



ROADIE

Kwartaalblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 3
Nov. '24



37 jaar Roadie

Terugblik succesvolle
Geuzenloop en
wandelen

Cross agenda

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 1-1-2024)

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

kopy vóór 1 februari

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

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Femke Privé-Bordewijk
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

Cover: Groep 4 en 5 op grote hoogte in het Buitenpark (foto Arno Disser)

Inhoud

9 Succesvolle 20^{ste} Geuzenloop en Wandelen

Terugblikken naar de geweldige Geuzenloop en wandelen. Een feest voor wandelaars, lopers en vrijwilligers.



20 Hardlopen op Terschelling

Blaren oplopen op Terschelling. Dat kan gebeuren als je blootvoets langs de branding loopt.



15 Roadie 37 jaar, van stencil naar PDF

Ellen van Luenen stopt met de Roadie. Een terugblik op 37 jaar Roadie.



11 De doeners

Een vereniging kan niet zonder vrijwilligers. In deze nieuwe rubriek komen steeds drie vrijwilligers aan het woord die de handen uit de mouwen steken



22 Vogels en groene Kathedraal

Verscholen in het groen ligt de Groene Kathedraal. Een mooie loopbestemming



En verder.....

- 4 Voorwoord
- 5 In Memoriam Albert Bos
- 6 Verenigingsberichten
- 7 Agenda
- 7 Crossen in de winter
- 8 Succesvolle 20e editie van de Geuzenloop & wandelen
- 10 Afterparty Geuzenloop en wandelen
- 13 Uitrusten Doe Je Maar Thuis
- 14 Dianne vertrouwenscontactpersoon
- 15 37 jaar Roadie, van stencil naar PDF
- 17 Olga Commandeur in beweegpark
- 18 Ed Helsloot bij de dierenambulance
- 21 Seizoensopening
- 22 Herfst
- 23 Zomer tijdens 3Plassenloop
- 24 Smokkelen langs de grens
- 25 Hoe blijft trainen leuk in de winter
- 26 Wedstrijdresultaten
- 28 LEUK

Voorwoord

Door bestuurslid Edwin Adams



Het voltallige bestuur v.l.n.r. Edwin Adams, Jacques van Male, Elly Burgering, Theo Houtman en Michael Jurriaans (voorzitter)

Op 17 augustus werden we opgeschrikt door het overlijden van Bert Bos. Bert is de oprichter geweest van de Road Runners Zoetermeer. Hij was vele jaren trainer en voorzitter bij de club. Ondanks dat hij geen actieve rol meer had, was hij nog steeds betrokken bij onze club. De laatste jaren was hij ziek, maar gelukkig hebben we hem vorig jaar nog in het zonnetje kunnen zetten bij het jubileum feest van de Roadies. Verderop in de Roadie staat Herman Roosenboom ook stil bij het overlijden van Bert.

De maand september is de maand van de Geuzenloop en wandelen Zoetermeer. En wat was het een succes! De hardloop afstanden waren allemaal stijf uitverkocht. Het wandelen werd samen met Sportief Wandelen Zoetermeer georganiseerd en trok dit jaar een record aantal deelnemers. Zo'n prachtig evenement kan alleen mogelijk gemaakt worden door de tomeloze inzet van vele vrijwilligers. Waarvoor dank!

Ook de afterparty was weer een succes. Dat is een mooie gelegenheid om nog even te reflecteren op een mooie dag en geeft de gelegenheid om niet leden kennis te maken met onze club. Dat zo'n evenement effect heeft zien we ook terug in een meer dan gemiddelde aanwas van nieuwe leden die zich aanmelden via de site. Uiteraard zijn de Geuzenclinics ook een aanjager voor nieuwe leden. Daarnaast zijn

in september weer de beginnerscursussen hardlopen en wandelen gestart. Er was veel animo en we hebben ook weer een aantal oude bekenden mogen verwelkomen.

Verder terugkijkend was de afsluiting van de zomervakantie met de seizoensopening zeer geslaagd. De hardlopers en de wandelaars kregen de opdracht op zoek te gaan naar markante plekken in Zoetermeer. Als bewijs voor het bereiken van de locatie moest een groepselfie worden gemaakt. Verderop in de Roadie zie je een sfeerimpressie van deze geslaagde dag.

Voor de komende periode staat de algemene ledenvergadering op 26 november voor de deur. We willen daar het beleidsplan presenteren wat is opgesteld naar aanleiding van de verschillende klankbordsessies met de verschillende groepen vrijwilligers in onze vereniging. Via de Roadiemail zullen we jullie informeren.

Ook wordt er een reanimatiecursus gegeven voor de hardlooptrainers en wandelbegeleiders. Er zijn nog een aantal plaatsen beschikbaar op 10 december, leden kunnen zich [hier](#) aanmelden.

Er zijn nog enkele plekken vrij in de bus naar Linschoten voor de wandelaars

Tot slot gaan we dit jaar met een hele grote groep mensen naar Linschoten. De bus zal meerdere keren heen- en weer rijden om de wandelaars en hardlopers op de juiste momenten af te leveren en op te halen. Voor de wandelafstanden kun je je nog inschrijven voor de bus, de laatste busreis zit al helemaal vol. Ik ga zelf mee als regelneef en fotograaf. Ik sta zelf al een flinke poos aan de zijlijn, maar heb na een operatie weer uitzicht op het kunnen wandelen en hardlopen bij de Roadies. Dus wellicht kan ik hem volgend jaar zelf weer lopen.

In Memoriam Albert Bos

12 december 1955 – 17 augustus 2024

Op 17 augustus is Albert Bos, oprichter van de Road Runners overleden. Tijdens zijn afscheid heeft Herman Roosenboom namens de RRZ de onderstaande woorden gesproken.

Wat betekende Bert voor de RRZ

Fijn dat ik namens de Road Runners Zoetermeer en vele oude hardloopmaatjes onze herinneringen aan Bert met jullie mag delen. Velen van jullie weten hoe belangrijk Road Runners voor Bert was.

Wij herinneren Bert als een man met een onaflatende hoeveelheid energie en met een groot sociaal gevoel, nooit te beroerd om anderen te helpen, te motiveren of 'n hart onder de riem te steken. Hij was een echt mensen mens.

Persoonlijk herinner ik me na een onfortuinlijk skivakantie, het moment dat hij, als mijn trainer, mij in het ziekenhuis kwam opzoeken. Bij het weggaan zei hij "kop op, we hebben mensen met zwaardere blessures weer aan het hardlopen gekregen". Gesterkt door zijn woorden liep ik tweeëneenhalf jaar later mijn eerste marathon.

Bert is ook de grondlegger van onze vereniging.

In 1987 begon hij met het geven van hardlooptrainingen aan een groepje enthousiaste lopers. Dit sloeg dermate aan dat eind 1987 dit initiatief is omgezet naar een officiële vereniging.

Bert is naast trainer ook lange tijd voorzitter geweest en bij zijn afscheid is hij tot erevoorzitter benoemd. Ondanks dat hij geen actieve rol meer had, was hij nog steeds betrokken bij onze club.

Zo heeft hij in 2008 het huidige clubhuis officieel geopend. Hij nam actief deel aan onze algemene ledenvergaderingen. Ik weet nog goed dat hij tijdens mijn voorzitterschap getergd het woord nam en dankzij zijn woorden de morrende vergadering stil kreeg.

Hij was vaak vrijwilliger bij onze hardloopwedstrijden zoals de Geuzenloop. Ondanks zijn ziekte stond hij als vrijwilliger met gepaste trots de hardlopers aan te moedigen.

Ook hebben wij eind vorig jaar samen met hem en Tineke het 35-jarig jubileumfeest gevierd. Laten wij allemaal de herinneringen aan Bert blijven koesteren. Ik heb hem definitief in mijn hart gesloten.

