



Bert Bos
Memorial

Het Beweegpark
Noord Aa

Meeuwen-
Makrelenloop
gaat altijd door

Colofon

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt drie à vier maal per jaar. Road Runners Zoetermeer is opgericht op 1 januari 1987 met als doel het (doen) beoefenen van de atletiek- en de loopsport alsmede de wandelsport in welke verschijningsvormen dan ook.

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 Mirjam Korse
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 1-1-2025)

RRZ per kwartaal	€ 45,50
Lidmaatschap Atletiekunie per jaar	€ 21,40
Eenmalige kosten AU	€ 5
Optionele wedstrijdlicentie	€ 28,85

Contributie wandelen

RRZ per kwartaal	€ 27
Algemene donateurs per jaar	€ 27
Fiets donateurs per kwartaal	€ 25

IBAN: NL 48 ABNA 088 557 5261 t.n.v. Vereniging RRZ

Commissies

Technische Commissie (TC)

Voorzitter: Theo Houtman
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

Vreugde en Leedcommissie (VLC)

Femke Privé-Bordewijk
vlc@roadrunnerszoetermeer.nl

Kopij vóór 1 juni

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Trainingstijden en trainers

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

Groep 1 - 2	Jan van Rijn
Groep 3	Peter Hazebroek
Groep 4	Ron Koning
Groep 5	Victor Roumimper
Groep 6	Skitz Fijan
Groep 7	Elleke Visser
Groep 8	Herman Roozeboom
Ochtend	Bert Kuiper
Wandelen	Hans Rolff/ Mirjam Korse

Vertrouwenscontactpersoon

Dianne Spanjers
vcp@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

Elly Burgering
redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Coverfoto: winterlandschap van Jacques van Male

Inhoud

4 Voorwoord van onze nieuwe bestuurder Mirjam Korse



Het is officieel, we hebben een vertegenwoordiger vanuit de wandelsectie in het bestuur. Zij stelt zich met plezier aan jullie voor.

6 Bert Bos Memorial

Ruim 150 leden deden mee met de herdenkingsloop. Een mooi bord werd onthuld en met elkaar werd een mooie loop neergezet. De Noord AA Polderloop in 2026 terug van weggeweest?



7 Beweegpark Noord AA

Al ruim 5 jaar buur van de Roadrunners. Inkijkje in het ontstaan, de organisatie, de activiteiten, haar vrijwilligers en de toekomstplannen.

*Beweegpark
Noord AA*

16 Beginnersgroep 5 kilometer hardlopen

Van rustig op de bank, tot 5 kilometer hardlopen. Wat lijkt dat doel eerst ver weg. Maar een goede voorbereiding leidt tot een prestatie van formaat



23 Valentijn op bezoek bij de ochtendgroep

Herman en Diederik worden in het zonnetje gezet door een heel bijzondere Valentijn.



En verder.....

- 5 In memoriam Auke Leen
- 6 Agenda
- 10 Dick den Dulk bewijst: ouder worden en bewegen, een perfecte combinatie
- 11 Reanimatiecursus 2024
- 12 De doeners
- 14 Foto impressie van de Bert Bos Memorial
- 15 De jaarlijkse paddentrek gaat binnenkort beginnen
Update sponsorclicks
- 19 Roparun clubquiz
- 21 De Meeuwen-Makrelenloop gaat altijd door
- 23 Als hardlopen even niet lukt
- 24 Massagetafel aangeboden
- 26 Wedstrijdresultaten

Voorwoord

Door bestuurslid Mirjam Korse



Foto: uit het archief van Mirjam

Beste Roadrunners,

Sinds november heeft het bestuur een paar handjes extra. De afgelopen paar jaar ben ik een beetje in het organiseren van de wandelgroep gerold. Van het een kwam het ander en toen kwam de vraag: Mirjam zou je het bestuur willen aanvullen vanuit de wandelgroep. Ik vind het een goed idee dat er een vertegenwoordiger van de wandelaars in het bestuur zit. Niet dat we niet gehoord werden door de andere bestuursleden, integendeel. Maar als je alleen wandelt en niet hardloopt beleef je de vereniging soms toch net iets anders. Dus de daad bij het woord gevoegd en in november tijdens de ALV ben in togetreden tot het bestuur.

De komende jaren zet ik me graag in voor onze mooie vereniging. Ongeveer 11 jaar geleden ben ik lid geworden en ik heb jaren hardgelopen. Helaas moest ik daarmee door blessures stoppen. Toen ben ik gaan wandelen. Naast hardlopen en wandelen is het vooral ook de

gezelligheid met elkaar die de Roadrunners voor mij zo'n mooie vereniging maakt.

Bert Bos Memorial

Wat een mooie ochtend was het op 8 februari. De Bert Bos Memorial loop van en door de club georganiseerd. Een mooie opmaat voor de Noord Aa Polderloop die we volgend jaar weer gaan organiseren, maar bovenal een mooi eerbetoon aan de initiator en (mede)oprichter van de Roadrunners Albert Bos. En wat een opkomst van wandelaars en hardlopers, met een clubhuis dat ik zelden zo vol heb gezien en daarmee een mooi eerbetoon.

Welkom aan onze nieuwe leden

Heel mooi is het dat we weer nieuwe leden mochten verwelkomen in het nieuwe jaar vanuit de kennismakingsgroepen hardlopen en wandelen. Fijn dat jullie je draai bij ons hebben kunnen vinden en ik hoop dat jullie nog vele jaren bij onze club blijven lopen en genieten van de gezelligheid.

Linschoten

In december zijn we met een heel grote groep naar Linschoten afgereisd. Een grote groep wandelaars die de halve marathon heeft gelopen en ook veel hardlopers voor de 10 km en de halve marathon. We hadden de luxe dat de bus een paar keer heen en weer reed, waardoor de wandelaars op tijd konden beginnen en de hardlopers ook kort voor aanvang van hun wedstrijd in Linschoten aankwamen. Na afloop is er goed voor ons gezorgd met erwtensoep en een broodje kroket in het clubhuis. Een gezellig drukte zo aan het einde van het jaar. Dank Michael en Edwin voor het organiseren van deze mooie dag!

Nieuwjaarsopening

Wat zijn we het jaar leuk begonnen met de nieuwjaarsopening en -borrel. Een leuke puzzel-wandel-hardloop tocht met voor iedereen wat wils en het weer zat gelukkig mee. Dank aan de

organisatoren die er weer zoiets leuks van hebben gemaakt.

De lente komt er aan

De donkere dagen zijn voorbij en de dagen worden weer langer. Dan gaat het hardloop- en wandelhart weer extra kriebelen. Om me heen hoor ik plannen voor halve en hele marathons of deelnemen aan loopjes. Ook passen we bijvoorbeeld ons wandelprogramma erop aan. In mei gaan we voor de derde keer 'Rondom Zoetermeer' lopen, een wandeling langs de grenzen van Zoetermeer van 30 km. En wordt er getraind voor langere wandeltochten zoals bijvoorbeeld de Wildernistrail in de Eiffel of wellicht de vierdaagse van Nijmegen of een Kennedymars. Op 29 maart gaan we wandelen

samen met Sportief Wandelen Zoetermeer, een andere wandelvereniging in Zoetermeer waarmee we ook de Geuzenwandeltocht organiseren.

Dit schrijvende realiseer ik me dat er wellicht ook hardlopers zijn die het zo nu en dan leuk vinden om te wandelen, zeker als we op pad gaan voor een langere tocht. Wie wil kan aansluiten. Ik ga kijken of ik op het bord in het clubhuis wat informatie over onze 'tochten' kan delen.

Misschien een beetje meer wandel dan gemiddeld in dit voorwoord, maar ja, wat wil je van een bestuurslid vanuit de wandelgroep.

In memoriam Auke Leen

(Tekst met dank aan Martin Smit)

Op 18 januari was de uitvaart van Auke Leen. Michael, Palau, Ingeborg, Bert, Theo Janssen, Jacques en Paul waren er namens de RRZ. Tijdens zo'n uitvaart worden vaak een hoop achtergrond verhalen verteld en dat was nu niet anders.

