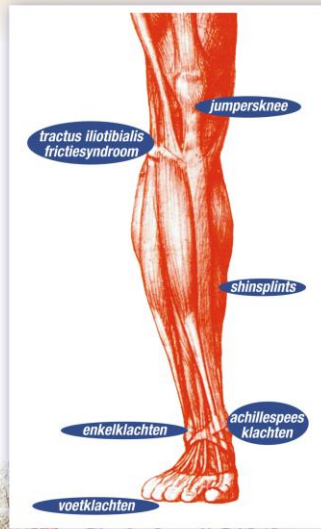
Item	Price	Item	Price	Item	Price	Item	Price	Item	Price	Item	Price	Item	Price	Item	Price								
Dames Color Shirt Light	€19,95	Dames Color Shirt Dark	€19,95	Heren Color Shirt Light	€19,95	Heren Color Shirt Dark	€19,95	Dames Club Jacket	€69,95	Dames Club Jacket	€69,95	Dames Club Shirt	€34,95	Dames Club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



Goed schoeisel voorkomt Sportblessures



Onderzoek voetstand en loopanalyses ten aanzien van optimaal sportschoeisel



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

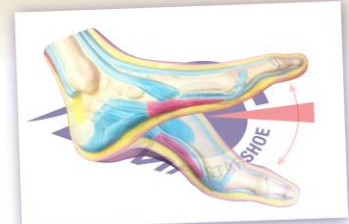


Voet Medisch Adviescentrum STARSHOE



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



Memorable New Year's Run

The year began well with the New Year's run. All ingredients were present to make a memorable gathering. It was cold, there was a strong wind and the course was wet and muddy. Hikers and runners were not deterred by these conditions and

went up to the challenge. You can see in the beautiful photos by photographer Edwin Adams that the struggle with the elements was part of the fun. And what is better than a warm drink and a croquette after the run. It can be so simple to enjoy.



Agenda

Training bij Ilion

20/04/2024

Algemene Ledenvergadering

23/04/2024

3Plassenloop Zoetermeer

Iedere laatste zondag van de maand

28/04/2024

26/05/2024

30/06/2024

28/07/2024

25/08/2024

Geuzenloop en Geuzenwandeltocht

29/09/2024

NS trailruns



Het blijkt dat er veel leden zijn die van modder houden. Uitstapjes naar de Ardennen, een nieuwjaarloop in de

blubber en regelmatig lopen op een natte locatie. De NS is op deze trend ingesprongen en biedt 15 NS-trailruns aan in samenwerking met

MudSweatTrails. De NS trailruns lijken op de NS wandelingen. Je begint bij een NS station en je komt bij een ander NS station weer uit. Zo kun je heel makkelijk lopen, wandelen of trailen in een nieuw onbekend gebied. De afstanden variëren van zo'n 15 km tot wel tientallen kilometers. Regelmatig komen er ook nieuwe routes bij. Bekijk de sites, download de GPX en trek erop uit.

NS-Wandelingen: [Zoek een NS Wandeling | NS](#)

NS-Trails: [NS Routes | MudSweatTrails](#)

Van Rijn

Tel: 06 40241230
Stuc, tegel en onderhoudswerk

André van Rijn: sponsor voor de 3Plassenloop

Gespecialiseerd in stuc- tegel en onderhoudswerk bij particulieren thuis.
Hét adres voor maat- en vakwerk

Reijke Schoonmaakdiensten B.V.



Reijke Schoonmaakdiensten

- ✓ Reijke laat uw vloeren weer stralen
- ✓ Duurzaamheid zit bij Reijke Schoonmaakdiensten in de genen, dit ziet u in alles terug.
- ✓ Door ons vakkundig schoonmaakteam kunt u zich richten op zaken doen!!

Ons adres

Watervolier 36
2266 ME Leidschendam

Contact

☎ 06 - 402.27.316

✉ info@reijkeschoonmaakdiensten.nl

Wedstrijdresultaten

Verzameld door Ruud van Zon

Doe je mee aan een loop, geef dan RRZ op als club

25 november 2023

Meijendelloop, Wassenaar

25 km.

Kees Willigenburg	2:51:13
Robert vd Linden	2:51:13

26 november 2023

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Schrader	0:18:14
Piet van Veen	0:24:16
Sylvana van Rijswijk	0:25:39
Ruud van Zon	0:25:59
Tim van Kempen	0:26:39 pr
Kevin Liefhebber	0:27:54 pr
Diana Boonen	0:28:07 pr
Jeroen de Knegt	0:28:12 pr
Marleen Zandbergen	0:28:29
Marcel Dusoswa	0:28:45 pr
Sandra Schellevis	0:28:47 pr
Nelleke Oudijk	0:28:49
Rob van Renssen	0:29:15
Peter Buchly	0:31:15
Petra Quaak	0:32:09 pr
Eric Witzier	0:32:14

3 december 2023

Voomes Duintrail, Oostvoorne

15 km.

Nicolette Kloesmeijer	1:47:11
-----------------------	---------

27 km.