Tineke.... en natuurlijk ook de kinderen, weet dat jullie altijd bij ons welkom zijn.

Bert.....wij blijven jouw gedachtegoed uitdragen en dank je wel voor alles wat je voor ons hebt betekend. Wij gaan je missen.



Bert Bos en zijn vrouw Tineke tijdens het 35 jarig jubileum op 17 juni 2023

Verenigingsberichten

Anonieme brieven

Afgelopen jaar heeft het bestuur een aantal anonieme brieven ontvangen. In die brieven werd geklaagd over het gedrag van een ander lid van de vereniging. De afzender zegt ook namens andere leden te spreken. Ik heb deze brieven doorgestuurd naar de vertrouwenscontactpersoon, Dianne Roosenboom-Spanjers. In overleg met Dianne is geprobeerd na te gaan of de aard van de klacht(en) gedragen wordt door andere leden. Daar hebben wij geen aanknopingspunten voor gevonden. Het betrokken lid voelt onvoldoende vrijheid bij onze vereniging en heeft haar/zijn (vrijwilligers)activiteiten op een laag pitje gezet. Ik zit hier vreselijk mee in mijn maag. In de eerste plaats omdat wij als bestuur en vertrouwenscontactpersoon niets kunnen doen met anonieme klachten. Wij kunnen geen contact opnemen met de afzender om na te gaan waar precies de schoen wringt. Normaliter ga je juist het gesprek met elkaar aan. De vertrouwenscontactpersoon is er voor om in vertrouwelijkheid te spreken over allerlei zaken, zonder dat dit met naam en toenaam bekend wordt. In de tweede plaats zijn we een vereniging met bepaalde (ongeschreven) normen en waarden. En één van de normen en waarden is dat we niet achter elkaars rug over het gedrag van een ander lid gaan klagen, laat staan dat we dat anoniem gaan doen. Nu voelen zowel de anonieme klager als de beklaagde zich onveilig binnen onze vereniging. Dianne en ik voelen ons machteloos omdat we er niets aan kunnen doen om dat op te lossen. En in de derde plaats wil ik niet de voorzitter zijn van een vereniging waar leden zich niet veilig voelen. Of zie ik het helemaal fout? Ik roep de anonieme briefschrijver(s) op om contact op te nemen met Dianne als vertrouwenscontactpersoon via vcp@roadrunnerszoetermeer.nl om met elkaar in gesprek te gaan.

Michael Jurriaans,
Voorzitter RRZ

Vacature 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 hardloopmaatje 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

Overlijdensbericht Tineke den Boer-Holtrop

Eind september ontvingen we het verdrietige bericht dat Tineke den Boer-Holtrop op 20 september, vier dagen voor haar 70-ste verjaardag, is overleden. Tineke wandelde bij de Road Runners en was lid van 2022 tot juli 2024. We wensen haar nabestaanden veel sterkte.



Agenda

3Plassenloop Zoetermeer

Iedere laatste zondag van de maand

24/11/2024

29/12/2024

26/01/2025

ALV

26/11/2024

Ilion te gast bij de Road Runners

30/11/2024

Open trainingsavond met kerstmarkt

18/12/2024

Linschoten wandelen en hardlopen (met de bus)

21/12/2024

Nieuwjaarscross en Nieuwjaarsreceptie

04-01-2025

Crossen in de winter



In de winter organiseren diverse atletiekverenigingen cross wedstrijden. Een absolute aanrader voor alle hardlopers die houden van een uitdagende competitie in een schitterende natuurlijke omgeving. Zo is er in de regio Den Haag een reeks van 4 cross wedstrijden en er is een reeks van 5 wedstrijden rondom Gouda. Je kan je opgeven voor de hele competitie maar het is ook mogelijk een of meer wedstrijden te kiezen. Wil je een keer iets anders dan een wedstrijd over asfalt, dan biedt een cross een leuke afwisseling. Je loopt over zand, gras, bos, duin of een net geoogste akker. Na afloop zijn je schoenen gegarandeerd toe aan een wasbeurt.

1 van de 4 crosscircuit

Duindigtcross 4,5 en 8,8 km.

24/11/2024

The Hague Road Runners, Wassenaar

De Uithofcross

14/12/2024

AV Sparta, Den Haag

De Koplopers (Oliebollencross)

29/12/2024

Koplopers, Delft

Westduincross

18/01/2025

Haag Atletiek

Zuid Holland Midden Crosscompetitie

Flora cross – Boskoop

2/11/2024

Reeuwijkse Houtcross – Reeuwijk

16/11/2024

Kaas & Stroopwafel cross – Gouda

14/12/2024

Gouweboscross - Waddinxveen

11/01/2025

Aarcross - Alphen ad Rijn

01/02/2024



Een succesvolle 20^e editie van de Geuzenloop & wandelen

De organisatie van het evenement begon met een gezamenlijke aftrap in februari. Na een succesvolle editie in het najaar van 2023 met prachtig weer, werd er al hard gewerkt om er ook dit jaar een prachtig event van te maken. Een primeur dit jaar was de samenwerking tussen Road Runners Zoetermeer en Sportief Wandelen Zoetermeer. Samen hebben zij de wandeltochten georganiseerd, waardoor alle

wandeltochten weer plaatsvonden op de zondag.

Ter ere van de jubileumeditie waren er een aantal nieuwe dingen dit jaar. Zo was er bij de medailles gekozen voor duurzaam hout, en kregen alle volwassen deelnemers aan de hardlooperdelen een jubileumhanddoek. Met meer onderdelen dan ooit en wederom een succesvolle serie aan hardlooperclinics, was de organisatie klaar voor de grote dag.



Zondag 29 september

Om 9:00 uur werd de dag afgetrapt met de start van de wandeltochten. Een recordaantal van maar liefst 600 wandelaars ging van start op vier routes, een verdubbeling van het aantal van vorig jaar. De wandelaars waren allen enthousiast over de uitgezette routes.

Naast de 1700 hardlopers, afkomstig uit het hele land, deed voor het eerst het team van Running Blind mee, en mocht de organisatie een rolstoelracer verwelkomen. Om 11:10 begonnen de hardloponderdelen. Op het programma stond de Geuzenmijl (halve mijl en hele mijl) voor kinderen t/m 14 jaar. Tijdens de mijl werd er gestreden om de prijs voor de scholenrun. Vervolgens werd er om 12:15 stilgestaan bij de onlangs overleden oprichter en erevoorzitter van Road Runners Zoetermeer, Albert Bos. Na het moment van stilte waren de 5 kilometer, 10 kilometer en de halve marathon aan de beurt.

Records verbroken op de halve en de 10 km.

Alle parcoursen lagen er prachtig bij voor de lopers. De vrijwilligers moedigden de lopers aan, en er was gezorgd voor veel entertainment langs het parcours. Dit resulteerde in persoonlijke records, maar ook twee parcoursrecords. Op de halve marathon wist Habtom Okbamicheal van Rotterdam Atletiek het record aan te scherpen naar 1:08:10. Ook op de 10 kilometer werd het record voor het tweede jaar op rij aangescherpt. Ditmaal was het Sibren Lochs van Hellas die het record wist te verbeteren tot 31:19. De teamrun werd voor de vierde keer op rij gewonnen door het team van Looplekker. Nadat zij de wisselbeker vorig

jaar mochten houden, hebben zij deze editie een nieuwe wisselbeker ontvangen.

Niet mogelijk zonder vrijwilligers

Deze editie vol records was niet mogelijk zonder de inzet van vrijwilligers.



Meer dan 190 vrijwilligers, waarvan sommigen al maanden bezig waren, hebben allemaal hard gewerkt om deze editie mogelijk te maken. Van alle vrijwilligers waren er maar liefst 130 van RRZ. Dat is een compliment waard! Fun fact: voor al deze vrijwilligers zijn op zaterdag maar liefst 450 broodjes gesmeerd. Samen met tientallen sponsors was het mogelijk om dit evenement tot een succes te maken.



