



ROADIE

Verenigingsblad van de Roadrunners Zoetermeer

Nr. 2
Juni '26



Na je 30^e begint
training pas echt
te tellen

Wandelen in de
Ardennen – De
Venntrologie

Afscheidsinterview
Leo van der Hengel

Clubinformatie

Roadie is het clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en verschijnt driemaal 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

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 Edwin Adams
Algemeen Bestuurslid Ron Koning

voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl

secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl

penningmeester@roadrunnerszoetermeer.nl

Mutaties leden administratie:

José de Groot leden@roadrunnerszoetermeer.nl

Contributie hardlopen (per 1-1-2026)

RRZ per kwartaal € 45,50
Lidmaatschap Atletiekunie per jaar € 22,15
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: 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 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	Mirjam Korse

Geuzendag Zoetermeer

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

[wedstrijdresultaten](#)

Roadie redactie Elly Burgering

redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Coverfoto: Maria De Winter-Arakelyan

Inhoud

4 Voorwoord door Ron Koning
Kersvers bestuurder Ron stelt zich voor en kijkt vooruit



Foto Ron Koning

8 Word jij ook vrijwilliger bij de Geuzendag Zoetermeer?



Vele handen maken licht werk en het is ook nog eens hartstikke gezellig!

Het duurt nog even, maar voor de organisatie (ook vrijwilligers!) is het een hele geruststelling als ze weten dat ze op collega's kunnen rekenen.

Geef je je alvast op?

11 Villa Eigenwijze goede doel voor de Geuzendag – Interview met Cliff Niccolson

Op 18 april komt een delegatie van Villa Eigenwijze op een wel heel bijzondere en luidruchtige manier kennis maken met de Roadrunners; met een vrolijk potten en pannen protest. Tussen de kinderen staat Cliff Niccolson, loper in de ochtendgroep. Omdat dit initiatief door de organisatie van de Geuzendag is gekozen als doel goed voor dit jaar, vertelt hij hier iets meer over.



21 Temperaturen lopen op



Het kwam volop in het nieuws, incidenten vanwege de warmte. En daarvoor hoeft het niet eens zo warm te zijn! In dit artikel wordt de hitteberoerte nogmaals uitgelegd, hoe kan je het herkennen en vooral: hoe kan je het voorkomen.

24 Roparun 2026

In 2026 deden 5 Roadies mee aan de Roparun: Irene Over, Karsten Achthoven en Dennis Knies liepen de Nederlandse route met team 62, Lifelinerunners. Bella Wagner en Ben Brinkel liepen de Franse route met CGI's bedrijventeam, team 96. Zij doen verslag van hun avontuur.



En verder:

- 5 Kalender
- 6 Wandelmarathon Leiden
- 7 Geuzendag 2026
- 9 Erelid Bert Kuipers
- 10 Genieten in Noordwijkerhout
- 14 Afscheid Leo vd Hengel
- 16 Oproep onderhoudsteam
- 18 Lopen na je 80e
- 20 Kledingactie (verlengd!)
- 23 Hoofdredacteur gezocht
- 28 Op stap met de stadsgidsen
- 29 Na je 30e telt trainen pas echt
- 31 Venntriologie in de Ardennen
- 33 Marathon Zeeuw-Vlaanderen
- 36 Wedstrijdresultaten
- 37 Leuk volgens ChatGTP
- 40 Seizoensopening

Voorwoord

Door Ron Koning



Foto Ron Koning

In deze Roadie nemen we je weer mee langs allerlei mooie ontwikkelingen, activiteiten en evenementen binnen onze vereniging. Er is weer genoeg te beleven! Maar voordat we vooruitkijken, ga ik eerst even terug naar 25 november 2025. Tijdens de Algemene Leden Vergadering deed Michael een oproep voor nieuwe bestuursleden. Zonder al te lang nadenken stak ik enthousiast mijn hand op. En voor je het weet, draai je mee als 'stagiair' bestuurslid in het dagelijkse reilen en zeilen van de vereniging. Ontzettend leuk, leerzaam en inspirerend! Mede dankzij het enthousiasme van de andere bestuursleden werd ik zelf nóg enthousiaster. Op 21 april jl. ben ik tijdens de ALV officieel door de leden benoemd. Een mooie en dankbare rol, waarin ik me met veel plezier en volop energie wil inzetten voor onze vereniging.

