



Ingeborg Ter Laak  
loopt in Brussel

Op bezoek in het  
Bommelmuseum

Weekend in de  
blubber

# 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](http://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](mailto:voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl)

[secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl)

[penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl)

## Mutaties leden administratie:

José de Groot

[leden@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto: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](mailto:tc@roadrunnerszoetermeer.nl)

**Vrijwilligers** Sandra Blauw, Anne-Marie Lolkema en Victor Roumimper  
[vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl)

**Clubhuiscommissie** Marc van het Bolscher  
[clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl)

**Vertrouwenscontactpersoon** Dianne Spanjers  
[vcp@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:vcp@roadrunnerszoetermeer.nl)

### Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Femke Privé-Bordewijk  
[vlc@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto: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](http://www.wedstrijdresultaten.nl)

### Roadie Redactie

Ellen van Luenen  
[redactie@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:redactie@roadrunnerszoetermeer.nl)

kopy vóór 1 oktober

[redactie@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto: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	Ron Koning
Groep 5	Victor Roumimper
Groep 6	Skitz Fijan
Groep 7	Elleke Visser
Ochtend	Bert Kuiper
Wandelen	Hans Rolff/ Mirjam Korse

Cover: Zomerse omstandigheden tijdens de midzomeravondloop (foto Edwin Adams)

# Inhoud

## 15 Dutch Mountain Trail

Wandelen over de bergtoppen in Nederland blijkt niet zo eenvoudig te zijn. Een en al modderige toestand.



## 25 200<sup>ste</sup> 3Plassenloop voor Wim

Wim Bras heeft voor 200 3Plassenlopen foto's gemaakt. En hij gaat nog door.



## 28 Ingeborg ter Laak in Brussel

Ingeborg ter Laak verlaat de groene Zoetermeerse omgeving voor het drukke Brussel om haar internationale ambities waar te maken.



## 30 Naar de bommelzolder

Een bezoek aan het bommelmuseum door onze eigen Bennie B. Brinkel



## 21 Een memorabele halve van Leiden

Piet van Veen liep zijn allerlaatste halve marathon en dat bleek er eentje te zijn om niet te vergeten.



## En verder.....

- 4 Voorwoord en agenda
- 6 Geuzenloop Zoetermeer
- 7 Verenigingsberichten
- 9 20 jaar hoofdredacteurschap Roadie
- 11 Vacatures
- 12 Daar waar het begon, is niet meer
- 13 Stilstaan bij MH 17
- 14 Core training
- 17 Voorbereiding Dutch Mountain trail
- 18 Verstandig hardlopen in de hitte
- 20 Fun in groep 7
- 22 Road Runners kleuren oranje
- 23 Midzomer avond loop
- 24 De marathon van Rotterdam
- 26 Herdenkingsloop 4 mei
- 33 Wedstrijdresultaten
- 35 Leuk

# Voorwoord

*Door bestuurslid Elly Burgering*

De verwachte sportzomer is in volle gang. De zinderende halve finale van Nederland tegen Engeland is net achter de rug, de Tour de France was super spannend en de Olympische Spelen zijn begonnen. Heerlijk! Ik kan enorm genieten van kijken naar sport dus kom volledig aan mijn trekken.

## Sportkijken versus zelf sporten

Nog leuker dan kijken vind ik - en met mij waarschijnlijk vele Roadrunners - zelf sporten. Onlangs werden de marathonners van Rotterdam gehuldigd en binnenkort volgen de 4-daagselopers en lopers van de Kennedymars. Natuurlijk zijn er nog veel meer mooie prestaties, altijd motiverend om doelen te stellen en fijn om ze te behalen. Dus vanaf hier: applausje voor iedereen.

## Tal van activiteiten

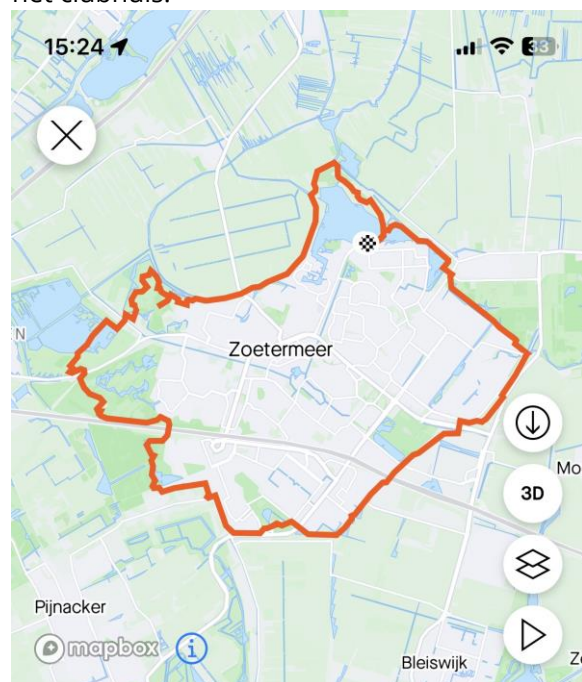
Bij de 3PL werd Wim Bras in het zonnetje gezet, vanwege zijn tomeloze inzet met het fototoestel. Sommige dachten dat het zijn afscheid was, maar hij is daarna toch weer gesignaleerd. Op naar de 300<sup>e</sup> Plassenloop!

Een mooie delegatie reisde op 19 juni af naar de Midzomeravondloop in Bleiswijk en velen gingen daarna in de zomerstand. Even wat rustiger aan doen, de spieren goed laten herstellen. De wandelaars hebben ook niet stil gezeten in de afgelopen periode, in mei heeft een groep, 4 dagen in Zuid-Limburg de Dutch Mountain trail gelopen in uitdagende omstandigheden.



*bestuurslid Elly tijdens een wedstrijd*

In juni werd voor de tweede maal met een grote groep een 30 km rondje langs de grenzen van Zoetermeer gelopen vanaf het clubhuis langs Bentwoud, Dekker sport, Balijbos, Westerpark, nieuwe driemanspolder, Buytenpark terug naar het clubhuis.



*De Zoetermeerse grensroute van ruim 30 km.*

## Wat nog meer?

Ondertussen komen andere zaken op stoom. De organisatie van de Geuzenloop Zoetermeer en Geuzen wandeltocht is in volle gang. En hoe! Het aantal inschrijvingen overtreft alle verwachtingen, het aantal sponsors is weer toegenomen en bij het organisatieteam zien we vooral hele grote glimlachen. Dat belooft wat voor 29 september. Heeft iedereen zich trouwens al opgegeven? Hetzij als vrijwilliger, hetzij als loper of wandelaar, dit spectaculaire Roadrunners evenement wil je zeker niet missen.

## De toekomst

Na de gesprekken met leden over de toekomst van de vereniging, is het bestuur de informatie aan het verwerken in een plan, waarin we met de leden afspraken willen maken over de toekomst van de vereniging. Belangrijk, want als we weten hoe we er als vereniging over vijf of tien jaar uit willen zien, is het nu het moment

om beslissingen te nemen en zaken in gang zetten om uiteindelijk daar te komen waar we willen zijn.

### Wat biedt het najaar

En dan wordt het weer najaar. Na het bezoek wat we hebben gebracht aan Ilion, is het na de zomer de beurt aan de lopers van Ilion om een keer met ons mee te trainen.

Wij laten hen na de training graag kennismaken met de gezelligheid in ons clubgebouw.

In mijn beleving ook een echt "najaarsding" zijn de trails van de Brabantse Trailserie. Prachtige routes door Brabantse bossen en heidevelden, langs vennetjes en met een gezellige afsluiting hier of daar op een terras.

Met een groep van inmiddels 12 wandelaars, 7 hardlopers en supporters zal op 15 september worden afgereisd naar de 10<sup>e</sup> editie van de Smokkelaarstrail.

Sommigen maken er een weekendje van en blijven slapen. Wie nu bedenkt; ja maar, dat is hartstikke leuk, dat wil ik ook, ga gezellig mee! Je bent van harte welkom. Wil je hier meer over weten, mail naar [info@roadrunnerszoeter.nl](mailto:info@roadrunnerszoeter.nl) en ik praat je helemaal bij.

Save the date: zaterdag 31 augustus  
Seizoensopening

Tot slot, zet hem alvast in je agenda, maar de seizoensopening is dit jaar op zaterdag 31 augustus. In een gezellige ontspannen sfeer kun je als hardloper en wandelaar alvast weer een beetje in het ritme komen. Meer informatie volgt via de mail.

Aan iedereen een hele fijne (sport-) zomer toegewenst

## In memoriam: Ineke van Houwelingen

Op 13 juli 2024 is Ineke van Houwelingen op 68-jarige leeftijd overleden. Ineke was jarenlang een fanatieke hardloper bij onze vereniging en tevens de laatste jaren één van de wandelbegeleiders bij de ochtendgroep. Wij herinneren haar als een gezellig mens die overal aan meedeed en ook graag een wijntje dronk in het clubhuis. Naast vrijwilliger bij diverse wedstrijden is ze ook lid geweest van de feestcommissie. Ze heeft heel wat feestjes meegemaakt waar ook haar man Ruud met zijn band de muziek verzorgde. In 2012 kreeg Ineke mondkanker waar ze twee keer van genas. In 2019 deed ze mee aan de SamenLoop voor Hoop bij Ilion, een 24-uurs estafette-wandeling met als doel om zoveel mogelijk geld op te halen voor Kankeronderzoek. Een aantal maanden geleden bleek de kanker teruggekeerd en uitgezaaid.

