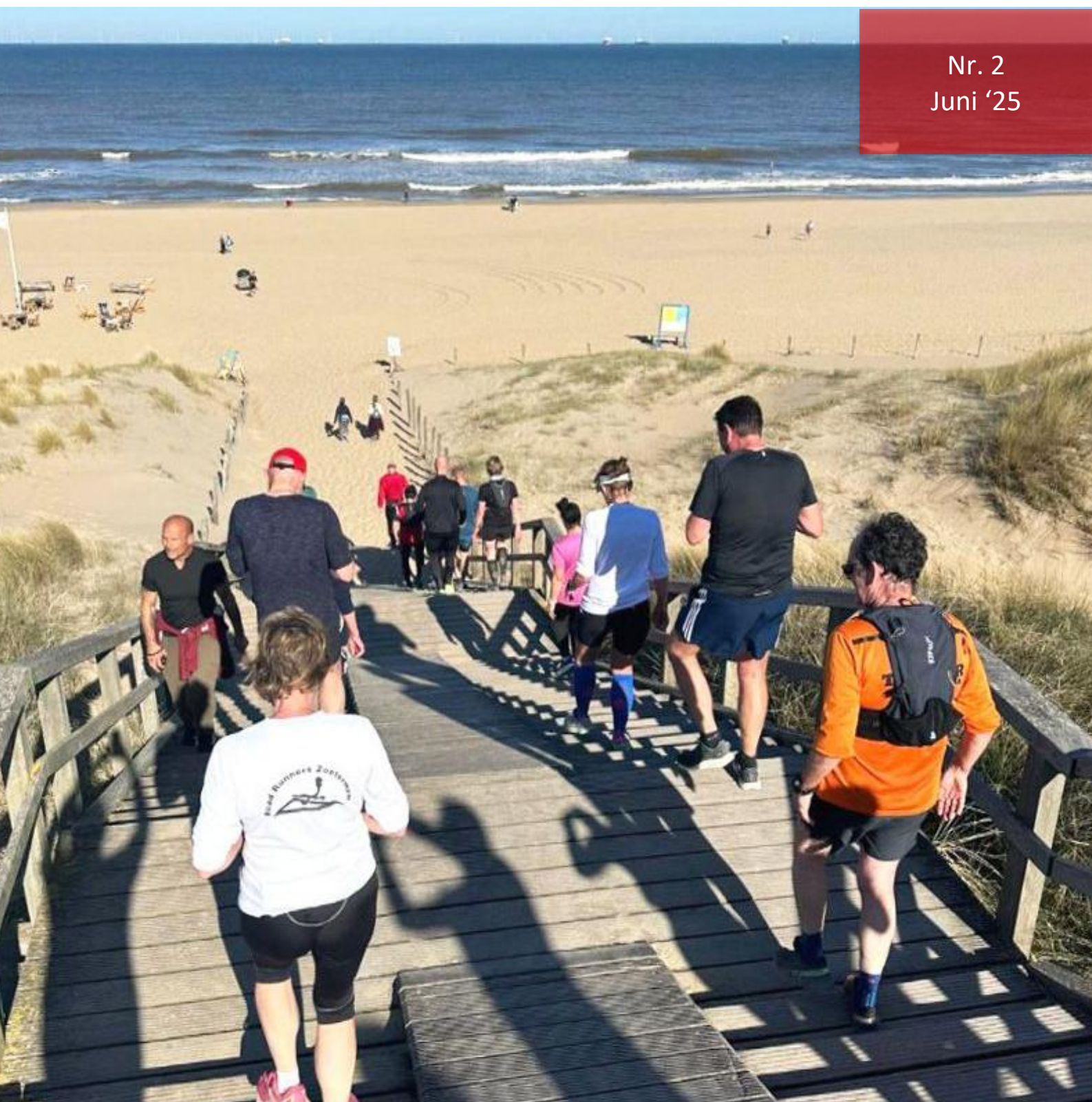




Wildernistrail in
de Eifel

Hardlopen in de
warmte

Trainersopleiding
Ron Koning

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

Vertrouwenscontactpersoon Dianne Spanjers
vcp@roadrunnerszoetermeer.nl

Kopij vóór 1 oktober

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

Geuzendag Zoetermeer

Arie Perfors en Michael Jurriaans

Geuzenloop Zoetermeer

Ben Brinkel

Geuzenwandeltocht Zoetermeer

Curly van Wijk

Noord AA Polderloop

Marcel Dusoswa en Myrthe Koning

3Plassenloop

Jaap Dorsman en Skitz Fijan

Uitslagen Ruud van Zon

www.wedstrijdresultaten.nl

Roadie redactie Elly Burgering

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Coverfoto: locatietraining Meijndel door Sylvana van Rijswijk

Inhoud

4 Voorwoord van onze penningmeester Jacques van Male



Er is weer veel gebeurd en daar kijken we in het voorwoord altijd even op terug. Jacques houdt van hardlopen, maar zeker in de zomer is een fietstochtje of hardlopen met de hond ook fijn.

6 Wildemistrail in de Eifel

Een pittige wandeltocht van het noorden van het Nationaal Park Eifel naar de meest zuidelijke punt, met flink wat hoogtemeters en verschillende ondergronden.



14 Grootse plannen bij de Geuzendag

Een nieuwe startlocatie, inschrijvingen die storm lopen, de toevoeging van de veteranenloop, samenwerking met de gemeente in het kader van de Nationale Sportweek. Ben Brinkel en Mike van Wichen praten ons bij.



24 Opleiding Basis Looptrainer

Afgelopen half jaar deed Ron Koning, trainer van groep 4, de opleiding Basis Looptrainer 3 (BLT3) bij de Atletiek Unie. Een inkijkje in de opleiding.



27 Als de temperaturen oplopen

Iedereen kan te maken krijgen met een hitteberoerte, dus ook jonge en goed getrainde atleten. Om dit te voorkomen, moet je je optimaal voorbereiden. En het is goed als je de signalen van een hitteberoerte herkent.



En verder:

- 5 In memoriam
- 5 Agenda
- 7 Opknopbeurt kleedkamers
- 8 300 km voor Alzheimer
- 9 Over de finishlijn
- 10 Fotopuzzeltocht groep 4
- 11 Doeners Jasper Harteveld en Victor Roumimper
- 15 Lopen voor vrede en verbinding
- 18 Bevrijdingsvuurestafette
- 18 Een goede basishouding
- 20 Doorgang Zegwaartseweg dicht
- 21 De Drieplassenloop
- 22 Gratis sponsoren
- 23 Ons clubgebouw
- 26 Lopen op locatie
- 29 Aankondigingsbord
- 30 De 24 uur van Zoetermeer
- 32 Wedstrijdresultaten

Foto's op deze pagina van Jacques van Male, Willem van Witzenburg, Ben Brinkel, Ron Koning en Victor Roumimper

Voorwoord

Door bestuurslid Jacques van Male



Mijn andere hobby: hardlopen met de hond (foto uit het archief van Jacques)

Regen mag de pret niet drukken

Na wekenlang mooi weer is het op het moment dat ik dit schrijf een stukje koeler en regenachtig. Maar ook dat mag de pret niet drukken.

Voor de fietsers die op dinsdagavonden een stukje fietsen is het in de appgroep altijd even aankijken hoe en wat we dan gaan doen. We houden van fietsen, maar over het algemeen wel met mooi weer.

Dinsdag, want op maandag en woensdag is natuurlijk de reguliere training.

Voor de wandelaars en hardlopers maakt het weer niet uit, die gaan sowieso op pad.

Waar de roadie van februari nog een winters tafereel op de voorpagina had verwacht ik nu wel een zonnige foto.

Veel gebeurd

Afgelopen periode is er weer veel gebeurd. Begin maart was er de pubquiz ten behoeve van de Roparun. Het clubhuis zat goed vol en het was een heel gezellige avond.

Op sportief vlak zijn er natuurlijk de voorjaarsmarathons geweest, met name Rotterdam is populair bij roadies. En ook is er een grote groep wandelaars in de Eiffel de Wildernis Trail gaan lopen. Dit is gevierd tijdens de afterparty, waarbij zowel de wandelaars als de hardlopers in het zonnetje zijn gezet.

Eind april vond de ALV plaats, met een mooie hoge opkomst. Ook het elektronisch stemmen werkt naar mijn mening goed mee om meer

input van leden te krijgen. Persoonlijk, voor mij als penningmeester, is het ook goed om te horen of er vragen over de cijfers zijn.

Mocht je tussendoor vragen hebben kan je mij natuurlijk altijd benaderen.

En we kijken vooruit

Verder beginnen in september weer kennismakingscursussen wandelen en hardlopen en zijn de voorbereidingen voor de Geuzendag gestart. De vergunning is aangevraagd en het ronselen van vrijwilligers is begonnen. Sandra, Anne Marie en Victor zijn al heel druk hiermee bezig. Aanmelden als vrijwilliger kan altijd. Het meest eenvoudig via een mail naar vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl.

Trainen op de baan

Enkele weken geleden hebben we met groep 4 van de hardlopers ook een baantraining gedaan bij Ilion als voorbereiding op het trainersexamen van Ron Koning. En dat was erg leuk. Vooral al die activiteit op en rond de atletiekbaan (hordenlopen, sprinten, maar ook hoogspringen en kogelslingeren). Ook interessant zijn de regels voor het op de baan lopen (snel in baan 1 en 2, dribbelen in baan 3 en 4) en vooral goed uitkijken.

Wat wij snel vinden in groep 4 is wat anders dan wat 800 meter lopers snel vinden.

