



Naar Linschoten
met de bus

Trots op Geuzen
wandelen en
Geuzenloop

NoordAa-
Polderloop 2026

Clubinformatie

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 en ook de wandelsport in welke verschijningsvormen dan ook.

Clubhuis Ekiden

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 februari 2026

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: Edwin Adams

Inhoud

4 Voorwoord van onze secretaris Theo Houtman



Foto Sylvana van Rijswijk

Hitte voorbij, pepernoten weer in de winkel en het hardloopseizoen weer in volle gang. Opvallend veel marathons en mooie prestaties.

6 Linschotenloop

Altijd op zaterdag voor Kerst, vaak koud en guur, de Linschotenloop. Binnen een paar dagen waren de hardloopaftanden uitverkocht maar misschien heb je een startbewijs of ga je wandelen, waarvoor je je nog wel kunt aanmelden. Wil je met de bus mee? Geef je dan op! En let goed op de tijden dat de bus rijdt. Uiteraard weer nagenieten met erwtensoep in ons clubgebouw!



7 Geuzenwandeltocht en 8 Geuzenloop

Wat kunnen we weer trots zijn op dit geweldige evenement. Nog even terugkijken en napret.

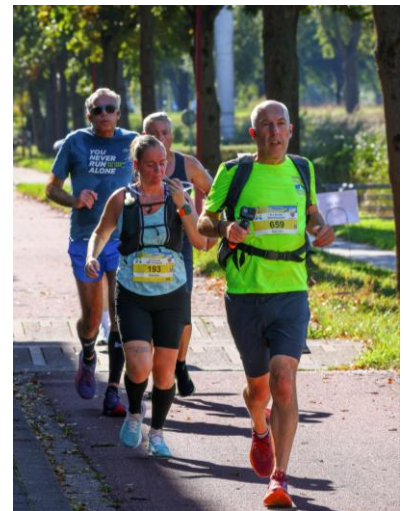


Foto Edwin Adams

16 NoordAa-Polderloop 2026



Op zondag 8 februari 2026 is het zover: de 21ste editie van de Noord-Aa Polderloop! Het voelt extra bijzonder, omdat we afgelopen februari al een mooie generale repetitie hebben gehad met onze clubleden tijdens de "Bert Bos Memorial". Dat smaakte duidelijk naar meer!

22 Ekiden

Zes lopers uit groep 4 deden mee aan de Ekiden in Rotterdam – een estafettewedstrijd waarbij je als team samen een hele marathon loopt. Wat een gave ervaring!



Foto Myrthe Koning

En verder:

- 5 Activiteitenkalender
- 9 Seizoensopening
- 11 Sportpullenbank
- 12 De doeners
- 14 Gezond bewegen
- 15 Olga Commandeur
- 15 Herinneringen om te bewaren
- 16 Roparun
- 18 Afscheid Eswaz-bestuurders
- 20 Sneller worden? Sluit je aan bij een loopgroep
- 21 Zoetermeer voor elkaar
- 22 Helpen bij Ilion
- 23 Wandelen in Zeeland
- 24 Vrijwilligers opgelet
- 26 Wedstrijdresultaten
- 29 Leuk

Voorwoord

Door Theo Houtman



Foto Celine de Voogd - Theo (rode shirt) aan het werk met deelnemers aan de ochtendgroep

Voorwoord van het bestuur

Door Theo Houtman

Heerlijk, het is alweer oktober en gelukkig is de hitte en zijn de (school)vakanties weer voorbij. Fijn dat we 's avonds weer in het donker met onze reflecterende hesjes mogen wandelen en hardlopen in weer en wind.

De pepernoten liggen alweer in de winkels en de kerst decoraties zijn alweer te koop in de tuincentra en dat betekent dat alle hardloop en wandelgroepen het nieuwe hardloop/wandel seizoen zijn gestart.

Op zaterdag 6 september hebben we de seizoen opening gezellig gevierd met een leuke en gezellige foto-puzzeltocht, ik was verrast dat sommige groepen zoveel foto's hadden herkend. Lopers en wandelaars letten blijkbaar toch wel op tijdens de trainingen 😊.

Inmiddels zijn ook de kennismakingscursussen gestart.

De hardlopers zijn onder leiding van Herman begonnen met hun training richting de

3Plassenloop eind november. Het is een mooie groep van 28 lopers.

Vijf wandelaars zijn nu ook gestart met de kennismaking, met als doel ze snel in te laten stromen in de reguliere groepen.

Eind september stond ook dit jaar weer in het teken van de Geuzendag, wandelen en hardlopen. De inschrijving voor de halve marathon was eind juni al uitverkocht. Geweldig fijn dat de Geuzendag bij wandelen en hardlopen zo enorm veel sportievelingen trekt: 2300 lopers en ruim 500 wandelaars schreven zich in. Fijn ook dat we als club zoveel vrijwilligers hebben kunnen leveren voor de Geuzendag, onze complimenten en allemaal hartelijk bedankt.

Het aantal marathonlopers neemt ook weer toe en niet alleen in Rotterdam; verschillende lopers trainen voor najaar marathons in Amsterdam, Athene, Bremen, Boedapest, Brugge, Eindhoven, Gaasterland, Terschelling en Urk (Ik hoop dat ik niets vergeten ben).

Bij het uitkomen van dit blad zijn sommigen al gefinisht; aan hen een goed herstel toegewenst. Alle anderen heel veel succes!

Speciale vermelding hier voor Nico en Femke uit groep 3 die respectievelijk 50km en 42km hardgelopen hebben tijdens de tikkendeklokchallenge, een charityrun voor PLN-hartonderzoek, op het circuit van Zandvoort.

En als dat nog niet genoeg kilometers zijn hebben Willem en Eugenie, begin juli de 80km Kennedymars gewandeld.

Hardlopers en wandelaars, ik wens jullie allemaal een fijn hardloop en wandel seizoen, geniet van de mooie tochten, doorsta zo nu en dan de weerselementen tijdens het trainen, ieder op zijn/ haar eigen niveau, al dan niet voor wedstrijden of andere evenementen. Kortom veel hardloop of wandelplezier het komende seizoen.

Activiteitenkalender

Wil je een loopje of evenement toevoegen?

Mail: redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

3Plassenloop Zoetermeer

(Elke laatste zondag van de maand)

26/10/25

30/11/25

21/12/25

25/1/26

22/2/26



Thema-avond blessurepreventie

4/11/25

Bijeenkomst barmedewerkers

7/11/25

Klaverbladloop

9/11/25

ALV

25/11/25

't Is voor Niks, Geldrop. Wel even inschrijven
6-10-15-21 en 25 km wandelen en hardlopen

30/11/25

Linschotenloop

20/12/25

Marathons

Bremen 5/10/25

Boedapest 11/10/25

Urk 11/10/25

Brugge 12-10-25

Eindhoven 12/10/25

Amsterdam 19/10/25

Terschelling 2/11/25

Athene 9/11/25

Gaasterland 20/12/25

Rotterdam 12/4/26



Zilveren Turfloop Mijdrecht

02/11/25

Westeinderloop Aalsmeer

23-11-25

Ter Speckeloop Lisse

14/12/25

Nieuwjaarsloop Leiden

04/01/26

Nieuwjaarsreceptie RRZ

3/1/26



Nieuwjaarsreceptie en -concert
muziekvereniging Buitenrode (in ons
clubgebouw); Roadrunners van harte welkom!

10/1/26



8/2/26

Afterparty NAPL

11/2/26

Linschotenloop 2025

Door Edwin Adams

Op zaterdag 20 december wordt de Linschotenloop georganiseerd en dit jaar maken we er weer een mooie dag van. We hebben een bus gecharterd die ons van het clubhuis van de Road Runners naar Linschoten brengt en uiteraard ook weer aflevert bij het clubhuis. Ook dit jaar gaan we meerdere keren heen en weer met de bus.