Foto's, uitslagen en andere hoogtepunten zijn te vinden op www.geuzendag.nl.

De 21e editie van Geuzenloop & Wandelen wordt gehouden op **28 september 2025**.

Afterparty Geuzenloop en wandelen

Woensdag na het evenement van de Geuzenloop en wandelen organiseerden de Road Runners een after party in het clubhuis. Nieuwe Lopers en wandelaars konden kennismaken met de vereniging en ook alle

leden en vrijwilligers waren welkom. Het was een topavond. Eerst lekker lopen of wandelen, daarna een praatje, een toast met bubbels en gezellig nakletsen. De afterparty is een beproefd concept.



Impressie van de afterparty (foto's Herman Schepers)



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

De doeners

Door Elly Burgering

Ze zijn sportief en graag buiten, daarom lopen ze bij de Roadrunners. Maar ze hebben nog een hobby erbij: handen uit de mouwen steken voor anderen. Onze doeners!
We stellen hen graag voor.

Frieda van Dorp-Verdonk

Frieda van Dorp-Verdonk wandelt in groep 2, de ochtendgroep en is 14 jaar lid van RRZ. Eerst als hardlooper, de laatste jaar als wandelaar.



Op dit moment is zij wandelbegeleidster van wandelgroep 2 op de woensdag en vrijdagmorgen. Als wandelbegeleidster probeert ze voor iedere wandeltocht weer een leuke, originele route te bedenken met toch weer onbekende plekken of straten. Regelmatig wordt op een andere locatie gewandeld, zoals het Westerpark, de Weipoort, het Balijbos, Zoeterwoude enzovoort. Regelmatig wordt onderweg koffie gedronken (vaak met appelgebak en slagroom) bijvoorbeeld bij de Poffertjestuin, de Kinderboerderij, Hof van Seghwaert, Buurttuin Zoete Aarde of het CKC. Aan haar de taak om te checken wanneer de accommodaties open zijn en of men er terecht kan. De trainingen verzorgt ze samen met Paula en Ed. Paula op de maandag en Ed verzorgt de LOL (= lopenoplokatie) wandelingen. Verder zit ze in de feestcommissie om feestjes e.d. te organiseren, het clubhuis te versieren, hapjes maken, bitterballen bakken 😊, achter de bar helpen. Bij de Geuzenloop is zij vrijwilligster, dit jaar om medailles aan de Geusjes uit te delen en bij de waterpost voor de 21 km hardlopers. Verder is zij vrijwilligster in

het Beweegpark door te helpen bij het onderhoud en groepen scholieren te begeleiden. Eerder was ze assistent-trainer van hardlopergroep 7. Dit heeft ze ongeveer 5 jaar gedaan.

“‘n uitdaging om iedere keer weer een nieuwe route uit te zoeken”

Zo leuk om van alles te organiseren en te regelen en ze kan haar hart ophalen bij de RRZ. Het uitzoeken van routes vindt ze iedere keer weer een leuke uitdaging en daarbij leert ze zelf ook Zoetermeer beter kennen. Ze heeft heel veel nieuwe mensen leren kennen en vriendschappen gesloten. Het geeft haar energie om te zien dat je, zeker de wat oudere mensen, enthousiast krijgt om te bewegen.”

Ed Helsloot

Ed Helsloot loopt hard in de ochtendgroep en is al sinds 1991, dus 33 jaar lid. Hij heeft de interne assistent trainersopleiding gedaan en al 15 jaar traint hij de ochtendgroep, wat hij nu samendoet met Bert, Lidwien en Theo.



Ed voorop tijdens een ochtendtraining

Daarnaast doet hij bardiensten en is hij vrijwilliger bij de Geuzendag. Daar doet hij wat nodig is. Dit jaar was hij pacer en begeleidde hij een groep naar een mooie tijd.



Ed als pacer tijdens de Geuzenloop (foto Arinda Pannen)

Verder kijkt hij wat nodig is, wat er op zijn pad komt. Zo hielp hij indertijd bijvoorbeeld mee bij de verhuizing van het clubgebouw. Het geeft Ed veel voldoening om ouderen te trainen en er aan mee te helpen dat mensen goed kunnen blijven bewegen. Het is belangrijk voor de lopers om de goede oefeningen aan te bieden, maar ook voor hemzelf. Fijn om uit te dragen wat hij zelf belangrijk vindt.

Jaap Dorsman

Jaap Dorsman loopt nu in de kennismakingsgroep voor wandelaars en is lid van RRZ sinds 2006. Samen met Hans Rolff begeleidt hij de kennismakingsgroep voor wandelaars. Voor de Geuzendag regelt hij alle drinkposten. En al een jaar of 5, sinds hij dit overnam van Ed Jacobs, organiseert hij samen met een leuke vaste ploeg de maandelijkse 3Plassenloop.



Jaap houdt alles in de gaten bij de 3Plassenloop

Daarnaast is hij ook regelmatig achter de bar te vinden.



In het verleden was hij samen met Victor vrijwilliger voor de Poldertrail en heeft hij ongeveer 6 jaar lang hardloopgroep 6 getraind. Daartoe heeft hij het AU diploma looptrainers gehaald. En hij deed hand- en spandiensten voor de Noord Aa Polderloop.

“Als je lid bent, help je mee. Dat hoort bij het clubgebeuren.”

Jaap vindt het leuk om met mensen om te gaan, deel te zijn van de club en dingen mogelijk te maken voor anderen. Hij voelt zich erg thuis bij RRZ. Zijn motto luidt: als je lid bent, help je mee, dat hoort bij het clubgebeuren.

In de volgende Roadie komen er weer drie andere doeners aan het woord. Voorgedragen door Frieda, Ed en Jaap.

UDMJT – Uitrusten Doe Je Maar Thuis

3 – 5 september 2024

Door Marjan van den Berg

Een groep dames van de Road Runners gaat jaarlijks een weekend weg met elkaar. Ieder jaar organiseert iemand anders het uitje. Het zijn altijd drukke dagen en er is nauwelijks tijd om uit te rusten. Dat verklaart de naam van dit uitje: UDJMT. Uitrusten Doe Je maar thuis.

Het jaarlijkse uitje vond plaats in StayOkay Haarlem. Dit keer met 8 dames. Het concept was nieuw. I.p.v. 2 dames die een verrassingsuitje organiseren, lag de organisatie nu in handen van alle 8 deelnemers. Iedereen werd verantwoordelijk voor één onderdeel dat passend was bij de interesses en kwaliteiten van de desbetreffende persoon. Dit mondde uit in een aaneensluitend afwisselend programma dat bestond uit:

- Wandeltocht met creatieve verwerking.
- Meezingavond
- Fietstocht door de duinen
- Gym op het strand
- Avonddrankje op een hip strandterras aan het Spaarne
- Stadswandeling
- Bezoek aan de Koepelkathedraal met o.a. beklimming van de toren
- Alle dagen zelf klaargemaakte lunch in de natuur.



De afsluiting vond plaats op het terras van Happy Moose. Na een korte evaluatie werden er alweer plannen gesmeed voor volgend jaar.StayOkay Apeldoorn, we komen eraan! Daarna werd het toch echt tijd om naar huis te gaan en uit te rusten.



De acht vrouwen van het UDJMT-gezelschap

Dianne Spanjers vertrouwenscontactpersoon (VCP)

Bij de Road Runners Zoetermeer is Dianne Spanjers al enige jaren vertrouwenscontactpersoon (VCP). Zij is het aanspreekpunt voor vragen, vermoedens, meldingen, klachten en aangifte met betrekking tot intimidatie, ook op seksueel gebied. Maar ook met betrekking tot ander gedrag waar mensen last van hebben, zoals: pesten, buitensluiten, vernederen, discriminatie, agressie en beschuldigingen. Hieronder volgt een gesprek met Dianne:

Wat doet de VCP?