Klaverbladloop

Voor de hardlopers die het bericht gemist hebben: op 9 november 2025 organiseert Ilion de Klaverbladloop. De inschrijving opent binnenkort. Leden van de Road Runners Zoetermeer mogen gebruik maken van de kortingscode ROAD_KLAVER_25 voor € 2,50 korting. Deze code is tot 1 november geldig. En voor de niet hardlopers:

Als je niet mee wil doen met de Klaverbladloop, overweeg dan om daar vrijwilliger te worden.

We willen namelijk vrijwilligers tussen de verenigingen uitwisselen; Ilion leden helpen bij de Geuzenloop en RRZ leden helpen bij de Klaverbladloop. Aanmelden kan via

<https://www.ilion.nl/index.php?page=428&sid=2>

Allen alvast veel hardloop-, wandel- en fietsplezier komende periode en een fantastische zomer toegewenst.

In memoriam

Wij namen afscheid van twee mensen die elk op eigen wijze met onze club verbonden waren.

We delen het verdrietige nieuws dat **Mary Jacobs-Wientjes** op 1 april jl. is overleden.
Zij was echtgenote en moeder van twee van onze clubleden.

Op 24 maart jl. overleed **Thijs Blokland**, voormalig lid van onze hardloopvereniging,

Wij wensen hun families en dierbaren heel veel sterkte.

Agenda

Wil je een loopje of evenement toevoegen, mail
naar redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Rondom Zoetermeer
28/06/25

Nijmeegse vierdaagse
15/07/25 – 28/07/25

3Plassenloop Zoetermeer
(elke laatste zondag van de maand)
29/06/25
27/07/25
31/08/25

Werkzaamheden douches
Ca. 11/08/25 – 24/08/25

Seizoensopening
06/09/25

Kennismakingscursussen
Hardlopen **13/09/25**
Wandelen **20/09/25**

Brabantse Trailserie
Rovertse Leijtrail 31/08/25
Smokkelaarstrail 14/09/25
Alphense Bergentrail 02/11/25

Climatrun Doorn
12/10/25

Nationale Sportweek
19/09/25 – 28/09/25

Olga Commandeur in Beweegpark
26/09/25

Geuzendag **28/09/25**
Geuzenafterparty **01/10/25**

ALV
25/11/25



Zilveren Turfloop Mijdrecht
02/11/25

Westeinderloop Aalsmeer
23-11-25

Ter Speckeloop Lisse
14/12/25

Nieuwjaarsloop Leiden
04/01/25

Met de bus naar Linschoten
20/12/25

Wildernistrail in Nationaal Park de Eifel

Door Marjoleine Peters



Alle foto's bij dit artikel uit het archief van Myrthe Koning

Van 11 tot 14 april 2025 werd voor de 2^e keer, voor de wandelaars die deze uitdaging aan wilden gaan, een prachtige trail georganiseerd. De wandeltocht ging van het noorden van het Nationaal Park Eifel naar de meest zuidelijke punt.

De volgende wandelaars durfden het aan: Mirjam Korse, Curly van Wijk, Hans van Zijl, José de Groot, Marco van Reeuwijk, Reinie Schmit, Theo Houtman, Willem van Witzenburg, Myrthe Koning, Palau van Iersel en Marjoleine Peters.

Voorafgaand werden de nodige extra lange trainingen, o.a. bij de Amerongse Berg en de Posbank gedaan.

En een mooie accommodatie werd geboekt, waar we als groep goed konden slapen, eten, genieten van de meegemaakte verhalen en waar we spelletjes deden.

Per dag bereidden we alles goed voor.

We maakten 4 schitterende tochten in het natuurgebied van de Eifel, met al zijn mooie vergezichten, bossen en heuvels. We zagen mooie bloemen, roofvogels en wandelden door schilderachtige plaatsjes.



Dit was niet gewoon een vlakke wandeling, maar een pittige trail met flink wat hoogtemeters en verschillende ondergronden.

En dan alles bij elkaar ook nog eens 85 kilometer! Best een eind. Het was zeker niet altijd makkelijk maar met zo'n goede voorbereiding, een gezellige groep, zalig weer,



heerlijk eten, kameraadschap en een liefdevolle sportieve inzet hebben we het ook dit jaar weer met elkaar geklaard. Mooie herinneringen, die niemand ons afneemt.

Als verrassing kregen we allemaal op de After Party in het clubhuis een handgemaakte medaille en een flesje Prosecco voor deze mooie prestatie. Op naar de trail van volgend jaar!!



Opknapbeurt kleedkamers

Zowel in de dames- als de herenkleedkamer. Ze gaan weer open als ze opgeknapt zijn.

De douches zijn aan een opknapbeurt toe. Verf bladdert van het plafond, er komt roestvorming door de vloer heen en hier en daar laten de voegen los. Tijd voor een grondige opknapbeurt. De vloeren worden open gehakt, de roestvorming wordt tegen gegaan en er komt

Van Rijn

Tel: 06 40241230
Stuc, tegel en onderhoudswerk

De douches gaan dicht!

een nieuwe coating op. Daarna moet het ook nog een paar dagen goed drogen.

De werkzaamheden van de vloeren zijn gepland in week 34 (18-24 augustus). De andere werkzaamheden (plafonds, voegen) willen we in de week daarvoor doen.

Vrijwilligers om te helpen zijn welkom. Via de Roadiemail en het prikbord houden we jullie op de hoogte van de laatste ontwikkelingen

300 kilometer voor Alzheimer

Door Joyce Dijkhuizen

De 300 km voor Alzheimer challenge is een van Team Alzheimer om in de maand mei 300 kilometer te bewegen, één symbolische meter voor elke persoon met dementie in Nederland. Het doel is bewustzijn te creëren en geld in te zamelen voor onderzoek naar dementie.

Ik doe aan de uitdaging mee en wil zo geld ophalen voor onderzoek naar medicatie en dat er genezing komt voor dementie! Ik ging voor minimaal 300km hardlopen en wandelen en heb uiteindelijk in de maand mei 435 km gelopen.

Dementie is een verzamelnaam voor meer dan 50 verschillende hersenziektes. De meest voorkomende zijn Alzheimer, Vasculaire dementie, Fronto-temporale dementie (FTD) en Lewy body dementie. Het aantal mensen met dementie in Nederland groeit in een rap tempo. 1 op de 3 vrouwen krijgt dementie en de kans dat je als vrouw overlijdt aan dementie is op dit moment vele malen groter dan de kans te overlijden aan bijvoorbeeld borstkanker, beroerte of een hartinfarct.

Dementie is een enorm impactvolle ziekte. Niet alleen voor de patiënt, maar ook voor de

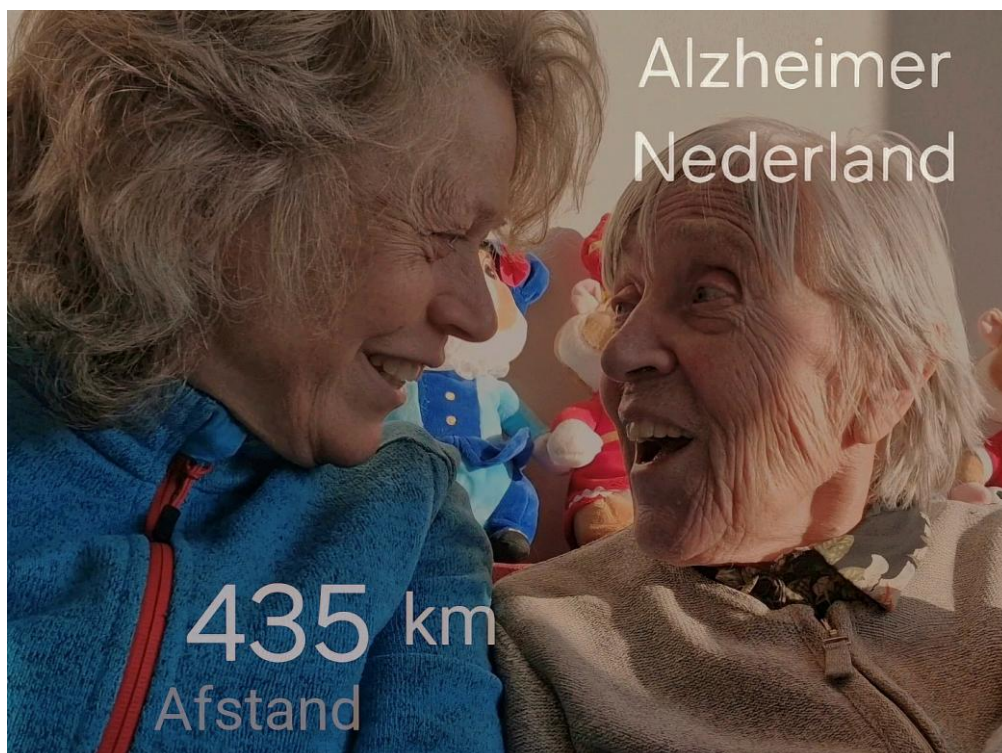
mantelzorger, de familie en uiteindelijk voor de hele maatschappij.

Alzheimer Nederland start daarom de campagne 'Wat al...jij het bent. Met deze campagne wil de organisatie aandacht vragen voor deze hersenziekte. De organisatie stelt alles in het werk om een toekomst zonder dementie dichterbij te brengen!

Mijn moeder kreeg 10 jaar geleden de diagnose Alzheimer. Ja, daarvoor (achteraf) waren er al signalen dat ze waarschijnlijk een vorm van dementie had! Ik heb in de thuiszorg met aandachtspunt dementie gewerkt en ben activiteiten coach geweest op een ontmoetingscentrum voor mensen met dementie en weet daardoor dat de eerste signalen niet of moeilijk te zijn te herkennen want ja, we vergeten allemaal weleens wat!