Aukes zoon vertelde dat zijn vader twee passies had; sporten en verhuizen. Geboren in Den Haag en gestorven in Den Haag. Daartussen in zes steden gewoond. Hij kon eigenlijk overal wel aarden. Een mooie uitspraak van z'n zoon: "hij was een einzegänger die niet tegen alleen zijn kon".

Nadat hij de MTS had gedaan en is gaan werken heeft hij in de avonduren HTS bouwkunde gedaan. Vervolgens heeft Auke twee keer een huis getekend en grotendeels zelf gebouwd.

Auke heeft twee keer de Elfstedentocht geschaatst en de marathon gelopen in 2uur en 48 minuten, meerdere triatlons gedaan, de Ventoux op gefietst en was dus veel met duursport bezig.

Eind mei 2021 heeft Auke zich spontaan gemeld bij Bert en is toen in groep 4 en later ook in de ochtendgroep gaan lopen.

Eind november 2024 werd Auke ziek en vanaf dat moment is hij heel snel achteruit gegaan. Na bovenop zijn ziekte ook nog een herseninfarct overleed hij op 10 januari 2025.

Hij was een fijn mens. 🥰



Deze foto is van de rouwkaart

Agenda

3Plassenloop Zoetermeer

Iedere laatste zondag van de maand

23/02/25

30/03/25

27/04/25

Pubquiz bij RRZ

07/03/25

ALV

29/04/25

Rotterdam marathon

12/04/25 en 13/04/25

Kennedymars

19/04/25

Roparun

07/06/25 - 09/06/25

Nijmeegse vierdaagse

15/07/25 - 28/07/25

De Bert Bos Memorial

Door Myrthe Koning



Foto's: uit het archief van Myrthe

Samen met Marcel (loper groep 6) ben ik in het diepe gesprongen. Al jaren loop ik bij de Road Runners, maar nog niet eerder heb ik iets anders voor de club gedaan dan netjes op tijd komen en een rondje rennen. Hoog tijd om daar verandering in te brengen. Want een vereniging kan niet zonder haar leden, lopers in ons geval, maar zeker ook niet zonder haar vrijwilligers. Dus daar ging ik dan, zonder precies te weten waar ik "ja" tegen had gezegd.

Eerst maar eens kennismaken, een overleg bijwonen, mijn eerste aantekeningen maken en ideeën opperen. Wat fijn dat er zoveel ervaring is binnen de club. En wat gezellig ook, zelfs zonder dat er gelopen wordt. Samen hebben we een brainstorm gehouden: waar moeten we allemaal aan denken? Welke coördinerrollen zijn er? Wat gaat iedereen doen? En daarmee waren we los, we gaan er voor!

En nu zijn we een flink aantal maanden verder. De Bert Bos Memorial is een groot succes geworden. Een enorme opkomst, ruim 150 leden aanwezig. De routes duidelijk aangegeven, de startlijn getrokken, de startnummers keurig op tijd uitgedeeld.



Waardering van de familie van Bert Bos. Het clubhuis staat vol met enthousiaste wandelaars, hardlopers én vrijwilligers. Een geslaagde loterij met prachtige prijzen. Voldoende mensen achter én aan de bar. Koud, maar perfect loopweer. Al hadden we op dat laatste als organisatie natuurlijk maar weinig invloed. Maar helaas... Ik was er zelf niet bij, gevelde door een wintergriep. Het moment suprême gemist. Volgend jaar sta ik er wél, dat snap je natuurlijk!

Wil jij ook deze andere kant van de Road Runners leren kennen? Volgend jaar pakken we groter uit, met een open inschrijving zodat ook lopers van buiten de vereniging mee kunnen doen. Daarom zoeken we enthousiastelingen die de Noord AA Polderloop 2026 tot een succes willen maken. Of je nu een kleine schakel in de voorbereidingen wilt zijn, een coördinerende rol op je neemt of juist als onmisbare kracht op de dag zelf helpt. Jouw inzet maakt het verschil. Dus duik in het diepe en doe mee!

Het beweegpark Noord Aa

Door Liesbeth Edelbroek



Foto: uit het archief van Liesbeth – De opening

Het begin van het beweegpark

Wij zijn met het beweegpark inmiddels ruim 5 jaar buur van de Roadrunners. We hebben graag de uitnodiging aangenomen om in deze Roadie iets over het ontstaan van en de ervaringen met het beweegpark te vertellen.

De start van het beweegpark ligt alweer bijna 10 jaar terug. Er viel een flinke lap grond naast het clubgebouw vrij en de toenmalige wethouder Robin Paalvast was heel erg actief om de Zoetermeerder meer in beweging te krijgen.

Jasper Hartevelde, al jarenlang lid van de Roadrunners en na zijn voetballoopbaan begonnen met hardlopen, trok na een artikel van Paalvast in het Streekblad de stoute schoenen aan en vond gehoor bij de wethouder voor zijn plan om een beweegpark te realiseren. Van het een kwam het ander.

Vorbereiding

Met hulp van een zogenaamde fondsenverwerper werd een projectplan opgesteld en werden mogelijke subsidieverstrekkingen benaderd. We hebben veel steun van de gemeente gekregen, financieel en met de nodige vergunningen, om het plan uiteindelijk te kunnen realiseren.



Foto: uit het archief van Liesbeth

Met Lapsett/Yalp en Parkourdisciplines is intensief overleg geweest over het ontwerp van het park en de keuze van de toestellen, specifiek ook voor het free runnen.

We hebben geprobeerd de inwoners in de omgeving van het park tijdig te betrekken, o.a. door een tweetal informatiebijeenkomsten. In een paar maanden tijd is er vanaf de eerste graafwerkzaamheden een mooi beweegpark ontstaan. Jasper Hartevelde heeft er heel veel uren van zijn tijd in zitten, bijna dagelijks was hij op de locatie te vinden om te zien of alles goed ging.

Feestelijke opening

Op 3 juli 2019 is het beweegpark feestelijk geopend door de toenmalige wethouder Ingeborg ter Laak. Het was een zonnige dag met

een flinke opkomst van belangstellenden die onmiddellijk het beweegpark in gebruik namen. De website geeft een impressie van die openingsdag (<https://beweegparknoordaa.nl>).

**Beweegpark
Noord Aa**

Stichting/bestuur

Van meet af aan is het de bedoeling geweest dat het beweegpark gratis voor iedereen toegankelijk zou zijn. Dat zijn ook de afspraken die met de gemeente zijn gemaakt. Er is een Stichting Beweegpark Noord Aa Fit in het leven geroepen, die onder meer verantwoordelijk is voor de veiligheid en het onderhoud van het park en de toestellen. Daartoe behoren ook jaarlijks inspecties van de toestellen.

Financiering

De aanleg van het beweegpark (kosten ca. € 165.000,-) is gefinancierd door de gemeente Zoetermeer en een flink aantal subsidiegevers. De namen staan vermeld op het bord aan het toegangshek.

De exploitatiekosten en de kosten voor vervanging van de toestellen worden gedekt door bijdragen van sponsors en donateurs en uit de opbrengst van de reclameborden. Een financiële verantwoording is te vinden op de website.

Vrijwilligers

Een groepje vrijwilligers, allemaal RRZ-ers, speelt een heel belangrijke rol bij het dagelijks onderhoud van het beweegpark. We willen dat het park er schoon en netjes opgeruimd uit ziet. Vervuiling en verwaarlozing leidt vaak tot meer rommel en uiteindelijk tot een 'verloederd' park. De spelregels op het hek kunnen helpen in het netjes houden van het park. En er is samen met de RRZ cameratoezicht. Maar het grootste effect gaat toch uit van de inzet van de vrijwilligers. In reacties van bezoekers horen we ook dat dat wordt gezien, dat men het park zo mooi schoon vindt. Een groot compliment aan onze vrijwilligers!

Ook worden we door passanten geattendeerd op opvallende zaken en hebben we goed contact met de wijkagent.