Mike van Wichem	3:09:05
-----------------	---------

10 december 2023

Bruggenloop, Rotterdam

15 km.

Karsten Achthoven	1:11:17
Peter Sebel	1:12:05
Elisabet Alink	1:13:30 pr
Ben Brinkel	1:18:26
Diana Ledderhof	1:22:48 pr
Sylvana van Rijswijk	1:22:49 pr
Andrei Chitic	1:33:00

Kopjesloop, Delft

5 km.

Wouter Sanders	0:33:14
----------------	---------

16 december 2023

MeeuwenMakrelenloop,

Scheveningen

16,1 km. (10 EM)

Danny van der Sluis	1:15:39
Joost Breijer	1:29:48
Irene Over-Schouten	1:32:09
Richard van der Klis	1:33:15
Sander Loer	1:34:03
Jacques van Male	1:43:01
John Suijker	1:47:35

17 december 2023

Ter Speckeloop, Lisse

10 km.

Peter Schrader	0:37:16
Raimond Kientz	0:44:17

15 km.

Remco Arnoldus	1:12:18
----------------	---------

23 december 2023

Linschotenloop, Linschoten

10,4 km.

Michael Jurriaans	0:53:45
Wouter Sanders	0:55:57
Theo Janssen	0:57:25
Tim van Kempen	0:59:35
Edwin Adams	1:09:25

21,1 km.

Sjors van den Broek	1:34:20
Jan van Rijn	1:34:23
Johan Pont	1:35:32 pr
Wouter Huizinga	1:35:41 pr
Remco Arnoldus	1:42:47
Maaïke Peerbolte	1:47:52 pr
Erik van Leeuwen	1:47:52
Edo Buizert	1:49:39 pr
Sander Loer	1:49:57
Ben Brinkel	1:50:24
Annet Meijer	1:58:50 pr
Remco Vermeulen	2:03:17
Jan Brouwer	2:06:28
Hanna van der Meer	2:07:13 pr
Arno Disser	2:07:16
Ed Groffen	2:13:10

24 december 2023

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Peter Sebel	0:21:58
Ben Brinkel	0:25:25
Jacques van Male	0:26:44
Ruud van Zon	0:28:20
Eric Plugge	0:28:24

30 december 2023

Betuwse Oliebollenrun, Tiel

5 km.

Richard Tan	0:22:09 pr
-------------	------------

31 december 2023

Oliebollencross, Delft

4,6 km.

Irene Over-Schouten	0:26:37
Kjeld Folst	0:30:51

6 januari 2024

RRZ Nieuwjaarscross

3,1 km.

Kjeld Folst	0:16:09
-------------	---------

6,1 km.

Raimond Kientz	0:30:33
Irene Over-Schouten	0:31:16
Karsten Achthoven	0:33:09
Tim van Kempen	0:38:53

7 januari 2024

Nieuwjaarsloop, Leiden

15 km.

Richard van der Klis	1:16:08
----------------------	---------

Bigi Broki Waka, Paramaribo

10 km.

Eugenie Hofwijks	1:13:58
------------------	---------

Meerhorstloop, Stompwijk

14,9 km.

Peter Schrader	0:57:57
----------------	---------

14 januari 2024

Halve van Egmond, Egmond

21,1 km

Sjors van den Broek	1:30:36 pr
Dennis Knies	1:31:31 pr
Peter Sebel	1:48:00
Mike van Wichen	1:49:07

21 januari 2024

Halve Marathon Zoetermeer

10 km.

Raymond Kientz	0:47:14
Helga Fluit	0:59:09
Laurens vd Splinter	1:00:09
Rene van Leusden	1:01:34 pr
Skitz Fijan	1:05:23
Mirjam Faber	1:05:31
Jolanda Huttinga	1:05:32
Brigitte Huttinga	1:05:46
Anita van Noort	1:12:36



All-in the family. De zussen Mirjam en Jolanda en hun moeder Brigitte lopen samen de 10 km.

21,1 km.

Sjors van den Broek	1:43:54
Karsten Achthoven	1:43:55
Mike van Wichen	1:45:24
Sander Loer	1:52:42
Peter Sebel	1:57:00
Hesther Noordegraaf	1:58:32 pr

28 januari 2024

Puinduinrun, Scheveningen

10,5 km.

Remco Arnoldus	0:58:22
----------------	---------

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Piet van Veen	0:26:01
Theo Janssen	0:26:07
Ruud van Zon	0:26:57
Marcel Dusoswa	0:28:18 pr
Sylvana van Rijswijk	0:28:18
Tim van Kempen	0:29:02

Life Time Half Marathon,

Miami

21,1 km.

Eugenie Hofwijks	2:35:39
------------------	---------

10 februari 2024

Februariloop, Bennekom

5 km.

Myrthe Koning	0:28:21 pr
---------------	------------

11 februari 2024

Groet uit School Run, School

21,1 km

Peter Sebel	1:46:35
Jolanda Huttinga	2:05:23
Jan Brouwer	2:28:25

18 februari 2024

Lansingerland Run,

10,5 km.