"Ik ben er voor wie behoefte heeft aan een gesprek over alles wat hierboven is genoemd. Dat ligt meestal heel erg gevoelig omdat de betrokkenen elkaar vaak kennen en er een gevoel van schaamte mee kan spelen. Je kan mij altijd benaderen en ik weet dat je niet zomaar een VCP benadert. Ik adviseer de melder (en eventueel het bestuur), maar ben verder niet inhoudelijk betrokken. Ik kan wel doorverwijzen naar een vertrouwenspersoon buiten de vereniging. Die heeft, anders dan de vertrouwenscontactpersoon, wel een inhoudelijke rol en is hiervoor speciaal opgeleid. Ik ben er overigens voor alle mensen die betrokken zijn bij de vereniging, dus ook voor niet-leden zoals vrijwilligers."

Wanneer klop je bij de VCP aan?

"Als je je machteloos, onzeker, bang, boos of vernederd voelt neem je contact op met mij. Maar als je graag je verhaal kwijt wilt over iets waar je tegenaan loopt of waar je twijfels over hebt, dan kan dat natuurlijk ook. Ik kijk dan samen met jou wat eventuele vervolgstappen zijn."

Wat gebeurt er als ik als lid bij de VCP aanklop?

"Dan ga ik eerst met je in gesprek. Deze gesprekken zijn vertrouwelijk. We praten over de klacht zelf en over de context. Wat is er gebeurd, waarom is het gebeurd, wie waren erbij betrokken, is het eenmalig of niet? Wat doet het met je? Wat wil je zelf dat er gaat gebeuren? Dat soort vragen. Ik informeer en adviseer over mogelijke vervolgstappen en over de instanties waartoe je je kunt wenden. Zo kan ik je vertellen over en doorverwijzen naar een

vertrouwenspersoon van het NOC*NSF, naar de klacht- of tuchtcommissie van de bonden, naar de politie of naar een huisarts.

Elk incident wordt (geanonimiseerd) bij het bestuur gemeld, omdat die de verantwoordelijkheid draagt voor alles wat er binnen en rondom de vereniging gebeurt.

En word je welk eens aangesproken?

"Gelukkig is het aantal meldingen de afgelopen jaren heel beperkt geweest. Misschien lossen de leden hun problemen zelf op? Het is belangrijk melding te doen van gedrag waar je last van hebt, omdat dan actie kan worden ondernomen en omdat we als vereniging op de goede manier met elkaar willen blijven omgaan.

Anonieme meldingen zijn lastig, want dan lees ik

Anonieme meldingen zijn lastig,
vervolgacties zijn dan niet mogelijk

maar één kant van een gebeurtenis en een gesprek of verwijzing zijn dan niet mogelijk."

Samengevat

Zit je ergens mee, blijf er niet mee zitten maar kom er mee naar voren. De VCP kan meedenken, uitleggen waar je moet zijn en met wie je het beste contact kunt leggen. Zij zal altijd discreet zijn. Daarnaast kan zij het bestuur (ongevraagd) adviseren rondom sociale veiligheid



Het telefoonnummer van Dianne is 06-41822588 en haar mailadres: vcp@roadrunnerszoetermeer.nl

37 jaar Roadie, van stencil naar PDF

Door Ruud van Zon

"Als begeleider/trainer/bestuurder dan wel vereenzelviging van "de club" is aan mij de eer gelaten een inleidend stukje te schrijven in deze eerste editie van de ".....".

Zoals je al merkt moet ons clubblad nog een naam krijgen. "Daar zal wel een prijsvraag over komen" zul je wellicht denken, suggesties zijn inderdaad welkom. De origineelste zal beloond worden met een extra training op locatie."

Zo verscheen in oktober 1987 het voorwoord van de helaas kortgeleden overleden Albert (Bert) Bos in wat toen nog "het cluborgaan" genoemd werd. Het waren gestencilde pagina's die door Bert en Conny Bos aan elkaar geniet werden. De eerste redactie bestond uit Bert Bos, Jos Brons, Martin Schouman en Peter Baven. Bert schreef ook dat het in de bedoeling lag om de RRZ in te laten schrijven als vereniging en een en ander bij notariële akte te laten vastleggen.

Cluborgaan met ledenlijst

De complete ledenlijst verscheen uitgebreid in het blad zodat leden elkaar konden bellen als ze buiten de vereniging om met elkaar wilden lopen. Van die eerste leden zijn Lidwien van den Aardweg, Paul van Heukelum, Herman van den Hatert, Rien Sikkels, Aad Vervaart en Hans van Zonneveld onafgebroken actief als lid, wandelaar of donateur aan de RRZ verbonden. Aad Vervaart en Zier Running waren de eerste adverteerders.

Op het voorblad prijkte het logo van Zier Running, de hardloop speciaalzaak van Zier Schaap, de eerste sponsor van de RRZ. Boven zijn logo stond in een halve cirkel Road Runners Zoetermeer en deze afbeelding sierde ook de eerste clubshirts die door zijn zaak geleverd werden. In het mandje met de gevondenvoorwerpen kun je nog een shirt

vinden met dit logo. Een collectors item.



Eigen logo met renkoekoek

In mei 1988 staat in het voorwoord van Bert dat men druk doende is met het ontwerpen van een "eigen" logo. Maar pas in april 1989 verscheen op de voorpagina van het clubblad voor het eerst de Geococcyx Californianus, oftewel de grote renkoekoek, nog beter bekend als de "Roadrunner", afgebeeld op een gevarendriehoek.

Het is niet bekend wie het logo ontworpen heeft maar waarschijnlijk is het iemand van de toenmalige redactie, vermoedelijk Jos Brons, geweest.



Het cluborgaan was ondertussen van een gestencild blaadje naar een gedrukt exemplaar getransformeerd en werd gedrukt bij drukkerij Lifoka.

De naam Roadie duikt op

Bert opent in juni 1989 zijn voorwoord met "beste Roadies". Dat is de eerste keer dat deze naam genoemd wordt. In juni 1991, na het afhaken van Zier Running als hoofdsponsor, verschenen de naam "Roadie" en een detail van een sterk vergrote grote renkoekoek op de voorpagina. Waarschijnlijk heeft de redactie toen al brainstormend in de redactievergadering de naam van Bert overgenomen omdat er een nieuw voorblad moest komen. De naam moest wel makkelijk

zijn en dynamisch klinken. Aad van Dommelen was de man die de nieuwe voorpagina tekende en verantwoordelijk was voor de lay-out.



In de beginjaren werd ook altijd een lijst met nieuwe leden gepubliceerd en was er een item waar het lief en leed van de leden werd gedeeld. In augustus 1992 gaat het drukken van de Roadie over naar van Kampen reproservice.

Special over Lidwien

In september 1993 verscheen er een speciale Roadie die geheel gewijd was aan ons nog immer actieve lid Lidwien van den Aardweg. In een interview vertelt zij dat ze de vorige maand de 100 kilometer van Winschoten had gelopen en dat haar kaakspieren snel hersteld waren. De overige spieren werden door de masseur hersteld.

Roadie in de prijzen

December 1993, de Roadie, uw eigen clubblad, heeft de eerste prijs gewonnen in een door de KNAU uitgeschreven wedstrijd. Uit de 250 inzendingen is ons clubblad als beste clubblad van 1993 uit de bus gekomen. Op 8 januari 1994 nemen Aad van Dommelen, Lidwien van de Aardweg en Paul van Heukelum, de prijs, een kopieerapparaat, tijdens de nieuwjaarsreceptie van de KNAU in ontvangst.



Aad, Lidwien en Paul nemen clubblad prijs in ontvangst

Sinds oktober 1994 wordt de Roadie op een ander formaat papier gedrukt waardoor de rug

niet meer geniet hoeft te worden. Een keurig boekwerkje.