Activiteiten vanuit het beweegpark

- We doen mee aan Zoetermeer on Stage, een initiatief gecoördineerd door de gemeente waarbij 2^e jaars vmbo-leerlingen zich in de vorm van een stage bij een bedrijf oriënteren op een mogelijke beroepskeuze. Via sporten op het beweegpark proberen we deze leerlingen een beeld te geven van een beroep als sportcoach.
- Eenzelfde programma bieden we aan leerlingen van de Internationale Schakel Klas (ISK).
- Ook al een paar jaar lang komt in augustus/september Olga Commandeur een middag naar het park om een workshop te verzorgen. Zij kan altijd rekenen op een grote en enthousiaste groep deelnemers.



Foto: uit het archief van Liesbeth. Vlnr: Jasper, Olga en Liesbeth

- In het kader van de jaarlijkse nationale Sportweek in september, waaraan de gemeente Zoetermeer deelneemt, bieden we een programma aan op het beweegpark en met name ook op locaties van Inzet/Piëzo.
- Recentelijk zijn we gestart met een pilot waarbij we eenmaal per week op vrijdagochtend begeleiding aanbieden aan mensen die op het park willen sporten; een vaste deelnemer is Hany, die als asielzoeker in Zoetermeer woont en een enthousiaste sporter is.
- Als de financiën dat toelaten bekijken we of we het beweegpark verder kunnen uitbreiden met nieuwe toestellen. Zo hebben we vorig jaar de battle ropes geplaatst.

Daarnaast proberen we het concept van een beweegpark breder uit te dragen. Vanuit een aantal gemeenten hebben we bezoek gehad van ambtenaren en wethouders die wellicht in hun gemeente ook een beweegpark willen realiseren. Het beweegpark is bovendien opgenomen in de atlas Beweegvriendelijke Omgeving (BVO) van het Kenniscentrum Sport en Bewegen.

Zie <https://atlas-bvo.kenniscentrumsportenbewegen.nl/atlas/beweegpark-noord-aa>.

Binnen Zoetermeer denken we met de gemeente mee over het realiseren van nog een aantal beweegparken, zoals in 2022 door de gemeenteraad is besloten.

Samenwerking met bestuur RRZ

In de 5 jaar dat het beweegpark bestaat is er een goede samenwerking met het bestuur van RRZ opgebouwd. Bij de activiteiten op het beweegpark is het heel prettig dat gebruik gemaakt kan worden van het clubhuis van RRZ, voor een sanitaire stop, om iets te drinken of even te schuilen voor de regen. Periodiek hebben we met bestuur/voorzitter overleg over de lopende activiteiten en hoe de samenwerking verloopt. Daarbij zijn afspraken gemaakt over het gebruik van het clubhuis en de vergoeding van de kosten daarvoor als dit te veelvuldig gaat worden. We stellen deze samenwerking en de gemaakte afspraken zeer op prijs en willen dit graag voortzetten.

Afronding

We kijken met een positief gevoel terug op de afgelopen jaren. De bekendheid van het park is toegenomen, en dat geldt ook voor het bezoek van het park.

We hebben ook nog wel wensen. Er is nog ruimte voor een paar sponsorborden. De opbrengsten daarvan kunnen helpen om op het grasveldje nog nieuwe toestellen te plaatsen. Daarnaast zijn we op zoek naar mensen die op termijn het stokje van het huidige bestuur willen overnemen. Geïnteresseerden kunnen zich altijd bij ons melden.

Bestuur Stichting Beweegpark Noord Aa,
Liesbeth Edelbroek, Jasper Harteveld en Peter van Zijp

Dick en Dulk bewijst: ouder worden en bewegen, een perfecte combinatie

Door Elly Burgering

Ouder worden betekent niet dat je langzamer moet leven. Integendeel, hardlopen en wandelen zijn geweldig om fit en vitaal te blijven, ongeacht je leeftijd. Waar jongere lopers focussen op snelheid en prestaties, ontdekken oudere lopers de schoonheid van het volhouden en het genieten van elke stap. Natuurlijk verandert ons lichaam met de jaren. Spieren herstellen minder snel, gewrichten hebben meer aandacht nodig en een goede warming-up wordt belangrijker dan ooit. Maar de voordelen van bewegen blijven groot: het houdt ons hart gezond, versterkt onze botten en zorgt voor een scherpe geest. Bovendien geeft het een gevoel van vrijheid, een manier om de tijd even stil te zetten en gewoon te bewegen. Ouder worden betekent dat je slimmer, bewuster en met nog meer plezier kunt blijven bewegen.



Foto: Dianne Spanjers

Lopen na je 80^e verjaardag; een inspiratie voor ons allemaal

Daarom willen we bij RRZ alle 80-plussers die blijven rennen, joggen of wandelen in het zonnetje zetten. Zij zijn de echte kampioenen, niet omdat ze de snelste zijn, maar omdat ze nooit zijn gestopt.



Foto: Arie Perfors

Op zaterdag 23 november werd Dick den Dulk zoals hij het zelf zei "weer een jaartje wijzer" en besloot hij zijn hardloopschoenen weg te gooien, om te gaan wandelen. Voor die gelegenheid werd samen met de aanwezige leden gezellig een taartje gegeten.

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

Reanimatiecursus 2024

Door: Ben Brinkel

Bij onze vereniging is veel aandacht voor veiligheid. In de winter moeten hesjes gedragen worden, de hardlopers en wandelaars mogen maximaal twee aan twee lopen en de trainers en assistent trainers zijn opgeleid.

Als onderdeel hiervan krijgen de trainers en assistent trainers een opleiding in reanimatie. In december 2024 was weer zo'n cursus, gegeven door Henk Rosink. Voor sommige deelnemers was dit de eerste keer, maar de meesten volgden een opfriscursus.

De cursus omvatte borstcompressies (hartmassage) en mond-op-mondbeademing, het gebruik van een AED, verstikkingen en stabiele zijligging.



Daarnaast werd aandacht besteed aan bijzondere situaties: reanimatie bij iemand met een interne defibrillator (ICD), reanimatie bij kinderen en hoe te handelen bij drenkelingen.

De cursisten oefenden met oefenpoppen, wat een goed gevoel gaf voor de kracht die nodig is bij borstcompressies.

Al met al was het een leerzame en leuke avond. Niemand wil dit echt hoeven toe te passen, maar het geeft een gerust gevoel om goed voorbereid zijn. Met een BLS- en AED-certificaat op zak gingen de cursisten weer naar huis.

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, voor de vereniging. Onze doeners! We stellen hen graag voor.

Jan Jungschlager

Jan Jungschlager liep al vanaf zijn 34^e hard bij de loopgroep de Ockies in Den Haag voordat hij in 2011 lid werd van de Roadrunners, waar hij zijn loopjes vooral in de ochtendgroep doet. Dat is met elkaar alweer 42 jaar.

Wandelen, fietsen en kamperen met de camper vindt hij ook heel fijn, zeker sinds hij met pensioen is.



Foto: uit het Archief van Jan

Met uitzondering van militaire dienst heeft hij zijn hele leven hard gewerkt, eerst als bedrijfsleider, daarna in zijn eigen groentezaak met traiteurartikelen, samen met zijn vrouw Henny.

Dat werken en voor mensen zorgen, gezelligheid, vindt hij heerlijk. Jan is geen stilzitter.

Elleke Visser

Elleke is lid sinds half 2006 en je kan wel stellen dat groep 7 "haar groepie" is.

In de zomer van 2007 werd zij assistent trainer van deze groep.



Foto: uit het archief van Jan

Wat ook blijkt uit het vrijwilligerswerk wat hij doet voor de club. Hij is een van de barmedewerkers, helpt mee met de paas- en kerstbrunch met Herman van den Hatert en Diederik, maakt erwtensoep voor de Linschotenlopers en draait bardiensten op bruiloften en verjaardagen.

Ook voor het beweegpark wist men hem te vinden, zo doet hij onder andere het grasmaaien, het blad vrijmaken en het oppoetsen van de toestellen.

Waar nodig begeleid hij sporters in het beweegpark en soms ook als trainer voor de ochtendgroep.

Sinds kort is hij sluitert van de ochtendgroepen. Jan is een stille kracht, die ziet waar men zijn hulp kan gebruiken en die er vervolgens staat.