Het steven naar 10.000 stappen per dag kan helpen om het risico op dementie te verkleinen! Uit onderzoek blijkt beweging in welke vorm dan ook positief kan zijn voor de hersenfuncties. Doneren kan nog steeds:

<https://tinyurl.com/282cbyo5>



Over de finishlijn

Door Elly Burgering



Foto's uit het archief van Theo Jansen

Lopen na je 80e 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.

Op maandag 19 mei kon Theo Jansen niet alleen letterlijk, maar ook symbolisch de 80 jaar passeren, over de mooie finishlijn die zijn groepsgenoten hadden getekend voor het clubgebouw.



Een moment om op woensdag 21 mei nog even bij stil te staan.

Nadat Theo felicitaties en cadeautjes in ontvangst had genomen, verzorgde hij een indrukwekkende presentatie van zijn fotoreis naar de Lofoten: Nordic Light.

Veel Roadrunners, bijna alle fotowerkers, soms met partner en een aantal familieleden kwamen kijken. Theo was enorm verrast en alle aanwezigen hebben genoten van de prachtige beelden die hij ons liet zien.



Fotopuzzeltocht groep 4

Door Ron Koning



Foto's uit het archief van Ron Koning

Op woensdag 21 mei heeft groep 4 een alternatieve training uitgevoerd. De voorbereidingen op het praktijkexamen van de trainer waren afgelopen weken voortvarend gegaan en ter ontspanning had de trainer een fotopuzzeltocht in elkaar gezet. De lopers werden in twee groepen ingedeeld en kregen beiden een enveloppe met 20 foto's. Deze foto's waren gemaakt van (herkenbare) situaties in de stad waar de groep in de stad met enige regelmaat langsluip gedurende duurlopen op maandag en zaterdag. Er was een route van 10 km uitgezet die in tegengestelde richting door de groepen werden gelopen.

Nadat de lopers de foto's in de juiste (?) volgorde hadden gelegd werd er hardlopend langs de punten in de stad gelopen. Als bewijs moesten de groepen foto's maken het punt waar ze langs kwamen. Beide groepen hebben het best wel goed gedaan. Eén groep miste een fotomoment en is omgekeerd om alsnog de foto te maken en heeft hierdoor toch een kleine kilometer meer gelopen.

De andere groep wisselde twee foto's om maar veel kilometers extra hebben ze niet gelopen. Jammer dat ze wel één foto gemist hebben, terwijl ze er wel langs zijn gelopen.



En de winnaar was de trainer want er is goed gelopen in een soort interval duurloop, er was een gezonde onderlinge competitie tussen de twee groepen en vooral het was leuk en gezellig.

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.

Jasper Harteveld

Jasper loopt nu in de snelle wandelgroep, in de ochtend, maar heeft al een flinke carrière bij RRZ achter de rug. 30 jaar geleden werd hij lid en hij liep diverse marathons.



Foto uit het archief van Jasper Harteveld

Hoogtepunt was de marathon van New York in 1997 waar toen zo'n kleine 30 Roadies naar toe gingen. Jasper is altijd bijgebleven dat ze na de finish feest gingen vieren in de bar beneden in het hotel. Toen ze later die dag naar hun kamer wilden gaan op de 7e verdieping deed de lift het niet. Dus met de marathon in de benen en de nodige alcohol in het lijf jezelf naar boven slepen. De volgende ochtend was de lift nog steeds defect dus met de marathon beentjes weer 7 etages de trap af..... Dat dat erger is dan naar boven, dat behoeft geen uitleg. Trouwen, geboorte en de marathon, geweldige hoogtepunten!

Het is ook alweer een tijdje geleden dat hij de assistent trainers opleiding deed bij Aart Stigter en trainingen verzorgde voor de groepen 4, 5 en 6. Zijn knieën gooiden roet in het eten en in 2017 stopte hij met hardlopen om met hetzelfde enthousiasme te gaan wandelen.

Ondertussen maakte hij een jaar of zeven deel uit van de evenementencommissie, want dat is zijn passie: organiseren, mensen het gevoel



Foto uit het archief van Jasper Harteveld

geven dat ze gewaardeerd worden, een feestje bouwen. Hij is altijd wel druk met iets. In het vorige clubblad 2025-1 lasen we al over zijn tomeloze energie om het beweegpark te realiseren. Van plannen maken, contacten onderhouden tot inspreken bij de gemeenteraad, fitnessdiploma halen en scholieren voorlichten: Jasper doet het! Liefst samen met anderen.



Foto uit het archief van Jasper Harteveld

Zo is Liesbeth Edelbroek zijn vaste maatje bij het beweegpark en is er een mooi team van RRZ-vrijwilligers die helpen om het park te onderhouden.

Nog steeds doet hij af en toe een bardienst, opent en sluit hij het clubgebouw en helpt hij graag bij feestjes. Halloween, Rock 'n Roll, pubquiz, de 24 uur van Zoetermeer: van het

organiseren krijgt hij energie. Hij wordt er blij van en dat hij dit juist graag doet bij een sportvereniging heeft te maken met zijn kijk op gezondheid. Dat is het allerbelangrijkste wat we hebben en dat moeten we koesteren. Hij heeft zelf altijd gesport en wil anderen daar het liefste

in meesleuren. Zo kent hij Bert Kuiper van voetbalclub SV'35, en lopen ze nu allebei bij RRZ. Bert is nog zo'n duizendpoot, die Jasper graag wil voorstellen als doener in het volgende clubblad.

Victor Roumimper

Victor is net terug met groep 5. Kan ik nog even douchen? Ja hoor. Hè hè, we zitten. Victor is wel een heel bezige bij binnen onze club; ik ben benieuwd naar zijn verhaal.

Waarom vrijwilligerswerk?

Zonder dat ik me daar toen bewust van was, kreeg ik van huis uit mee dat het vanzelfsprekend is dat je je inzet voor je vereniging. Ik weet niet beter dan dat mijn ouders altijd bezig waren met allerlei verschillende commissie- en bestuurstaken. Toen Ed Jacobs mij in 2009 vroeg om hem te assisteren bij de trainingen, hoefde ik daar dan ook niet lang over na te denken. Inmiddels ben ik trainer en zorg ik er samen met drie geweldige assistent-trainers voor dat de lopers van groep vijf elke week weer veilig én met een gevarieerd trainingsschema op pad kunnen gaan. Wat houdt dat in, trainer zijn? Voor Victor, die dit al jaren doet, gesneden koek. Voor mij, al jaren consument bij de Roadrunners en in een ver verleden een blauwe maandag assistent trainer, ging toch weer een wereld open.

Taken van de trainer

Samen met de assistent trainers Anita, Arno en John doet hij het volgende:

- Opstellen van trainingsschema's
- Overleggen met de assistent trainers
- Begeleiden- en coachen van de lopers
- Bijhouden presentie- en prestaties van de lopers
- Organiseren van locatietrainingen
- Mede organiseren van weekendjes weg
- Organiseren van clubavonden, bijv. een pubquiz of een bbq, voor de lopers
- Bijwonen van de TC-vergaderingen
- Regelmatig overleggen met de trainers van de andere groepen
- Overdrachtsgesprekken met andere trainers.



Organiseren Geuzenloop

Daarnaast is hij al zo'n jaar of 10 mede organisator van de Geuzenloop Zoetermeer. Ook daar komt heel wat bij kijken:

- Aanpassen- en verbeteren van de routes
- Bedenken nieuw start/finish gebied
- Overleggen met de Gemeente Zoetermeer
- Organiseren EHBO / Rode Kruis posten
- Overleggen met CKC
- Overleggen met- en instructies geven aan (professionele) verkeersregelaars
- Overleggen met sponsors- en horecaondernemers
- Organiseren van entertainment op- en langs het parkoers
- Werven- en aansturen van de coördinatoren van de parkoers opbouw, start/finish, rayon's, pacers, fietsers, drinkposten, EHBO, verkeersregelaars en vrijwilligers
- Samen met Anne Marie en Sandra het werven en aansturen van vrijwilligers.

Victor vertelt: In 2015 ben ik gaan meedraaien in de organisatie van de Geuzenloop. Vol bewondering, maar ook met grote verbazing, zag ik hoe drie personen de gehele organisatie runden.

Op zich heel knap, maar een regionaal bekende wedstrijd die toen al honderden lopers trok, op de schouders van drie organisatoren? Dat legt niet alleen veel druk op hun schouders, maar is ook erg risicovol. Dat moest anders. Vandaag de dag bestaat de kern van de organisatie uit tien personen, ieder met hun eigen expertise en gekoppeld aan een buddy met wie ze samen de taken uitvoeren. Hierdoor sta je er niet alleen voor en ben je, indien nodig, vervangbaar. We zorgen ervoor dat we het plezier niet uit het oog verliezen, want het moet wel gezellig blijven! Dus vergaderen we om beurten bij iemand thuis, en ontbreekt het dan niet aan heerlijke hapjes en drankjes. En mochten we voor de Geuzenloop op pad zijn, dan pakken we onderweg een lunch mee. Na afloop van de wedstrijddag kruipen we moe maar voldaan met z'n allen aan tafel en genieten we van een hapje en een drankje — want succes moet je vieren! Het ziet ernaar uit dat we ook dit jaar weer uitverkocht raken. Samen met de wandelaars verwachten we bijna 3.000 deelnemers! Ik ben supertrots om te zien waar we momenteel staan. Mooi dat ik daarbij mag helpen.

Bij het organiseren van feestjes en de Poldercross, dit laatste samen met Jan van Rijn en Wouter Sanders, was hij ook te vinden. En natuurlijk is hij ook vrijwilliger bij bijvoorbeeld de NoordAaPolderloop. Hij weet immers als geen ander dat zo'n evenement staat of valt met de inzet van voldoende vrijwilligers.