Vanaf september 1996 wordt de Roadie gedrukt bij EIM en in juni 1997 wordt de voorpagina van de Roadie vernieuwd. Arjan Bokx is dan de man achter de lay-out.



50 keer column van Ed Jacobs

In januari 1999 start Ed Jacobs in 50 achtereenvolgende Roadies een column met de aanstekelijke titel "waar doe ik het voor". Het waren volgens Ed "50 beschouwingen over clubliefde en passie voor het lopen". Zijn eerste verhaaltje ging over de serene rust van de zaterdagmorgen. Terwijl het hele gezin nog in diepe rust ligt, genieten van een lange duurloop met een groep die er voor het eerst 50 minuten op uit trekt. Wanneer na de inspanning de training voldaan wordt afgesloten met een lekker bakkie, komt Ed tot de roemrijke slotzin: "kijk, daar doe ik het nou voor".

De Roadie verscheen tot en met 2003 om de twee maanden, in 2004 werd dat vijf keer per jaar en vanaf 2008 als kwartaalblad nog slechts vier keer per jaar. Het samenstellen van de Roadie is een tijdrovende klus. Het bezorgen van de gedrukte papieren Roadie ging oorspronkelijk via dozen, die in het clubhuis op postcode gesorteerd werden neergezet, waarna de leden geacht werden hun Roadie er zelf uit te vissen. De gedrukte Roadie was echter een behoorlijke kostenpost voor de vereniging en sinds 1 januari 2016 verschijnt de Roadie dan ook digitaal, in pdf-format, 3 keer per jaar. Ellen van Luenen verzorgt de opmaak en de inhoud.

De vormgeving is bedacht door Danielle Kloots.
Zij studeerde destijds media en webdesign.

Na 37 jaar en 176 exemplaren neemt Elly Burgering het Roadie stokje over.



Centrale plek voor de uitslagen

Vanaf de allereerste Roadie is er één steeds terugkerende pagina geweest, de gelopen resultaten van de leden. In de eerste jaren kon je je resultaat doorgeven aan de redactie en die verwerkte ze dan in het clubblad. Vanaf 1996 worden ze door mij verzameld en bijgehouden. Dat is nog een hele klus omdat er bij de leden, op een paar hele trouwe na, géén of nauwelijks interesse is om hun gelopen tijden zelf in te vullen op de daarvoor speciale site www.wedstrijdresultaten.nl. Het is op maandagochtend dan ook altijd speuren op het internet om resultaten van Roadies te vergaren.

Aan al die Roadies hebben de volgende redactie leden, in steeds wisselende redacties, door de jaren heen een steentje bijgedragen: Bert Bos, Jos Brons, Martin Schouman, Peter Baven, Lidwien van den Aardweg, Arjan Bokx, Paul van Heukelum, Trudie Klop, Mary van Peufflik, Andre Zouwer, Jacques van der Linden, Aldert Mulder, Aad van Dommelen, Astrid Hol, Alice Weidman, Linda Roos, Mart Lagerwij, Betty Wentink, Martine Lemson, Nick Raadschelders, Constantine van der Veen, Elisabeth Kuipers, Daphne Sulkers, Yvonne Heemskerk, Ellen van Luenen, en schrijver dezes.

Olga Commandeur in beweegpark

Op zondag 25 augustus heeft Olga Commandeur een workshop verzorgd in het beweegpark. Het attractieve beweegpark lag er fantastisch bij. Alles was tip top in orde. Het enthousiasme van Olga bracht velen ertoe om

lekker mee te bewegen. De voeten gingen van de vloer en de handen in de lucht. Sinds de oprichting is het beweegpark een geliefde plek voor buitensporters in Zoetermeer. Jong en oud weten deze sportieve hotspot te vinden.



Olga Commandeur geeft workshop in het beweegpark (foto's Wim Bras)

Ed Helsloot gaat kopje onder bij de dierenambulance

Ed Helsloot is een actieve Road Runner. Hij verzorgt de hardlooptrainingen tijdens de ochtenden. Daarnaast werkt hij als vrijwilliger op de dierenambulance. Over zijn werkzaamheden verscheen in het Streekblad van 24 juli een leuk artikel.



Een kat onder de motorkap, gedumpte poesjes en een verdwaalde pauw. Medewerkers van de Dierenambulance komen van alles tegen als ze aan het werk zijn. Ed Helsloot (69) kan erover meepraten. Hij moet soms echt slimme oplossingen bedenken om dieren te redden.

Toen Ed stopte met zijn werk als machinist bij de Nederlands Spoorwegen zocht hij bezigheden voor overdag. Zijn dochter attenderde hem op vacatures bij de Dierenambulance.

Meldingen

Ed werd eerst ingewerkt. Daarna begon hij als ambulancerijder, voorzien van een mobiel met meldapp en de nodige vangmiddelen voor dieren. De planningscollega's verdelen de dagen in drie tijdsblokken. Ed koos voor een vaste dienst: iedere dinsdag van 10.30 uur tot 19.30 uur. Hij begint met het ophalen van de ambulance en geeft de meldkamer door welke auto hij meeneemt. Vervolgens kijkt hij op de app in de mobiele telefoon welke meldingen er binnen zijn en bepaalt waar hij eerst naartoe gaat. 'Een doodgereden dier kan niet meer gered worden, maar een dier dat vastzit in een klem nog wel. Dat gaat voor', aldus Ed. 'De

grootste drukte is in de maanden van de jonge vogels, van maart tot augustus.'

Oplossing

Per situatie geldt hetzelfde protocol. Ed licht toe: 'Eerst goed kijken wat het dier doet en of dat normaal gedrag is of niet. Pas daarna kan je een oplossing bedenken. Zo had ik onlangs een melding over een zwaan die te ver van het water af rondliep in een parkje. Ik keek ter plekke hoe hij zich gedroeg en hij leek goed benaderbaar. Daardoor was de oplossing relatief eenvoudig: ik dreef hem een beetje op naar wat bosjes waar ik hem zelf goed kon oppakken. Met onze 'zwanentas' kon ik hem in de sloot terugzetten. Altijd mooi om dan weer te zien wat dat met een dier doet. In de app vermeld ik als afronding wat er met het dier gebeurd is. Zo is het voor alle collega's duidelijk wat er per melding gebeurt en hoe het afgehandeld is.' 'Omdat je dit werk alleen doet, heb je creativiteit



nodig bij het vinden van oplossingen. Bijvoorbeeld bij een kauw die vastzat in de pijp van een open haard. Daarvoor bedacht ik dat ik de klep zou moeten demonteren om ruimte te creëren voor de vogel om eruit te kunnen. Door rustig nog eens te kijken, zag ik dat als de klep wat schuin zou staan ik er nog net met mijn hand achter zou kunnen. Zo kon ik de kauw toch pakken en buiten vrij laten.'

Eendjes

Al die inventiviteit levert soms ook gekke situaties op. Zo is Ed een keer aan de slag geweest bij een vaart in Delft om een kluwen

van tien jonge eendjes te vangen, waarvan de moeder doodgereden was op straat.
 'Vanaf de kant probeerde ik ze met het schepnet naar een inham onder het eerste bruggetje te drijven. Omdat er ook een grote wilgenboom met overhangende takken langs de kant stond, moest ik nogal vooroverbuigen. Het leek te lukken om ze naar de inham te krijgen. Ik had ze bijna zover en boog nog een stukje verder over de takken heen en toen ging ik zelf compleet kopje onder! Ben lopend door het water de eendjes gaan pakken met het net. Stinkend van de modder leverde ik ze af bij de vogelopvang. En ben meteen naar huis gegaan voor droge kleren.'