Eerst onder leiding van Wim Bras, op de woensdagavond en de zaterdagochtend. Al snel liet Wim de avonden voor wat het was en was de woensdagavond haar verantwoordelijkheid. Wim ging zaterdag op de fiets mee. Daarna hield hij er mee op, Op een gegeven moment

werd groep 7 meer dan 30 personen en kwam Ed Jacobs helpen.

Trainerswerkzaamheden

Sinds de zomer van 2011 is Elleke hoofdtrainer van groep 7. Zaterdags examen gedaan en 's-maandags was groep 7 haar groep. Dit doordat Aad Zoutenbier uitviel, de trainer van groep 6 groep 5 overnam en Ed terugging naar groep 6. Vanaf 2011 doet zij dit standaard op de woensdag en zaterdag en indien nodig ook op de maandag.

Daarnaast maakt zij de trainingsschema's; eerst voor groep 5, 6 en 7, tegenwoordig alleen voor groep 6 en 7. En uiteraard woont zij de vergadering van de Technische Commissie bij. Ook bij de assistent trainersopleiding is zij sinds een paar jaar betrokken.



Foto: uit archief van Elleke

3Plassenloop

Daarnaast is zij sinds 2007 betrokken bij de organisatie van de 3Plassenloop. Samen met Anton "doet ze de uitslagen".

Dit betekent: invoeren van de deelnemers, verwerken schrijflijst finish, uitlezen stopwatches, uitslagenlijst maken, op de website plaatsen en bedankmail naar de lopers sturen. 's-Avonds plaatst ze de foto's van Wim Bras op de website.

Twee keer heeft zij de seizoensopening in augustus mee georganiseerd: 1x een puzzeltocht en 1x de kaart van Nederland voor

de hardlopers en wandelaars (met Jaap en Skitz).



Foto: uit archief van Elleke

En ze was betrokken bij de organisatie van de nieuwjaarscross.

En dit alles naast klussen als de Roadie rondbrengen, meedraaien achter de bar en vrijwilliger zijn bij de Autoloosloop/ Geuzenloop.

Elleke vindt het leuk om te organiseren. Het is altijd weer een uitdaging om een nieuwe of deels gewijzigde route te maken, waardoor lopers toch weer een andere omgeving leren kennen.

Foto impressie van de Bert Bos Memorial



Van Rijn

Tel: 06 40241230
Stuc, tegel en onderhoudswerk

De jaarlijkse paddentrek gaat binnenkort beginnen

Door: Dierenbescherming


De padden, kikkers en salamanders ontwaken uit hun winterslaap en gaan op zoek naar sloten waarin zij gaan paren. Om daar te komen steken zij drukke wegen over, met als gevolg dat ze vaak worden doodgereden of -getrapt.

Om dit te voorkomen heeft de Dierenbescherming in Zoetermeer diverse vrijwilligers klaarstaan die de amfibieën een handje zullen helpen om hen de weg over te zetten.


Op het Tochtpad en de Zegwaartseweg kan het erg druk zijn met brommers, hardlopers en

wandelaars. Omdat u wellicht over deze 2 wegen (hard)loopt, vragen we u rekening te houden met de padden, kikkers en salamanders (én onze vrijwilligers) die na zonsondergang helpen om de amfibieën over de weg te zetten. De vrijwilligers zijn te herkennen aan een reflecterend vest (en zaklamp). De paddentrek start vaak eind februari (afhankelijk van het weer) en duurt tot ca half april.

Alvast veel dank!



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

Watervolier 36
2266 ME Leidschendam

Contact

☎ 06 – 402 27 316
✉ info@reijkeschoonmaakdiensten.nl

Update sponsorclicks

In 2024 hebben wij **€107,-** Gratis Geld van SponsorKliks ontvangen.

Iedereen bedankt voor het klikken en denk ajb aan ons bij je volgende online aankoop. **Het kost jou niets en levert RRZ echt geld op.**

Kijk op deze pagina naar alle deelnemende winkels:

<https://www.sponsorclicks.com/products/shops.php?club=8567>



Foto's: uit het archief van Berend

Beginnersgroep 2024 – 5 kilometer hardlopen

Door Berend Haan

Als je al enige tijd zelf wilt beginnen met hardlopen, zijn er steeds wel weer excuses om toch niet te beginnen.

In september van het afgelopen jaar ben ik met mijn collega begonnen met de kennismakingscursus hardlopen. Om dan eind November mee te doen met de 3 plassenloop die wel 5 km lang is. In september was dat doel nog erg ver weg.

In het begin viel het hardlopen wel wat tegen. Het was elke keer weer het pad te volgen naar de club. Normaal zat je op de bank en was je lichaam niet zo actief in beweging.

Maar geen spierpijn of andere blessures en elke week een stapje verder. Zo went je lichaam eraan om steeds een stukje verder te kunnen hardlopen. Er waren helaas ook afvallers, maar dat zorgde er niet voor dat de motivatie van de anderen in de groep minder werd.

We hadden 4 groepjes qua snelheden die een beetje uit elkaar lagen. Je kon gewoon kijken welke snelheid het beste bij je paste.

Met onze trainers Herman, Theo, Kees, en Eugenie hebben we ons doel bereikt.

Heel erg bedankt voor jullie inzet en vertrouwen.





Lopen langs de plassen van Zoetermeer

Hardlopen tijdens 3Plassenloop

ma 16 dec, 11:29 **Actueel** 155 keer gelezen

Zoetermeer - De vanRijn 3 Plassenloop wordt deze laatste maand van het jaar gehouden op 22 december aanstaande en is wellicht een mooi moment om uw conditie te testen alvorens aan te schuiven bij het kerstdiner.

Vanwege de kerstdagen en nieuwjaar is deze een week vroeger dan gebruikelijk. Het parcours van de 3Plassenloop is, zoals gewoonlijk, een prestatie-loop over 5 km en uitgezet in één van de mooiste delen van Zoetermeer. De 3Plassenloop is een open tatieloop, waarbij een ieder zich kan inschrijven.

Stonden we ook nog eens in de krant tijdens de start van de 3 plassenloop.

De 3 plassenloop is door vele van ons gelopen en dat deed ons goed. Het gaf ons vertrouwen en dan is de vraag wat we nu gaan doen.



Er is speciaal voor ons een groep 8 opgericht. Dit omdat we niet direct konden instromen in de andere groepen. Hiervoor moet je minimaal 1 uur kunnen hardlopen. Doel van groep 8 is dan ook om eind februari een uur te kunnen hardlopen.

Met onze trainers Herman, Kees, Marcel (en andere trainers als voorgaande heren er niet bij zijn) zijn we nu bezig druk bezig om het uur vol te maken. Ook dit gaat niet 123, maar door de trainers komen we elke week dichtbij het uur hardlopen. Wie had dat gedacht in september van afgelopen jaar.

Het grappige is dat je nu niet meer op de bank blijft zitten, maar gewoon zin hebt om te gaan hardlopen.

Ook al regent of sneeuwt het, dan is het nog steeds erg fijn om met de groep hard te lopen. Je leert elkaar steeds beter kennen en iedereen motiveert elkaar. "Nog een klein stukkie" – "We zijn er bijna".

Ook trainen we op locatie, wat nieuw voor ons is. Mooie plekjes waar je normaal niet zou komen. En dat motiveert je ook weer om hard te lopen. En niet vergeten om genieten van de omgeving.

Op de volgende bladzijde een paar foto's van onze hardloopavonturen.

Ik vind het heerlijk om hard te lopen en met de groep gaan we het uur zeker halen.

Iedereen wil ik bedanken voor de gezelligheid en het avontuur die we samen hebben mogen doorlopen.



TEAM
62

ROPARUN

CLUB
QUIZ

Vrijdag
7
maart



19.00 TOT 23.00 UUR

De eerste 5 teams die inschrijven ontvangen een gratis drankje!

- 3-4 personen per team (introducees zijn welkom!)
- Inschrijfgeld: €10,00 p.p. (incl. hapjes en deelname loterij 1 lot p.p.)
- Meer kans maken? Extra loten te koop voor €1,00 per stuk
- Inschrijven mogelijk t/m 28 februari 2025
- Aanmelden via dennis@lifelinerunners.nl o.v.v. teamnaam + leden

CLUBHUIS ROADRUNNERS

Doe mee met de ClubQuiz en steun de Roparun!