We gaan haar missen.  
Willem Hoogendoorn



## Agenda

### Seizoensopening

31/08/2024

### 3Plassenloop Zoetermeer

Iedere laatste zondag van de maand

25/08/2024

27/10/2024

24/11/2024

29/12/2024

### Geuzenloop Zoetermeer en Geuzenwandeltocht

29/09/2024

**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

# GEUZENLOOP ZOETERMEER ZONDAG 29 SEPTEMBER 2024



## Jubileumeditie

Op zondag 29 september organiseert onze vereniging voor de 20e keer de Geuzenloop Zoetermeer, een jubileum dat je niet wilt missen! Ook alweer voor de vierde keer de Geuzenwandeltocht, dit jaar in samenwerking met Sportief Wandelgroep Zoetermeer. Natuurlijk kunnen we dit niet zonder jullie hulp, dus we vragen iedereen die op die dag niet deelneemt als loper of 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 gegooid.



Briefing aan de vrijwilligers

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 29 september weer een mooi hardloopest te maken!

## Meedoen als vrijwilliger?

We zoeken zeker nog een aantal vrijwilligers. Doe je mee? Stuur een berichtje met je naam, je mailadres en eventueel je telefoonnummer naar [vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl), en je hoort binnenkort van ons.



## Nieuwtjes

De organisatie is druk bezig om ervoor te zorgen dat ook deze editie weer een groot succes wordt. Een aantal nieuwtjes op een rij:

### Inschrijvingen lopen storm

Nooit eerder zijn er zo vroeg zoveel inschrijvingen binnengekomen. Hardlopen is enorm populair en dat wordt gezien in het aantal inschrijvingen. Op dit moment zijn er al bijna 400 inschrijvingen meer binnengekomen ten opzichte van deze tijd vorig jaar. Er is grote kans dat meerdere afstanden of zelfs het hele evenement uitverkocht zal raken.



### Meer wandeltochten

Dit jaar zijn er nog meer wandeltochten bijgekomen. Wandelaars hebben de keuze uit 5, 10, 15 en 25 kilometer.

### Nieuwe houten medaille

Elke finisher krijgt dit jaar een prachtige nieuwe medaille omgehangen. Het ontwerp is vernieuwd en is dit jaar niet meer van metaal, maar van duurzaam hout.

### Hardlooptinics

Ook dit jaar hebben onze trainers weer een gevarieerd programma samengesteld voor de Geuzenloop hardlooptinics. Aan de hand van 8 clinics worden deelnemers voorbereid aan de Geuzenloop. De hardlooptinics zijn ideaal voor niet leden die eens in aanraking willen komen met onze gezellige vereniging.

### Hospice Zoetermeer het nieuwe goede doel

Dit jaar gaat een deel van de opbrengst van de Geuzenloop Zoetermeer en wandeltochten naar ons nieuwe goede doel: het Hospice Zoetermeer. Daarnaast kunnen deelnemers bij hun inschrijving ook een bijdrage doen en dit gebeurt al veelvuldig.

In Hospice Zoetermeer wordt zorg geboden aan mensen in hun laatste levensfase die van de huisarts of specialist te horen hebben gekregen dat zij een levensverwachting van minder dan 3 maanden hebben. Wanneer het sterven nabij is en thuis zijn niet meer gaat, kan het wenselijk zijn voor de zorgvrager en/of naasten dat er dag en nacht zorg en ondersteuning is. De zorg wordt geleverd door het verpleegkundig team van Buurtzorg en vrijwilligers.

## Verenigingsberichten

### Skitz Fijan geslaagd voor Basis Looptrainer 3

Op 6 april heeft Skitz Fijan, trainer van groep 6, het diploma behaald voor Basis Looptrainer 3 van de Atletiekunie. Het is een serieuze opleiding die 24 weken duurt met de nodige praktijk en huiswerk opdrachten. Hans Rolff was zijn praktijkbegeleider en hij heeft hem de nodige kneepjes van het vak bijgeleerd. We vroegen hem wat hij geleerd heeft tijdens deze trainersopleiding:

- Ik heb geleerd dat het ongebruikelijk is dat een trainer meeloopt met zijn hardlooptgroep.
- Ik heb geleerd dat een deel van de lesstof is ontwikkeld bij de RRZ.
- Ik heb geleerd dat ik nog heel veel kan leren.
- Ik heb geleerd dat RRZ, de juiste hardlooptvereniging voor mij is.

Skitz:

- Ik heb geleerd dat wij geen hardlopers zijn, maar atleten.

Skitz gefeliciteerd met het behalen van je diploma!



Skitz geslaagd voor zijn trainersdiploma en hij neemt de felicitaties in ontvangst van zijn atleten

## Zonnebrand achter de bar

Misschien een beetje vreemd in deze zomer die maar niet wil lukken, maar er ligt tegenwoordig een fles zonnebrand op of achter de bar. Zodat je je kunt insmeren tegen de zon voor je gaat wandelen, rennen, fietsen of in het beweegpark aan de slag gaat. Een prima suggestie van Arno Disser, die wees op de verontrustende toename van huidkanker in de relatie met de UV-straling van de zon. Dus vanaf nu is het devies: smeren voor je de deur uit gaat!



## Noord-Aa Polderloop



Tot grote vreugde van het bestuur is Eugenie Hofwijks benoemd tot Ambassadeur van de Noord-Aa Polderloop (NAP). Eugenie wil graag de NAP weer tot leven wekken en daar steunt het bestuur haar volledig in. Michael Jurriaans

heeft zich bereid verklaard de vergunningsaanvraag te verzorgen. De Noord-Aa Polderloop vond altijd plaats in het voorjaar en was een mooi meetpunt in de aanloop naar het "echte"(marathon) seizoen. De NAP begint en eindigt bij het clubhuis en is daarmee uitermate gezellig. Afstanden waren 10 en 15 km. Misschien kunnen we er ook een wandelevenement van maken. Dat zou mooi zijn. We zijn op zoek naar materiaal van de laatste NAP's: kaarten, draaiboeken, vergunningaanvragen, veiligheidsplan, EHBO plan etc. Zelf hebben we niets kunnen vinden. Wie helpt ons de NAP weer op gang te krijgen? Meldt je aan bij Eugenie of een van de bestuursleden.

## Kennismakingscursus hardlopen en wandelen

Ken je iemand die wil beginnen met hardlopen of wandelen, dan kun je beginnerscursussen tippen. Zaterdag 7 september start de beginnerscursus hardlopen. Je gaat samen met RRZ trainers aan de slag en je werkt in 10 weken toe naar je eerste 5 kilometer wedstrijd!

De kennismakingscursus voor de wandelaars start zaterdag 14 september en duurt 10 weken.



Voor meer informatie en inschrijven:  
<https://roadrunnerszoetermeer.nl/kennismaken-met-hardlopen-of-wandelen/>



# 20 Jaar Hoofdredacteurschap van de Roadie

Door Edwin Adams

"Vrijwilligers zijn de motor van een vereniging. Maar deze twee vrijwilligers gaan nu een stapje terug doen. "Ik zit samen met Ruud van Zon en Ellen van Luenen onder het genot van een drankje op het terras. Gezamenlijk hebben ze 20 jaar ervaring als hoofdredacteur van het lijfblad van Road Runners Zoetermeer. Ruud deed dat van 2004 tot 2010 en heeft toen het stokje overgedragen aan Ellen, die het sinds die tijd met vol enthousiasme heeft gedaan. Ruud volgde daarvoor ook al de wedstrijdresultaten van onze leden met het beheer van de site wedstrijdresultaten.nl en het verzorgen van de resultaten in ons clubblad.

## Ellen van Luenen en Ruud van Zon stoppen met de Roadie en het beheer van de wedstrijdresultaten

### Gedrukte Roadies in dozen

Ruud haalt nog herinneringen op: "In mijn tijd ging het distribueren van de gedrukte papieren Roadie via dozen die in het clubhuis op postcode gesorteerd werden neergezet. De leden konden zelf hun Roadie eruit vissen. Maar daar bleven er altijd heel veel van staan die ik vervolgens op de fiets door heel Zoetermeer ging bezorgen. De gedrukte Roadie was een behoorlijke kostenpost en sinds 1 januari 2016 is de Roadie dan ook in pdf-vorm digitaal verschenen."

### Andere tijden voor de Roadie

Ellen vult aan: "Ik denk dat we nu in een ander tijdperk zijn beland waar clubbladen meer en meer op de achtergrond verdwijnen en plaatsmaken voor nieuwsbrieven, E-zines en content via de verschillende sociale kanalen. De belangrijkste taak van de hoofdredacteur is kopij verzamelen en deze kopij opmaken tot een aantrekkelijk leesbaar magazine. Er zijn vaste bijdragers zoals het bestuur, Ruud als beheerder van de Wedstrijdresultaten en Geuzenloop Zoetermeer. Ook zijn er een aantal leden die steevast iets aanbieden. Nu ik zelf niet meer op de vereniging loop, zit ik in een aantal appgroepen om te zien wat er binnen de

vereniging leeft om ideeën op te doen. In een notitie op mijn telefoon schrijf ik ideeën op voor een nieuwe Roadie. Ook neem ik dingen mee die in de omgeving gebeuren die interessant kunnen zijn zoals een nieuwe route of iets over een natuurgebied, zeldzame vogels die gespot worden in de omgeving etc." Ik benader leden om te vragen of ze kopij willen leveren naar aanleiding van een bijzondere gebeurtenis. Zoals het lopen van een marathon, een trainingsweekend etc. Tenslotte moeten ook de advertenties een plek krijgen. Het gaat erom informatieve, sportieve maar vooral leuke artikelen te verzamelen die het verenigingsgevoel versterken."