Foto van de website van de organisatie

Het tijdschema is als volgt:

8:15 Vertrek wandelaars RRZ

9:00 Aankomst Linschoten, start wandelaars om plm 9:15

De bus rijdt dan terug naar Zoetermeer voor de hardlopers 10 km

10:00 Vertrek hardlopers RRZ

10:45 Aankomst Linschoten, start 10 km om 11:45

De bus rijdt dan terug naar Zoetermeer voor de hardlopers 21,1 km en 5 km

12:00 Vertrek hardlopers RRZ

12:45 Aankomst Linschoten, start 21,1 km om

13:45, start 5 km om 14:00

De bus rijdt om 14:30 terug naar Zoetermeer voor de hardlopers en wandelaars die klaar zijn. Vervolgens gaat deze nog een keer naar

Linschoten om daar om ongeveer 16:30 te vertrekken met de laatste wandelaars en hardlopers uit Linschoten.

Verwachte aankomst clubhuis RRZ rond 17:15, waarna we de dag afsluiten met erwtensoep en een drankje.

Wandelaars kunnen tussen 8:30 en 11.00 uur starten voor de volgende afstanden: 30 km, 23 km, 15 km, 10 km en 7 km. Let op, vanwege de verwachte starttijd rond 9:15 en de terugreis van de bus om 16:30 uur, moeten wandelaars die de 30 km gaan wandelen een inschatting maken of zij met de bus mee kunnen.

De inschrijving voor de hardloop afstanden is inmiddels gesloten. Je kunt je nog wel inschrijven voor het wandelen via [de website van de Linschotenloop](#), of op de dag zelf in de kantine van de voetbalvereniging.



Foto ontworpen Freepik

Voor de busreis en de catering na afloop vragen we een bijdrage van € 17,50 per deelnemer. Dit kun je ter plekke afrekenen aan de bar. Ga je lopen of kom je de lopers aanmoedigen, schrijf je dan in via dit [formulier op de website](#). Geef aan met welke bus je mee terug wilt en geef ook aan of je erwtensoep komt eten. Er passen 55 personen in de bus en vol=vol! Inschrijven voor de bus kan tot en met 17/12.

Van Rijn

Tel: 06 40241230

Stuc, tegel en onderhoudswerk

Zonlige Geuzenwandeltocht

Door Conny Boots

's Morgens om 08.15 uur stonden de eerste wandelaars al te trappelen om zich te melden bij de inschrijfbalie in het CKC en hun route op te halen. Helaas moesten ze nog even geduld hebben, want de start was pas vanaf 09.00 uur. Dat geeft al aan dat er veel enthousiasme was en datzelfde enthousiasme werd eigenlijk de hele dag door gevoeld. De sfeer was top, de wandelaars waren vrolijk en genoten onderweg van een kopje koffie met appeltaart in het clubhuis.



Fot: uit het archief van Anja Uiterwaard

Menigeen was ook dit jaar weer verrast door de fantastische routes in het buitengebied van Zoetermeer.

Deelnemers uit Purmerend die niet gedacht hadden dat je hier zo mooi kon wandelen!



Foto uit het archief van Mirjam Korse



Foto uit het archief van Mirjam Korse

Dat is toch echt geweldig. Meer dan 500 wandelaars, - verdeeld over de afstanden van 6, 10, 15 en 25 km - hebben heerlijk kunnen genieten van al het moois dat Zoetermeer te bieden heeft.

Er waren dit jaar mooie nieuwe pijlen aangeschaft om de routes op een duurzame manier uit te zetten. En ook de rebus met bijbehorende prijsjes van Silvester jeugd- en kinderboeken werd enorm gewaardeerd.



Foto uit het archief van Conny Boots

Op naar volgend jaar!
Graag met hetzelfde heerlijke wandelweer!

De 21e Geuzenloop

Een editie om trots op te zijn

Door Ben Brinkel

Januari 2025 – De kerstboom was nog maar net uit huis of de plannen voor de 21e Geuzenloop lagen al op tafel. Onze doelstelling? *Verandering en gecontroleerde groei*. Kortom: eindelijk die langgekoesterde wensen realiseren én een stap maken in het aantal lopers, zonder dat de sfeer aangetast wordt. Geen 30 km (organisatorisch onbegonnen werk), maar wel een megabeslissing: De finish verhuist van het knusse horecaplein in de Dorpsstraat naar de Pilatusdam!

Dag Dorpsstraat, hallo Pilatusdam!

Die Pilatusdam is slechts 150 meter verderop, maar de impact was *enorm*. De Dorpsstraat was te krap geworden voor de groeiende mensenmassa. De verhuizing betekende: alle parcoursen op de schop. Voor de halve marathon konden we gelijk de smalle, onveilige paadjes in het Balijbos van het parcours halen. De kinderlopen kregen de 1e Stationsstraat als hun arena. Maar de grootste klus was de Pilatusdam zelf, die we omtoverden tot een volwaardig evenemententerrein – inclusief het aanleggen van stroom en een fatsoenlijke plek voor de uitslagverwerking.



Foto uit het archief van Edwin Adams

Meer Lopers, meer Handen! Minder hekken in de Dorpsstraat, zou dat minder vrijwilligers betekenen? *Absoluut niet!* Door de explosieve groei van het aantal deelnemers én aangescherpte veiligheidsregels, moesten we niet minder, maar juist meer vrijwilligers mobiliseren. We schoten van 150 naar maar liefst 180 vrijwilligers! Een enorme boost voor

onze club. Plus extra ondersteuning van externe partijen zoals het Rode Kruis. Al die extra handjes waren essentieel om de groeiende horde hardlopers veilig en goed op te vangen.

Inschrijvingsgekte!

Toen de inschrijving op 1 mei open ging, barstte het los. Wat een waanzin! De teller stond op dag één al op 400 inschrijvingen – het dubbele van het jaar ervoor! Het enthousiasme bleef aanhouden, zo hard dat we onze publiekstrekker, de halve marathon, al snel moesten sluiten. Om de organisatie te kunnen garanderen, sloten we de inschrijving al op 1 september. Dan maar een paar *last-minute* inschrijvingen missen!



Foto uit het archief van Edwin Adams

Race Day – 28 September!

Eindelijk was het zover! Race Day! Het weer speelde mee: zon, weinig wind. Met 21°C was het aan de warme kant, maar perfect voor een recordeditie. Maanden van voorbereiding kwamen samen. De vrijwilligers waren scherp, de sfeer was fenomenaal en de organisatie draaide als een zonnetje. Eén loopster kreeg een hitteberoerte, maar dankzij de getrainde

organisatie en snelle inzet van een ambulance is ze er zonder kleerscheuren vanaf gekomen. Onze voorbereidingen betaalden zich direct uit!



Foto uit het archief van Kees Franken

Trots op het Nieuwe Record! De 21e Geuzenloop was een succesverhaal met de hoofdletter S. We hebben onszelf geprofessionaliseerd en onze doelen – vernieuwing en gecontroleerde groei – volledig behaald. We telden een record van ongeveer 2300 inschrijvingen en 1838 finishers!

Eén kleine kanttekening

We misten een kwart van de ingeschreven lopers aan de start, wat we niet hadden verwacht.

Seizoensopening Road Runners

Tekst en foto's door Edwin Adams

Op zaterdag 6 september vond de seizoensopening plaats. Traditioneel het moment om het einde van zomer en het opstarten van een nieuwe trainingscyclus te vieren. Dit jaar had Ron Koning een leuke route uitgezet, waarbij de wandelaars en de hardlopers via foto's van markante objecten de route moesten bepalen. En uiteraard een foto

Onze inkoop (denk aan medailles) was op meer finishers afgestemd.

De Grote Winnaar?

De Vereniging! Waar we écht trots op zijn? Dat we dit als vereniging met nog geen 400 leden voor elkaar hebben gekregen! Met 180 vrijwilligers was bijna de helft van onze leden op de been! Een ongelooflijke prestatie.