Mooi

Het mooie van dit vrijwilligerswerk? Daar hoeft Ed niet lang over na te denken: 'De betrokkenheid van mensen bij dieren. Een gewond dier brengt het mooiste van mensen

naar boven. Dat maakt dat ik melders altijd aanbied erbij te zijn als het dier weer vrijgelaten wordt.'

En natuurlijk brengt dit werk ook lastige momenten. Bijvoorbeeld als de aanblik van een zwaargewond dier emoties oproept, maar het moment toch een snel besluit van je vraagt. 'Bovenal is het prachtig werk waarin je het verschil kunt maken voor een dier. De organisatie zorgt voor de nodige voorzieningen, cursussen, begeleiding en ontspannend contact met andere vrijwilligers. Zelf ga ik binnenkort de uitdaging aan om in een cursus te leren omgaan met agressieve honden. De maandelijkse vrijwilligers borrel vind ik altijd gezellig.' De dierenambulance werkt in Zoetermeer, Den Haag, Rijswijk en Pijnacker-Nootdorp. Vrijwilligers zijn nog nodig. Op de website is veel informatie te vinden: www.dierenambulancedenhaag.nl



Hardlopen op Terschelling

Door Kees Beerda

Terschelling, wie het kent hoeft ik niets te vertellen. En voor wie het niet kent: houden zo! (anders wordt het te druk). Redenen om niet naar Terschelling te gaan: het is er 3 tot 5 graden kouder dan aan de wal, het waait er altijd, je kunt er alleen maar fietsen en je hebt altijd wind tegen.

Dijk, duin, bos en strand

O ja, je kunt er ook hardlopen. Bijvoorbeeld over de dijk met prachtig zicht op de Waddenzee, die altijd mee verandert met het getij en de lucht erboven. En misschien wel op z'n mooist is als het een beetje heilig is, waardoor de horizon vervaagt en water en lucht naadloos in elkaar overgaan.



Of door het uitgestrekte duingebied, over de fietspaden die vaak het enige teken van menselijk ingrijpen zijn. Of over smalle paadjes waarvan je het verbaast dat *RunnerMaps* die weet te vinden. Om daarna uit te komen op mulle zandpaden die alleen gebruikt worden door huifkarren en waarvan je wenste dat *RunnerMaps* die niet had weten te vinden.



Of door de bossen. Oké, de bossen zijn niet zo uitgestrekt dat je er een flinke route kunt uitzetten, maar in combinatie met het duingebied is het bos een leuke afwisseling.

Of over het strand. Breed en schijnbaar eindeloos en verlaten. En daar wil ik meer over vertellen.

Blootvoets lopen op het strand

Ik had een paar jaar eerder al eens gelopen van West over het strand naar West aan Zee en vervolgens terug naar West. Maar dat is met ruim 18 kilometer best lang. Bovendien verbleven we dit jaar in Baaiduinen en dat zou het rondje nog groter gemaakt hebben. Verder had ik me voorgenomen om blootvoets te gaan hardlopen en dat leek me in combinatie met alleen maar strand de beste optie. Dus Margreet bracht me met de auto naar West aan Zee en daar het strand op en ben ik begonnen met hardlopen. Na honderd meter nog even een groep strandzeilers tegengekomen, maar daarna het strand helemaal voor mij alleen. Tot aankomst bij West ben ik slechts één wandelaar tegengekomen!



Op de harde stukken strand mis je wel de demping van schoenen, dus de iets zachtere delen opgezocht. Die geven net voldoende demping en zijn hard genoeg voor een goede afzet. Maar ja, dan kom je ook op stukken waar je tot je enkels in wegzakt. Dan maar weer de harde stukken opgezocht en landen op de voorvoet, zodat je de demping uit je voet haalt. Dat is wel een zwaardere belasting voor je kuit; ik heb nog drie dagen last gehad van bikkelharte kuit. Ik kon er wel mee fietsen, maar gewoon wandelen zag er onbeholpen uit.

Extra meters

Ik heb vanwege de harde ondergrond zoveel mogelijk dicht langs de waterlijn gelopen, maar dat brak me nog lelijk op toen bleek dat ik aan de verkeerde kant van een mui stond en het water oversteken niet echt een optie was. Ik had

misschien zwemmend kunnen oversteken, maar dan ik vast mijn telefoon niet droog kunnen houden. En daarna nog zeven kilometer hardlopen in een natte pluim is ook niet aantrekkelijk. Dus anderhalve kilometer teruglopen om aan de andere kant van de mui te komen.

Tenslotte heb ik heb ik gemerkt dat schoenen je ook bescherming geven tegen de harde ondergrond, want blootvoets heb ik op beide grote tenen en op de linker wijssteen (analoog aan wijsvinger) grote blaren opgelopen. En dan vraag je je misschien nu af: was het leuk? JA, ZEKER! Een leuke (en leerzame) ervaring!



Rondje over het strand met bonus meters

Seizoensopening

Het was weer een geslaagde seizoensopening van de Road Runners Zoetermeer. De hardlopers en de wandelaars kregen de opdracht op zoek te gaan naar markante plekken in Zoetermeer. Als bewijs voor het bereiken van de locatie moest een groepsselfie

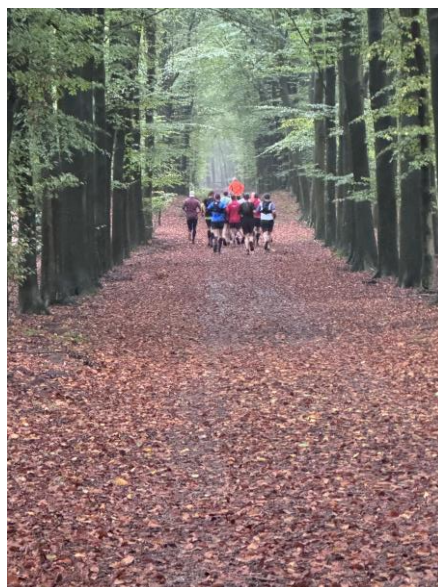
worden gemaakt. Hierbij een impressie van de zeer geslaagde dag. Dank Skiz, Mirjam, Humphrey, Curly en Eugenie voor het bemannen van het commando centrum en Diederik voor de heerlijke broodjes.



Herfst

Er zijn mensen die worden depressief van de vallende bladeren, anderen leven op zodra de bomen en planten gaan verkleuren in de herfst. Lopers van groep 1,2 en 3 gingen de bossen in van de Utrechtse Heuvelrug en liepen in het ultieme herfst decor.

Lopers van 1,2 en 3 in de herfstpracht



Vogeltjes kijken en naar de Groene Kathedraal

Doordeweeks kan je op drie ochtenden trainen. Regelmatig vindt de training op een buitenlocatie plaats. In september had Theo Houtman een mooie route uitgezet. De startplaats was Hazerswoude en vandaar uit liepen ze door het Spookverlaat. Stoppen bij de vogelkijkhut om te genieten van de serene rust. De route ging verder naar de Groene Kathedraal. Dit is een stukje paradijs op aarde verscholen tussen de kassen en de percelen van de bomenkwekers. Het is even zoeken maar zodra je het terrein oploopt, waan je je in een compleet andere

omgeving. Je komt binnen in een prachtige tuin en vervolgens kom je op een open plek met de Groene Kathedraal. Het is een metalen frame in het groen, met glas-inlood ramen en er staan enkele kerkbanken. Overal zijn mooie doorkijkjes en zitjes. De route was een rondje van 13 km. vanuit Hazerswoude en is absoluut de moeite waard.

Wil je meelopen in de ochtend?

Dat kan op maandag en vrijdag om 9:30 uur en woensdag om 9:00 uur.



De bijzondere Groene Kathedraal verscholen in het groen en de vogelkijkhut in het Spookverlaat

Zomer tijdens 3Plassenloop

Zondag 25 augustus stonden er 55 lopers aan de start van de 3Plassenloop gesponsord door Van Rijn, Stuc, tegel en onderhoudswerk. Negen lopers deden mee vanuit de GeuzenloopClinic. Het waren goede zomerse omstandigheden, zonnig, warm en een flinke bries. In september was er door de Geuzenloop geen 3Plassenloop.