### Knippen en plakken met teksten

Ellen, hoeveel tijd ben je kwijt aan het samenstellen van de Roadie? "Het merendeel van de tijd besteed ik aan het 'knippen en plakken' van het materiaal in één word document. Teksten nalopen en redigeren, teksten opmaken, foto's erbij plaatsen, voorpagina en inhoudsopgave opmaken, advertenties een plek geven, agenda bijwerken. Het is altijd een heel gepuzzel en je kan er zoveel tijd aan besteden als je zelf wilt. Ik ben er gemiddeld 15 uur mee bezig per Roadie. Het blad verschijnt 3 tot 4 keer per jaar. Het is een beetje afhankelijk van de hoeveelheid materiaal en foto's. Als ik er eenmaal mee bezig ben, kom ik in een flow en vind ik het leuk om meer kopij erbij te verzamelen. Het is net als vroeger bij een studie opdracht. Je hebt maanden de tijd, maar vlak voor de deadline begin je pas echt op stoom te komen. Het voordeel van deze studieopdracht is, dat de deadline niet zo strak is. Een beetje sjoemelen met de deadline kan altijd."

### Wedstrijdresultaten bijhouden is een flinke klus

En Ruud, jij hebt de site Wedstrijdresultaten altijd bijgehouden, wat is het idee daarachter? "Het idee achter wedstrijdresultaten is voornamelijk om gelopen resultaten met elkaar te delen. Maar het is ook een hulpmiddel voor de trainers die de resultaten en vooruitgang van hun groep op deze manier kunnen beoordelen. En het wordt ook gebruikt om de clubrecords te

actualiseren. Helaas houden de leden steeds minder hun tijden zelf bij. Ik ga daar zelf achteraan of neem deze over van de websites van de loopjes." Wat houdt het beheer van de website dan in? Ruud: " Als beheerder van de site wedstrijdresultaten, activeer je de leden en stuur je ze hun inlogcodes. Ook maak je de voorkomende wedstrijden/prestatielopen in onze regio aan, zodat de leden daarbij hun resultaten kunnen vastleggen. Soms gaat het ook om klassiekers buiten onze regio. Je moedigt de leden aan om de resultaten zelf in te vullen. Dat valt wel eens tegen. Daarom spit je op maandag het internet af op zoek naar resultaten en vult deze dan alsnog zelf in. Een bijkomende taak is het totaaloverzicht maken met de uitslagen voor publicatie in de Roadie. De beheerder publiceert ook de clubrecords op de reguliere website van de Roadrunners. "

#### **Wat doet de nieuwe hoofdredacteur?**

En Ellen, wat zou je mee willen geven aan de nieuwe redacteur? "De redactie bestaat nu uit

één persoon maar het is natuurlijk mogelijk om mensen om je heen te verzamelen en taken te verdelen. Ik kom er nu niet aan toe om zelf rubrieken te schrijven zoals een periodiek interview, een column, verslagen e.d. De opmaak gebeurt nu in Word maar tegenwoordig zijn er allerlei programma's waarmee je ook clubbladen in elkaar kunt zetten. Wellicht heeft mijn opvolger hier ervaring mee. Verder is het fijn als je gevoel hebt voor teksten. Is het goed leesbaar, niet te langdradig, checken op spelfouten, logische opbouw etc. Maar een eigen aanpak is uiteraard ook mogelijk. Wij stoppen per 1 januari, dus we kunnen beide onze opvolgers nog inwerken in hun taak".

Vind jij het leuk om als hoofdredacteur van de Roadie of de beheerder van de site Wedstrijdresultaten aan de slag te gaan, meldt je bij Ruud, Ellen, een van de bestuursleden of stuur een mail naar [bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl).



*Wie nemen het stokje over van Ellen van Luenen (hoofdredacteur Roadie) en Ruud van Zon (beheerder wedstrijdresultaten)?*

## Vacatures



### Hoofdredacteur van de Roadie

Per 1 januari 2025 komt de functie van hoofdredacteur vrij. Denk je "wat een leuk clubblad hebben we en ik help graag om dat zo te houden" en heb je mooie ideeën om het clubblad beter of nog leuker te maken, dan heb je nu een kans om hiermee aan de slag te gaan

#### Lijkt het je wat?

Lijkt het je leuk om deze functie te vervullen, neem dan contact op met [bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl)

---

### Beheerder wedstrijdresultaten

Per 1 januari komt de functie van beheerder wedstrijdresultaten vrij. Vind je het leuk om wedstrijdresultaten van leden te verzamelen. Een deel gaat via het eigen kanaal waar leden hun resultaten kunnen bijhouden, het merendeel van het de resultaten zoek je op via allerlei websites van wedstrijden waar leden hebben gelopen. Speuren op het web en checken of de mensen nog lid zijn en of er ook wedstrijdresultaten zijn van nieuwe leden. Ook houd je bij of er nieuwe clubrecords zijn gelopen. Kortom we zijn op zoek naar een cijfer-freak.

#### Lijkt het je wat?

Lijkt het je leuk om deze functie te vervullen, neem dan contact op met [bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl)

---

### Barmedewerker

De bar is het hart van het sociale leven van de Road Runners. Je ploft zelf vast ook na de training wel eens neer met een theetje of een biertje. Wij zijn altijd op zoek naar barmedewerkers om de continuïteit van de dienstverlening te kunnen waarborgen!

We zijn altijd op zoek naar iemand die het leuk vindt om aan de andere kant van de toog te staan en die wel houdt van een praatje. Je kunt je ook samen met je hardlooptmaatje aanmelden! Het kost niet al te veel tijd. Een keer in de drie maanden roosteren we je in voor jouw voorkeurs dagdeel.

#### Lijkt het je wat?

Lijkt het je leuk om deze functie te vervullen, neem dan contact op met Marc van het Bolscher [clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl](mailto:clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl)

# Daar waar het begon, is niet meer

*Door Lidwien van den Aardweg*

Jarenlang heb ik hier langsgelopen. Het was zó gewoon dat er op de hoek van de Vissendreef en Parkdreef een sportschool stond dat je het niet eens meer bewust was. Zelfs de geur van het chloorwater van het zwembad was vertrouwd. Tot ik op een dag een grote sloopkraan zag staan die net klaar was met zijn werk: de sloopkogel heeft zojuist een eind gemaakt aan de sportschool. Toch wel een momentje om even bij stil te staan.



*Muldersport gesloopt, waar RRZ ooit begon*

## **Bij Muldersport is het begonnen**

Veel RRZ-ers zullen zich Muldersport herinneren van de zwemlessen of van de fitness. Echter voor een kleine groep RRZ-ers, de lopers van het eerste uur, heeft de sportschool nog een hele speciale herinnering.

Ooit, lang geleden, in januari 1987, vonden hier de eerste hardlooptrainingen plaats. Bert Bos, de oprichter en later ook voorzitter van onze club, begon hier met een klein groepje beginnende hardlopers op woensdagavond en zaterdagmorgen. We verzamelden buiten bij de ingang en als het regende konden we, niet allemaal, onder het afdakje schuilen. We kwamen niet binnen en na afloop ging iedereen direct naar huis.

Zo is onze club, Roadrunners Zoetermeer ontstaan.



*Het bekende gebouw van Muldersport*

## **Het schuurtje van Bert aan de Aardappelakker**

Vrij snel werd de groep met inmiddels 45 leden, te groot en verzamelden we op de Aardappelakker bij het schuurtje van Bert. Hier stond een grote ketel water te koken zodat we na afloop een bekertje thee konden drinken en nog wat npraten.

In de groep was al vrij vlug te zien dat er grote tempoverschillen waren. Dat gaf wel eens wat irritatie want de snelle moesten wachten op de langzamere die het op hun beurt niet konden bijbenen. De groep werd daarom gesplitst en Bert gaf, als enige trainer, les aan twee groepen, eerst de snelle en een uur later aan de langzamere groep.

Op een informatieavond georganiseerd door de toenmalige sponsor Zier Running uit Den Haag,

## **Eén trainer die twee groepen tegelijk trainde**

leerden we van alles over hardlopen, zoals warming up, cooling down, voeding, hardlooptechniek. Ook trainingsschema's en logboeken werden uitgedeeld. Asics Tiger Nederland hield een presentatie over hardloopschoenen.



*Verzamelen bij het schuurtje van Bert*

### **Te gast bij het buurtcentrum 't Kraaiennest**

In december 1987 verhuisden we naar buurtcentrum " 't Kraaiennest" aan het Rakkersveld.

Van hieruit startten we gezamenlijk met de warming up en daarna ging de snelle groep zelfstandig lopen en de langzamere groep ging met Bert mee. We sloten af met een gezamenlijke cooling down. In het clubhuis was ruimte om je om te kleden, je kon er niet douchen. Een kop thee kostte 0,50 cent en we moesten wel zelf de boel weer netjes achterlaten. We waren immers te gast hier! Er was tijd en ruimte om met elkaar na te praten, schema's werden besproken en ook over je

blesures kon je raad vragen. Kortom, we waren heel blij met ons nieuwe onderkomen. Voor het eerst hadden we vóór en ná de training een dak boven ons hoofd!