Foto uit het archief van Edwin Adams

Aan iedereen die hieraan heeft bijgedragen: een welgemeende, keiharde DANK JE WEL! Wij zijn een bijzondere vereniging, en dat hebben we bewezen! Zowel in de dames- als de herenkledingkamer. Ze gaan weer open als ze opgeknapt zijn.

van een teamlid als bewijs door moesten sturen naar de organisatie. Na afloop zorgde Diederik voor de inwendige mens en kon iedereen de sterke verhalen delen. De opkomst was fantastisch met 80 personen verdeeld over 16 teams.

Dank aan Ron, Reinie, Mirjam, Theo, Edwin en Diederik.





Sfeerimpressies seizoensopening

Bezoek voor alle foto's van Edwin de Facebookpagina:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1262755002315788&type=3>



Sportspullenbank

Door Elly Burgering

Sporten is belangrijk voor gezondheid, zelfvertrouwen en sociale contacten. Toch zijn sportkleding en materialen niet voor iedereen betaalbaar. Daarom opent de Sportspullenbank drie inzamelpunten in Zoetermeer. Hier kunnen inwoners gebruikte sportspullen inleveren, zodat deze terecht komen bij mensen die ze goed kunnen gebruiken.

De Sportspullenbank werkt in Zoetermeer samen met Piëzo en met sportverenigingen Zoebas, FAC Zoetermeer en dus met ons, Road Runners Zoetermeer.

Bij deze verenigingen kunnen inwoners sportkleding, sportschoenen en sportmaterialen inleveren in de daarvoor bestemde inzamelbakken. De ingezamelde spullen worden vervolgens uitgezocht en beschikbaar gesteld aan inwoners met een kleine beurs. Dat gebeurt via Piëzo, die weet wie in de stad ondersteuning kan gebruiken.

De Sportspullenbank is begonnen in Rotterdam en is inmiddels actief op meerdere plekken in Nederland en nu ook in Zoetermeer.

Erna Truijens, oprichtster van de Sportspullenbank, is dankbaar dat er nu ook in Zoetermeer meerdere inzamelpunten komen. Sportspullen kunnen worden ingeleverd in de inzamelbak, die bij ons in de hal staat. Inmiddels is de bak een groot succes, waarvoor heel veel dank aan alle mensen die hebben gedoneerd! Het ophalen van de spullen moet nog even routine worden, waardoor de zakken inmiddels opstapelen, maar ook dat komt vast goed.

Met overige goede kleding kan je van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 17 uur terecht bij de Piëzo-centra Buytenwegh, Meerzicht en Palenstein. Zij kunnen de spullen goed gebruiken voor hun weggeeftafels.

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

The catalog displays a variety of sports apparel for both men and women. The items are arranged in rows, with each item labeled with its name and price. The brands Starshoe and Starfit are prominently featured. The apparel includes long-sleeved and short-sleeved shirts, jackets, wind pants, long and short pants, singlets, and shorts. The colors are primarily red, black, and white, with some items in blue and green. The background is a solid yellow color.

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

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.

Bert Kuiper



Foto Elly Burgering

Hij kent zo'n beetje iedereen in Zoetermeer lijkt het. Als je met hem door de stad loopt wordt hij door zowat iedereen begroet en groet hij net zo vrolijk terug.

Een mensenmens, altijd goed gehumeurd en altijd in voor een grapje. Bert Kuiper is alweer 29 lid van onze mooie vereniging en nog steeds duidelijk met heel veel plezier.

Na een lange voetbalcarrière, als voetballer én als trainer, kwam hij op aandringen van Willem Hoogendoorn hardlopen bij RRZ, waar zijn voetbalmaatje Jasper Hartevelt ook al liep. Bloed kruipt waar het niet gaan kan en al snel was hij ook achter de bar te vinden.

Na de interne cursus voor assistent trainer van Ed Jacobs volgde hij deze bij Aart Stigter en vanaf toen, ook alweer meer dan 20 jaar geleden, is hij assistent trainer voor de club. Momenteel coördineert hij de ochtendgroep,

waarvoor hij naast het verzorgen van de trainingen ook de administratie doet. Supertrots dat de groep steeds groter en gezelliger wordt. En dat er best hard gelopen wordt.

Bert verzorgde ook de trainingen aan groep 3, maar die groep gaat hem inmiddels net wat te snel en september jl. is hij hiermee gestopt, al doet hij daar nog wel administratieve ondersteuning.

Een andere activiteit die hij met plezier en met verve uitvoert is het speaker zijn bij wedstrijden. Zo was hij altijd van verre te horen bij de NoordAa Polderloop en natuurlijk bij de Geuzenloop. Geef hem een microfoon en hij praat je van je sokken. Zonder onderscheid des persoons trouwens. Zo herinnert hij zich nog die keer dat hij zijn chirurg zag aankomen bij de Geuzenloop. De ingreep was nogal rommelig verlopen en Bert verklaarde ten overstaan van het publiek dat het toch wel een bloedbad was, een scène uit Jaws! Waarop de chirurg na de finish naar hem toe kwam om nederig zijn excuus aan te bieden.

Waar speakeren al niet goed voor is.

En ze staan er weer, helemaal netjes voor de winter; de nummers langs de fietspaden van de Noord Aa, de dijk naar de Ford-garage, langs gemaal De Leyens en de Benthuizerplas.

Gewapend met spuitbussen en mallen moeten deze regelmatig bijgewerkt worden, om goed leesbaar te zijn voor de trainingen. Zeker in de winter, als het donker is, is het fijn dat ze mooi wit oplichten zodat alle lopers hun prestaties goed kunnen meten. En ja, ook dat doet Bert al jaren. Weer een activiteit die hem onder de mensen brengt. Ze spreken hem bijvoorbeeld aan met de vraag wat hij daar toch in hemelsnaam aan het doen is.

Tot slot is er nog het bestuurslidmaatschap bij ESWAZ, sinds de bouw van het nieuwe clubgebouw tot onlangs, dus ook jaren gedaan. Bert is geen vergadertijger, maar toen Arie

Perfors hem vroeg heeft hij hier toch ja tegen gezegd. Het vergaderen viel gelukkig wel mee. En dan volgt de hamvraag, waarom doe je dat allemaal? "Gewoon leuk, dingen doen voor RRZ." Het is zijn club en toch heel normaal om gevraagd en ongevraagd een bijdrage te leveren?

Gelukkig blijft deze markante man nog heel lang bij de club, tot zijn dood zegt hij zelf. En wandelaars, maak je borst maar nat, als het hardlopen niet meer lukt gaat hij wandelen. Ook leuk!

Arno Disser



Foto: Arno Disser

Ten tijde van het interview is hij niet te missen. Of je nu 's morgens in het clubgebouw bent of 's avonds, Arno Disser is er ook. Als "parcoursman" van de Geuzenloop (en de Noord-Aa Polderloop) heeft hij zijn handen vol aan het controleren van de materialen, de routes, de documenten, de afspraken. Op de wedstrijddagen loopt alles vanzelf, zo lijkt het, maar daar gaat achter de schermen een enorme voorbereiding aan vooraf. En Arno doet dat sinds editie 2022 met veel plezier. Dat de Noord-Aa Polderloop er nu bij is gekomen is een klus erbij, maar de combi werkt

ook juist weer fijn, omdat verschillende spullen, bijvoorbeeld de borden langs het parcours, voor beide wedstrijden kunnen worden ingezet.

Toen Arno zich in 2018 op advies van zijn huisarts had aangemeld bij de kennismakingscursus hardlopen, startte hij zijn eerste training nog op bergschoenen. Wist hij veel!

Al snel en met een beetje hulp van Starshoe, werden het hardloopschoenen en die heeft hij niet meer uitgetrokken.

Na de coronaperiode volgde hij de interne opleiding tot assistent trainer bij Ed Jacobs en training geven doet hij nog steeds, in groep 5. Al wordt hij ook wel bij de kennismakingscursus gespot, waar hij Herman ondersteunt met het geven van de trainingen.