Ben jij een fanatieke quizzer, hou je van een gezellige avond en wil je tegelijkertijd een fantastisch goed doel steunen? Dan hebben we goed nieuws voor je! Op vrijdag 7 maart organiseren Dennis, Elisabet, Nelleke en Maaike van Team 62 bij de Roadrunners een ClubQuiz ten bate van Stichting Roparun. Dit is jouw kans om je kennis te testen, leuke prijzen te winnen en vooral bij te dragen aan een geweldig doel.

Waarom de Roparun?

De Roparun is een estafetteploeg van meer dan 500 kilometer, waarbij teams van hardlopers en fietsers tijdens het Pinksterweekend in een non-stop estafettevorm vanuit Nederland of Frankrijk naar Rotterdam trekken. Dit betekent slapeloze nachten, fysieke uitputting en enorme teamspirit, allemaal met maar één doel: zoveel mogelijk geld ophalen voor mensen met kanker en hun dierbaren. Het motto van de stichting is: "Als je geen dagen meer aan het leven kunt toevoegen, voeg dan leven toe aan de dagen." Met de opbrengst van de Roparun worden projecten gefinancierd die het leven van kankerpatiënten en hun naasten dragelijker maken. Jouw deelname aan de ClubQuiz draagt direct bij aan deze missie!

Wat kun je verwachten?

Onze ClubQuiz bestaat uit verschillende rondes met vragen over allerlei onderwerpen. Je hoeft dus geen hardlooper te zijn om mee te doen! De inschrijving bedraagt €10 per persoon en daarvoor krijg je:

- Toegang tot de ClubQuiz
- Een lot voor de ClubQuiz-loterij
- Lekker hapjes gedurende de avond

Wil je extra kans maken op mooie prijzen? Op de avond zelf kun je extra loten kopen voor €1,50 per stuk. En als extra motivatie: het bestuur draagt zijn steentje bij door 40% van de drankomzet te doneren aan de Roparun, dus

een goede reden om een extra drankje te bestellen voor jezelf en je teamleden.

Praktische info

- Locatie: Roadrunners clubhuis
 - Tijd: Vanaf 19.00 uur ben je welkom, om 19.30 uur starten we met de quiz.
 - Einde: Rond 23.00 uur, waarna er nog tijd is om gezellig na te praten.
 - Teams: Minimaal 3 en maximaal 4 personen. Geen team? Geen probleem! Meld je aan via de mail en wij helpen je een team te vormen!
 - Aanmelden: Mail je teamnaam en namen van de teamleden naar dennis@lifelinerunners.nl. Je ontvangt een bevestiging en een betaalverzoek. Na betaling is je deelname definitief. Kun je niet meedoen maar wil je toch bijdragen? Doneer dan via <https://lifelinerunners.nl/doneer/>.
- Laten we samen een gezellige en vooral succesvolle avond maken en zoveel mogelijk geld ophalen voor de Roparun!

Tot 7 maart!

Met sportieve groeten,

Dennis, Elisabet, Nelleke en Maaike
(Lopers uit groep 1 en 3)



De Meeuwen-Makrelenloop gaat altijd door

Door: Ben Brinkel

De Meeuwen Makrelenloop is een fenomeen in de regio. Het is een hardloopwedstrijd van 10 Engelse mijl. De start is bij Scheveningen Haven. Vanaf daar gaat het rechtstreeks naar het strand, dan bijna 8 kilometer over het strand richting het zuiden, dan keren en dan weer terug.

Wie deze loop al vaker gedaan heeft weet dat de omstandigheden enorm kunnen verschillen. Soms is er weinig wind en ligt het strand er vlak bij, maar andere keren waait het hard en is het strand omgeploegd. Soms valt de Meeuwen Makrelenloop samen met de Linschotenloop, maar deze keer werd hij al op 6 december gehouden. Veel Roadies togen dan ook naar Scheveningen.

De verzamelplek is in een fabriekshal voor scheepsonderdelen. De pin-ups hangen nog aan de muur.



Foto: op de startlijn, uit het archief van Ben Brinkel

Storm en regen

Voor mij was het de zesde keer dat ik aan deze loop meedeed. Deze keer wilde ik hem eens onder slechte weersomstandigheden lopen. Ik werd op mijn wenken bediend. De wind was zo

hard dat op die dag ook het NK tegenwindfietsen gehouden werd. Ook waren er regenbuien.



Foto: uit het archief van Ben Brinkel

De temperatuur was wel goed, waardoor ik uiteindelijk besloot om in korte broek, met 2 lagen shirts en zonder regenjack te lopen. Bij het inlopen kreeg ik al spijt. Het begon plotseling hard te regenen en de wind werd ijskoud. Er was dan ook niet echt sprake van opwarmen bij de warming up en het was te laat om nog van kleding te wisselen. Bij de start aangekomen stond iedereen onder een afdakje te kleumen. Twee minuten voor de start stopte het zowaar met regenen.

Heen en weer

De start is geinig. Eerst een gezamenlijke mini warming up, dan met zijn allen de gezamenlijke leus roepen en dan de start. Het eerste stuk was file-lopen. Tussen de start en het strand is een nieuwe woonwijk en daar moesten we over de stoep. Dat paste gewoon niet, waardoor ik 400 meter na de start door de drukte moest wandelen. Eenmaal op het strand ging het beter. Op de heenreis hadden we de wind pal tegen. Ook begon het te regenen en lichtjes te hagelen. Mijn benen werden gescrubt door het stuifzand. Onderweg liepen we langs de zandmotor, waar moeilijker zand is. Daarna een soort duinenrij en dan het keerpunt. Na het keerpunt kregen we de wind pal ik de rug. Dat scheelde enorm! Het eerste stuk was mul zand en daarna konden we langs de waterlijn terug naar Scheveningen. Ik kon daar veel van de verloren tijd goedmaken.

Erwtensoep, kibbeling en makreel

Bij de Meeuwen Makrelenloop is geen officiële tijdwaarneming, waardoor je zelf moet klokken. Ik eindigde op 1:34:09. Daar was ik tevreden mee. Het zijn niet de tijden van weleer, maar ik had veel minder ingeleverd dan waar ik van tevoren bang voor was.

Bij de finish krijg je geen medaille, maar tegen inlevering van startnummer krijg je erwtensoep, kibbeling en een gesealde makreel. Die

startnummers gebruiken ze het jaar daarop weer.

De combinatie van de goede sfeer en de zwaarte van de wedstrijd maakt de Meeuwen Makrelenloop één van mijn favoriete lopen. Als je hem nog niet gedaan hebt moet je zeker in je agenda zetten voor 13 december 2025. En als je nog twijfelt: De Meeuwen Makrelenloop gaat altijd door!



Foto: na afloop; uit het archief van Ben



Aan de Geuzenloop en wandelen organisaties een welverdiende rustperiode toegewenst!

Als hardlopen even niet lukt

(Dit stukje bevat informatie uit een Runnersworldartikel.)

Wij bij RRZ weten natuurlijk allang hoe goed bewegen is, voor ongeveer alles. Maar de meesten van ons denken dan aan hardlopen.

Maar wat als dat (even) niet gaat?

Runnersworld heeft onderzoeken doorgespit en experts op het gebied van gezondheid en fitness gevraagd naar de voordelen van wandelen en ze noemen er 8.

1. Stabilisatie van de bloedsuikerspiegel

Zelfs een ontspannen wandeling van 10 minuten na het eten helpt. Je activeert je spieren waardoor er bloedsuiker wordt opgenomen. Langzaam wandelen is al effectief, maar sneller wandelen kan het risico op diabetes nog verder verlagen.

2. Je slaapt beter

Lichaamsbeweging verhoogt het melatonine gehalte, reguleert de lichaamstemperatuur en vermindert stress— al deze factoren beïnvloeden je slaap. Doe, als je moeite hebt met inslapen, eens een avondwandeling.

3. Gezond gewicht behouden

In een studie onder obese vrouwen die 12 weken lang drie keer per week wandelden, werd er minder buikvet gemeten en verbeterde het wandelen hun bloedsuikerspiegel aanzienlijk.