### **Club in oprichting officieel**

Het was voor de club ook een drukke tijd. Het voorlopige bestuur vroeg de leden mee te helpen met de vele taken die er lagen, zoals een redactiecommissie voor het clubblad, een Vreugd en Leed commissie, een Nevencommissie voor activiteiten buiten het hardlopen om. Denk aan BBQ, Wedstrijd in Parijs enz. Het bestuur zelf was druk met de aanmelding bij de KNAU en bij de notaris voor de officiële oprichting van de Vereniging. Een aantal mensen hield zich ook bezig met clubkleding en clublogo en de onderhandelingen daarover met Zier Running. In februari 1988 werd de kledinglijn gepresenteerd: wit katoenen shirt met logo en rode lange/korte broek. Ook kon je een clubsweater met logo kopen. Een maand later liepen we bij de CPC allemaal in officieel tenue! Kortom: het eerste jaar van de Roadrunners dat begon bij Muldersport was hardlopen, hard werken en hartstikke gezellig! Het is niet voor niets dat we het nog regelmatig over "vroeger" hebben.

## **Stilstaan bij de MH 17 ramp**

*Door Ron Koning*

Op woensdag 17 juli hebben groep 4 en 5 een training gevolgd in het Buytenpark. Deze dag was het exact tien jaar geleden dat de ramp met de MH 17 heeft plaats gevonden. Een loper van de Road Runners is bij die ramp samen met haar man omgekomen. Ter nagedachtenis is er een bankje op één van de heuvels in het

Buytenpark geplaatst. Tijdens de training hebben de lopers stil gestaan bij deze trieste gebeurtenis bij het herdenkingsbankje. Er werden ter nagedachtenis van de slachtoffers bloemen gelegd. We hebben dit als een waardig moment ervaren.



*Het herdenkingsbankje in het Buytenpark*

# Core training

Door Ben Brinkel

Sinds twee maanden wordt core training gegeven. Het initiatief kwam van Joost Breijer en Wouter Sanders uit groep 2, maar is inmiddels overgenomen door andere trainers.

De core training is optioneel en start pas na de cooling down. Niemand voelt zich zo verplicht en de animo is groot.

Een typische core training bestaat uit twee rondes van tien oefeningen. Die oefeningen zijn afwisselend staand en liggend. Een voorbeeld is: squats, sit-ups, speed skaten, planken, jumping jacks, hip raise, calf raise, zijwaartse plank, burpees en superman. Elke oefening 40 seconden, tussen elke oefening 20 seconden rust. Na een serie twee rondjes door het beweegpark en dan dezelfde serie nog een keer. Sommige trainers brengen hun eigen element in. Bas Albers heeft oefeningen met een tennisbal geïntroduceerd. De trainer van dienst

bepaalt ook de muziek. Bas houdt van jaren '80 soft rock en Wouter verraste ons met Frozen. Jan van Rijn geeft bij elke oefening luidkeels commentaar op de uitvoering door de deelnemers.

## Hoe verder in de winter?

Tot op heden konden de core trainingen goed uitgevoerd worden, maar we moeten nog ervaren hoe dit in de winter zal gaan. We kunnen in ieder geval de apparaten in het beweegpark meer gaan gebruiken.

De core training is open voor iedereen, dus sluit vooral aan. De oefeningen zijn doenbaar en de sfeer is goed. Als je op het strand je killer body niet kan tonen, dan kan je in ieder geval bij de koffieautomaat over de foute muziekkeuze van je trainers praten.



Coretraining op het beweegpark

# Dutch Mountain Trail, een weekend in de bagger

Door Marjoleine Peters

Ter herinnering aan het weekend van 19 tot en met 22 april 2024, wandeltocht Roadrunners groep 1

## Leuk uitdagend wandeluitje

Dat wandelen bij de Roadrunners steeds meer aandacht krijgt is duidelijk te merken. Na een borrel, vorig jaar na de training, werd met elkaar het idee geopperd om ook te gaan trainen voor een leuk uitje, de zwaarste meerdagen wandeling in Nederland, De Dutch Mountain Trail. Deze ruige wandeltocht van 101 km verbindt de Seven Summits (toppen) in Zuid-Limburg met elkaar en kan concurreren met een serieuze tocht in de bergen. De tocht overbruggt bijna 2000 hoogtemeters en is een ware uitdaging. De organisatie kon aan de slag en kortte de wandeling iets in tot rond de 90 km. We reserveerden een groot huis in Gulpen. In een gezellige vergadering bij Curly werden de laatste puntjes op de i gezet als voorbereiding op dit evenement. We hadden van te voren al veel lol en trainingen gehad, dus we waren er klaar voor. Met 10 man gingen wij donderdag 18 april op avontuur. Elke ochtend starten we met 4 auto's, 2 voor de start- en 2 voor het eindpunt. Ideaal, hierdoor konden we de route lopen zonder dat we gebruik hoefden te maken met het OV om terug te komen naar het huisje.

## Mud trail

Dat het pittig was wisten we, maar dat het in april zo lang kan regenen en nog zo fris kan zijn was een extra uitdaging. Hele natte blubberige paden, veel gladde hoogtes, diepe plassen, ondergelopen weilanden. Het werd een ware MUD trail. Maar wat hebben we en lol gehad bij de valpartijen, heerlijk vlaai gegeten onderweg, restaurantjes zoals: Moeder de Gans en het Hijgend Hert bezocht, maar ook gepicknickt op de boomstronken. En wat hebben we een doorzettingsvermogen moeten hebben om het af te ronden. Een schitterende wandeling in een prachtige omgeving, een ervaring met sportieve Roadrunners, die elkaar hebben aangemoedigd, hebben gezongen, werden verzorgd maar vooral veel lol hebben gehad. Ook de gezelligheid in het huisje met de foute muziek Bingo en de heerlijke kookkunsten zijn onvergetelijk. Iedereen werd uiteindelijk bij de finish verrast met een zelfgemaakte medaille door Willem. Die was voor onze prestatie, eerlijk is eerlijk echt verdiend met al dat "opdalen en neerstijgen". Volgend jaar willen we zeker weer met elkaar op pad. Misschien zelfs buiten Nederland. Ik ben er weer bij want dit wil je niet missen!!



## Wat vonden de wandelaars van het avontuur?

### Marjoleine

Een nieuwe natte uitdaging met glijpartijen en sportieve lieve Roadrunners. Heerlijke dagen met een perfecte organisatie. Weer een nieuwe mooie herinnering erbij. Bedankt!!

### Johan

Wat een top avontuur, het was nat, koud, modderig en vreselijk gezellig. Een fijne plek voor de overnachtingen en ook van de groep heb ik genoten. Complimenten voor het navigeren, de medische zorg van Willem en het voortreffelijk koken.

### Willem

Terug naar Limburg na een lange tijd naar de mooie vergezichten en paden van de 7-Summits. Maar toch weer heel anders deze keer. Na de herfst en de winter nu tijd voor de lente en uitkijken naar mooi weer en bloesems dachten wij, maar we werden getraakteerde op buien, kou en mooie uitdagingen. Niemand zal meer om de plassen heen lopen. Met een paar zinnen van Jochem Meijer in het hoofd omhoog: Adem in en adem uit. En om de plassen? Nee hoor, je zit toch al onder de modder. Heel veel leuke momenten en ook flinke uitdagingen na vele kilometers. Blij gezichten die nog lang blijven hangen. Wat een lekker gevoel!!

### Hans

Een uitdagend weekend, ontzettend veel uitgegleden in de modder, nat en koud. Toch een top weekend gehad met een zonnige dag op maandag als afsluiting.

### Jose

Wat een topdagen met allemaal lieve mensen. Met elkaar hebben we een goeie sfeer gecreëerd en veel lol gemaakt. Door de regen en de nattigheid veel in de bagger gelopen en veel gelachen als iemand voorover of achterover in de blubber viel. Met elkaar koken en eten. Foute muziek-bingo, geweldig. Wanneer komt het volgende weekend?

### Mirjam

Wat een geweldige blubberparty was het. Stoer door de kou, regen en hagel! Maar de 10-zonnetjes bleven optimistisch, gezellig en stoer. Een top-weekend met elkaar.

### Marco

Het was een leuk en gezellig wandelweekend met gezellige mensen, natte en koude wandelingen met veel blubber en water. Op naar het volgende gezellige weekend (Luxemburg?).



*De modderfiguren bij het Drielanden punt*

### Theo

Genoten van de wandeltochten met verschillende uitdagingen: hellingen, blubber, hekjes, hagel. Gezellig met een groep van gelijkgestemden, een leuke foute bingo met foute muziek met verrukkelijke prijzen (boswortels en een fles limocello).

### Carmen

Ik heb genoten van de sportieve Roadrunners en van de wandeling.

### Curly

Wat hebben we het leuk gehad, een grensoverschrijdend avontuur. Glibber en bibber, opdalen en neerstijgen zijn begrippen die we ons eigen hebben gemaakt. Vallen en opstaan, zingen en lachen samen met ons "DMT-Team".



## Vorbereiding meerdaagse wandeling Dutch Mountain trail

Als voorbereiding voor de Dutch Mountain Trail zijn we allereerst naar de bossen tussen Doorn en Leersum getrokken, een nat en koud avontuur, we zagen er zo verzopen uit dat het restaurant halverwege de route ons alleen de

buiten zitplaatsen wilde aanbieden, er was voor ons geen ruimte binnen 😊 Wel genoten van heerlijk gebak onder de dekentjes.