Voor Arno is geven en nemen heel logisch, het is de basis van een vereniging. En als je dan ook nog in een gezellige groep zit en het leuk vindt om te organiseren, dan krijg je er enorm veel energie van. En er zit heel veel lol juist ook in de kleine dingen die je met elkaar beleeft. Bovendien, door voor deze vereniging aan de slag te gaan, waarbij je ok nog eens je eigen inbreng mag hebben, ben je fijn bezig, maar doe je ook nog eens leuke contacten op. Zoals Hennie Marienus, die hij leerde kennen in de kennismakingscursus aan wie hij het stokje graag doorgeeft.

Van Rijn

Tel: 06 40241230

Stuc, tegel en onderhoudswerk

Gezond bewegen

Door José de Groot

Afgelopen vrijdag 26 september werd er een Workshop 'gezond bewegen' gegeven door Olga Commandeur in het beweegpark naast het clubhuis van RRZ.

Deze middag mocht ik ervaren hoe het is om een workshop bij Olga te volgen. Geweldig zoals die vrouw je meeneemt in het bewegen, doen van oefeningen en het waarom en hoe.

Ik heb er het volgende van geleerd:

Het is belangrijk te zorgen voor een sterke romp en benen. Zeker voor de ouderen onder ons. Deze week was in het nieuws dat er zoveel mensen (ouderen) vallen. Door de volgende oefeningen te doen hou je jezelf sterk en kun je ervoor zorgen dat je zo lang mogelijk zelfredzaam blijft. Dit betekent de rug- en buikspieren en beenspieren trainen.

Rug en buik

Rechtop staan en je buikspieren spannen. Om de rugspieren te spannen je hoofd rechtop, kin naar achter en schouders naar achter en voel of je rugspieren aangespannen zijn. Probeer dit door de dag heen zo vaak mogelijk te doen. Bijvoorbeeld tijdens het stofzuigen, tanden poetsen enz.

De allerbeste oefening voor buik- en rugspieren: de plank. Alle andere oefeningen voor rug- en buikspieren zijn slecht voor de rug.

Beenspieren

Met de squat train je voordijbeen, achterdijbeen en onderbeen.

En de rug en buik doen ook mee.



- Sta rechtop. Kijk recht vooruit en kies een punt recht voor je.
- Blijf gedurende de oefening naar dit uitgekozen punt kijken.

- Breng je handen recht vooruit. Je handpalmen wijzen naar beneden.
- Je voeten staan op schouderbreedte of iets breder op heupbreedte. Je voeten wijzen naar voren.
- Maak een kniebuiging, alsof je op een stoel gaat zitten. Je heupen beweeg je op hetzelfde moment naar achteren.
- Zak tot op het punt dat het voor jou goed te doen is.

Hart

En verder is het goed iedere dag je hart een half uur flink aan het werk te zetten.

Door bijvoorbeeld hardlopen, tempo wandelen, fietsen of wat je graag doet.

Dankzij de workshop van Olga ben ik gemotiveerd geraakt om deze oefeningen te blijven doen.



Foto José de Groot

Olga Commandeur

Door Elly Burgering, bron Wikipedia

Olga Commandeur (30-10-1958) is een Nederlandse oud-atlete die vooral bekend werd doordat zij vanaf 2000 tot 2023 dagelijks het programma Nederland in beweging presenteerde. In haar atletiek carrière waren vooral de 400 en 800 meter en de vijf- en zevenkamp haar onderdelen. Vooral de laatste onderdelen, lekker afwisselend trainen, bevielen haar goed.

Tijdens haar sportcarrière deed ze opleidingen aan het CIOS en de Sportacademie, waarna ze les gaf als docente lichamelijke opvoeding en sinds 2008 heeft ze haar eigen bedrijf: Olga Commandeur PROMotions. Ze geeft presentaties en demonstraties bij zorginstellingen en bedrijven. Ze verzorgt workouts met als thema's gezond bewegen en (top)sport in relatie tot de doelstellingen van de organisatie. Zij is ook ambassadeur voor diverse stichtingen en goede doelen, waaronder het Ouderenfonds. In 2014 werd in Blijham het Olga Commandeurplein, een beweegplein voor ouderen, geopend.



Foto José de Groot

Herinneringen om te bewaren -

De Roadies

Door Celine de Voogd

Opruimen is niet mijn sterke kant. Toch is het af en toe nodig — het ruimt op, ook in mijn hoofd. Net als wat hardlopen voor mij doet.

Ik heb in de loop der jaren een verzameling Roadies clubbladen van de Roadrunners (RRZ) bewaard. Totdat de digitale versie het overnam, verzamelde ik ze allemaal. Ze lagen al klaar om naar de oud papierbak te gaan. Toch haalde ik ze er steeds weer uit — zonde. Even een stukje lezen, even terug in de tijd... nee, ik kon het niet.

Het besef groeide dat ik al zo lang (20 jaar!) lid ben van deze fijne vereniging, waar niet alleen hardlopers en wandelaars met veel plezier sporten, maar ook lief en leed met elkaar delen, en iedereen voor elkaar klaarstaat.

Deze Roadies, vol bijzondere verhalen, verslagen en herinneringen, horen niet versnipperd te worden. Ze horen terug naar waar ze vandaan komen: naar het hart van het clubhuis. Ik heb ze meegenomen, en ze hebben een mooi plekje gekregen, zodat ze ter inzage gelezen kunnen worden. Verplaatsen is tenslotte ook opruimen.

NoordAa-Polderloop 2026

21ste editie!

Door Marcel Dusoswa



Op zondag 8 februari 2026 is het zover: de 21ste editie van de Noord-Aa Polderloop!

Na een onderbreking in de coronaperiode pakken we de draad weer officieel op. Het voelt extra bijzonder, omdat we afgelopen februari al een mooie generale repetitie hebben gehad met onze clubleden tijdens de "Bert Bos Memorial". Dat smaakte duidelijk naar meer!

Dit jaar is de Polderloop weer helemaal terug op de kalender, met de vertrouwde afstanden:

5 km, 10 km, 15 km en voor de jongste lopers natuurlijk de kidsrun van 1,5 km. Daarmee is er voor iedereen een passende uitdaging.

De route voert langs de prachtige Noord-Aa en door het karakteristieke polderlandschap. Het is de ideale gelegenheid om sportieve grenzen te verleggen én te genieten van de natuur.

De Polderloop draait niet alleen om hardlopen, maar ook om saamhorigheid. Langs de kant klinkt de aanmoediging, bij de finish wacht de gezelligheid.

Dus: zet 8 februari 2026 in je agenda, trek je hardloopschoenen aan en doe mee.

Inschrijven kan eenvoudig via
www.noordaaapolderloop.nl

We maken er samen een feestelijke en sportieve herstart van!

De Roparun -

Estafette vol passie en plassen

Door Ben Brinkel



Foto Ben Brinkel

Al sinds 1982 is de Roparun hét evenement in het Pinksterweekend. Ooit was deze estafetteloop de uitdaging van Rotterdam naar Parijs, maar tegenwoordig kun je kiezen uit twee

gave routes: van Noord-Frankrijk naar Rotterdam, of van Enschede naar Rotterdam.

Ik had er al veel over gehoord, maar nog nooit meegedaan. Dit jaar moest het er echt van komen! Ik schreef me in bij het team van mijn werkgever, CGI, en wij kozen voor de klassieke Franse route.

Start in Clastres: Van Basic tot Mega-Bus

Op de zaterdag van Pinksteren vertrokken we per busje vanuit Nederland naar de start in het Franse dorpje Clastres. Onze start stond gepland om 13:00 uur. Wat een kijkje in de keuken kregen we daar! Sommige teams hadden enorme dubbeldekkers, terwijl onze setup wat basic was.

Zo'n Roparun is een megaproject. Elk team telt ruim 20 personen: twee hardloopteams (A en B) met elk vier lopers, voor- en achterfietsers en twee chauffeurs per team. Daar komt nog een verzorgingsteam bij met twee koks, een masseur, twee extra chauffeurs en een bivak-expert. Het doel is simpel: de finish halen!