Ben Brinkel	0:51:58 pr
-------------	------------

21,1 km.

Qian Stelpstra	1:53:14 pr
Hanna van der Meer	2:11:00
Ed Groffen	2:11:30 pr

30 km.

Dennis Knies	2:18:25 pr
Johan Pont	2:29:53 pr
Mike van Wichen	2:40:33
Elisabet Alink	2:44:12 pr
Maaïke Peerbolte	2:45:13 pr
Nelleke Oudijk	2:46:16 pr
Remco Vermeulen	2:59:30 pr

25 februari 2024

3Plassenloop, Zoetermeer

5km.

Erik Steenkamer	0:19:31
Richard van der Klis	0:22:14
Ben Brinkel	0:23:39
Piet van Veen	0:24:55
Ruud van Zon	0:26:07

1 maart 2024

Petzl Night Trail, Leersum

12 km.

Marc v/h Bolscher	1:12:12
-------------------	---------

9 maart 2024

Spa Francorchamp Run

7 km.

Kjeld Folst	0:36:24 pr
Patrick Boreel	0:38:00
Anita Vaneman	0:38:06
Jayce de Wit	0:42:04
Hanna vd Meer	0:42:04
Arno Disser	0:42:06 pr
Marloes van Moort	0:42:14
Hennie Marienus	0:42:59
Ronald Hofste	0:43:09
Anne Marie Lolkema	0:44:57
Reinie Schmit	0:45:18
Daniel van Eerden	0:45:21
Victor Roumimper	0:46:27
Leon vd Meulen	0:46:29
Veerle Wanders	0:48:54
Joyce Spies	0:48:56

Salland Trail, Nijverdal

10 km.

Maartje Beneken	1:07:40
-----------------	---------

10 maart 2024

City Pier City, Den Haag

5 km.

Richard Tan	0:36:36
-------------	---------

10 km.

Wijnand Bavius	0:46:06
Gerben Haveman	0:46:41 pr
Bart Groetelaers	0:46:52
Danny van der Sluis	0:46:54
Peter Verheij	0:48:09
Richard Tan	0:49:10 pr
Ingmar de Groot	0:54:42
Stephan Spitsbaard	0:58:33
Maaïke Peerbolte	0:58:34
Sabrina Rodewijk	1:00:01

21,1 km.

Sjors van den Broek	1:31:34
Peter Sebel	1:41:29 pr
Elisabet Alink	1:49:57
Gonny Verschoor	1:54:45
Guus Freriks	1:54:53
Annet Meijer	1:57:32 pr
Addy van Gils	1:58:05 pr
Ed Helsloot	2:05:26
Robert vd Linden	2:09:08
Laurens vd Splinter	2:16:46
Andrei Chitic	2:18:15
Eric van Caspel	2:28:07

16 maart 2024

Vuurtoren Cani Trail, Hollum

6 km.

Melanie Konstant 0:56:29

Reeuwijkse Plassenloop

10 km.

Anita van Noort 1:07:20

17 maart 2024

DJC Bertusloop, Delft

5 km.

Peter Hazebroek 0:20:35

23 maart 2024

Lage Vuursche Trail, Baarn

11 km.

Annet Meijer 1:15:15

Myrthe Koning 1:15:15

Jan Brouwer 1:15:31

Jolanda Huttinga 1:16:22

Dianne Spanjers 1:16:22

34 km.

Maaïke Peerbolte 3:40:48 pr

Femke Statius Muller 3:40:48

Nico Statius Muller 3:40:48

24 maart 2024

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Celine Sira 0:24:00

Walter de Vroege 0:26:23 pr

Ruud van Zon 0:27:11

Voorschotenloop,

Voorschoten

10 km.

Peter Schrader 0:40:13

10 EM (16,1 km.)

Jan van Rijn 1:11:35

Circuit Run, Zandvoort

12 km.

Sylvana van Rijswijk 1:06:39



Terugblik schoolreisje naar Linschoten (foto's Edwin Adams)

Leuk

Anne Marie Lolkema (54), loper in groep 5 en teamcoördinator op een cluster 2 school in Den Haag



Ik loop al heel wat jaartjes mee in groep 5 bij RRZ met heel veel plezier.

Ook leuk is dat mijn partner bij de club loopt in groep 2.

Ik ben ik één van de vele mensen die helpen bij de voorbereiding en organisatie van de Geuzenloop Zoetermeer. Dat is leuk om te doen.

Af en toe zie je me achter de bar staan op zaterdag op de club om je te voorzien van een kop koffie/thee of iets anders.

RRZ is een club met heel veel gezelligheid en sportiviteit gecombineerd, helemaal super met al die leuke mensen!

Past bij mijn Friese lijfspreuk: **Sin en wille kin folle tille**. Vrij vertaald betekent dit: als je zin en plezier hebt bij de dingen die je doet, dan kun je heel veel hebben.

Anne Marie geeft het stokje door aan Dominique de Adelhart Toorop

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