*Verregend verplicht buiten zitten*

Onze tweede voorbereidingswandeling ging door het duingebied Meijndel/ Wassenaarse slag. Ook hier werden we weer geteisterd door kou en regen. Kortom een geweldige

vorbereiding voor de regen en nattigheid die we in Limburg nog tegen zouden komen, al wisten we dat toen nog niet.



## Verstandig hardlopen in de hitte

Tijdens de zomer loopt de temperatuur op. Intensief bewegen onder warme omstandigheden vereist voor de hardloper de nodige voorzorgsmaatregelen. Het is altijd weer wennen aan die hogere temperaturen. De meeste mensen presteren het beste tussen de 10 en 15 graden. Dan is het lichaam het meest in evenwicht met de omgeving. Algemeen gesteld moet vanaf 25 graden iedereen toch wat oppassen en extra maatregelen nemen. Hitte is een extra belasting voor het lichaam.

### Goed drinken

Het is belangrijk om goed te drinken. Zowel vooraf, als tijdens en na het sporten. Qua voeding hoef je niet meteen iets aan te passen. Het makkelijkste is om naar de kleur van je urine te kijken. Donkergele urine wijst op een vocht te kort en als je urine eruitziet als water dan drink je te veel.



*Alternatieve training op het water: suppen of zitten?*

Een andere methode is om je te wegen voor en na het sporten. Het gewicht dat je verliest tijdens het sporten moet je maal anderhalf doen. Dan weet je hoeveel je moet drinken. Het is beter om je lichaam een paar dagen te laten wennen aan de hitte voordat je met een intensieve training begint. Start met een rustige matige inspanning.

Langer trainen in de hitte zorgt ervoor dat je lichaam meer bloedplasma aanmaakt. Dit zou de prestaties verbeteren als je weer in minder warme omstandigheden sport. Deze toename van het bloedvolume stimuleert het hart en het verhoogt het zuurstofgehalte van het bloed. Sporten in de hitte heeft vaak ook een invloed op je dieet. Het onderdrukt de eetlust. Dat kan een voordeel zijn voor de iets te zware hardloper maar juist een nadeel voor iemand die zijn best moet doen juist op gewicht te blijven.

Wordt het plotseling erg warm voor een wedstrijd dan kan het drinken van een slushpuppy of water/sportdrank (met veel ijsblokjes) en het dragen van een koelvest tijdens de warming up verlichting brengen. Tijdens de loop moet je voldoende blijven

drinken en jezelf zo vaak mogelijk besprenkelen met water. Pas op met alcohol na een intensieve loop/wedstrijd. Alcohol onttrekt vocht aan het lichaam en dat heb je juist zo hard nodig.

### Wanneer stoppen?

Bij de volgende symptomen is het verstandig om direct te stoppen:

- duizeligheid
- hoofdpijn
- misselijkheid
- evenwichtsverlies

De overgang van de hitte naar plotseling een koude dag is minder ingrijpend. Met een laagje extra kleding kom je al een heel eind. Hardlopen in de hitte kan dus wel als je maar goed voorbereid bent en de training langzaam en goed opbouwt. Luister naar de signalen van je lichaam en En zorg voor een goed herstel.

### Aangepaste training

Wanneer het erg warm is, passen de trainers de training aan. Zo is groep 5 een avond gaan suppen en groep 7 heeft een leuke funrun gedaan over het strand met een verkoelend ijsje na afloop.



## Fun in groep 7

De mensen van groep 7 lopen graag op locatie. Er is geen plek in de omgeving van Zoetermeer waar ze niet gelopen hebben. Waar ze ook lopen er zijn altijd verrassingen onderweg. Een

pontje, een klimmetje, een trap een pontje. Het is nooit saai en het plezier spat ervan af. Na afloop koffie uit de achterbak. Het beste begin om het weekend te beginnen.



*Fun in groep 7*

# Een memorabele halve van Leiden

Door Piet van Veen

Toen zwager Ruud de halve van Leiden zou gaan lopen, besloot ik om nog één keer uit goed "zwagerschap" met hem mee te gaan. Met de mededeling: "Dit wordt echt mijn allerlaatste halve". En het werd een hele memorabele.

## Toen versus nu

In 1994 liep ik met hem als 44-jarige jongeling voor de eerste keer in Leiden. Wat anders was het toen. We liepen in het clubtenu (wit katoenen shirt en rode terlenka korte broek) en nu in eigen keuze. Dit jaar was het leuk dat we Ed Helsloot, een medeloper uit onze begintijd bij RRZ, bij de start aantreffen. In 1994 startten we helemaal vooraan en met wedstrijdlicentie in een kleiner lopersveld. Nu in 2024 met 6499 andere enthousiastelingen in het startvak ver achteraan, waaruit we gedoseerd werden losgelaten. Twintig minuten na het startschot konden we onze loop beginnen.



*Drie krasse knarren Piet, Ruud en Ed met hun medailles*

## Eerste echt warme dag

De eerste paar km's gingen nog, maar daarna zorgde de toenemende warmte voor het moeizaam ademhalen en het drukken van het tempo. Op deze eerste echt warme dag was het lichaam kennelijk niet goed voorbereid. Jammer, want onze lange trainingen in koeler weer beloofden veel. In het eerste deel door het open poldergebied liet de warmte zich steeds meer gelden. Om de 2,5 km waren er drinkposten. Daar heb ik gretig en met alle rust gebruik van gemaakt. De pontons over de Oude Rijn vormden een prima brug naar de overkant.



*De medailles van 1994 en 2024 naast elkaar*

## Veel lopers door hitte bevangen

In de navolgende woonwijken werden de lopers door het publiek goed voorzien van water en waren de kinderen heel enthousiast om de lopers met tuinslangen en waterpistolen nat te spuiten, heerlijk verfrissend. Bij enkele laatste drankposten was de drank op, hopelijk zijn de lopers na mij nog van water voorzien door behulpzaam publiek. En dan die vele mensen die je naam riepen met een opbeurende

Na 132 halve marathons  
is het mooi geweest

opmerking. Helaas telde ik allengs zo al elf lopers/loopsters die door de hitte waren bevangen, in de schaduw waren neergelegd en door hulpverleners werden verzorgd. Dan besef je echt dat je jezelf in acht moet nemen. Tijdens onze loop is het besluit gevallen om de 10 km niet meer te laten starten en lopers op de marathon werden gemaand om te wandelen.

## Mijn besluit staat vast

Ik heb de laatste km's afgeteld, steeds honderden meters rennend afgewisseld met kleine stukken wandelen en mij alleen gefocust mijn laatste halve uit te lopen en dat is gelukt. Een loop met zulke toenemende warme omstandigheden had ik niet eerder ervaren en versterkte mijn besluit dat dit na ca 132 halven echt mijn laatste is geweest.

## Road Runners kleuren Oranje

Koningsdag viel dit jaar op zaterdag. Een mooie gelegenheid om er een oranje tintje aan te geven. Na afloop van de training stonden er oranje tompoucen klaar en een oranje bitter. En ook op de beruchte 10 juli kleurde de club oranje tijdens de halve finale van het EK tussen

Nederland en Engeland. Trainen in oranje shirts en daarna was de gelegenheid om de wedstrijd te kijken in het clubhuis. Het begon allemaal heel gezellig. Hoe het verder afliep daar praten we niet meer over. Tranen na trainen.



*De club kleurt oranje op Koningsdag en tijdens de halve finale van het EK*

## Midzomeravondloop

Als je zeker weet dat je mooi weer hebt tijdens je vakantie, plan dan je vakantie op de dag dat de midzomer avond loop gepland is. Tijdens deze 10 mijl die start in Bleiswijk en langs de

Rotte gaat, is het altijd mooi weer. Ook dit jaar was het heerlijk zonnig en warm. Het grote groep Roadies stond aan de start van dit jaarlijks terugkerende evenement.



*Heerlijk loopweer tijdens de midzomer avond loop in Bleiswijk (foto's Edwin Adams)*

# De marathon van Rotterdam

Door: Maaike Peerbolte

Het lopen van de marathon is voor vele hardlopers een droom, voor anderen misschien ook niet (en dat is oké). Voor mij in ieder geval wel. En vorig jaar bleek dat ik in groep 3 niet de enige was met die ambitie. Het idee ontstond en de groep met gelijkgestemden groeide. Uiteindelijk waren we zelfs met 8 mensen uit groep 3! Allemaal met hetzelfde doel: de marathon van Rotterdam lopen. Voor een aantal de eerste keer, anderen hadden al ervaring.

## Onder begeleiding van Etienne en 'onze' Peter

De inschrijving ging open en ik bemachtigde een startbewijs. Om te zorgen voor een goede voorbereiding vonden we Etienne bereid om ons een presentatie te geven over de do's and don'ts. Op 26 oktober vorig jaar kwamen we met z'n allen bij elkaar en heeft Etienne niet alleen zijn ervaringen gedeeld en een persoonlijk trainingsschema voor ons allemaal gemaakt, ook heeft hij ons begeleid tijdens de trainingen als vraagbaak, samen met Peter Hazebroek, 'onze' Peter. Want aangezien mijn vriend ook Peter heet, graptten we wel eens of het over mijn Peter of onze Peter ging als de naam viel.

Het was een hele bijzondere ervaring om samen met zoveel anderen de voorbereiding te doen. De maandag en woensdagavonden liepen we veelal samen de trainingen vanaf het clubhuis. Op woensdag zelfs met regelmaat een aparte training voor de marathon-groep met langere intervallen.