Even kort voorstellen. Mijn naam is Ron Koning, ik ben inmiddels vijf jaar lid van RRZ en met een aantal assistent-trainers geef ik drie keer per week training. En natuurlijk loop ik zelf graag mee. Want eerlijk is eerlijk: alleen lopen is ook maar alleen.

Na de interne assistent-trainersopleiding in 2022 en de opleiding Basis Looptrainer 3 bij de Atletiekunie in 2024/2025, ben ik naast actief trainer betrokken bij de TC hardlopen. Daarnaast organiseer ik samen met Victor activiteiten voor groep 4 en 5 en samen met Myrthe, Mirjam en Theo heb ik al meerdere keren met veel plezier meegewerkt aan de seizoenopening en de nieuwjaarsloop.

Zie je me op een trainingsavond of -ochtend en heb je een vraag, een idee of gewoon zin in een praatje? Spreek me gerust aan!

En dan nu weer terug naar deze Roadie. Ook in deze editie lees je weer van alles over wat er speelt binnen de vereniging. Zo word je bijgepraat over de unieke eenmalige kledingactie, de voorbereidingen op de Geuzenloop met de ontwikkelingen rondom hardlopen, wandelen en het gekozen goede doel. Daarnaast vind je een mooi interview met Leo van den Hengel en lees je over de indrukwekkende loopevenementen waaraan leden hebben deelgenomen, waaronder verschillende (wandel)marathons en het Zorg en Zekerheidscircuit. Verder een inkijkje in de Venntrologie. En natuurlijk besteden we nog één keer aandacht aan het welverdiende erelidmaatschap van Bert Kuiper.

Op de ALV van 21 april is het financieel jaarverslag door de leden goedgekeurd met dank aan het goede werk van de penningmeester en de kascommissie.

Tot slot: onze vereniging draait op vrijwilligers. Daarom ook hier weer de oproep: wil je een steentje bijdragen, bijvoorbeeld bij het onderhoud van het clubgebouw, meld je dan vooral bij de voorzitter of een van de bestuursleden. Alle hulp is welkom! Veel leesplezier en een sportieve groet!

Kalender

Wil je een loopje of evenement toevoegen?
Mail: redactie@roadrunnerszoetermeer.nl

Van Rijn 3Plassenloop Zoetermeer

(Elke laatste zondag van de maand)

[28/6/26](#)

[26/7/26](#)

[30/8/26](#)

[25/10/26](#)

[29/11/26](#)

[20/12/26](#)

Clubgebouw gesloten!

Op de volgende zaterdagen lopen alle groepen op locatie en is het clubgebouw gesloten:

[18/7/26](#)

[29/8/26](#)

Geuzenclinics

[25/7/26](#)

Seizoensopening

[5/9/26](#)

Kennismakingscursus hardlopen

[5/9/26](#)

ALV

[Dinsdag 24/11/26](#)

Marathons

- 27 juni: [Apeldoorn](#) Midzomermarathon

Juli/augustus

In de hitte van juli en augustus worden er voor zover bekend geen marathons georganiseerd.

- 12 september: [Winschoten](#)
- 25 september: [Groningen](#) Martinimarathon op de atletiekbaan
- 28 september: [Winterswijk](#)

- 3 oktober: [Zeeuwse kustmarathon](#)
- 3 oktober: [Urk](#)
- 11 oktober: [Eindhoven](#)
- 18 oktober: [Amsterdam](#)
- 25 oktober: [Etten-Leur](#) Marathon Brabant

- 1 november: [Den Haag](#)
- 1 november: [Assen](#) TT Marathon
- 1 november: [Terschelling](#) Berenloop
- 15 november: [Ronde Venen](#)

Voor de liefhebber van trailruns is een mooi overzicht van trails in Nederland in 2026 beschikbaar via [deze site](#).

Midzomeravondloop

[24/6/26](#)



Georganiseerd door De Kieviten.