Ik was één van de vier lopers in Team A. Ik had de eer dat ik om 13:00 uur als eerste mocht starten. Onze tactiek? Elke kilometer wisselen. Dat gaf me steeds drie kilometer rust. Als ons busje op het parcours mocht, chillden we daarin. Zo niet, dan was het run-bike-run: op de fiets naar de volgende wisselplek! Na zo'n 50 kilometer nam Team B het stokje over, en konden wij ons melden bij de verzorgingsploeg. Het vaste stramien: warme kleding, eten, toiletbezoek en dan een paar uur slaap in het busje op weg naar het volgende wisselpunt. Effectief sliepen we zo'n drie uur per nacht.

Nachten door de Modder en Muziek

De nacht van zaterdag op zondag was memorabel: het regende pijpenstelen! Net in België aangekomen, stuitten we op slechte wegen met zulke grote plassen dat we er dwars doorheen moesten. We waren doorweekt. Ik had me vooraf afgevraagd hoe ik me zou houden, maar dat viel reuze mee. Conditioneel was het geen probleem. Zelfs het gebrek aan comfort en slaap trok ik prima. Het lopen midden in de nacht tijdens een run-bike-run had iets sereens: je ziet de lichtjes van de andere teams door het donkere landschap glijden. Daarentegen was het lopen op de busjes-routes een stuk chaotischer. Als een loper wisselde, schoot het busje naar de volgende kilometer, scheurde langs andere teams, vaak met knalharde muziek om de chauffeur wakker te houden. Vervolgens stopte zo'n busje op de meest onmogelijke plekken in de berm, om vervolgens weer ingehaald te worden door de rest.

De Finale: Van Gedogen naar Feest

In Frankrijk werden we als lopers vooral gedoogd – niemand keek op of om.

Maar hoe dichterbij Rotterdam kwamen, hoe groter het enthousiasme! Sommige dorpen

waren er trots op Roparun-doorgangsgemeente te zijn. Daar stonden een podium, een omroeper, honderden mensen langs het parcours, en supporters die je trakteerden op snoep en drinken.



Foto Ben Brinkel

Er waren ook unieke lusjes, zoals door een hofje of zelfs door een kerk waar je een kaarsje mocht aansteken. En natuurlijk de uitdagingen, zoals de Muur van Geraardsbergen, de Scheldetunnel bij Antwerpen en de Heinenoordtunnel! Op maandag om 14:00 uur rolden we Rotterdam binnen. De teller stond op 541 km! Theoretisch zo'n 67 km per loper, maar ik heb er meer gelopen. In de laatste etappe ging ik mee met Team B, en we moesten ook een uitgevallen loper opvangen. Ik schat dat ik zo'n 75 km heb afgelegd. Mijn conditie betaalde zich uit: afgezien van wat stramme spieren, had ik nergens last van. Wel heb ik in de dagen erna wat slaap ingehaald.

Wat een geweldige ervaring!

Als ik de kans krijg, doe ik volgend jaar zeker weer mee.

Afscheid Eswaz-bestuurders

Door Elly Burgering (op basis van input van Arie Perfors)

Op 15 juli jl. kwamen ze nog een keertje bij elkaar, op uitnodiging van het RRZ-bestuur, om gezellig met elkaar te eten. Eswaz-bestuurders Bert Kuiper, Arie Perfors, Frans van den Hengel zijn dit jaar afgetreden en hun taken zijn overgenomen door bestuurders van RRZ, die nu naast het RRZ-bestuur ook het Eswaz-bestuur op zich hebben genomen. Penningmeester Ad Smits is gelukkig nog gebleven.



Foto Arie Perfors

Hoe zat het ook alweer?

In 2008 wilde RRZ een nieuw clubgebouw laten bouwen en de fiscale regels destijds maakten het mogelijk om de volledige 21% BTW terug te vorderen als het gebouw door een Stichting gebouwd zou worden. Door de oprichting van Stichting Eswaz, die eigenaar van het gebouw werd, bespaarde RRZ ongeveer € 80.000 op de bouwkosten.

Eswaz gaf het gebouw in gebruik aan RRZ en kreeg daarvoor een gebruiksvergoeding, die gelijk stond aan de vaste lasten van Eswaz.

Financiering nieuwbouw

Het gebouw is indertijd gefinancierd door hypotheekleningen bij de bank en een renteloze lening van RRZ aan de stichting. Daarnaast heeft de gemeente Zoetermeer een subsidie verstrekt. Het clubgebouw heeft een verwachte

levensduur van 25 à 30 jaar, dus minimaal tot 2033 - 2038. Aan het eind van deze periode moet Eswaz vermogen hebben opgebouwd om de lening aan RRZ te kunnen aflossen.

Bestuur Eswaz

Net als de bestuurders van RRZ, ontvangt het bestuur van Eswaz geen financiële vergoeding. Het bestuur bestond van begin af aan uit:

Arie Perfors – voorzitter

Ad Smits – penningmeester

Bert Kuiper – secretaris

Frans van den Hengel – onderhoud clubgebouw.



Foto Ad Smits

Beheer clubgebouw

Eswaz verzorgt het volledige onderhoud van het clubhuis en draagt alle vaste lasten.

Daaronder vallen o.a. de kosten voor energie, schoonmaak, hypotheek, grondhuur, afval, groot- en klein onderhoud en verzekering. Eswaz verzorgt ook het beheer van de bar (inkoop en verkoop). De marge daarop is, naast de gebruiksvergoeding (zeg maar de huur) van RRZ de inkomstenbron voor Eswaz. Enkele voorbeelden van groot onderhoud in

2022 en 2023 zijn: vervanging alarminstallatie, vaatwasser en kassasysteem, bestrating naast clubgebouw, schilderwerk buiten en binnen, nagenoeg alle verlichting LED, etc. Daarnaast zijn onlangs 40 zonnepanelen geplaatst om de energiekosten te beperken. Voor het dagelijkse beheer zorgt Leo van den Hengel, een oud-lid van RRZ.



Foto Eugenie Hofwijks - Bert Kuiper

Toekomst Eswaz

De fiscale wetgeving is jaren geleden veranderd, waardoor het nu belastingtechnisch geen verschil meer maakt dat het gebouw is ondergebracht in een aparte stichting.

In de ALV is besloten om Eswaz als separaat orgaan te laten bestaan, omdat overdracht van het gebouw van stichting Eswaz naar RRZ betekent dat overdrachtsbelasting betaald zou moeten worden.



Foto Frans van den Hengel

Afscheid

Inmiddels is het bestuur van Eswaz, op eigen verzoek, grotendeels afgetreden en zijn de dagelijkse bestuurders van RRZ (Michael Jurriaans, Theo Houtman en Jacques van Male) toegetreden tot het bestuur van Eswaz. Zij hebben dus een bestuurdersfunctie en -taken erbij.

Wat een kanjers!

**Frans, Bert en Arie, hebben deze taken 15 jaar uitgevoerd.
Heel erg bedankt!**

Sneller worden?

Sluit je aan bij een loopgroep!

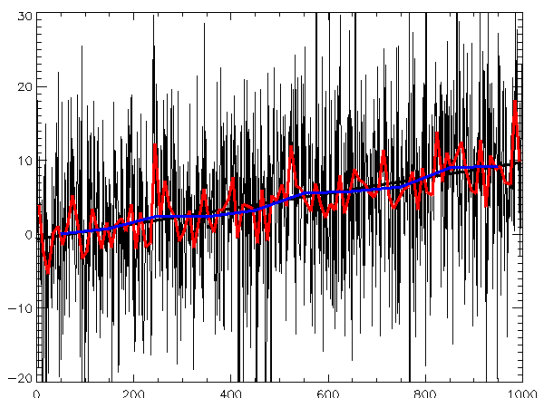
Door: Mariska van Sprundel

Van de twintig jaar dat ik aan hardlopen doe, deed ik dat de eerste zeven jaar alleen. Waarmee ik bedoel dat ik niet was aangesloten bij een loopgroep of atletiekvereniging. Mijn training bestond uit duurlopen, steeds wat verder, met als stip op de horizon een halve marathon. Toen ik met de zoveelste blessure bij de fysiotherapeut kwam, adviseerde hij me om lid te worden van een atletiekvereniging. Daar zou ik de – in zijn ogen hoognodige – begeleiding krijgen in opbouw, trainingsschema's en looptechniek.