27 oktober waren er xx deelnemers aan de start om te kijken hoe ze er voor staan.

De 3Plassenloop vindt elke laatste zondag van de maand plaats. Door het vlakke en autoluwe parcours is het een uitstekende loop om je 5 km. Tijd te testen.



Zomerse omstandigheden tijdens de 3Plassenloop van augustus (foto's Wim Bras)

Smokkelen langs de grens

Door Elly Burgering

Met ruim een dozijn Roadies waren we half september te gast op camping Buitenlust. Op vrijdag kwamen de eerste enthousiaste lopers al aan, zij verdeelden zich over caravans, campers, lodges en een tent. Zaterdag genoten we van de prachtige omgeving in het bosrijke gebied. Er werden musea bezocht, koffietjes gedronken, boulders bedwongen en ga zo maar verder. Om de avond gezamenlijk af te sluiten, dineerden we in de Kloostertuin. Een prima voorbereiding voor de Smokkelaarstrail van zondag, want daar was het ons allemaal om te doen. Lekker lopen, trailen, wandelen, rennen of heel hard hollen. De groep werd aangevuld met Roadies die 's

ochtends al vroeg vertrokken waren uit Zoetermeer. De organisatie was strak geregeld en er was een prachtige tocht voor ons uitgezet. Heel gaaf om delen van de route te delen met andere afstanden. Zo konden we elkaar onderweg nog eens aanmoedigen. De twee echte bikkels gingen uiteraard voor de 21km op hoog tempo. De hoeveelheid modder viel helaas erg tegen, zo waren er geen buikschuivers of spetters tot in je nek, daarvoor gaan we zeker nog eens terug. Vol trots kreeg iedereen een medaille omgehangen, waarna er nog een nachtje gekampeerd werd of de terugreis werd aangevangen. We kijken terug op een heerlijk sportief weekend in de Brabantse bossen.



Wandelen en hardlopen rond de grenspalen van de smokkelaarstrail

Hoe blijft het trainen leuk in de winter

Door Ellen van Luenen

Stelregel 1: slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel. Dus zorg dat je de juiste kleding hebt, en er is verder niets aan de hand. Jij kan de winter aan. Toch is het leven niet zo simpel. Als het buiten regent, de dagen steeds donkerder worden, kan het gebeuren dat de motivatie om te trainen naar beneden keldert. Wat kan je daar tegen doen?

Loop sogges

Heb je geen zin om in de donker te trainen, probeer dan een keer in de ochtend aan te sluiten. Naast de zaterdag kun je ook op maandag, woensdag en vrijdag trainen. Maandag en vrijdag start de training om 9:30 uur en woensdag om 9:00 uur. De ochtendtrainingen zijn voor wandelaars en hardlopers.



De meeste fantastische winterochtend

Loop eens mee met een cross

In het najaar en de winter zijn er in de regio Den Haag en Gouda heel veel leuke crosswedstrijden. Dat is een keer iets anders. Lekker raggen door de blubber, zand of andere natuurlijke ondergrond. Zo'n cross geeft je weer

motivatie om te trainen en zorgt voor afwisseling. In de agenda op pagina 7 vind je een aantal data van crosswedstrijden.



Lopen als het grijs en grijs is, is niet altijd even aantrekkelijk

Juiste kleding

Zorg dat je voor elk type weer een outfit in de kast hebt hangen. Denk daarbij aan het befaamde drie-lagen systeem. De eerste laag houdt je warm en droog. De tweede laag zorgt voor opname van het lichaamsvocht en voor extra warmte. De derde laag houdt de regen en wind zo veel mogelijk tegen. Met deze combinatie, samen met een goede muts en handschoentjes hoef je een strenge winter niet uit de weg te gaan. Het is namelijk belangrijk om de lichaamsuiteinden te bedekken. De plaatsen die je het best moet beschermen, zijn je hoofd, nek, handen en voeten.

Verheug je op de derde helft

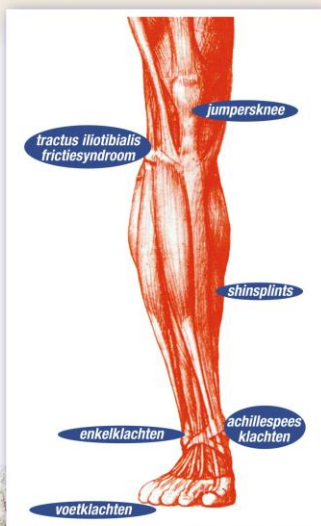
Een warme douche is het lekkerste na een training onder barre omstandigheden. En daarna een heerlijke bak koffie of thee of een ander lekker drankje. Met elkaar even napraten en je trots voelen, dat geeft voldoening. Zo ga je de volgende keer zonder tegenzin weer naar de training toe.



Goed schoeisel voorkomt **Sportblessures**



Onderzoek voetstand en
loopenalyses ten aanzien van
optimaal sportschoeisel



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



Voet Medisch Adviescentrum **STARSHOE**



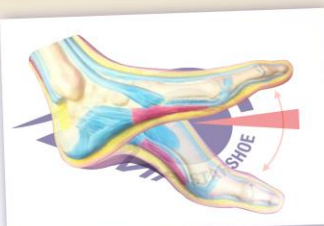
Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams



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



www.starshoe.nl



Voet medisch advies
voor verschillende sporten
op ieder niveau



Wedstrijdresultaten

Verzameld door Ruud van Zon

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

14 april 2024

NN Marathon, Rotterdam

42,2 km.

Diana Ledderhof 4:28:31 pr

7 juli 2024

10 van Noordwijk

10 km.

Shauni Verver 1:05:28 pr

10 augustus 2024

Delftse Hout Parkrun, Delft

5 km.

Bob Verbrugge 0:24:22

25 augustus 2024

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Gerben Haveman	0:20:30 pr
Jacques van Male	0:24:12
Annet Meijer	0:24:14
Ruud van Zon	0:25:49
Marianne Havik	0:28:24

7 september 2024

Goudse Singelloop, Gouda

5 km.

Sjors van den Broek	0:24:43
Marcel Dusoswa	0:30:16

10 km.

Sjors van den Broek	0:44:20
Kjeld Folst	0:52:43
Ben Brinkel	0:54:14
Anita Vaneman	0:54:46
Sylvana van Rijswijk	0:56:20
Kevin Liefhebber	1:01:06
Marianne Havik	1:04:25 pr
Petra Quaak	1:06:56 pr
Chris Klaassen	1:08:06
Rob van Renssen	1:08:56
Brigitte Huttinga	1:12:50
Anita van Noort	1:13:00
Marion Post	1:13:59
Chris Meijboom	1:21:09

8 september 2024

StPieters Bear Trail, Maastricht

26 km.

Gonny Verschoor 2:59:09

Goudse Singelloop, Gouda

5 km.

Richard Tan 0:22:38

10 km.

Hans Zwart	0:48:22
Anita Vaneman	0:54:46

15 september 2024

Airborne Freedom Trail, Arnhem

45 km.

Hesther Noordegraaf 5:18:40

21 september 2024

Damloop by Night, Zaandam

5 EM (8 km)

Arno Disser	0:48:00
Ernout vd Waard	0:44:59
Marloes van Moort	0:45:21
Jayce de Wit	0:45:43
Hanna van der Meer	1:04:12

22 september 2024

Dam tot Damloop, Amsterdam

10 EM (16,1 km)

Stephan Spitsbaard	1:27:34
Maaïke Peerbolte	1:28:18

28 september 2024

Halve van Katwijk, Katwijk

21,1 km.