Een klassieker op de hardloopkalender en voor Roadrunners, in de schitterende natuur van de Rottmeren. Afstanden:

- 5 kilometer
- 16.1 km (10 Engelse mijl)

(Inschrijving gesloten)



Na de zomer start weer een nieuw seizoen van dit circuit, het 30^e seizoen alweer!

Dit herkenbare loopcircuit telt negen gevarieerde lopen. Inschrijven voor het hele circuit is bij 6 of meer deelnames voordeliger. Je kan kiezen voor de korte (5km), midden (10 km) of lange (15, 10 EM of 21 km) afstand en loopt de gekozen afstand tijdens alle lopen. Het circuit start met de Zilveren Turfloop in Mijdrecht, op 1 november 2026.



Foto van de site van het Z&Z circuit

De wandelmarathon van Leiden

Door Mirjam Korse

Na een gezellige woensdagavondwandeling kwam het gesprek op de Marathon van Leiden. Die kun je ook wandelen. Wie gaat er mee? En ja hoor, 5 wandelaars pakten de uitdaging aan. Willem, Joyce, Hans, Theo en ik zagen het wel zitten.

We waren al redelijk goed getraind want we hadden alle vijf (delen van) de Vennerlogie in de Ardennen gelopen. De weken erop hebben we op de zaterdagen nog aardig wat kilometers gevreten om onze conditie goed op pijl te houden of nog wat te verbeteren. En toen was het 9 mei. Voor ons allemaal een nieuwe ervaring, een marathon wandelen. Zou dat anders zijn dan als je een marathon hardloopt? Wat kunnen we verwachten? Zelf had ik nog nooit meer dan 30 km gewandeld, dus hoe zouden die laatste 12 km aanvoelen?

Om iets over 7 stappen we in de bus richting Leiden. We zijn niet de enigen, de bus stroomt bij elke halte verder vol met wandelaars, te herkennen aan stevige stappers en een korte broek. Het weer ziet er goed uit, rond de 19 graden en een zonnetje, prachtig wandelweer vandaag.

Eenmaal op de Garenmarkt is het al aardig druk. We melden ons en krijgen een polsbandje, geen startnummers voor de wandelaars. Daarna op naar het startvak. Dat staat al aardig vol, we sluiten achter aan. Om 8 uur klinkt het startschot en we vertrekken met ongeveer 450 wandelaars.

Het eerste stuk gaat door Leiden richting Lammenschans, de route loopt net iets anders dan de hardlooproute de volgende dag. Daarna via Zoeterwoude Dorp naar Zoeterwoude Rijndijk. Voor ons geen drijfbrug maar een pontje dat ons overvaart. Daar krijgen we ook koffie en een krentenbol. Ergens tussen Hoogmade en Roelofarendsveen zien we dat we op de helft zouden moeten zijn. Maar wij zitten al op ruim 23 km, wat gaat er niet goed?

Stug doorlopen maar. Door nieuwe Wetering, Rijkwetering en Oude Ade. Onderweg worden we verwend met druiven, bouillon, eierkoeken en nog veel meer. Gelukkig kunnen we ook vaak water tappen, het is toch best warm en we drinken veel. En, heel gezellig, een Roadie is op de fiets gestapt om ons te komen aanmoedigen en hij loopt gezellig een paar kilometer met ons mee.

De laatste loodjes richting Leiderdorp en dan zijn we bij de brug in Leiden. We lopen door Leiden met ook de mensen die de 10 km en de halve marathon lopen. Het is een gezellige drukte. Als we net Leiden binnenlopen tikken we de 42 km aan. Hoeveel km zouden we nog moeten? Geen idee, maar die paar kilometer extra kunnen er nog wel bij. Uiteindelijk passeren we na 44,2 km de eindstreep.



Foto Mirjam Korse: verdiend!

Nog een paar feitjes: Willem heeft er flink de vaart in gezet en komt als derde wandelaar over de finish, Joyce heeft de marathon met een negative split gelopen net zoals ze dat bij het hardlopen deed, Mirjam en Theo wandelden 7.11 uur (6,1 km/uur gemiddeld) en Hans doet wat hij van plan is en heeft zijn eerste marathon met een gemiddeld tempo van 5,9 km/uur gewandeld. 5 roadies in de top 50, ik zeg, een mooie prestatie.