Wat vind je het allerleukste van dit werk?

Victor: je leert nieuwe mensen kennen, binnen maar ook buiten de club. Je krijgt (nog) meer- en ander contact met Roadies, nieuwe (hardloop-) vrienden. En je krijgt er (nieuwe) energie van! Je wordt creatiever, je krijgt een nieuwe en andere blik op organiseren en je leert doseren. Maar het allerleukste: je doet het samen! Want je staat er nooit alleen voor en je krijgt mooie waarderingen van je clubgenoten.



Foto's bij dit artikel uit het archief van Victor Roumimper

Grootse plannen bij de Geuzendag

Door Ben Brinkel

De voorbereidingen voor de Geuzendag zijn in volle gang. In februari was een gezamenlijke aftrap voor de Geuzenloop en het Geuzenwandelen. Daarna zijn beide onderdelen aan de slag gegaan. We hebben grootse plannen.



Eerste binnenkomeer hele mijl (foto uit archief Ben Brinkel)

Regionaal bekend en goed georganiseerd

We willen de Geuzenloop uit laten groeien naar een regionaal bekend en goed georganiseerd evenement. Daarom doen we het volgende:

- De start en finish is verplaatst naar de Pilatusdam omdat daar meer ruimte is. Daar komt een evenemententerrein.
- De routes zijn aangepast. De geuzenmijl en de halve mijl volgen nu een stukje van het parcours door de 1^e Stationsstraat. De afstanden voor de volwassenen krijgen bij de watertoren een extra lus om weer op de juiste afstand uit te komen. De halve marathon gaat nog steeds door het Balijbos, maar we vermijden nu de smalle paden. De keerlus is er uit.
- De scholenrun is gesplitst in een wedstrijd voor lagere scholen en voor middelbare scholen.
- We hosten de Veteranenloop, een loop voor militaire veteranen. Dit is een initiatief van onze Roadie Mike van Wichen en Remko de Bruijne. Hierover verderop meer.
- We werken samen met de gemeente voor de Nationale Sportweek. Die week eindigt op 28 september, de dag dat de Geuzenloop gehouden wordt en Zoetermeer is één van de gastgemeenten van de Nationale Sportweek.

Inschrijvingen lopen storm

De inschrijvingen gaan tot op heden heel goed. Eind mei hadden meer dan 800 individuele inschrijvingen, vergeleken met 400 vorig jaar. De groepsinschrijvingen zullen niet zo hard groeien, maar we verwachten dat we dit jaar een nieuw record aan inschrijvingen gaan krijgen.



Ook de Geuzenwandeltocht doet het goed. Vorig jaar was er al een record aantal wandelaars en de samenwerking tussen Road Runners Zoetermeer en Sportief Wandelgroep

Zoetermeer is ingeslepen. Deze keer zijn de wandelafstanden 6, 10, 15 en 25 Km.

Goede organisatie

De inzet van het Rode Kruis wordt verder uitgebreid. Er komen ijsbaden tegen oververhitting. Ook wordt een tweede bike team ingezet. Er kunnen altijd dingen gebeuren die we niet in de hand hebben, maar we willen in ieder geval de preventie goed op orde hebben.

De kwaliteit bereiken we door:

- De Geuzenclinics, die Wouter Sanders weer organiseert.
- De inzet van pacers.
- De enorme inzet van de vrijwilligers. Daarbij zetten we ook een samenwerking met Ilion op, zie het volgende artikel.

Nog een kleine 4 maanden en dan is het alweer race day. We kijken er naar uit!

Lopen voor vrede en verbinding

Door Mike van Wichen

In 2024 en 2025 herdenken we dat het 80 jaar geleden is dat de Tweede Wereldoorlog tot een einde kwam. Door het hele land staan we stil bij de bevrijding van Nederland – mogelijk gemaakt door de inzet van geallieerde militairen en het verzet. Tegelijkertijd herdenken we de talloze slachtoffers die deze oorlog heeft geëist.

De littekens van de oorlog zijn ook na acht decennia nog voelbaar. In families die geliefden verloren tijdens de Holocaust of door oorlogsgeweld in Nederland en Nederlands-Indië/Indonesië. Maar ook breder: in hoe we naar vrijheid, veiligheid en verantwoordelijkheid kijken.

Na de Tweede Wereldoorlog zette Nederland zich meerdere keren in voor vrede, met militaire uitzendingen naar onder andere Korea (1950-1955), Libanon (UNIFIL, 1979-1985), de Sinai (MFO, 1982-1995), de Golfregio (1990-1991) en voormalig Joegoslavië (UNPROFOR/UNPF, 1992-1995). Alle (oud-)militairen die in oorlogssituaties of vredesmissies hebben gediend, worden erkend als veteranen.

Ook de Gemeente Zoetermeer erkent en waardeert haar veteranen, in lijn met de Veteranenwet (2014). Een speciale werkgroep – bestaande uit zeven veteranen en twee gemeente kanjers – is opgericht met als doel veteranen laagdrempelig met elkaar te verbinden en hun netwerk te versterken.

Een nieuw initiatief: de Veteranenloop

Tijdens een van de overleggen met de werkgroep ontstond een sportief idee. Als hardloper én veteraan stelde ik voor om een speciale *Veteranenloop* te organiseren. De reacties waren direct enthousiast. Samen met collega-veteraan Remko de Bruijne heb ik het initiatief opgepakt. Na overleg met de organisatie van de Geuzenloop (Victor Roumimper en Ben Brinkel) kregen we groen licht: de Veteranenloop wordt een officieel onderdeel van dit mooie loopevenement.



Remko en Mike, foto uit het archief van Mike

Wat is de Veteranenloop?

De Veteranenloop is een sportief evenement vóór en dóór veteranen. Het doel is helder: op een laagdrempelige en actieve manier verbinding creëren tussen veteranen uit Zoetermeer en de regio. Hoewel de loop in eerste instantie gericht was op Zoetermeerse veteranen, is besloten om deze regionaal open te stellen voor alle veteranen uit de regio

Elkaar helpen

Om van de Geuzenloop en de Klaverbladloop een succes te maken

De Geuzenloop en de Klaverbladloop zijn twee prachtige hardloopevenementen in Zoetermeer. Jaarlijks zetten meer dan honderd vrijwilligers van Road Runners Zoetermeer en Ilion zich in om alles mogelijk te maken: van parcours opbouwen en startnummers uitdelen tot het verzorgen van de veiligheid en sfeer langs het parcours.

Haaglanden – en zelfs daarbuiten. Het team dat meedoet heeft de naam “INVICTUS RUNNERS” in samenwerking met Invictus Gym. Is hardlopen fysiek niet mogelijk? Geen probleem: er is ook de mogelijkheid om deel te nemen aan een van de wandeltochten.

Een eerbetoon in beweging

De Veteranenloop is méér dan een sportevenement. Het is een eerbetoon aan allen die zich ingezet hebben voor onze vrijheid, en een kans om in beweging samen te komen. Tijdens eerdere activiteiten – zoals de stille tocht op 4 mei en het speeddaten met veteranen op het Bevrijdingsfestival op 5 mei – bleek hoeveel behoefte er is aan ontmoeting en dialoog. De Veteranenloop sluit daar naadloos op aan. Doe mee of moedig aan!

Ben jij veteraan of ken je een veteraan die graag wil meedoen? Aanmelden kan via de website van de Geuzenloop Zoetermeer. Ook als je liever wandelt dan hardloopt, ben je van harte welkom.

📍 Aanmelden via: [Geuzenloop Zoetermeer](https://geuzenloopzoetermeer.nl)

📧 Vragen? Mail naar: veteranen@geuzenloopzoetermeer.nl

Laten we samen lopen voor verbinding, vrede en respect

De veteranenloop is een initiatief van Mike van Wichen en Remko de Bruijne, beiden veteraan van Zoetermeer, in samenwerking met de Gemeente Zoetermeer en de organisatie van de Geuzenloop.

Maar elk jaar is het opnieuw een uitdaging om voldoende vrijwilligers te vinden. De evenementen groeien en dat vraagt om meer vrijwilligers. Daarom willen we elkaar als verenigingen actief ondersteunen en doen we een oproep: hoe leuk zou het zijn als we elkaar als verenigingen helpen? Vrijwilligers van de Klaverbladloop bij de Geuzenloop, en andersom! Niet alleen help je zo een ander

evenement vooruit, je krijgt ook een unieke kans om eens 'bij de burens in de keuken te kijken'.



Vrijwilliger zijn bij een ander evenement geeft een frisse blik en nieuwe energie. Je ziet hoe een ander team het aanpakt, ontmoet nieuwe mensen en doet ervaring op die je mee kunt nemen naar je eigen club.

En natuurlijk hoort daar ook waardering bij: we zorgen voor gezelligheid na afloop in de vorm van consumptiebonnen die je na de loop kan

verzilveren op het terras. De Geuzenloop sluiten we af met een gezellige afterparty, en krijg je na de Klaverbladloop als vrijwilliger een welverdiende portie saté.

Maar wat kan ik eigenlijk doen?

Denk aan opbouw en afbreken van het startgebied, bemensen van de inschrijving, gegevens invoeren in de computer, voor- en achter fietsen tijdens de wedstrijd, verkeersregelaar zijn langs de parkoersen, etc. De Geuzenloop vindt dit jaar plaats op zondag 28 september en de Klaverbladloop op 9 november.

Lijkt het jou leuk om te helpen bij de Klaverbladloop?

Mail naar info@ilion.nl om je als vrijwilliger van de Klaverbladloop aan te melden.

Samen maken we er twee topdagen van!