Een jaar nadat ik lid werd van AV Phoenix was ik twee minuten sneller op de tien kilometer en liep ik mijn eerste halve marathon.

Lid worden van een loopvereniging kwam mijn prestaties ten goede, en de wetenschap lijkt dat te bevestigen. Economisch onderzoeker Lee-Ann Burke van University College Cork in Ierland keek naar de prestaties van deelnemers aan de Londen Marathon van 2018 tot en met 2023, wat er meer zijn dan 206.000. Topatleten liet ze erbuiten. Van de recreanten was over de jaren dertig tot zeventien procent lid van een club (met uitzondering van het coronajaar in 2021, toen het percentage lager was en veel clubs dicht moesten).

Burke analyseerde de tijden van de deelnemers en vond een verband: lopers die lid zijn van een hardloopclub, lopen stevast sneller op de marathon dan lopers uit dezelfde leeftijdsgroep die niet lid zijn.



Burke vergeleek de marathonprestaties van clubleden met die van niet-leden in verschillende leeftijdscategorieën, zowel mannen als vrouwen. In alle leeftijdsgroepen vond ze die associatie terug, maar in de groep lopers van 18-39 jaar het sterkst. Mannen van deze leeftijd die trainen bij een club zijn gemiddeld 40 minuten sneller op de marathon. Vrouwen in die leeftijdsgroep doen het 30 minuten sneller dan vrouwen die niet aangesloten zijn bij een loopgroep. Hoe ouder de lopers, hoe minder sterk het verband naar voren kwam.

Burke zegt er nadrukkelijk bij dat het om een associatie gaat, ze kan met deze studie niet aantonen dat lid zijn van een club de oorzaak is van betere marathontijden.

Clubleden zijn sneller op de marathon dan niet-leden

En natuurlijk is er een substantieel aantal andere zaken die marathontijden beïnvloeden, van de hoeveelheid training en de weersomstandigheden tot superschoenen en voeding. Maar de potentiële voordelen van een lidmaatschap zijn niet moeilijk te beredeneren. Denk aan gestructureerde trainingsprogramma's, een omgeving met ervaren trainers en doorgewinterde loopmaatjes om van te leren, gedeelde ervaringen, het kan allemaal helpen om gemotiveerd en toegewijd aan het trainingsschema te blijven.

Consistent trainen

Het merendeel van het onderzoek naar hardlopen richt zich op zaken als looptechniek, sportvoeding, schoenen, looeconomie en de laatste jaren ook mentale vaardigheden. Burke maakt het plaatje weer wat completer door in de sociale factoren te duiken die prestaties kunnen beïnvloeden. Deel zijn van een groep kan de productiviteit verhogen, laat economisch onderzoek zien, en deze studie sluit daar goed bij aan. Voor wie moeite heeft met consistent trainen, is aansluiting bij een atletiek- of loopvereniging iets om te overwegen met het oog op betere prestaties.



Foto van de website van Mariska van Sprundel

Mijn eigen club, AV Phoenix, is begin dit jaar gefuseerd en omgedoopt tot Utrecht Atletiek. Nog altijd profiteer ik van de expertise op de club en de groepsmentaliteit. En het mooie is: de ondersteuning van een groep is er ook als je niet 'productief' kan of wil zijn.

Mariska van Sprundel is auteur, spreker, wetenschapsjournalist en hardloper en vertelt verhalen over hardlopen en wetenschap. Dat doet zij met haar boeken over hardlopen, het schrijven van artikelen en door inspirerende lezingen en interactieve workshop te geven over hardlopen.

Met een achtergrond in biomedische wetenschappen en wetenschapscommunicatie debunkt zij de mythes, en vertelt ze het hele verhaal.

(Mariska heeft toestemming gegeven om deze blog in de Raodie over te nemen.)

Zoetermeer voor elkaar

Dit jaar viert [Zoetermeer voor Elkaar](#) haar vijfjarig jubileum.

Een mijlpaal die ze graag samen vieren met degenen die het verschil maken: de vrijwilligers van onze stad.

Daarom nodigen zij alle vrijwilligers van harte uit voor een inspirerende en gezellige Workshopmiddag op:



Zaterdag 1 november 2025



13.00 – 17.00 uur (inloop vanaf 12.30 uur)



Stadhuis-Forum Zoetermeer

Tijdens deze middag kunnen vrijwilligers deelnemen aan diverse workshops, elkaar ontmoeten en nieuwe inspiratie opdoen.

Meer informatie over de workshops en de aanmeldlink zijn te vinden op Zoetermeer voor Elkaar:

[Workshopdag voor vrijwilligers - Zoetermeervoorelkaar.](#)

Samen maken we Zoetermeer sterker!



Ekiden

Door Myrthe Koning

In het eerste weekend van juli deden we met zes lopers uit groep 4 mee aan de Ekiden in Rotterdam – een estafettewedstrijd waarbij je als team samen een hele marathon loopt. Wat een gave ervaring!



Foto uit het archief van Myrthe Koning - Van links naar rechts: Jelle, Ron, Kees, Myrthe, Femke en Chantal

De sfeer was geweldig: iedere wissel vond plaats op dezelfde centrale locatie, waardoor het daar de hele dag gezellig druk was met lopers, supporters en teamgenoten. Elk halfuur kwam er weer een loper van ons team over het wedstrijdterrein, wat telkens een mooi moment was om elkaar aan te moedigen.

Bij deze wedstrijd loopt elk team met een sjerp in plaats van een estafettestokje. Deze sjerp draag je diagonaal om je schouder en geef je bij de wissel door aan de volgende loper van je team. Het maakt de wissels extra leuk en zorgt voor een hecht teamgevoel.

De marathon wordt verdeeld over zes lopers,

waarbij de afstanden variëren: er worden twee keer 5 km, twee keer 10 km en één keer “7 en een beetje” gelopen. Zo draagt ieder zijn of haar steentje bij aan de gezamenlijke 42,195 km.

We hebben de marathon gezamenlijk in net onder de 4 uur voltooid, een mooie prestatie waar we trots op zijn! Rondom ons stonden andere teams met partytenten en BBQ's, wat ons inspireerde voor volgend jaar – dan willen we zeker met meerdere teams vanuit de Roadrunners meedoen en het nog groter aanpakken.

Een kleine kanttekening: op het laatste moment moesten we nog wat wisselingen in ons team doorvoeren. Daardoor kloppen de namen op sommige startnummers misschien niet helemaal met de lopers die uiteindelijk liepen – maar dat mocht de pret absoluut niet drukken. Kortom: een sportieve dag vol teamspirit, gezelligheid en mooie prestaties. Op naar de volgende editie!

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!

Elkaar helpen

Om van de Klaverbladloop een succes te maken

De oproep om als vrijwilliger bij Ilion te helpen tijdens de Klaverbladloop staat nog steeds!

Interesse? Mail naar
info@ilion.nl om je als vrijwilliger
aan te melden

Wandelen op locatie in Zeeland - september 2025

Door José de Groot

Op uitnodiging van Arie Perfors vertrokken we met 10 man/vrouw sterk deze zaterdagochtend vroeg naar de camping in Renesse waar Arie en zijn vrouw in de zomer vaak verblijven.

Na een uurtje rijden stond Arie ons al op te wachten, haalden we de extra stoelen uit de auto zodat we allemaal konden zitten bij de caravan. Met een Zeeuwse bolus erbij die Arie al vroeg in de ochtend op het fietsje bij de warme bakker had gehaald.

Het was direct super gezellig maar na een poosje werd het toch hoog tijd om aan de wandeling van ongeveer 20 kilometer te beginnen.



Foto; Mirjam Korse

Het was lekker weer, af en toe een zonnetje. We liepen door het bos, keken uit over een heideachtige open vlakte waar we een groepje herten zagen.

Over de heuvels en door het zand ploeteren in het duingebied.