De duurlopen in het weekend liepen we weinig met elkaar vanwege het verschil in trainingstempo en de uitdaging om tijd te vinden in onze drukke agenda's met werk en kinderen, maar desondanks heb ik het heel bijzonder ervaren.

## Vriendinnen voor het leven

Ik had het geluk dat mijn loopmaatje (de reden dat ik überhaupt ooit begonnen ben met hardlopen) en inmiddels een van m'n beste vriendinnetjes Nelleke na de presentatie van Etienne ook verkocht was en ook besloot de marathon te gaan lopen. Alle lange duurlopen (op 1 na) hebben we samen gelopen.

Iedere vrijdag als de kinderen op school



gebracht waren liepen we onze lange duurloop. Nooit zag ik er tegen op, hoelang de training ook was. Samen waren we een goed team. Zonder woorden voelden we elkaar aan. Ik maakte de routes en hield het schema bij, zij zorgde voor het

onmisbare gezelschap om de trainingen leuk te houden. Een perfecte combi. Sommige trainingen liepen we wél met (een gedeelte van) de rest van de marathon-groep. Zoals de NS-trail van Leiden naar Den Haag Centraal van 28 km, met zelfs nog meer lopers dan verwacht, want hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

En door weer en wind (letterlijk!) tijdens de Lansingerlandrun. Man, wat een hondenweer was dat! Maar we deden het, want er was een doel. Eén doel.... En dat was Rotterdam.



Barre omstandigheden, maar Nelleke en ik blijven lachen



De laatste weken in aanloop naar de marathon waren zwaar. Vermoeid, stress, ziekte, het begon z'n tol te eisen, maar we gingen door, tot die ene dag, DE DAG.

### **De Dag: zondag 14 april**

We stonden allemaal aan de start. En nog mooier, we haalden allemaal de finish!! WAT EEN ERVARING!

Gedurende de 42,195 km heeft iedereen zijn eigen innerlijke strijd gevoerd, maar nog belangrijker, door zijn of haar innerlijke krachten ook overwonnen! Wat waren we trots onszelf én op elkaar. En dat laatste maakte deze reis extra bijzonder.



*We did it!*

Want... Hardlopen verbindt ❤️



*Met zijn allen naar de start*

### **Na de marathon de Roparun**

Voor wie mij kent weet dat er bij mij altijd nog wel iets bij kan. En daarom liep ik dit jaar niet alleen mijn eerste marathon, maar stond ik 5 weken later ook voor het eerst aan de start van de Roparun. Want hé, dat kan er best nog wel bij toch? Samen met Elisabet en Dennis renden we in het Pinksterweekend ruim 70 kilometer p.p om ons team, team 62, weer terug thuis te krijgen. Voor de tweede keer eindigden we op de Coolsingel in Rotterdam. Eén heel ander evenement, niet te vergelijken met de marathon, maar toch beiden even bijzonder.



*De Road Runner deelnemers van Team 62 aan de Roparun*

Want.... Hardlopen verbindt ❤️

Dank lieve mensen van groep 3 (en daarbuiten)!  
Het was in één woord: FANTASTISCH!

## Herdenkingsloop 4 mei

Dit jaar viel 4 mei op zaterdag en dat leende zich er uitstekend voor om gezamenlijk met alle groepen extra aandacht te geven aan de herdenking. Er was een gezamenlijk moment van gedenken gecreëerd bij het monument van John McCormick in de Geerpolder.

Ed Jacobs vertelde het verhaal van de Amerikaanse sergeant John McCormick die op 22 februari 1945 met zijn bommenwerper Jolly Duck een crashlanding moest maken in Zoeterwoude. Een landing met grote gevolgen voor zowel de Amerikaanse bemanning als de lokale bevolking van Zoeterwoude en Zoetermeer. Geschiedenisles tijdens de training, opdat we niet vergeten.



*Sergeant John McCormick*



*Ed Jacobs vertelt het verhaal van John McCormick bij het herdenkingsmonument tijdens de zaterdagochtendtraining*

## 200<sup>ste</sup> 3Plassenloop voor huisfotograaf Wim Bras

Op 26 mei heeft Wim Bras voor de tweehonderdste keer de 3Plassenloop op de plaat gezet. Het is ongelooflijk, weer of geen weer, hij staat er altijd met zijn camera. De mensen die denken dat hij nu gaat stoppen hebben het mis. Hij gaat gewoon door met foto's maken tijdens de 3Plassenloop en daar is iedereen blij mee. Wim Bras staat niet graag zelf in de belangstelling maar tijdens de 200<sup>ste</sup> keer

moest hij eraan geloven. Er was een banner op het clubhuis opgehangen en voor deze keer waren er extra veel loper opgetrommeld. Ook een groep wandelaars liep voor deze gelegenheid mee. Wim kreeg een dankwoord van de voorzitter wat ook bedoeld was voor het hele team vrijwilligers van de 3Plassenloop dat elke maand klaar staat om het evenement goed te laten verlopen.



# Ingeborg ter Laak in Europees Parlement: van de rustige Weipoort naar het drukke Brussel

Door Ron Koning

Ingeborg ter Laak, sinds 2018 wethouder voor het Zoetermeer en lid van de Roadrunners, neemt deze zomer plaats in het Europees Parlement (EP).

## Waarom en wanneer heb je besloten je verkiesbaar te stellen voor het EP?

Als wethouder van Zoetermeer voer je beleid uit dat voor 75% ooit in Brussel is bedacht. En meestal snap ik de doelstellingen en sta ik daar ook achter. Echter de uitvoering is vaak ingewikkeld, bureaucratisch en detaillistisch. Europa is ontzettend bepalend voor een stad als Zoetermeer. Of het nu gaat over huizen bouwen, luchtkwaliteit of energie voorziening. Deze ervaring wil ik graag in Brussel delen. Toen ik de oproep in een nieuwsbrief van het CDA zag om me kandidaat te stellen voor het Europees Parlement, zei mijn man: 'Moet je doen! Zo lang ik je ken, zeg je al dat je ooit internationaal wilt gaan werken. Dit is je kans.' Daar komt bij dat onze jongste net het huis uit ging.



*Ingeborg Ter Laak tijdens een loopevent*

## Wat wil je bereiken in Brussel?

Als wethouder ben ik altijd aan de slag gegaan vanuit het idee dat we het samen moeten doen, omzien naar elkaar. Alleen op dit manier komt de stad verder. Ik wil in Brussel zorgen voor veiligheid van de inwoners van Europa. Dan gaat het om veiligheid in de zin van vrede maar ook om de veiligheid dat we op deze planeet kunnen blijven leven, dat we hier ons voedsel kunnen blijven produceren op een manier dat het gedijt met onze natuur.

## Hoe heb je de eerste dagen in Brussel ervaren?

Indrukwekkend en ook wel heel veel indrukken. De eerste dagen was er al gelijk een Europese top, dus dat zie je allerlei Europese leiders door de gangen lopen. Ik zit als CDA bij de fractie van Ursula von der Leyen dus ik heb regelmatig vergaderingen met haar. Overigens bestaat deze fractie uit 188 leden, dat is meer dan onze tweede kamer. We vergaderen dan ook in een soort zaal zoals de Tweede Kamer om met de fractie te overleggen.

## Altijd al internationaal willen werken

### Hoe ervaren je het campagnevoeren? Was er een verschil t.o.v. de gemeenteraad?

Campagne voeren is altijd leuk! Je komt op heel veel plekken, hebt mooie debatten en ontmoet veel mensen. Campagne voeren is ook altijd erg intensief. Het maakt niet zoveel uit voor dat voor de gemeente is of voor Europa. Het grote verschil is dat je voor Europa in heel Nederland campagne voert.

## Wat zijn je successen als Wethouder?

Oh, pff best veel: nieuw zwembad, heel veel meer laadpalen, beste Fiets stad van NL (voor de 3de keer), de community tegen eenzaamheid, vrijwilligerswerk via Zoetermeer voor elkaar. Maar het succes wat het meeste indruk heeft gemaakt is toch wel het behoud van de geboortezorg en daarmee het ziekenhuis.

## Ga je in Brussel ook hardlopen?

Dat hoop ik wel! Ik ben het in ieder geval wel van plan. Al is mijn eerste ervaring wel dat het een wat grotere, drukker stad is en het is voor mij nog een beetje zoeken naar goede routes. Zo'n mooie Geerweg of Weipoort heb ik nog niet ontdekt.

## Wat ga je missen aan Zoetermeer en RRZ?

Het groen om Zoetermeer heen: de Driemanspolder, Balij, Groenzoom, Bentwoud, etc. In en rondom Zoetermeer kan je wel zo heerlijk hardlopen, skaten, suppen en fietsen.

Het groen om Zoetermeer ga ik zeker missen

## Of zien we je af en toe nog bij ons?

Dat hoop ik wel. Ik heb begrepen dat ik welkom ben als ik in Zoetermeer ben om mee te lopen. Voor mij de uitdaging om fit te blijven met al dat vele vergaderen en ook lekkere eten in Brussel.



Reijke Schoonmaakdiensten

### Reijke Schoonmaakdiensten B.V.

- ✓ 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!!