4. Stressvermindering en een betere stemming

Wandelen kan helpen om je emoties beter te reguleren. Wandelen kan je dopamine verhogen - dit hormoon verbetert je humeur - én verlaagt je cortisol (het stresshormoon).

5. Verminderd risico op dementie

Onderzoek zegt dat dagelijks wandelen het risico op dementie kan verminderen. Zelfs 4.000 stappen per dag kunnen al positieve effecten hebben op je cognitieve functies. Lichaamsbeweging kan de hersencapaciteit

vergroten en de gevolgen van cognitieve veroudering verminderen.

6. Wandelen bevordert je herstel

Wandelen kan jou als hardloper helpen herstellen na intensieve trainingen. Door wandelen stimuleer je je bloedcirculatie en dit draagt bij aan het herstel van beschadigde spiervezels.

Iedereen is van harte welkom om aan te sluiten bij een van onze wandelgroepen

7. Inspiratie om meer te bewegen

Wandelen is op zichzelf al een fijne tijdsbesteding, maar kan ook leiden tot het stellen van nieuwe doelen. Het helpt om fysieke activiteit in je dag op te nemen, en dit kan dan weer leiden tot andere gezonde gewoontes, zoals beter slapen en gezonder eten.

8. Wandelen is makkelijk vol te houden en je hebt weinig nodig

Geen prijzig sportschoolabonnement of speciale apparatuur. Een paar goede wandelschoenen is vaak al voldoende. Bovendien kun je altijd en overal wandelen.

En vlak de (gezondheids-) voordelen van de gezelligheid, kortom de sociale kant van samen wandelen niet uit!

Wisten jullie dat iedereen altijd van harte uitgenodigd is om eens bij een wandelgroep aan te sluiten? Bij een gewone training om eens te kijken hoe het bevalt, of bij de bijzondere tochten die worden georganiseerd.

Jullie zijn van harte welkom!

Massagetafel aangeboden

Het massagehok wordt opgeruimd zodat er andere spullen in kan worden opgeslagen. En dan blijkt dat de Manumed massagetafel nog over blijft.



RRZ wil deze tafel aan de leden voor een vriendelijke prijs aanbieden. Het is een oersterke tafel, weliswaar met gebruikssporen, maar nog steeds goed te gebruiken.

Er zit ook nog eens allerlei extra's bij, zoals verhogingen/kussens voor het hoofd, knieën en voeten etc.

Neem bij interesse even contact op met Michael Jurriaans (via de mail: voorzitter@Raodrunnerszoetermeer.nl of schiet hem even aan in het clubgebouw). Wellicht worden jullie het eens over de prijs.

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

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

Valentijn op bezoek bij de ochtendgroep

Door: Lidwien van den Aardweg



Foto: Frieda van Dorp

Op maandag 10 februari had de Ochtendgroep een klein feestje. Valentijn kwam op bezoek en had twee tasjes bij zich. Hij ging Diederik en Herman in het zonnetje zetten.

Normaal gesproken zal je nooit weten wie jouw Valentijn is geweest, maar op die dag was het een uitzondering en Valentijn maakte zich bekend. Alle wandelaars en hardlopers van de ochtendgroep waren Valentijn. Zij zijn namelijk ontzettend blij met Diederik en Herman die zich al jarenlang inzetten om het voor de ochtendgroep gezellig te maken.

Clubhuis openen, verwarming hoog, licht aan en een muziekje op de achtergrond. Dat is 's morgens prettig binnenkomen. Als wij na de training en de koffie naar huis gaan, zijn zij nog bezig met opruimen, tafeltjes schoonmaken, luxaflex naar beneden, vaatwasser aan, boodschappen bij de Sligro en nog veel meer dingen achter de schermen waar wij geen kijk op hebben.

Diederik en Herman: Jullie zijn goud waard voor ons!

Om dit extra te benadrukken kregen zij een gouden medaille omgehangen.

Bovendien ontvangen zij van Loes en Lidwien een goedgevulde VVV - cadeaukaart met wel drie cijfers voor de komma! Daar kun je wel iets moois mee doen. Intussen heeft Frieda foto's gemaakt voor de Roadie. Het was dan ook een hele kunst om Diederik te laten glimlachen! Voor Herman bleek het tevens een "Oeuvreprijs" te zijn, want toevallig had hij in januari zijn taken overgedragen aan Jan. Hij blijft nog wel actief in de wandelgroep. Voor Diederik is het meer een "aanmoedigingsprijs" want wij hopen natuurlijk dat hij nog lang zal blijven. Zijn brunches met Pasen en Kerstmis zijn namelijk overheerlijk.

Een groot applaus voor Diederik en Herman!

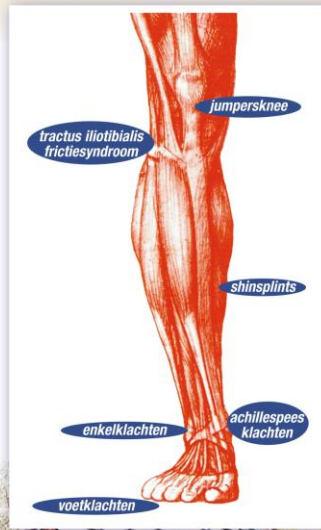
Namens Valentijn, blije groeten van Loes, Frieda en Lidwien.



Goed schoeisel voorkomt Sportblessures



Onderzoek voetstand en loopanalyses ten aanzien van optimaal sportschoeisel



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

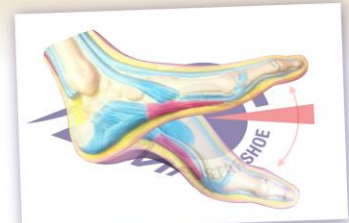


Voet Medisch Adviescentrum STARSHOE



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



Wedstrijdresultaten

Verzameld door Ruud van Zon

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

9 november 2024

Kleintje Berenloop,

West Terschelling

10,2 km.

Ruud van Zon	0:57:52
Dianne Spanjers	0:59:54
Herman Roosenboom	1:01:18

10 november 2024

Berenloop, West

Terschelling

21,1 km.

Ruud van Zon	2:17:15
--------------	---------

Athens Marathon, Athene

42,2 km.

Stephania Beeke	4:51:56
Diana Ledderhof	5:01:57

Maastunnelloop,

Rotterdam

10 km.

Remco Vermeulen	0:55:57
-----------------	---------

Klaverbladloop,

Zoetermeer

5 km.

Richard Tan	0:22:49
Eline Bavius	0:24:35
Yvonne Heemskerk	0:25:29
Rene van Leusden	0:28:48
Eric Plugge	0:28:59
Eugenie Hofwijks	0:29:00

10 km.

Erik Steenkamer	0:39:17 pr
Danny van der Sluis	0:39:53
Kirsten Los	0:40:16
Johan Pont	0:41:40 pr
Karsten Achthoven	0:41:50 pr
Raimond Kientz	0:44:15
Arthur Houweling	0:45:02
Edo Buizert	0:45:05 pr
Itene Over-Schouten	0:45:13
Leslie van de Vorle	0:45:21
Sander Loer	0:46:13
Bart Groetelaers	0:46:14
Menno Zwiars	0:46:28 pr
Guus Freriks	0:46:31
Frans van Haaster	0:47:15
Ingmar de Groot	0:47:32
Lars Overmeire	0:48:24
Piet van Veen	0:50:21

Bert Kuiper	0:52:30
Gerben Haveman	0:52:51
Ingeborg ter Laak	0:53:39
Jayce de Wit	0:53:27 pr
Myrthe Koning	0:55:28
Michael Jurriaans	0:55:33
Tim van Kempen	0:55:57 pr
Joyce Dijkhuizen	0:57:39
Jan Jungschlager	0:57:52
Rob van Renssen	0:58:33 pr
Jolanda Huttinga	0:58:39
John Hagers	1:02:58
Glenn Tielak	1:10:31 pr

15 km.

Peter Sebel	1:06:37 pr
Remco Arnoldus	1:10:53
Nico Stadius Muller	1:11:11 pr
Erik van Leeuwen	1:13:32
Ben Brinkel	1:17:08
Jacques van Male	1:24:20
Ed Groffen	1:27:25 pr
Marloes van Moort	1:28:19 pr
Marianne Havik	1:31:58 pr
Hettie van de Ridder	1:41:37 pr

17 november 2024



Foto: Anita

Zevenheuvelenloop,

Nijmegen

15 km.