Geuzendag 2026

Door Sjors van den Broek

Organisatie Geuzenloop en Geuzenwandelocten Zoetermeer 2026 van start

De organisatie van de Geuzenloop en Geuzenwandelocten Zoetermeer is vol energie begonnen aan de voorbereidingen van het hardloop- en wandelevenement dat dit jaar plaatsvindt op zondag 27 september.

Een mooie editie in 2025

Na een succesvolle editie in het najaar van 2025, wordt al hard gewerkt om er ook dit jaar een prachtig event van te maken. De gehele organisatie kijkt met een goed gevoel terug op de editie van 2025.



Foto Ben Brinkel

De editie van 2025 was met ruim 2.000 hardlopers en 500 wandelaars de drukste ooit. Dit jaar vormde de Geuzendag bovendien de afsluiting van de Nationale Sportweek, waarbij Zoetermeer host city was. Olympisch atleet Gregory Sedoc was aanwezig om het belang van sporten en bewegen voor de jeugd te benadrukken. Ook de vernieuwde opzet van het evenement bleek een succes, met de Pilatusdam als centraal start- en finishgebied én bruisend middelpunt van de dag. Vanwege het groeiende aantal deelnemers houden we ook dit jaar vast aan deze locatie.

De inschrijving is geopend

De inschrijving voor dit jaar is inmiddels geopend en de eerste aanmeldingen zijn alweer binnen. We zien dat de inschrijvingen goed op gang komen. Wie mee wil doen kan zich alvast aanmelden [via de website](#). We kijken uit naar weer een mooie editie met veel deelnemers uit de regio én natuurlijk vanuit onze eigen vereniging.

Vrijwilligers maken de loop succesvol

Ook als je niet wilt hardlopen of wandelen, kun je je steentje bijdragen als vrijwilliger. We hebben namelijk hard vrijwilligers nodig om van dit evenement een succes te maken. Voor een goed verloop van de Geuzenloop Zoetermeer zijn er veel vrijwilligers nodig om taken zoals opbouw en afbreken van het startgebied, bemensen van de inschrijving, gegevens invoeren in de computer, voor- en achter fietsers tijdens de wedstrijd, verkeersregelaars langs de parkoersen, etc. uit te voeren. Lijkt het je leuk om ons te helpen? Meld je dan aan bij Victor Roumimper via vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl en hij kan je meer informatie geven.

Maatschappelijke stage bij de Geuzenloop Zoetermeer

Gaat jouw zoon of dochter dit jaar een maatschappelijke stage lopen? Dat kan bij de Geuzenloop Zoetermeer! Een mooie kans om niet alleen iets te betekenen voor onze vereniging, maar ook om zelf iets te leren en nieuwe ervaringen op te doen. Stuur hiervoor een bericht naar vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

We hebben er allemaal ontzettend veel zin in en we hopen jullie allemaal te zien op 27 september. Of je nu meedoet als loper, vrijwilliger of toeschouwer. Dus zet het in je agenda, vertel het aan je vrienden en familie en laten we er samen een geweldige dag van maken! Blijf van alle ontwikkelingen op de hoogte via www.geuzendag.nl

Word jij ook vrijwilliger van de Geuzenloop Zoetermeer?

Door Victor Roumimper



Foto van de site www.geuzendag.nl

De Geuzenloop Zoetermeer kan niet georganiseerd worden zonder onze vertrouwde vrijwilligers. In het laatste weekend van september zijn ongeveer 200 toppers actief, waarvan de meesten op zondag tijdens Raceday.

Samen vormen zij een geweldig team en zorgen ze voor een gezellig en veilig hardloop- en wandelevenement.

Vrijwilligers helpen onder andere bij het ophalen van startnummers, de tassenbewaring, het uitreiken van medailles en water op het parcours, en het veilig laten passeren van lopers.

Voor het eerst?

Help je voor de eerste keer mee?

Geen zorgen.

Vooraf ontvang je duidelijke instructies per WhatsApp of e-mail.

Elk team heeft een eigen coördinator die je opwacht bij het vrijwilligerspunt en samen met jou naar je locatie gaat. Daar worden de werkzaamheden en instructies verder toegelicht.