#### Bezoekadres

Waterviolier 36  
2266 ME Leidschendam

#### Contact

☎ 06 – 402 27 316  
✉ [info@reijkeschoonmaakdiensten.nl](mailto:info@reijkeschoonmaakdiensten.nl)

# Naar de Bommelzolder

Door Benny B. Brinkel

Hardlopers en wandelaars die vanuit de Weilpoort naar de Gelderswoudseweg lopen komen onderweg de “Bommelbrug” tegen. Daarnaast is de “Bommelzolder”, een particulier museum over Ollie B. Bommel en andere werken van Marten Toonder.

## Museum bekijken op afspraak

Een aantal lopers wilde het museum toch eens van binnen zien en maakten een afspraak. We kregen een privé rondleiding van Pim Oosterheert, de initiatiefnemer en conservator van de Bommelzolder.



De 80-jarige conservator Pim Oosterheert

Pim is onderhand 80 jaar, maar is nog steeds vol passie met zijn museum bezig. Hij vertelde, dat hij als kind al gefascineerd was van de strips van Tom Poes, die destijds in de kranten afgedrukt werden. Dat was nog in de tijd dat strips als verderfelijk werden gezien, omdat die de kinderen niet tot lezen aanzetten. Daarom waren de strips tekeningen, met daaronder de teksten. Pim zag al snel hoe bijzonder de strips

waren. De tekeningen zijn prachtig en de teksten poëtisch. Marten Toonder vernieuwde de taal met zijn ‘fijnbesnaarde’ uitdrukkingen. Tijdens de rondleiding vertelde Pim hondertuit. Hij vertelde over het verschil tussen Tom Poes, het verstand, en Ollie B. Bommel, het gevoel. Daarna bekeken we de Bommelzolder. De collectie is onderhand al zo groot geworden, dat het niet meer op de zolder past. Ook de benedenverdieping moest er aan geloven. Daar heeft Pim nog zijn werkplaats, waar bij dubbele exemplaren van de Tom Poes boeken verkoopt aan verzamelaars.

## Lagerbergbrug = Bommelbrug

Pim vertelde ook, hoe het komt dat de Bommelbrug twee namen heeft: In het verleden waren er twee bruggen, één voor de fietsers en één voor auto's. Bij de vernieuwing van de brug werden die samengevoegd tot één brug en moest het naar de notabele van dienst genoemd worden. Zo werd het de “Lagerbergbrug”. Na protest kwam er aan de andere kant de naam “Bommelbrug”. In de volksmond wordt de brug ook de Bommelbrug genoemd. Die naam gaat er niet meer uit.

## Themapark Bommelwereld in Groenlo

Wie het museum wil bezoeken moet daar niet te lang meer mee wachten. Er wordt in Groenlo een themapark gebouwd, Bommelwereld. In 2025 gaat het open en eind 2024 sluit Pim zijn museum in Zoeterwoude. Hij en zijn vrouw blijven in Zoeterwoude wonen, in de wetenschap dat de verzameling is veiliggesteld. We vonden het erg leuk dat we de Bommelzolder nog konden bezoeken en waren onder de indruk van de passie van Pim. Met de nodige aankopen uit het museum sloten we onze culturele duurloop af.

Als eerbetoon aan Marten Toonder en ter herinnering aan het bezoek schreef onze eigen Bennie B. Brinkel een strip.

# De avonturen van Tom Poes \*

## De weglopers



"De aarde wordt steeds platter", dacht Markies de Canteclaer bij het zien van de eenvoudige lieden die zich voor de poorten van Bommelstein verzamelden. Ook Ollie B. Bommel hoopte stilletjes, dat dit grauw hem bespaard zou worden. Zijn overpeinzingen werden ruw verstoord toen het rapaille plotseling zijn domein binnentrok. Zweterige lijven overspoelden het voorvaderlijke domein. "Wie... wie zijn jullie", stamelde heer Bommel. "Wij zijn van de Weglopers uit Zoeterdam", sprak één van indringers, die ondertussen brutaal in de zetel van de heer des huizes had plaatsgenomen en zich tegoed deed aan de voortreffelijke wijn. Heer Bommel betreurde dat juist die middag de bediende Joost op pad

was naar kruidenier Grootgrut. De heer van stand stond er helemaal alleen voor om het voorvaderlijk slot te verdedigen tegen deze Weglopers. Heer Bommel besloot de menigte toe te spreken in hun eigen, eenvoudige taaltje. "Jullie soort mensen moet er ook zijn" zei hij verzoenend. "De regen is gestopt en buiten staan prachtige gratis geschenken". De meute stormde naar buiten en stortte zich op de ansichtkaarten, terwijl heer Ollie gehaast de deur achter hun dicht sloeg. Toen Olivier B. Bommel de laatste Wegloper over zijn ophaalbrug zag afdruipe verzuchte hij: "Een heer staat pal, als u begrijpt wat ik bedoel. Zoals de haard thuis tikt, tikt hij nergens".

\* Eerbetoon aan Marten Toonder, de geestelijk vader van Tom Poes. De tekeningen zijn geïnspireerd op de strip. De uitdrukkingen zijn van hem. De tekeningen en tekst zijn door Ben Brinkel gemaakt, maar de credits komen Marten Toonder toe.

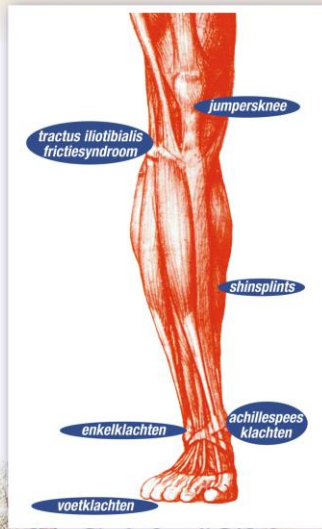




## Goed schoeisel voorkomt Sportblessures



Onderzoek voetstand en loopanalyses ten aanzien van optimaal sportschoeisel



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

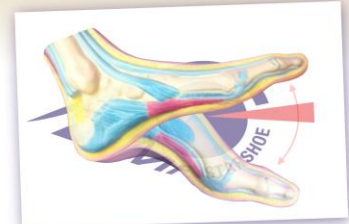


## Voet Medisch Adviescentrum STARSHOE



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](http://www.starshoe.nl)





# Wedstrijdresultaten

Verzameld door Ruud van Zon

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

## 24 maart 2024

### Circuit Run, Zandvoort

#### 4 km.

Richard Heier 0:26:37 pr

#### 12 km.

Sylvana van Rijswijk 1:06:39

## 30 maart 2024

### Cauberg Trail, Valkenburg aan de Geul

#### 18 km.

Danny van der Sluis 1:40:34

Jan van Rijn 1:43:40

Andreas de Graaf 1:46:19

Bart Groetelaers 1:54:25

Remco Arnoldus 2:05:32

## 7 april 2024

### Halve van Hengelo

#### 5 km.

Myrthe Koning 0:26:52 pr

## 14 april 2024

### NNMarathon, Rotterdam

#### 10,6 km.

Marloes van Moort 0:56:56 pr

Frans van Haaster 0:56:56

Jayce de Wit 0:58:02

#### 42,2 km.

Dennis Knies 3:24:12 pr

Sjors van den Broek 3:27:15

Johan Pont 3:38:07 pr

Peter Sebel 3:52:33 pr

Elisabet Alink 3:56:46 pr

Nelleke Oudijk 4:03:36 pr

Nico Statius Muller 4:09:32 pr

Femke Statius Muller 4:09:34 pr

Maike Peerbolte 4:09:58 pr

Qian Stelpstra 4:12:00

Guus Freriks 4:20:42 pr

Remco Vermeulen 5:02:51 pr

### Muskita Half Marathon,

### Limassol, Cyprus

#### 21,1 km.

Richard Tan 2:02:32

## 21 april 2024

### Houtrail, Delft

#### 13 km.

Jolanda Huttinga 1:35:16

#### 24 km.

Hesther Noordegraaf 2:38:54

## 28 april 2024

### Omloop van Noordwijkerhout

#### 21,1 km.

Jan van Rijn 1:39:13

Remco Arnoldus 1:56:04

### 3Plassenloop, Zoetermeer

#### 5 km.

Peter Hazebroek 0:20:30

Bart Groetelaers 0:21:55

Celine Sira 0:23:23

Jacques van Male 0:24:12

Theo Houtman 0:25:10

Ed Helsloot 0:25:26

Jos Knooff 0:25:37

Rob van Hees 0:26:55

Ruud van Zon 0:27:20

Rob van Renssen 0:29:36

## 11 mei 2024

### Salomon Koning van Spanje Trail, Gulpen

#### 11 km.

Eline Bavius 1:12:37

## 12 mei 2024

### Leiden Marathon, Leiden

#### 5 km.

Richard Heier 0:31:46 pr

#### 21,1 km.

Erik Steenkamer 1:32:21

Edo Buizert 1:47:32 pr

Leslie vd Vorle 1:49:28

Gerard van Schaik 1:53:28

Annet Meijer 1:59:49

Anita Vaneman 2:00:00

Hanna van der Meer 2:09:19

Ernout vd Waard 2:15:23 pr

Daniel van Eerden 2:18:53 pr

Ed Helsloot 2:20:38

Bart Boer 2:27:08

Piet van Veen 2:27:29

Ruud van Zon 2:27:52

Ed Groffen 2:35:41

#### 42,2 km.

Celine Sira-d Voogd 4:11:21

### Salomon Koning van Spanje Trail, Gulpen

#### 10 km.

Maartje Beneken 1:05:12

## 19 mei 2024

### Bertusloop, Delft

#### 5 km.

Peter Hazebroek 0:20:29

Johan Pont 0:20:57 pr

### Utrecht Marathon

#### 10,6 km.

Marloes van Moort 1:04:08

Ed Groffen 1:04:13 pr

Jayce de Wit 1:04:47

## 22 mei 2024

### RRZ testloop groep 4 en 5

#### 5 km.

Sylvana v Rijswijk	0:24:57 pr
Anita Vaneman	0:25:43 pr
Diana Ledderhof	0:25:51 pr
Daniel van Eerden	0:25:51 pr
Myrthe Koning	0:25:52 pr
Ernout vd Waard	0:25:56 pr
Ingeborg ter Laak	0:26:07
Palau van Iersel	0:26:30
Bart Steens	0:27:18
Arno Disser	0:27:38
Jeroen de Knecht	0:27:45 pr
Dianne Spanjers	0:27:47
Stephana Claus	0:27:56 pr
Kees Beerda	0:27:59
AnneMarie Lolkema	0:28:05
Veerle Warnders	0:28:52 pr
Janny van Mullem	0:31:53
Joyce Spies	0:31:53
Reinie Schmit	0:31:53