Natuurlijk wil je vrijwilliger zijn bij de Geuzendag

Door de coördinatoren vrijwilligers: Victor Roumimper, Anne Marie Lolkema en Sandra Blauw

Want we kunnen niet zonder jullie hulp! Dus we vragen iedereen die op die dag niet deelneemt als loper of wandelaar om zich aan te melden als vrijwilliger voor de onderdelen van de Geuzendag. Vele handen maken tenslotte licht werk, en we hebben weer heel wat handen nodig om de Geuzendag tot een succes te maken.

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

Ook je favoriete neef, de buurvrouw die de zondag toch stiekem een saaie dag vindt of je puber die ook wel eens uit zijn stoel mag komen: ze zijn allemaal van harte welkom als vrijwilliger! Help ons om van 28 september weer een mooi feest te maken!

Doe je mee? Meld je dan [hier](#) aan.

Of hier:



Bevrijdingsvuurestafette

O.a. van de website: <https://www.wageningen45.nl/bevrijdingsvuurestafette>

In de nacht van 4 op 5 mei komen lopers vanuit het hele land naar Wageningen, Stad der Bevrijding, om het Bevrijdingsvuur op te halen. Vervolgens brengen deze loopgroepen het vuur naar meer dan 80 gemeenten in Nederland! In 2023 deden er zo'n 1750 lopers mee, in 2024 stond de teller op maar liefst 2500.

Het vuur symboliseert de bevrijding van Nederland, draagt bij aan de boodschap van vrede en vrijheid en is een belangrijk moment in de overgang van het herdenken op 4 mei en het vieren & koesteren van de verkregen vrijheid op 5 mei.

In 2025 verspreiden 5.000 estafettelopers uit 229 loopgroepen (een record) het Nationale

Bevrijdingsvuur naar 201 gemeenten, waarmee ruim twee derde van Nederland wordt bereikt in dit unieke jubileumjaar. De deelnemers lopen de hele nacht met het Bevrijdingsvuur in estafette naar hun thuisgemeente.

Roadrunner Ronald van groep 5 deed met een groep loopvrienden mee om het vuur van Wageningen naar Bathmen te brengen. Een Zoetermeerse delegatie van Ilion, waaronder een pupillenteam, bracht het vuur naar Zoetermeer.

Misschien volgend jaar een grotere RRZ-delegatie? Samen met Ilion?



Foto uit het archief van Tim van Kempen

Een goede basishouding verbetert prestaties en voorkomt blessures - Door Wouter Sanders

Een goede basishouding is tijdens het hardlopen belangrijk. De juiste houding speelt namelijk een cruciale rol in het verbeteren van prestaties, het voorkomen van blessures en het verhogen van het algehele comfort tijdens de activiteit.

Wat is een basishouding?

Een basishouding bij hardlopen verwijst naar de manier waarop iemand het lichaam positioneert en beweegt tijdens het lopen. Het omvat aspecten zoals de stand van het hoofd, de positie van de schouders, de houding van de

romp, de beweging van de armen en de stand van de benen en voeten. Een goede basishouding is natuurlijk, efficiënt en zorgt ervoor dat het lichaam optimaal functioneert. Voordelen van een goede basishouding

1. Voorkomen van blessures

Een correcte houding helpt om overbelasting van spieren, gewrichten en pezen te voorkomen. Door bijvoorbeeld de rug recht te houden en de kernspieren te activeren, wordt de druk gelijkmatig verdeeld over het lichaam. Dit vermindert het risico op veelvoorkomende hardloophoudingsblessures zoals knieproblemen, shin splints en pijn in de onderrug.

2. Verbeterde efficiëntie

Met een juiste basishouding beweegt het lichaam op een vloeiende en natuurlijke wijze. Dit verhoogt de efficiëntie van elke stap, waardoor energie wordt bespaard. Hardlopers met een goede techniek hebben vaak minder last van vermoeidheid en kunnen langere afstanden afleggen zonder hun prestaties te verliezen.

3. Betere ademhaling

Een goede houding ondersteunt een optimale ademhaling. Wanneer het bovenlichaam rechtop staat en de schouders ontspannen zijn, hebben de longen meer ruimte om volledig uit te zetten. Dit leidt tot een betere zuurstofopname, wat essentieel is voor uithoudingsvermogen en prestaties.

Met een goede basishouding functioneert je lichaam optimaal

4. Hogere snelheid en controle

Een stabiele houding maakt het gemakkelijker om snelheid te verhogen en controle te behouden tijdens het hardlopen. Lopers met een goede techniek kunnen snelle richtingsveranderingen of tempowisselingen beter uitvoeren, omdat hun lichaam in balans is.

Basishouding: De kernprincipes



1. Hoofd en nek

Het hoofd moet rechtop blijven en niet naar voren of naar beneden hangen. Kijk ongeveer

20 meter voor je uit, zodat je je omgeving goed kunt zien zonder je nek te belasten.

2. Schouders

Houd de schouders laag en ontspannen. Vermijd spanning in de schouders, omdat dit kan leiden tot stijve spieren en een beperkte armbeweging.

3. Romp

Activeer de kernspieren en houd de rug recht. Een licht naar voren geleunde houding vanuit de enkels, niet vanuit de heupen, helpt bij het behouden van een natuurlijke loopstijl.

4. Armen

Beweeg de armen in een ritmische, natuurlijke beweging langs het lichaam. Buig de ellebogen ongeveer 90 graden en zorg dat de handen ontspannen zijn.

5. Benen en voeten

Land op de middenvoet en rol vervolgens naar de tenen. Vermijd het landen op de hiel, omdat dit schokken doorgeeft aan de gewrichten en blessures kan veroorzaken. Houd de passen kort en ritmisch.

Doorgang Zegwaartseweg/Benthuizerplas tot half december dicht

Door In de buurt

Het Hoek van Schielandpad is een voet- en fietspad tussen de Zegwaartseweg en de Benthuizerplas. Veel mensen uit Oosterheem gebruiken de weg om voor een wandeling of fietstocht in de richting van recreatiegebied de Noord Aa te gaan. Voor het pad staat een knalgeel bord met de mededeling dat het Hoek van Schielandpad een half jaar dichtgaat. Indebuurt zocht uit waarom.

Het Hoogheemraadschap van Rijnland gaat werkzaamheden verrichten aan het watersysteem.

Er komt ter hoogte van de Zegwaartseweg 150 een nieuw gemaal. Tot nu toe pompte het Lange Land gemaal water vanuit de Zoetermeerse Plas naar de Leidsewallenwetering, binnenkort stopt dit. Daarmee wil de gemeente blauwalg in de plas voorkomen.

Het Noordhovepad, wat we het vaakst gebruiken als we vanuit Zoetermeer richting Benthuizen wandelen, fietsen of hardlopen, blijft gelukkig open.



De Drieplassenloop

Ze staan er elke laatste zondag van de maand: het vaste team van vrijwilligers van de Drieplassenloop. Of je nu je record op de 5 kilometer wilt aanscherpen op het snelle

parcours, of gewoon de zondag lekker fris wilt beginnen met een kopje koffie toe; iedereen is van harte welkom.



Foto's gemaakt door Wim Bras tijdens de editie van 25 mei 2025

Gratis sponsoren met sponsorclicks

Door Jacques van Male

Met SponsorKliks kan je zelf een financiële bijdrage leveren aan RRZ, zonder dat het jou een cent extra kost!

Wil je RRZ ook GRATIS sponsoren?

Zorg er dan voor dat je voortaan jouw online aankopen doet via de [SponsorKlikspagina van RRZ](https://www.sponsorkliks.com). Voor jou een kleine moeite, voor RRZ zijn het directe inkomsten. Je kan hiervoor klikken op de banner op onze website of rechtstreeks naar www.sponsorkliks.com gaan. Klik vervolgens op het logo van de winkel.



Hoe werkt het?

Heel simpel. Webwinkels betalen een commissie voor elke bestelling van een klant die via [SponsorKliks.com](https://www.sponsorkliks.com) komt. 75% van deze commissie stort Sponsorclicks op de bankrekening van RRZ. Of je nu rechtstreeks

naar bijvoorbeeld Bol gaat of je gaat via [SponsorKliks.com](https://www.sponsorkliks.com) naar de site van Bol, je betaalt hetzelfde. Alleen in het laatste geval keert Bol ons een commissie uit en profiteert RRZ hier direct van!

Let op: geen commissie op boeken

In Nederland geldt per wet een vaste boekenprijs, hierdoor mag GEEN commissie op boeken worden gegeven.

Je blijft anoniem

Noch SponsorKliks, noch RRZ weet wie er iets besteld heeft, je hoeft namelijk niet in te loggen. SponsorKliks weet alleen bij welke webwinkel iets is besteld, voor welk orderbedrag en dat de commissie voor RRZ is bedoeld. Dat weten ze omdat je via een klik op SponsorKliks naar de betreffende webwinkel bent gegaan. Omdat SponsorKliks alleen registreert dat er via SponsorKliks bij bijvoorbeeld Bol een bestelling is geplaatst en niet bekend is wie deze bestelling heeft gedaan, is het uitermate belangrijk dat je de bestellingen die je online doet alleen via SponsorKliks laat lopen. Een rechtstreekse bestelling die je bij Bol doet, levert RRZ niets op.

Tip! Zet bovenstaande link in je favorieten, dan hoef je niet eerste via de website van RRZ te gaan.

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

Ons clubgebouw

Door Michael Jurriaans

Onze vereniging heeft een prachtig en uniek clubhuis. Het clubhuis wordt goed onderhouden door een aantal vrijwilligers, waarvan met name Leo van den Hengel genoemd mag worden. Hij doet het dagelijks beheer en onderhoud.

Het clubhuis wordt vaak verhuurd aan leden en donateurs die het clubhuis gebruiken voor hun BBQ, feestjes en partijen. De vergunning die we van de gemeente hebben gekregen staat verhuur aan leden en donateurs toe.