Peter Sebel 1:46:37

29 september 2024

Texel halve marathon, den Burg

10,5 km.

Saskia Verweij 1:02:14

21,1 km.

Karsten Achthoven 1:43:36

Geuzenloop, Zoetermeer

5 km.

Kirsten Los	0:19:47
Richard Heijer	0:28:26 pr
Dennis Meesters	0:31:07

10 km.

Andreas de Graaf	0:41:34
Gerben Haveman	0:41:38 pr
Johan Pont	0:43:12 pr
Dennis Knies	0:44:52
Arthur Houweling	0:46:11 pr
Lars Overmeire	0:48:38
Kjeld Folst	0:49:41
Ingmar de Groot	0:49:46
Menno Zwiers	0:51:19 pr
Cliff Niccolson	0:52:25
Yvette Bodaar	0:53:07 pr
Diana Boonen	0:54:07 pr
Ingeborg ter Laak	0:54:10
Ruud van Zon	0:54:55
Stephan Spitsbaard	0:54:56
Marloes van Moort	0:55:41
Jayce de Wit	0:57:10
Ronald Hofste	0:58:39
Kevin Liefhebber	0:58:53
Rob van Renssen	0:58:57 pr
Marcel Dusoswa	0:59:03 pr
Hans Hortensius	0:59:35
Michael Voorbergen	0:59:51 pr
Richard Tan	0:59:51
Rene van Leusden	1:00:37 pr
Ed Helsloot	1:05:05
Jolanda Huttinga	1:06:16
Michel Pechler	1:07:07

21,1 km.

Mike van Wichen	1:40:58
Erik Steenkamer	1:41:51
Leslie van de Vorle	1:41:51 pr
Remco Arnoldus	1:43:09
Edo Buizert	1:43:08 pr
Irene Over	1:47:04
Danny van der Sluis	1:49:06
Bart Groetelaers	1:49:06
Peter Schrader	1:50:15

Femke Statius Muller	1:53:43
Elisabeth Alink	1:54:12
Diana Ledderhof	1:54:12 pr
Hans Zwart	1:54:27
Guus Freriks	1:57:38
Sander Loer	1:58:32
Joost Breijer	1:58:35
Theo Janssen	2:02:31
Jacques van Male	2:04:20
Tim van Kempen	2:06:40 pr



5 oktober 2024

Zuiderpark Parkrun, Den Haag

5 km.

Peter Schrader	0:20:00
----------------	---------

Rondje om de Koepel, Lunteren

10 km.

Jolanda Huttinga	1:04:26
------------------	---------

Rottemerenloop, Bleiswijk

10,5 km.

Peter Sebel	0:55:00
-------------	---------

21,1 km.

Sjors van den Broek	1:33:02
---------------------	---------

6 oktober 2024

Singelloop, Breda

10 km.

Johan Pont	0:44:13
------------	---------

Stephan Spitsbaard	0:47:22
--------------------	---------

Jos Knooff	0:53:02
------------	---------

21,1 km.

Sylvana van Rijswijk	2:01:07
----------------------	---------

Singelloop, Utrecht

10 km.

Richard Tan	0:47:22 pr
-------------	------------

Hoge Veluwe-loop, Otterloo

22 km

Bas Albes	1:43:01
-----------	---------

Andreas de Graaf	1:49:03
------------------	---------

Jan van Rijn	1:52:57
--------------	---------

Remco Arnoldus	2:05:22
----------------	---------

Mike van Wichen	2:11:11
-----------------	---------

Bart Groetelaers	2:11:11
------------------	---------

Maaïke Peerbolte	2:19:22 pr
Maartje Beneken	2:29:45

Oostland halve, Pijnacker

10,5 km.

Kevin Liefhebber	1:03:59 pr
------------------	------------

12 oktober 2024

Biesbosch Trailrun, Dordrecht

21,1 km.

Kjeld Folst	2:00:43
-------------	---------

13 oktober 2024

De 15 van Wassenaar

15 km.

Jolanda Huttinga	1:33:08
------------------	---------

ASML Marathon, Eindhoven

21,1 km.

Elisabet Alink	1:42:41
----------------	---------

Stephan Spitsbaard	1:48:42
--------------------	---------

Maaïke Peerbolte	1:49:51
------------------	---------

4 Mijl van Groningen

6,4 km.

Kevin Liefhebber	0:36:32 pr
------------------	------------

20 oktober 2024

Amsterdam marathon

42,2 km.

Wouter Huizinga	3:31:13 pr
-----------------	------------

Hanna vd Meer	4:52:08 pr
---------------	------------

Tim van Kempen	4:59:25 pr
----------------	------------

Antwerp Marathon,

21,1 km.

Richard Tan	1:53:18 pr
-------------	------------

27 oktober 2024

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Frans van Haaster	0:23:31
-------------------	---------

Jacques van Male	0:23:40
------------------	---------

Jos Knooff	0:24:23 pr
------------	------------

Piet van Veen	0:24:38
---------------	---------

Bert Kuiper	0:25:45
-------------	---------

Xander Fens	0:26:01 pr
-------------	------------

Ruud van Zon	0:26:33
--------------	---------

Theo Janssen	0:26:39
--------------	---------

Kees Beerda	0:26:59
-------------	---------

Michael Voorbergen	0:28:04 pr
--------------------	------------

Joyce Dijkhuizen	0:28:15
------------------	---------

Cris Klaassen	0:30:12
---------------	---------

Paul van Heukelum	0:31:22
-------------------	---------

Lisette van Burkum	0:32:28
--------------------	---------



Groepje lopers tijdens zonnige
3Plassenloop (foto Wim Bras)

2 november 2024

Wilderszijde Cross, Lansingerland

7,5 km.

Kjeld Folst	0:38:46
-------------	---------

3 november 2024

Zilveren Turfloop, Mijdrecht

10 km.

Mike van Wichen	0:45:13
-----------------	---------

10 EM (16,1 km.)

Danny van der Sluis	1:09:12
---------------------	---------

Remco Arnoldus	1:16:38
----------------	---------

Jorn de Snaijer	1:21:22 pr
-----------------	------------

Ron Koning	1:28:36 pr
------------	------------

Vestingloop, Bergen op Zoom

10 km.

Annet Meijer	0:50:08 pr
--------------	------------

Leuk



Eugenie Hofwijks (72 jaar), gepensioneerd. Daarvoor werkte zij 40 jaar HR adviseur bij Shell en 6 jaar bij ING/NN. Ze heeft twee zonen (46 en 39), vier kleindochters en twee achterkleinzonen en twee katten Chibi en Noah! Wandelt met Groep 2 en loopt in Groep 6.

Dat ik al meer dan 24 jaar uit Rijswijk naar deze mooie club kom omdat het zo'n leuke club is. Mooie mensen en mooi clubhuis.

Ook heel leuk om in de winter in Suriname te zijn bij mijn andere club Gazelle, hardlopen of wandelen.

Hoe leuk is dit: Dit jaar bij de andere grote afdeling van RRZ mijn nieuwe liefde gevonden, het wandelen en als kers op de taart van de 80 km Kennedymars in Someren genoten.

De LoL-wandelingen met RRZ teammaatjes. LoL staat voor lopen op locatie.

Zoo leuk, 10 jaar inschrijvingen bij Geuzenloop! Nu aan een andere enthousiaste vrijwilliger het stokje overgegeven.

Helemaal leuk dat ik al 2 jaar bij de kennismakingscursus nieuwe mensen help het lopen ook Leuk te vinden en op 24 november ze allemaal de 5K zien halen.

Leuk leuk leuk de bardiensten en de woensdag clubavonden

En Geweldig Leuk als de Noord Aa Polderloop weer op de kaart staat! Dat is dan echt heel erg Leuk.



Eugenie geeft het stokje door aan Diana Ledderhof.

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 leeft, en er is vakkenis 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 kletsen 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