Na 12 km kwamen we bij de zee en hielden we even pauze bij de strandtent. Kwam op het juiste moment want het begon flink te regenen.

Na de koffie met voor sommigen een wafel erbij met warme kersen en slagroom moesten we

toch verder in de regen. Gelukkig bestaat er regenkleding alhoewel niet iedereen die had aangetrokken.



Foto: Mirjam Korse

Zeker 4 kilometer over het strand gelopen, windje in de rug. Bij mooi weer kun je dan op de zandbank in de verte de zeehondjes zien maar dat zat er vandaag niet in.

Na een poosje werd het ook weer droog, nog het laatste stuk door de duinen en weer terug op de camping. Een prachtig rondje, de moeite waard om hiervoor naar Zeeland te rijden.

We konden ons omkleden en eventueel douchen zodat we fris aan de lunch konden aanschuiven. Gezellig dicht op elkaar met z'n allen in de voortent, het was ondertussen weer gaan regenen.

Heerlijk gelucht, alles erop en eraan, prima verzorgd door Arie.

En toen was het tijd om te vertrekken, Arie een dikke knuffel gegeven, bedankt voor de gastvrijheid en de lunch.

Wie weet tot volgend jaar?

Arie, Johan, Theo, Reinie, Tjitske, Marco, Hans, Aad, Jaap, Mirjam en José

Vrijwilligers opgelet!

Door Elly Burgering

Omdat een vereniging niet zonder haar vrijwilligers kan en we er van overtuigd zijn dat onze leden over nog enorm veel onvermoede talenten beschikken, willen we die talenten inventariseren.

Binnen onze vereniging is niets verplicht; niet iedereen heeft altijd tijd of gelegenheid om taken voor de club uit te voeren. En misschien help je al ieder jaar bij de Geuzenloop of de Noord-Aa Polderloop, of zet je je in bij de 3Plassenloop. Voor dergelijke grote klussen wordt al heel actief geworven dus goed mogelijk dat je al op een lijst staat en mee doet.

Daarnaast is er de dagelijkse gang van zaken binnen de club: trainingen geven, besturen, feestjes organiseren, openen en sluiten, bardiensten, het organiseren van of helpen bij de kleinere evenementen. Of soms komt er zomaar een vraag op (juridisch, technisch, bouwkundig, PR, sponsoring, en zo meer).

Heel graag wil het bestuur weten welke vaardigheden er binnen de club zijn en of daar zo nodig een beroep op gedaan kan worden.

Om dat te inventariseren hebben we een formulier ontwikkeld, wat we graag aan de leden willen voorleggen (en ja, een aantal van jullie heeft dit formulier al ingevuld en het hoeft maar 1 keer, waarvoor dank).

In het formulier staan vragen als: over welke kennis en/of ervaring beschik je? En wat zou je voor RRZ willen doen? En natuurlijk of en wanneer je beschikbaar bent.

Via onderstaande QR-code of [deze link](#) kom je rechtstreeks bij het (google-) formulier. Alvast veel dank voor je medewerking!



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

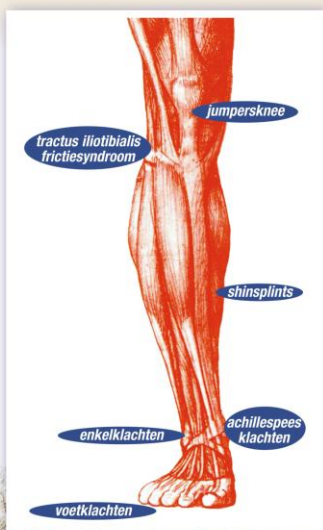
☎ 06 – 402 27 316
✉ info@reijkeschoonmaakdiensten.nl



Goed schoeisel voorkomt **Sportblessures**



Onderzoek voetstand en
loopanyses ten aanzien van
optimaal sportschoeisel



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



Voet Medisch Adviescentrum **STARSHOE**



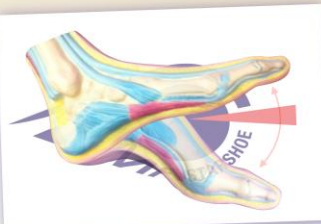
Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams



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

7 juni 2025

Les Boucles Ardennaises,

La Roche

42,2 km.

Marc vh Bolscher 5:31:18

13 juni 2025

Haastrechtloop, Haastrecht

10 km.

Mike van Wichen 0:51:50

18 juni 2025

Midzomeravondloop,

Bleiswijk



5 km.

Remco Vermeulen 0:29:04

10 EM (16,1km.)

Bas Albers	1:03:06
Danny vd Sluis	1:05:14 pr
Kirsten Los	1:07:51 pr
Jan van Rijn	1:10:43
Andreas de Graaf	1:11:50
Johan Pont	1:11:55 pr
Peter Sebel	1:12:00 pr
Sjors vd Broek	1:12:09
Karsten Achthoven	1:12:11 pr
Dennis Knies	1:15:59 pr
Edo Buizert	1:16:37 pr
Gerben Haveman	1:19:24 pr
Mike van Wichen	1:19:46
Irene Over	1:20:40
Elisabet Alink	1:20:42
Sander Loer	1:21:57
Ben Brinkel	1:25:50
Jacques van Male	1:30:19
Jelle Elbers	1:30:20 pr
Arno Disser	1:38:13

21 juni 2025

Four Bridges Night Run,

Skofja Loka

10 km.

Annet Meijer 0:52:56

29 juni 2025

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km.

Danny van der Sluis	0:18:40 pr
Peter Schrader	0:19:52
Bart Groetelaers	0:22:35
Ben Brinkel	0:24:21
Ruud van Zon	0:29:09



Buytensportdag,

Zoetermeer

15 km.

Sander Loer	1:17:26
Celine de Voogd	1:17:36
Cliff Niccolson	1:29:10
Celeste vd Burg	1:29:13 pr
Lisette Verlaan	1:33:41

Aletsch Halbmarathon,

Bettmeralp

21,1 km

Jan van Rijn	2:39:47
Andreas de Graaf	2:45:54

2 juli 2025

Snelle kilometer, Zoetermeer

1 km.

Gerben Haveman	0:03:16 pr
Johan Pont	0:03:18 pr
Karsten Achthoven	0:03:22 pr
Dennis Knies	0:03:23
Peter Schrader	0:03:26
Raimond Kientz	0:03:39
Kjeld Folst	0:03:41

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

Irene Over 0:03:47

Elisabet Alink 0:03:48 pr

Remco Arnoldus 0:03:50 pr

Marc vh Bolscher 0:03:56

Frans van Haaster 0:03:57

6 juli 2025

10 van Noordwijk

5 km.

Skitz Fijan 0:32:33

Ricky Martens 0:34:42

10 km.

Peter Schrader 0:41:30

Xander Fens 0:50:25 pr

Kees Korse 0:55:43 pr

Monique v Swieten 1:01:08

Cris Klaassen 1:01:42

Michel Pechler 1:03:36 pr

Hettie vd Ridder 1:08:48 pr

27 juli 2025

3Plassenloop, Zoetermeer



Foto Jolanda Huttinga

5 km.

Peter Schrader 0:19:11

Gerben Haveman 0:20:13

Karsten Achthoven 0:20:28

Cliff Niccolson 0:23:02

Celine de Voogd 0:23:02

Ed Helsloot 0:24:13

Keenan Smaling 0:24:15 pr

Safiera Dooijenburgh 0:24:17 pr

Anita Vaneman 0:24:23 pr

Jacques van Male 0:24:23

Marcel Dusoswa 0:24:24 pr

Myrthe Koning 0:24:55 pr

Jan Vaneman 0:26:04

Theo Janssen	0:26:32
Piet van Veen	0:27:58
Joyce Dijkhuizen	0:28:37

2 augustus 2025

Groesbeek Trail, Groesbeek 10 km.

Karsten Achthoven	1:00:36
Anita Vaneman	1:07:04
Saskia Achthoven	1:14:22

20 augustus 2025

Testloop RRZ, Zoetermeer 5 km.