Zo heb ik het clubhuis recent zelf gehuurd op een zondagavond voor een reünie van de "Snowrunners", een groep hardlopers van Snowworld-fitness (wat inmiddels is opgeheven). Heel geslaagde bijeenkomst,

waarbij iedereen verbaasd is over de accommodatie.

Soms wordt het clubhuis ook overdag verhuurd. Zo is het clubhuis recent gehuurd voor een paar dagen door de brandweer Midden-Holland om te gebruiken tijdens hun opfris cursus "diep duiken". Je kan vlakbij het clubhuis in de Noord-Aa tot zo'n 40 meter diep duiken. Dat is toch wel wat anders dan een stukkie hardlopen 🏃🏃. Met een aantal vrijwilligers hebben we wat broodjes gesmeerd, kroketten gefrituurd en hebben we een prima lunch gemaakt.

Kortom, er is heel veel mogelijk en bij twijfel, schiet mij gewoon eens aan om jouw wensen of ideeën te bespreken.

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

Dames Color Short Light €19,95
Dames Color Short Dark €19,95
Heren Color Short Light €19,95
Heren Color Short Dark €19,95

Dames Club Jacket €69,95
Dames Club Jacket €69,95
Dames Club Short €34,95
Dames Club Longsleeve €39,95
Heren Club Jacket €69,95
Heren Club Jacket €69,95
Heren Club Short €34,95
Heren Club Longsleeve €39,95

Dames Club Wind Pant €59,95
Dames Club Wind Pant €59,95
Dames Club Singlet €34,95
Dames Club Singlet €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 Singlet €34,95
Dames Club Singlet €34,95
Heren Club Tight Long €49,95
Heren Club Tight Long €49,95
Heren Club Singlet €34,95
Heren Club Singlet €34,95

Opleiding Basis Looptrainer

Door Ron Koning

Afgelopen halfjaar heb ik de opleiding Basis Looptrainer 3 (BLT3) bij de Atletiek Unie (met succes) gevolgd. Deze opleiding leidt je op tot generiek looptrainer zowel voor de baan als de weg. De focus ligt op gestructureerde trainingen waarmee je lopers hun prestatie- en ontwikkeldoelen helpt bereiken. Het gericht en planmatig werken staat centraal in de opleiding.

Aan het begin van de opleiding maak je een analyse van de trainingsomgeving, van het jaarplan en groepsschema van je eigen vereniging, van de loopgroep waar je regulier training aan geeft (met bijvoorbeeld ambitie, wedstrijdijden, loophouding van de atleten) en je eigen ontwikkelplan. Aan het eind van de opleiding schrijf je een evaluatie van de loopgroep en van jezelf. Al deze documenten maken onderdeel uit van je portfolio en lever je in ter beoordeling door de examinerator.



Alle foto's bij dit artikel komen uit het archief van Ron Koning

Het praktijkgedeelte van de opleiding bestaat uit het uitvoeren van je stageopdrachten. Deze doe je bij je eigen vereniging waardoor je in een realistische omgeving kan leren en groeien. Bij

groep 4 van RRZ heb ik dan ook het laatste halfjaar veel trainingen kunnen geven en met vallen en opstaan goed kunnen oefenen. Ook werden een 6-tal trainingen volledig voorbereid met een beginsituatie als uitgangspunt met antwoorden op de vragen: wie geef je training? Waar zit je in het jaarplan/periodeschema? Waarom geef je welke training? Wat zijn de leerdoelen van deze specifieke training? Wat zijn de leerdoelen voor de lopers en welke heb je als trainer? Door dit van tevoren uit te schrijven word je gedwongen om anders naar de trainingsopbouw te kijken dan voorheen. Ook het aspect loopscholing wordt benoemd en bouw je in de volledige training in.



Verder schrijf je de volledige trainingen uit met de warming up;

- kern 1 (kracht- of core-oefeningen maar met name loopscholingsoefeningen);

- kern 2; de 'reguliere' training met de juiste tempo's voor de diverse subgroepen.

En de cooling down.

Deze trainingen zijn door Jan van Rijn en Etienne den Toom begeleid, geobserveerd en geëvalueerd. Hierbij werden weer nieuwe leerdoelen voor de volgende trainingen bepaald. De voorbereiding en de evaluaties maken ook onderdeel uit van je portfolio.

De opleiding gaf mij nieuwe inzichten

In een elektronische leeromgeving word je meegenomen in allerlei aspecten van de loopsport, zoals:

- Wat is training
- Doelgericht trainen
- Planmatig training geven
- Didactiek
- Looptechniek
- Observeren en analyseren
- Trainingsmethoden;

Deze stof was ook ter voorbereiding op de 6-tal workshops die werden gehouden gedurende het afgelopen half jaar op zaterdagen bij AV de Waterweg in Maassluis. Met in totaal 14 cursisten van verschillende atletiekverenigingen uit de omgeving hebben we, na een intakegesprek met de leercoaches, het leerprogramma doorlopen. De workshops bestonden uit een groot deel toelichting op de theorie en het behandelen van casussen. Met name het toepassen van tempotabellen en de soorten (interval)trainingen was voor veel cursisten van toegevoegde waarde.



Het laatste deel van de dag gingen we de baan op om met verschillende trainingsvormen te oefenen. Met name het juist observeren van het uitvoeren van de opdrachten en feedback geven aan elkaar liep als een rode draad door dit gedeelte van de workshops.

Na de goedkeuring van je portfolio word je uitgenodigd voor het doen van de "Proeve van Bekwaamheid" (lees: praktijkexamen). Deze heb ik met een groot aantal lopers van RRZ4 op 24 mei afgelegd. En zoals gezegd succesvol. De foto's spreken voor zich.



Ik heb de opleiding is zeer leerzaam ervaren. Het geeft je nieuwe/ andere inzichten in het uitvoeren van de loopsport en het vertrouwen dat je met gericht trainen goede prestaties door je lopers kan laten neerzetten. Het uitvoeren van een logisch jaarplan; periode schema en de specifieke trainingen met alle aspecten van dien geven mij maar ook de lopers van groep 4 veel voldoening in het beoefenen van onze hobby waarbij ook de sociale cohesie en het plezier erg belangrijk is.

Dank aan de vereniging die mij heeft gefaciliteerd in het volgen van deze opleiding, aan Jan van Rijn en Etienne den Toom voor de begeleiding, het coachen en de waardevolle feedback en niet vergeten de lopers van groep 4 voor hun geduld bij alle loopscholingsoefeningen (met video-opnamen), nieuw uitvoering van de warming up en het keurig op tempo blijven lopen tijdens de trainingen 😊
Ik heb met veel plezier de opleiding gevolgd!

Lopen op locatie

Foto's Joyce Dijkhuizen

De ochtend hardlopgroep liep met 12 lo(o)p(st)ers een 15km lange trail van Maarn naar Driebergen. Daarna een heerlijke lunch bij

restaurant Klein Zwitserland en vervolgens tevreden weer naar huis.
Wat is hardlopen toch leuk!





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

Als de temperaturen oplopen

Bronnen: HRR Henriëtte Waalewijn en www.radboudumc.nl, bewerkt door Wouter Sander

Warmte vormt een risico

Zondag 12 mei 2024 was het zo warm, dat de marathon van Leiden werd gestaakt en de 10 km werd afgeblazen, omdat de veiligheid van de deelnemers niet meer kon worden gegarandeerd. Vanwege de te warme omstandigheden werden te veel mensen onwel en werd de druk op de ambulances, ziekenhuizen andere hulpdiensten te groot. Dit jaar heeft de warmte, ondanks de nodige voorzorgsmaatregelen, helaas geleid tot 2 fatale hitteberoertes in Leeuwarden en in Enschede. Extra redenen om hier goed aandacht aan te besteden!

Wanneer is het te warm?

De meeste mensen presteren het beste tussen de 10 en 15 graden. Dan is het lichaam het meest in evenwicht met de omgeving. Algemeen gesteld moet vanaf 25 graden iedereen oppassen en extra maatregelen nemen. Hitte is een extra belasting voor het lichaam.

Blijf gehydrateerd

Een gezond voedingspatroon vormt de basis voor het verbeteren van fitheid en prestatie van iedere sporter, ongeacht het niveau en weersgesteldheid. Basisvoeding bevat alle basisvoedingsmiddelen in de juiste verhouding die je nodig hebt om al je voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten en koolhydraten binnen te krijgen om het lichaam goed te laten functioneren.

Voor het sporten tijdens warme weersomstandigheden hoef je qua voeding niet meteen iets aan te passen. Al heeft sporten in de hitte vaak wel invloed op je dieet. Het onderdrukt de eetlust. Dat kan een voordeel zijn voor de iets te zware hardloper maar juist een nadeel voor iemand die zijn best moet doen juist op gewicht te blijven.

Super belangrijk is het om goed gehydrateerd te blijven. Zowel vooraf, als tijdens en na het sporten. Het makkelijkste is om naar de kleur van je urine te kijken. Donkergele urine wijst op

een vocht te kort en als je urine eruitziet als water dan drink je te veel.

Een andere methode is om je te wegen voor en na het sporten. Het gewicht dat je verliest tijdens het sporten moet je maal anderhalf doen. Dan weet je hoeveel je moet drinken. Ook sporthorloges kunnen aangeven hoeveel vocht je verloren hebt tijdens een training.

Hoe goed ben je gewend aan de hitte?

Het is beter om je lichaam een paar dagen te laten wennen aan de hitte voordat je met een intensieve training of wedstrijd begint. Start met een rustige matige inspanning.