Anita Vaneman	1:22:55 pr
Ernout vd Waard	1:23:18 pr
Hanna vd Meer	1:24:01 pr
Bart Boer	1:28:19
Glenn Tielak	1:46:28 pr
Michel Pelcher	1:47:34 pr

Kareda di Suit, Bonaire

7 km.

Mike van Wichen	0:34:40
-----------------	---------

20 november 2024

Testloop groep 4 en 5

5 km.

Barend Fischer	0:23:28 pr
Sylvana van Rijswijk	0:24:21
Femke Bordewijk	0:24:40 pr
Lex Diederik	0:24:53
Anita Vaneman	0:24:56 pr
Jelle Elbers	0:25:10 pr
Ernout vd Waard	0:25:11 pr
Alex de Jong	0:25:26
Ron Koning	0:25:32
Anco van der Ham	0:25:35 pr
Wietske Muijen	0:26:17
Bart Boer	0:27:00 pr
Jeroen.de.Knegt	0:27:04 pr
Meri de Winter	0:27:13
Hennie Marienus	0:27:14 pr
Victor Roumimper	0:27:40
Michael Voorbergen	0:27:50 pr

24 november 2024

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Richard van der Klis	0:24:09
Jorn de Snajjer	0:24:14
Marloes van Moort	0:24:55 pr
Marcel Dusoswa	0:26:20
Jayce de Wit	0:27:08
Ruud van Zon	0:27:16
Richard Heier	0:27:44 pr
Joyce Dijkhuizen	0:28:18
Hettie van de Ridder	0:31:20
Cindy vd Hengel	0:33:01
Rene van Riel	0:33:55
Anna Soekhan	0:38:27 pr
Eugenie Hofwijks	0:38:28



Foto: Joyce Dijkhuizen

Clingendaelcross,

Wassenaar

7,3 km.

Karsten Achthoven	0:34:41
Remco Arnoldus	0:36:47
Kjeld Folst	0:37:21
Wietske Muijen	0:42:25

Anita Vaneman 0:42:53
Anne Marie Lolkema 0:48:51 pr

Ooievaars Trail, Goirle

23 km.

Annet Meijer 2:20:09

30 november 2024

Meijendelloop, Wassenaar

25 km.

Hesther Noordegraaf 2:36:50 pr

1 december 2024

Maraton de Valencia, Valencia

42,2 km.

Peter Sebel 3:38:10 pr

7 december 2024

Meeuwen Makrelenloop, Scheveningen



Foto: Anne-Marie Lolkema

6 km.

John Suijker 0:38:24

11,3 km.

Wouter Sanders 1:10:48

10 EM (16,1 km.)

Jan van Rijn 1:19:06

Sander Loer 1:25:58

Erik van Leeuwen 1:25:59

Kjeld Folst 1:26:19

Wietske Muijen 1:34:06

Ben Brinkel 1:34:09

Hennie Marienus 1:42:03 pr

Joyce Dijkhuizen 1:49:15

Arno Disser 1:50:20

Leon vd Meulen 2:00:15 pr

7 december 2024

Kopjesloop, Delft

5 km.

Wouter Sanders 0:34:48

10 km.

Erik Steenkamer 0:40:30

Bruggenloop, Rotterdam

15 km.

Annet Meijer 1:16:43 pr

Jos Knooff 1:21:00

Remco Vermeulen 1:26:12 pr

Michel Pechler 1:41:15 pr

Glenn Tielak 1:51:16

14 december 2024

Uithof Cross, Den Haag

8 km.

Jan van Rijn 0:34:40

Stroopwafel Cross, Gouda

9,1 km.

Karsten Achthoven 0:46:57

15 december 2024

Ter Speckeloop, Lisse

10 km.

Richard van der Klis 0:46:08

15 km.

Ron Koning 1:25:22

21 december 2024

Linschotenloop, Linschoten

10,5 km.

Frans van Haaster 0:52:02

Cliff Niccolson 0:54:19

Michael Jurriaans 0:54:44

Theo Houtman 0:54:54

Marloes van Moort 0:56:31

Bert Kuiper 0:56:50

Wouter Sanders 0:57:29

Theo Janssen 0:58:43

Skitz Fijan 0:59:44

Laurens vd Splinter 1:01:22 pr

Jan Jungslager 1:03:40

Helga Fluit 1:07:23 pr



Foto: Anita

21,1 km.

Erik Steenkamer 1:27:02 pr

Dennis Knies 1:29:52 pr

Johan Pont 1:32:04 pr

Jan van Rijn 1:32:21

Karsten Achthoven 1:35:36 pr

Gerben Haveman 1:37:09 pr

Leslie van de Vorle 1:37:16 pr

Edo Buizert 1:39:37 pr

Elisabet Alink 1:40:16 pr

Raimond Kientz 1:41:07

Remco Arnoldus 1:41:27

Irene Over-Schouten 1:43:53 pr

Sjors van den Broek 1:43:55

Erik van Leeuwen 1:45:59

Maike Peerbolte 1:46:00 pr

Ingmar de Groot 1:46:16

Wouter Huizinga 1:46:57

Hans Zwart 1:49:56

Ben Brinkel 1:50:34

Annet Meijer 1:54:08 pr

Ronald Hofste 1:54:19

Anita Vaneman 1:55:23 pr

Femke StatiusMuller 1:55:29

Stephania Beeke 1:56:09

Ron Koning 1:57:07

Ernout vd Waard 1:58:49 pr

Remco Vermeulen 1:58:57 pr

Jos Knooff 1:59:25

Hanna van der Meer 2:02:38

Saskia Verweij 2:06:09

Bart Boer 2:07:25

Arno Disser 2:10:37

Tim van Kempen 2:10:38

Monique v Swieten 2:12:22

Jolanda Huttinga 2:16:03

Martijn Hubeek 2:22:04 pr

Marianne Havik 2:22:06 pr

Brigitte Huttinga 2:22:34

Anita van Noord 2:31:26



Foto: Jelle Elbers

Gaasterlan Run, Balk

42,2 km.

Peter Schrader 3:29:31

22 december 2024

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Richard van der Klis 0:23:26

Ruud van Zon 0:28:21

Joyce Dijkhuizen 0:29:47

29 december 2024



Foto: Jacques van Male

Oliebollencross, Delft

4,5 km.

Kjeld Folst 0:24:45

9 km.

Karsten Achthoven 0:45:54

Ingmar de Groot 0:55:14

Wietske Muijen 0:56:19

Anita Vaneman 0:59:46

Dianne Spanjers 1:02:18

Jolanda Huttinga 1:08:09

Veluwezoomtrail, Dieren

14 km.

Anco van der Ham 2:03:43

31 december 2024

Oliebollenloop,

Schoonhoven

10 km.

Annet Meijer 0:49:53 pr

Richard Tan 0:49:53

5 januari 2025

Bigi Broki Waka,

Paramaribo

10 km.

Eugenie Hofwijks 1:11:10

Nieuwjaarsloop, Leiden

10 km.

Jan van Rijn 0:46:19

Arno Disser 0:57:11

15 km.

Leslie vd Vorle 1:08:24 pr

Jorn de Snaijer 1:19:47

Ron Koning 1:29:58

Meerhorstloop, Stompwijk

15 km.

Peter Schrader 1:00:39

Mike van Wichen 1:15:02

8 januari 2025

Testloop RRZ, Zoetermeer

5 km.

Bas Albers 0:18:22

Erik Steenkamer 0:19:42

Karsten Achthoven 0:20:11 pr

Andreas de Graaf 0:20:36

Johan Pont 0:20:45

Jan van Rijn 0:20:45

Raimond Kientz 0:21:54

Remco Arnoldus 0:22:17

Menno Zwiars 0:23:16 pr

Frans van Haaster 0:23:30

12 januari 2025

Halve Marathon, Egmond

21,1 km.

Jan van Rijn 1:34:38

18 januari 2025

Westduincross, Den Haag

8,2 km.