## 26 mei 2024

### 3Plassenloop, Zoetermeer

#### 5 km.

Andreas de Graaf	0:19:37
Peter Sebel	0:20:21 pr
Johan Pont	0:21:55
Celine Sira-dVoogd	0:23:21
Sylvana v Rijswijk	0:24:05 pr
Jacques van Male	0:24:06
Ed Helsloot	0:24:59
Ben Brinkel	0:25:05
Ruud van Zon	0:25:12
Marloes van Moort	0:25:18 pr
Wouter Sanders	0:25:41
Bert Kuiper	0:25:55
Theo Janssen	0:25:55
Tim van Kempen	0:26:06 pr
Marcel Dusoswa	0:26:07 pr
Jayce de Wit	0:27:05
Elly Burgering	0:28:10
Paul van Heukelum	0:29:33

### Marathon Amersfoort

#### 10 km.

Richard Tan	0:49:54
-------------	---------

## 2 juni 2024

### Ronde van de Driemanspolder, Zoetermeer

#### 6 km.

Marcel Dusoswa	0:35:31
----------------	---------

#### 12 km.

Leslie van de Vorle	0:56:20 pr
Sylvana v Rijswijk	0:59:37
Ed Helsloot	1:03:54
Michael Jurriaans	1:08:05
Femke StatiusMuller	1:08:55
Lisette Verlaan	1:08:59

## 15 juni 2024

### Koommolenloop, Zevenhuizen

#### 10 km.

Dennis Knies	0:41:30 pr
Hans Zwart	0:49:59

## 19 juni 2024

### Midzomeravondloop, Bleiswijk

#### 5 km.

Peter Hazebroek	0:20:36
Gerben Haveman	0:21:54 pr
Richard Tan	0:23:58
Maaïke Peerbolte	0:24:59
Jos Knooff	0:25:19
Wouter Sanders	0:26:24
Arno Disser	0:27:05
Daniel van Eerden	0:27:24
Remco Vemeulen	0:27:59

#### 10 EM (16,1 km.)

Bas Albers	1:05:08
Erik Steenkamer	1:08:30 pr
Jan van Rijn	1:10:08
Danny van der Sluis	1:10:38
Johan Pont	1:13:11 pr
Elisabet Alink	1:15:07 pr
Wouter Huizinga	1:16:29 pr
Remco Arnoldus	1:19:58
Ben Brinkel	1:23:01
Irene Over	1:24:50
Stephania Ammerlaan	1:27:42
Annet Meijer	1:27:43 pr
Ron Koning	1:29:24 pr
Theo Houtman	1:30:07
Maartje Beneken	1:31:29
Michael Jurriaans	1:31:57
Elly Burgering	1:32:22
Myrthe Koning	1:34:27 pr
Kees Beerda	1:36:37 pr

## 28 juni 2024

### Vuurtorenloop, Hoek van Holland

#### 10 km.

Richard Tan	0:51:47
-------------	---------

## 30 juni 2024

### 3Plassenloop, Zoetermeer

#### 5 km.

Gerben Haveman	0:21:45 pr
Celine Sira	0:23:34
Jos Knooff	0:25:01
Piet van Veen	0:25:21
Ruud van Zon	0:26:37

### Dobbeloop, Nootdorp

#### 21,1 km.

Ben Brinkel	1:53:42
-------------	---------

## 6 juli 2024

### Kennedy wandelmars, Someren

#### 80 km.

Diana Ledderhof	13:42:15
Eugenie Hofwijks	17:34:44

## 7 juli 2024

### 10 van Noordwijk

#### 10 km.

Skitz Fijan	0:56:09
Jolanda Huttinga	0:59:57
Kevin Liefhebber	1:01:36
Clara Blok	1:06:47
Brigitte Huttinga	1:07:56
Marion Post	1:12:57

## 28 juli 2024

### 3Plassenloop, Zoetermeer

#### 5 km.

Peter Sebel	0:19:58pr
Karsten Achthoven	0:22:24
Celine Sira-dVoogd	0:23:11
Jacques van Male	0:25:05
Piet van Veen	0:25:30
Ruud van Zon	0:25:58
Paul van Heukelum	0:31:58

# Leuk



Dominique de Adelhart Toorop (45) wandelt in groep 2 van de avondgroep

## **Van fervent hardlopen naar fervent wandelaar.**

Vanwege chronische pijnklachten is hardlopen niet meer mogelijk.

**Anderhalf jaar geleden ben ik gestart met wandelen via de beginnerscursus en inmiddels een fervent wandelaar.**

Ook in m'n vrije tijd wandel ik graag. Lekker met onze hond naar het bos of strand.

**Samen met mijn man mooie wandelingen door de natuur maken.**

SAMEN MET ONS LEUKE GROEPJE WANDELAARS EEN GEORGANISEERD LOOPJE DOEN. ZOALS DE LINSCHOTERLOOP OF DE LOOP IN AMERSFOORT.

**Lezen als het wandelen niet lukt vanwege de pijnklachten. Ik kom ik de dagen goed door met lezen.**

*Ik heb dit jaar een persoonlijk doel van 100 boeken gesteld en ik ben ruim over de helft. Moet lukken dus!*



Dominique geeft het stokje door aan Eugenie Hofwijks

# VAN WIJK HOVENIERS: VIER DECENNIA EEN PASSIE VOOR GROEN

Het is een bijzonder jaar voor de hoveniers van Lex van Wijk. Al 40 jaar ontwerpen, creëren en onderhouden zij groene tuinen in en rond Zoetermeer. Om deze mijlpaal te vieren, heeft het hoveniersbedrijf het eigen logo een frisse nieuwe look gegeven. Vanaf 1 juni zal Lex van Wijk Hoveniers bovendien verder gaan onder de naam Van Wijk Hoveniers, met dezelfde passie voor groen als de vier decennia daarvoor.

Hovenier Lex van Wijk startte het bedrijf in 1984 en heeft inmiddels meer dan drieduizend tuinen een groene metamorfose gegeven. "We staan bekend om het ontwerpen van tuinen waarin groen centraal staat", vertelt de eigenaar van Van Wijk Hoveniers. "Een weelderige struik op de juiste plek of een bijzondere boom doet al heel veel met de uitstraling van je tuin. Zelfs in de kleinste tuin kun je hoekjes creëren waar groen (beplanting) en grijs (steen) elkaar ontmoeten. Het draait allemaal om de juiste verhoudingen."

## BIODIVERSITEIT

Van Wijk Hoveniers merkt op dat een groeiend aantal klanten hulp zoekt bij het vergroenen van hun tuin. Ze vragen bijvoorbeeld advies over het plaatsen van een regenton om regenwater op te vangen voor het



besproeien van hun gazon. "We denken hierin graag mee met onze klanten. Het is altijd weer mooi om te horen dat er dan na een tijdje egels in hun tuin rondscharrelen of dat meer vogels de groenrijke tuin hebben ontdekt."

## VAKKENNIS

Om iedere tuin een eigen sfeer en beleving te kunnen meegeven, heeft het bedrijf een team vakmensen rondlopen. Van een eigen



De Sfeertuin

3D-ontwerper tot professionele buitenteams, die zorgen dat de aanleg en het onderhoud precies zo gaat als afgesproken met de klant. "We hebben een prachtteam waarmee we mooie dingen kunnen realiseren. Ook als een tuin is aangelegd, komen we een of twee keer per jaar langs om de tuin te begeleiden. Een tuin lééft, en er is vakkennis nodig om te weten waar je moet snoeien en waar je de natuur haar gang mag laten gaan."



Lex van Wijk



3D ontwerp

## KOM LANGS IN DE SFEERTUIN!

In de Sfeertuin op ons bedrijf is het hele jaar door wat te beleven. Van bloeiende planten in het voorjaar tot berijpte twijgen in de winter, hier krijg je een idee wat groen doet met de sfeer in een tuin. En middenin al dat moois staat ons prieel, de ideale plek om te kleutsen over jouw droomtuin. Met een 3D-ontwerp laten we je zien wat beplanting, hoogteverschillen en kleur in een tuin kunnen doen. Kom gerust eens langs en laat je inspireren voor een unieke sfeer in jouw toekomstige tuin!

Zegwaartseweg 148  
2728 PC Zoetermeer  
079 - 331 01 40  
info@vanwijkhoveniers.nl  
www.vanwijkhoveniers.nl