Warmte gaat het bloed in je lichaam anders verdelen. Er gaat extra bloed naar de huid daardoor komt er minder bloed in de spieren en gaat de hartslag 10 tot 15 slagen hoger liggen dan normaal. Langer hardlopen in de hitte zorgt

ervoor dat je lichaam meer bloedplasma aanmaakt. Dit zou de prestaties verbeteren als je weer in minder warme omstandigheden sport. Deze toename van het bloedvolume stimuleert het hart en het verhoogt het zuurstofgehalte van het bloed.

Lichaamstemperatuur

Tijdens het hardlopen stijgt de lichaamstemperatuur door de inspanning. Waar de gemiddelde lichaamstemperatuur in rust ongeveer 37°C is, kan deze tijdens inspanning stijgen tot 38 of 39°C. En soms zelfs nog hoger: als de temperatuur boven de 40°C komt, kunnen vitale functies uitvallen. In het ergste geval kan dit leiden tot een hitteberoerte, die mogelijk levensbedreigend is.

Bij welke symptomen direct stoppen?



Heb je hier last van? Ga langzamer lopen. Als het niet beter gaat, zoek dan een koele plek op en als dit tijdens een wedstrijd gebeurt, laat dan iemand de EHBO waarschuwen. Let op elkaar. Zie je dat iemand moeite heeft, waarschuw de EHBO en zorg dat er iemand bij de loper blijft. Een hitteberoerte kan het gevolg zijn van deze klachten, waarbij het lichaam tijdens inspanning zó warm wordt dat organen uitvallen, soms zelfs met overlijden tot gevolg.

Dus wees voorbereid!

Een hitteberoerte komt vaker voor tijdens warm weer, maar het kan ook voorkomen tijdens koelere omstandigheden. En: iedereen kan ermee te maken krijgen, dus ook jonge en goed getrainde atleten. Om een hitteberoerte te voorkomen, dien je je optimaal voor te bereiden.

Als je toch die wedstrijd wilt gaan lopen

Denk dan aan:

- Train in de aanloop naar je wedstrijd in de warmte, zodat je lichaam eraan went.
- Pas op met alcohol. Beter de dag voor de wedstrijd geen alcoholische drank. (Maar ook na een intensieve loop/wedstrijd. Alcohol onttrekt vocht aan het lichaam en dat heb je juist zo hard nodig.)
- Wordt het plotseling erg warm voor een wedstrijd dan kan het drinken van een slushpuppy of water/sportdrank (met veel ijsblokjes) en het dragen van een koelvest tijdens de warming up verlichting brengen.
- Drink genoeg voorafgaand aan én tijdens de race. Maak gebruik van drankposten langs het parcours.
- Besprenkel jezelf tijdens de wedstrijd zo mogelijk met water.
- Pas je gewenste tempo en eindtijd aan als het heel warm wordt, of als je niet fit bent of net ziek bent geweest.
- Het is tijdens de wedstrijd vaak warmer dan je denkt. Draag daarom ademende kleding in lichte kleuren.
- Zoek de schaduw op waar het kan, bijvoorbeeld tijdens de warming-up en doe het rustig aan met de warming-up.

De overgang van de hitte naar plotseling een koude dag is minder ingrijpend. Met een laagje extra kleding kom je al een heel eind.

Luister altijd naar je lichaam!

Ten alle tijden: luister naar de signalen van je lichaam.

En zorg voor een goed herstel.

Workshop

De TC volgt begin juni een workshop, waarbij meer informatie wordt gegeven over de oorzaak en het voorkomen van een hitteberoerte. Het digitale Platform Hardlopen en Hyperthermie die nauw samenwerkt met het Radboudmc zal deze workshop geven.

Tijdens de workshop krijgen we de mogelijkheid om onze eigen interne lichaamstemperatuur te meten dankzij de CORE – core body temperature sensor - en na te gaan hoe ons lichaam reageert op inspanning.

Aankondigingenbord



Bij de Roadrunners wordt gebruik gemaakt van verschillende communicatiekanalen: Facebook, website, Roadiemail en natuurlijk deze Roadie. Daarnaast vind je in het clubgebouw nog een aantal middelen: TV-schermen, een "prikbord", mondelinge aankondigingen voor de trainingen. En als we jouw speciale aandacht willen, hebben we ook nog een schoolbord in de hal, direct na de ingang.

Het is je wellicht opgevallen dat dat bord bij de ingang er bij bijzondere gelegenheden erg fraai uit ziet. Bij de afgelopen Bert Bos Memorial heeft Hedi Korse, dochter van Roadies Mirjam en Kees, voor het eerst haar talent aangesproken om er een mooi uithangbord van te maken.

De 24 uur van Zoetermeer

Door Elly Burgering; met informatie van de flyer en de website van het evenement



Op 21 en 22 juni 2025 vindt de vierde editie plaats van De 24 uur van Zoetermeer. In het verleden stond dit evenement bekend als 'Samenloop voor Hoop', het heeft een nieuwe naam gekregen, maar nog steeds met hetzelfde doel: zoveel mogelijk geld inzamelen voor kankerbestrijding. Samen wordt er 24 uur lang gewandeld om zoveel mogelijk geld op te halen voor kankeronderzoek.

Kanjers van de Roadrunners

Deelnemers stellen een eigen team samen van burens, vrienden of collega's. Zo ook "De Kanjers", een mooie groep, waarvan de meeste deelnemers Roadrunner zijn.

Samen tegen kanker, samen voor het leven

Meer dan 1000 deelnemers wandelen dit bijzondere weekend over een speciaal parcours. In teams lopen zij in estafettevorm, waarbij altijd minimaal één teamlid actief is. Ieder heeft een persoonlijke motivatie: om een geliefde te herdenken, om hoop te geven of simpelweg om samen een verschil te maken. Dit evenement draait om saamhorigheid. Het is een weekend vol emoties, van een lach tot een

traan, waarin samen wordt stilgestaan bij de impact van kanker. Naast het wandelen is er volop te beleven: live muziek, kraampjes en activiteiten zorgen voor extra energie en inspiratie om door te blijven gaan.

Mensen kunnen voor 5 Euro een wenszak kopen en daarop een persoonlijke boodschap zetten, om steun, liefde of herinnering te delen. Tijdens een indrukwekkende lichtjesceremonie wordt daarbij stilgestaan.

Programma:

Zaterdag 21 juni

15:00 uur: Opening en start van De 24-uurs wandeling

15:30 uur: Start 24-uurs Braderie

22:30 uur: Lichtjesceremonie

Zondag 22 juni

11:00 uur: Kinderloop

11:30 uur: Bekendmaking winnende school

14:45 uur: Bekendmaking opgehaald bedrag

Uiteraard is er ook volop keuze aan eten en drinken om je energie op peil te houden en te genieten van de gezellige sfeer. De braderie vindt plaats op:

- Zaterdag 21 juni van 15.30 tot 22.00 uur
- Zondag 22 juni van 10.30 tot 15.00 uur

Doneren

Kan je er niet bij zijn of wil je graag nog los doneren? Super fijn! Je kan het team direct sponsoren via hun team QR code, of je kan doneren via de QR code op de site van het evenement:

<https://www.de24uurvanzoetermeer.nl>

De 24 uur van Zoetermeer vindt weer plaats op het terrein van atletiekvereniging Ilion. De beslotenheid maakt het ideaal: je ziet alle wandelaars passeren, geniet van de activiteiten op de braderie, en de muziek klinkt overal even goed. Behalve hulphonden zijn honden niet toegestaan.

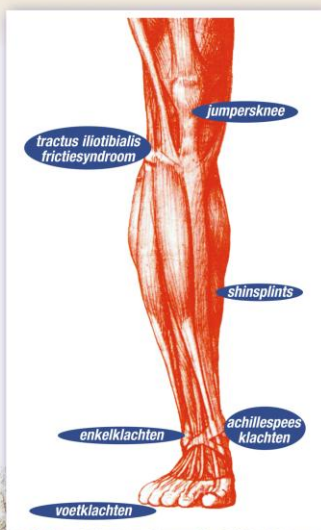
Parkeren is eenvoudig en gratis, dankzij de parkeerterreinen in het Van Tuylpark. Zo is er voor iedereen genoeg ruimte, zowel voor deelnemers als bezoekers.



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

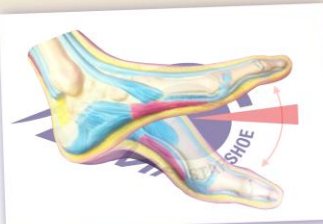


Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams

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

16 februari 2025

Zegerplasloop, Alphen a/d Rijn

10 km.

Bart Steens 1:18:15

Lansingerland Run, Berkel en Rodenrijs

10,3 km.

Liliane Quintero 1:02:59

Zia Ladrak 1:02:59

21,1 km.

Johan Pont 1:32:54

Leslie van de Vorle 1:35:07 pr

Anita van Noort 2:36:59

30 km.

Sjors van den Broek 2:15:53 pr

Dennis Knies 2:19:01

Elisabet Alink 2:33:44 pr

Mike van Wichen 2:36:27

Irene Over-Schouten 2:42:38 pr

Lex Diederik 2:45:47 pr

Maaïke Peerbolte 2:52:41

Nelleke Oudijk 2:52:41

Hans Zwart 2:56:46 pr

Ed Groffen 3:10:24

Meridiano Maraton, Alicante

10 km.

Marcel Dusoswa 0:59:23

21,1 km.

Sylvana van Rijswijk 1:58:04

Elly Burgering 2:05:21

19 februari 2025

Testloop groep 4 en 5

5 km.