Jacques van Male	0:23:31
Jelle Elbers	0:25:59
Ron Koning	0:26:21
Arno Disser	0:26:40
Xander Fens	0:26:43
Michael Voorbergen	0:26:58 pr
Wouter Sanders	0:27:19
Thomas van Manen	0:27:30
Bart Boer	0:27:33
Hennie Marienus	0:27:51
Ed Groffen	0:27:58
John Suijker	0:28:25
Palau van Iersel	0:28:33
Victor Roumimper	0:28:35
Tim van Kempen	0:28:59

31 augustus 2025

3Plassenloop, Zoetermeer 5 km.

Peter Schrader	0:18:45
Kjeld Folst	0:22:12
Hans Zwart	0:22:52
Celine de Voogd	0:23:27
Ed Helsloot	0:24:22
Celeste vd Burg	0:24:27 pr
Marloes van Moort	0:26:17
Piet van Veen	0:26:26
Kees Korse	0:26:38
Ben Brinkel	0:26:40
Liliana Quintero	0:27:38
Zia Ladrak	0:28:49
Jayce de Wit	0:29:03
Myrthe Koning	0:31:57
Hettie vd Ridder	0:32:13
Ruud van Zon	0:32:51

3 september 2025

Testloop RRZ, Zoetermeer 5 km.

Bas Albers	0:17:57
Peter Schrader	0:18:58
Johan Pont	0:20:02 pr
Andreas de Graaf	0:20:17
Karsten Achthoven	0:20:34

Raimond Kientz	0:21:54
Remco Arnoldus	0:22:15
Edo Buizert	0:22:26
Elisabet Alink	0:22:38
Richard Reas	0:23:24
Frans van Haaster	0:23:33
Jacques van Male	0:23:58
Ben Brinkel	0:24:38

7 september 2025

Singelloop by Night, Gouda 5 km.

Sjors van den Broek	0:23:50
Richard Tan	0:37:00

10 km.

Sjors van den Broek	0:40:38 pr
Jan Vanaeman	0:56:59

8 september 2025

Van Nelle 5K, Rotterdam 5 km.

Richard Tan	0:22:24
-------------	---------

14 september 2025

Vlietloop, Voorschoten

10 EM (16,1 km.)	
Remco Arnoldus	1:14:33

20 september 2025

Damloop by night, Zaandam



Foto van website Dam tot Damloop

5 EM (8 km.)

Helga Fluit	0:50:52 pr
Laurens vd Splinter	0:50:54 pr

21 september 2025

Dam tot Damloop, Amsterdam

10 EM (16,1 km.)

Jan van Rijn	1:12:15
Richard Tan	1:26:45 pr
Anita Vaneman	1:27:52 pr
Frans van Haaster	1:27:53
Wietske Muijen	1:28:57 pr
Lili Quintero	1:38:30 pr
Meri Arakelyan	1:39:51 pr
Laurens vd Splinter	1:40:52
Saskia Verweij	1:41:46

Tim van Kempen	1:41:50
Martijn Hubeek	1:43:03 pr
Monique v Swieten	1:43:26
Zia Ladrak	1:46:20 pr
Remco Vermeulen	1:51:38

28 september 2025

Geuzenloop, Zoetermeer



5 km.

Karsten Achthoven	0:24:55
Stephanie Beeke	0:29:17

10 km.

Andreas de Graaf	0:41:59
Gerben Haveman	0:42:52
Peter Schrader	0:45:16
Joost Breijer	0:48:13
Famke Molenberg	0:48:41
Kjeld Folst	0:50:01
Richard Tan	0:54:45
Kees Korse	0:56:39
Marloes van Moort	0:57:00
Jayce de Wit	0:58:13
Richard Heier	0:59:01 pr
Arjan Wiersma	0:59:13
Kevin Liefhebber	0:59:19
Lisette Verlaan	0:59:33
Hans van Zonneveld	0:59:55
Stephan Spitsbaard	1:00:08
Piet van Veen	1:00:38
Marianne Havik	1:03:14 pr
Wim van Son	1:03:34
Ruud van Zon	1:06:18
Rene van Leusden	1:06:32
Maria Wuestman	1:08:11
Hettie van de Ridder	1:09:41
Petra Quaak	1:11:11
21,1 km.	
Danny van der Sluis	1:27:09

Kirsten Los	1:32:35
Jan van Rijn	1:32:52
Johan Pont	1:39:48
Remco Arnoldus	1:40:18
Peter Sebel	1:49:25
Irene Over	1:49:53
Arjan Pronk	1:53:39
Elisabet Alink	1:54:03
Tristan de Brabander	1:56:51
Celeste van der Burg	1:58:30 pr
Sander Loer	1:58:37
Hans Zwart	1:59:31
Jacques van Male	2:03:55
Theo Janssen	2:12:02



Foto Elly vd Kooij

Hesther Noordegraaf	2:18:06
Kees Beerda	2:24:02

4 oktober 2025

Rottemerenloop, Bleiswijk

21,1 km.

Peter Sebel	1:34:11 pr
-------------	------------

5 oktober 2025

Singelloop, Utrecht

10 km.

Marloes van Moort	0:56:09
Jayce de Wit	0:57:42
Ed Groffen	0:59:19 pr

Singelloop, Breda

10 km.

Stephan Spitsbaard	0:58:58
--------------------	---------

Oostland Halve, Pijnacker

10 km.

Remco Vermeulen	1:00:29
Maria Wuestman	1:09:57

21,1 km.

Sjors vd Broek	1:29:21 pr
Karsten Achthoven	1:35:46



Foto Jacques van Male

SWB Marathon, Bremen

42,2 km.

Jacques van Male	4:14:14
------------------	---------

Hoge Veluwe Trailrun, Hoenderloo

20,5 km.

Danny vd Sluis	1:40:09
Jan van Rijn	1:43:54
Kirsten Los	1:51:00 pr
Remco Arnoldus	1:54:53 pr
Bart Groetelaers	2:08:57
Ingmar de Groot	2:14:46

11 oktober 2025

Dordtse Biesbosch Trail Run, Dordrecht



Foto Lily Quintero

12,1 km.

Zia Ladrak	1:17:26
Lili Quintero	1:17:50



Foto Anita Vaneman

16,4 km.

Anita Vaneman	1:43:34
Wietske Muijen	1:44:54
Saskia Achthoven	2:03:28

21,1 km.

Kjeld Folst	1:57:04
Irene Over	1:57:48

Isoniq Urk Marathon, Urk

42,2 km.

Elisabet Alink	3:56:08 pr
----------------	------------

12 oktober 2025

ASML Marathon, Eindhoven

42,2 km.

Bas Albers	2:58:56 pr
------------	------------

Spar Marathon, Boedapest

42,2 km.



Foto Stephania Beeke

Stephania Beeke	4:22:38 pr
Annet Meijer	4:30:46 pr

Athora Bruges Marathon, Brugge

42,2 km.

Anita van Noort	6:08:54 pr
-----------------	------------

Leuk



Berend Haan, loper in groep 7, werkt bij Omexon in Rozenburg, Noord-Holland als manager

Woont samen met vrouw, twee dochters en labrador Toby in Zoetermeer

De kennismakingscursus was leuk: korte stukjes, veel hijgen maar dan eindigen in november met trots aan de finish van de 3 Plassenloop

De gezelligheid en motivatie binnen groep 7 is echt heel leuk, zelfs regen en kou houden me niet meer tegen. Heerlijk om samen buiten te zijn!

Ook heel leuk is mijn grootste hobby, vissen, aan de Zoetermeerse Plas of aan het strand, ontspannen in de natuur

En het Rode Kruis, waar ik regelmatig als vrijwilliger bij evenementen help

Hardlopen is leuk, geeft me energie, ontspanning en plezier. Ik ben blij dat ik deze stap heb gezet en deel mag uitmaken van deze mooie club!

Ik geef het stokje graag door aan een andere enthousiaste Roadrunner, Judith Hilberts.



Foto's uit het archief van 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



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."



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 priel, 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