Karsten Achthoven 0:42:37

Kjeld Folst 0:47:24

19 januari 2025

Halve Marathon

Zoetermeer

5 km.

Richard Tan 0:23:28

10 km.

Peter Sebel 0:42:09 pr

Ben Brinkel 0:49:16

21,1 km.

Sjors van den Broek 1:36:18

Kees Beerda 2:06:47

Joyce Dijkhuizen 2:16:16

Hettie van de Ridder 2:30:07 pr

25 januari 2025

Hunebedloop, Havelte

14,5 km.

Guus Freriks 1:14:47

26 januari 2025

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Erik Steenkamer 0:18:55 pr

Richard vd Klis 0:22:18

Hesther Noordegraaf 0:24:22 pr

Stephania Beeke 0:24:30 pr

Jacques van Male 0:24:30

Piet van Veen 0:25:38

Marcel Dusoswa 0:26:20

Joyce Dijkhuizen 0:27:40

Wim Lootens 0:27:53

Ruud van Zon 0:28:14

Maria Wuestman 0:33:37



Foto: Wim Bras

Puinduin Run, Den Haag

10,5 km.

Danny vd Sluis 0:51:34

Jan van Rijn 0:56:14

Johan Pont 0:58:05

Remco Arnoldus 1:00:45

Maaïke Peerbolte 1:03:21

Mike van Wichen 1:03:26

Marc vh Bolscher 1:03:44

Ben Brinkel 1:05:08

Nelleke Oudijk 1:06:21

Uithoorns Mooiste,

Uithoorn

10 km.

Arno Disser 0:55:22

10 EM (16,1 km.)

Ron Koning 1:30:30

2 februari 2025

Midwinter Marathon,

Apeldoorn

10 EM (16,1 km.)

Sjors van den Broek 1:08:17 pr

Groenehartloop, Gouda

10 km.

Bart Steens 0:50:38

Mensinghe Marathon, Roden

17 km.

Hettie van de Ridder 2:07:12 pr

**Life Time Half Marathon,
Miami****21,1 km.**

Eugenie Hofwijks 2:30:28

8 februari 2025**Bert Bos Memorial,
Zoetermeer**

Foto: Wim Bras

5 km.

Gerben Haveman 0:21:19
 Stephan Spitsbaard 0:25:05
 Liliane Quintero 0:27:06
 Kees Beerda 0:27:07
 Dirk Arnold 0:27:39
 Jeroen Landers 0:27:46
 Zia Ladrak 0:28:33
 Janneke v Oosterhout 0:29:14
 Shanna Egging 0:29:15
 Rene van Leusden 0:29:19
 Kevin Liefhebber 0:29:58
 Judith Hilberts 0:32:00
 Berend Haan 0:32:02
 Rene van Riel 0:33:36
 Arnold Baggerman 0:33:44
 Simone Spaans 0:35:20
 Andy Dusoswa 0:36:42
 Anna Soekhan 0:38:50
 Wouter Sanders 0:38:50



Foto: Edwin Adams

10 km.

Joost Breijer 0:48:25

Kjeld Folst 0:49:35
 Frans van Haaster 0:49:37
 Andreas de Graaf 0:51:46
 Stephania Beeke 0:51:55 pr
 Piet van Veen 0:51:55
 Femke Prive 0:51:55
 Jorn de Snaijer 0:51:59
 Diana Boonen 0:52:37 pr
 Michael Jurriaans 0:53:53
 Anton van der Lubbe 0:54:33
 Bert Kuiper 0:54:48
 Arjan Wiersma 0:56:46
 Tim van Kempen 0:56:57
 Theo Janssen 0:57:45
 Wim Lootens 0:58:07
 Ruud van Zon 0:58:11
 Hans van Zonneveld 1:00:00
 Jan Jungschlager 1:00:55
 Hans van Alphen 1:01:05
 Xander Fens 1:01:24
 Michael Voorbergen 1:02:22
 Joyce Spies 1:02:23
 Loes v Wolferen 1:02:24
 Clara Blok 1:02:33
 Chantal Elbers 1:04:29
 Gert vd Houwen 1:04:38
 Brigitte Huttinga 1:05:12
 Michel Pechler 1:05:48
 Michel de Graaf 1:05:58
 Bianca Hesselius 1:05:58
 Petra Quaak 1:06:00
 Astrid Fens 1:06:22
 Monique Barelts 1:06:22
 Marion Post 1:08:07
 Veronique Ramakers 1:08:07
 Maria Wuestman 1:08:17
 Lisette van Burkum 1:09:17
 Lidwien vd Aardweg 1:09:52



Foto: Edwin Adams

15 km.

Erik Steenkamer 1:03:35
 Johan Pont 1:05:00 pr
 Karsten Achthoven 1:05:19 pr
 Jan van Rijn 1:05:20
 Dominique Hofman 1:08:21
 Raimond Kientz 1:09:55

Arthur Houweling 1:11:11
 Remco Arnoldus 1:12:00
 Arjan Pronk 1:13:27
 Ben Brinkel 1:15:58
 Ingmar de Groot 1:16:55
 Jacques van Male 1:21:41
 Cliff Niccolson 1:22:10
 Theo Houtman 1:22:15
 Irene Over-Schouten 1:24:25
 Nelleke Oudijk 1:24:25
 Sander Loer 1:24:25
 Kees Willigenburg 1:24:50
 Ed Helsloot 1:25:31
 Bart Steens 1:30:25
 Nico Raaijmakers 1:30:36
 Joyce Dijkhuizen 1:30:36
 Robert vd Linden 1:35:11
 Marianne Havik 1:35:36
 Monique v Swieten 1:35:50
 Chris Klaassen 1:35:58

9 februari 2025**Coast Marathon Nationaal
Park Trail, Noordwijk****21,1 km.**

Maaïke Peerbolte 1:56:47
 Mike van Wichen 1:56:47

42,2 km.

Hesther Noordegraaf 5:07:34

**Groet uit School Run,
School****21,1 km.**

Peter Sebel 1:38:46 pr

Austerlitz Trail, Zeist**10,9 km.**

Kjeld Folst 1:03:25
 Dianne Spanjers 1:06:29
 Wietske Muijen 1:08:07
 Wouter Sanders 1:10:42
 Hennie Marienus 1:12:30
 Jan Brouwer 1:24:05

Leuk



René van Leusden (70), pensionado. In z'n werkzame leven fulltime journalist voor achtereenvolgens PZC, dagblad Het Binnenhof, Haagsche Courant en AD. Heeft twee zonen (40 en 37) en een kleinzoon (2) en is sinds 2020 weduwnaar. Hobbelt mee in groep 6.

Leuk maar vooral ook goed voor m'n fysieke en mentale gesteldheid dat m'n oudste zoon me in 2022 aanmeldde bij de Roadrunners. Die schop onder m'n kont had ik op dat moment hard nodig. Nog geen dag spijt gehad van m'n lidmaatschap.

Ook leuk dat er bij deze club zoveel leuke mensen rondlopen, al klinkt 'rondlopen' misschien wat vreemd voor een club waar hoofdzakelijk wordt hardgelopen en gewandeld. Wie zijn of haar medelopers niet als leuk ervaart doet er verstandig aan de stap naar groep 6 te wagen, want die bestaat uit louter leuke lopers.

Die leuke mix van jong en oud, man en vrouw. De ouderen worden jong en veerkrachtig gehouden door het sprankelende enthousiasme van de jongeren en de jongeren kunnen zich optrekken aan de gigantische loop- en levenservaring van de ouderen. Ja toch, niet dan?

Naast het hardlopen ben ik ook van het bergwandelen, liefst in de wijde omgeving van het Zwitserse stadje Leuk.

Ook best wel leuk dat m'n groepsgenoten zo begaan met me zijn als tijdens het hardlopen m'n schoenveter weer eens losraakt. Prettig dat ze me willen behoeden voor een doodsmakker. Ik geniet van al die liefdevolle bezorgdheid. Ben nog van de generatie die het zonder veterstrikdiploma in het leven moest zien te roeien. Ook geen spijt van trouwens.

René geeft het stokje over aan Marcel Dusoswa

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 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