Lex Diederik 0:24:18 pr

Jelle Elbers 0:24:33 pr

Wietske Muijen 0:25:50

Ron Koning 0:25:50

Myrthe Koning 0:26:04

Arno Disser 0:26:15

Wouter Sanders 0:26:31

Hennie Marienus 0:26:33

Tim van Kempen 0:26:42

Ernout vd Waard 0:28:20

Daniel v Eerden 0:30:30

John Suijker 0:30:32

22 februari 2025

Best Living Jutberg Trail, Dieren

22,5 km.

Cliff Niccolson 2:36:30

Michael Jurriaans 2:38:18

23 februari 2025

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Gerben Haveman 0:20:22

Erik Steenkamer 0:20:22

Jacques van Male 0:23:40

Jorn de Snaijer 0:24:32

Piet van Veen 0:25:19

Tim van Kempen 0:26:20

Joyce Dijkhuizen 0:26:48

Ruud van Zon 0:27:07

Marathon Testloop, Barendrecht

30 km.

Anita Vaneman 3:18:12 pr

Ernout vd Waard 3:28:26 pr

2 maart 2025

Tigri Savanna Trailrun, Zamderij

10 km.

Eugenie Hofwijks 1:16:35

9 maart 2025

20 van Alphen, Alphen ad Rijn

10 km.

Jan Brouwer 1:05:51

Marathon Testloop, Barendrecht

32 km.

Anita Vaneman 3:30:14

City Pier City, Den Haag

5 km.

Richard Tan 0:37:41

10 km.

Annet Meijer 0:50:05

Michael Jurriaans 0:51:28

Wilco Krijgsman 0:54:03

Fred Kruit 0:54:12 pr

Xander Fens 0:55:07 pr

Laurens vd Splinter 0:59:48

Celeste van der Burg 1:00:47 pr

Michael Voorbergen 1:00:52

Michel Pechler 1:05:26 pr

Eugenie Hofwijks 1:05:43

Richard Heier 1:06:31 pr

Astrid Fens 1:08:17

Monique Barelts 1:09:05

Daphne Martinez 1:09:10

Maria Wuestman 1:11:31

Eric van Caspel 1:15:22

Talitha Roos 1:15:44

21,1 km.

Danny van der Sluis 1:25:21 pr

Erik Steenkamer 1:26:55 pr

Kirsten Los 1:28:30

Sjors vd Broek 1:29:27 pr

Peter Sebel 1:37:03 pr

Arthur Houweling 1:40:01 pr

Gerben Haveman 1:41:34

Karsten Achthoven 1:43:08

Bart Groetelaers 1:43:34

Arjan Pronk 1:46:01 pr

Elisabet Alink 1:49:28

Ben Brinkel 1:51:48

Lex Diederik 1:54:36 pr

Stephania Beeke 1:55:11

Wietske Muijen 1:55:11 pr

Bart Steens 1:55:18

Richard Tan 2:00:06

Ingmar de Groot 2:00:17

Cliff Niccolson 2:01:28

Robert vd Linden 2:08:49

Remco Vermeulen 2:10:08

Monique v Swieten 2:11:42

Ed Groffen 2:22:54

Shauni Verver 2:23:43 pr

Martijn Hubeek 2:23:44

Hettie van de Ridder 2:41:51

15 maart 2025

Hollandse Duintrail, Noordwijk

10 km.

Anita Vaneman 1:05:24

21,1 km.

Karsten Achthoven 2:04:15

Reeuwijkse Plassenloop

15 km.

Joyce Dijkhuizen 1:25:09

23 maart 2025

Voorschotenloop

10 km.

Arno Disser 0:53:17

10 EM (16,1 km.)

Jorn de Snaijer 1:26:32

Ron Koning 1:32:47

La Valette Marathon, Malta**21,1 km.**

Richard Tan 2:09:01

29 maart 2025**Media Halve Marathon, Elche****21,1 km.**

Elly Burgering 2:09:26

30 maart 2025**3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

Peter Sebel 0:19:32 pr

Celine de Voogd 0:23:29

Jacques van Male 0:24:24

Piet van Veen 0:25:16

Joyce Dijkhuizen 0:26:15

Ruud van Zon 0:27:28

Arrow Venloop, Venlo**21,1 km.**

Annet Meijer 1:53:20 pr

Circuit Run, Zandvoort**4 km.**

Richard Heier 0:22:06 pr

Liliana Quintero 0:22:17

12 km.

Monique v Swieten 1:10:57

Hollen door de Bollen, Lisse**10 EM (16,1 km.)**

Michael Jurriaans 1:29:24

Houttrail, Delft**13 km.**

Wietske Muijen 1:16:52 pr

6 april 2025**Braassemloop,**

Roelofarendsveen

10 km.

Arno Disser 0:57:41

15,3 km.

Bas Albers 0:59:47

Jan van Rijn 1:06:26

Remco Arnoldus 1:12:38

Jorn de Snaijer 1:18:55

Ron Koning 1:27:00

13 april 2025**Vuurtorenloop, Vlieland****10 km.**

Michael Jurriaans 0:57:52

21,1 km.

Cliff Niccolson 2:00:48

NNMarathon, Rotterdam**10,5 km.**

Frans van Haaster 0:52:23

Sylvana v Rijswijk 0:52:28 pr

Marcel Dusoswa 1:00:07

Eugenie Hofwijks 1:06:45

Rob van Renssen 1:06:51

**42,2 km.**

Sjors vd Broek 3:19:21 pr

Johan Pont 3:37:17 pr

Dennis Knies 3:42:16

Maaïke Peerbolte 3:53:46 pr

Nelleke Oudijk 3:54:50 pr

Erik van Leeuwen 3:55:48 pr

Leslie vd Vorle 3:58:11 pr

Irene Over-Schouten 4:01:53 pr

Femke StatiusMuller 4:03:54

Nico StatiusMuller 4:03:54

Guus Freriks 4:17:37 pr

Lex Diederik 4:21:09 pr

Anita Vaneman 4:22:44 pr

Richard Tan 4:30:26 pr

Hans Zwart 4:56:48

Remco Vermeulen 4:57:26 pr

Ijsselloop, Deventer**10 km.**

Kjeld Folst 0:48:10

Arno Disser 0:54:47

Ronald Hofste 0:56:23

Hennie Marienus 0:57:51

Marloes van Moort 1:01:37

John Suijker 1:03:32

Jayce de Wit 1:06:32

27 april 2025**3Plassenloop, Zoetermeer****5 km.**

Peter Sebel 0:19:19 pr

Frans van Haaster 0:22:25

Celine de Voogd 0:22:50

Cliff Niccolson 0:23:34

Michael Jurriaans 0:23:54

Ingmar de Groot 0:24:29

Marcel Dusoswa 0:25:07 pr

Karsten Achthoven 0:25:12

Ruud van Zon 0:26:33

Celeste van der Burg 0:28:36 pr

Joyce Dijkhuizen 0:28:37

Omloop van**Noordwijkerhout****10 km**

Arno Disser 0:53:50

21,5 km

Jan van Rijn 1:35:13

Arthur Houweling 1:44:08

Remco Arnoldus 1:50:33

Ron Koning 2:04:00

Jorn de Snaijer 2:06:09

4 mei 2025**Trail dello Smeraldo, Cisternino****18 km.**

Jan van Rijn 1:55:54

11 mei 2025**Marathon, Leiden****10 km.**

Stephania Beeke 0:52:39

Ed Helsloot 0:57:36

Saskia Verweij 1:03:17

21,1 km.

Edo Buizert 1:43:38

Erik van Leeuwen 1:51:10

Ben Brinkel 1:54:39

Ingmar de Groot 1:58:35

Jelle Elbers 2:02:29 pr

Bart Steens 2:25:00



LCW Marathon, Maastricht

21,1 km.

Mike van Wichen 1:42:57

25 mei 2025

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Celine de Voogd 0:23:26
 Sylvana v Rijswijk 0:23:51 pr
 Cliff Niccolson 0:23:54
 Ben Brinkel 0:24:42
 Joyce Dijkhuizen 0:26:24
 Ruud van Zon 0:27:16
 Tim van Kempen 0:27:32

Runexpected, Rotterdam

10 km.

Shauni Verver 1:02:26 pr
 Martijn Hubeek 1:08:48

Marathon Via Belgica, Rimborg

42,2 km.

Hesther Noordegraaf 5:03:00

Sportpark 21 Run, Hoofddorp

21,1 km.

Ron Koning 2:02:45

Royal Ten, Den Haag

10 km.

Celeste vd Burg 0:57:37 pr

29 mei 2025

Golden Ten, Delft

5 km.

Fred Kruit 0:27:14

1 juni 2025

Rotte Dam Loop, Rotterdam

10,6 km.

Kjeld Folst 1:01:23

Brabantse Wal Marathon, Bergen op Zoom

42,2 km.

Hesther Noordegraaf 4:54:11

42,2 km.

Celine de Voogd 4:04:16

18 mei 2025

Hipro Marathon, Utrecht

21,1 km.

Liliana Quintero 2:17:57

Zia Ladrak 2:17:57



Foto Arno Disser: groep 5 op een mooie lente avond

Leuk



Marcel Dusoswa, 53 jaar, eigenaar ICT bedrijf, loopt in groep 6 en is daar ook Assistent Trainer

In september 2023 ben ik gestart met hardlopen bij de beginners onder begeleiding van Herman, Kees, Eugenie en Richard

Heb erg de smaak te pakken met hardlopen en vind het ook erg leuk

Ondertussen ook aardig actief met vrijwilligerswerk en de Noord-Aa Polder Loop

VERDER STA IK GRAAG IN DE KEUKEN HEERLIJKE GERECHTEN TE MAKEN

Hou ook van het gezellige bourgondische leven samen met mijn vrouw Sylvana

Marcel geeft het stokje door aan één van ons nieuwe enthousiaste leden van de RRZ "Berend Haan"



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