Herkenbaarheid en materialen

Bij het aanmeldpunt ligt, afhankelijk van je taak, een herkenbare Geuzenloopjas, -hesje of T-shirt voor je klaar. Deze ontvang je in bruikleen en zien we na afloop graag weer retour. Eventuele materialen die je nodig hebt, liggen hier ook klaar. Daarnaast ontvangt iedere vrijwilliger een lunchpakket en twee consumptiebonnen. Het enige dat je zelf hoeft mee te nemen, is je fiets.

Ben ik verzekerd?

Alle vrijwilligers zijn via Road Runners Zoetermeer verzekerd bij de Atletiekunie voor aansprakelijkheid en ongevallen.

Vrijwillig, maar niet vrijblijvend

We zijn ontzettend blij met iedereen die zich aanmeldt als vrijwilliger, want alle helpende handen zijn welkom. Tegelijkertijd rekenen wij, en natuurlijk ook de lopers, op jouw inzet. Ben je toch verhinderd? Laat dit dan tijdig weten, zodat we op zoek kunnen naar vervanging.

Opgeven kan door [dit formulier](#) in te vullen of een mailtje sturen naar

vrijwilliger@roadrunnerszoetermeer.nl

Van Rijn

Tel: 06 40241230

Stuc, tegel en onderhoudswerk

Erelid Bert Kuipers

Door Marc van het Bolscher

Er zijn van die mensen binnen een vereniging die wel opvallen qua geluid, maar door dat geluid valt weg wat ze eigenlijk doen. Zo eentje is Bert Kuiper. Wie kent hem niet?

Maar weet ook iedereen wat hij allemaal doet?



Foto Piet van Veen

Alle nummers op de fietspaden rondom het clubhuis worden door Bert gezet., Bert was jaren lid van het bestuur van ESWAZ. Hij is al jaren een vaste trainer binnen de club en schroomt niet om op een dag een ochtend- en avondtraining te geven op dezelfde dag. Dat hij daarbij ook nog eens mantelzorger is, doet hij moeiteloos en hij zorgt er altijd voor dat iedereen met een lach terugkomt na de training. Hij opent en sluit en doet er rustig een bardienst bij. Bert was sleutelhouder van de club en als je een sleutel nodig had, regelde hij dat. Hij coacht waar nodig en zoekt de verbinding in de loopgroep en tussen de trainers.

Bert is speaker bij verschillende evenementen binnen de club en voelt goed aan wie een grapje kan waarderen en wie niet.

Bert doet alles met een lach op zijn gezicht en met een bak gezonde Schevenings humor. Waar Bert is uitblinkt is zijn oog en oor voor vereniging. Iets wat zo hard nodig is in deze tijd. Hoort Bert dat iemand onvrede heeft over iets, dan zoekt Bert de oplossing en de dialoog. Hij zal altijd proberen het gesprek te starten en het tot een tevreden einde te brengen. Iets wat het fundament van onze vereniging is. Bert heeft geen dubbele agenda en doet iets puur. Bert staat altijd open voor feedback en neemt dat mee, ondanks dat hij sommige taken al lang doet. Dat verdient na ruim 20 jaar lidmaatschap de titel erelid.

Toen ik polste of meerdere leden hier ook zo over dachten, kwam er uit alle leeftijdsgroepen, hardlopers en wandelaars, een hartstochtelijk JA. Iedereen was het er helemaal mee eens.

Waarom eigenlijk niet?

Wat er wel af en toe terugkwam was de vraag: Waarom Bert wel en een ander niet.

Het antwoord was heel simpel: "Wie kan tippen aan alle bovenstaande punten!"

Daarop was het antwoord: "Niemand"



Foto Piet van Veen

Op 13 mei jl. werd Bert feestelijke gehuldigd als erelid, nadat eerder een unanieme stemming tijdens de ledenvergadering plaats vond. Bert werd vergezeld door zijn vrouw Thea en mocht in de ochtend een paar mooie woorden en een mooi cadeau in ontvangst nemen.

Groep 4 geniet in Noordwijkerhout van zon, duinen en mooie prestaties

Door Ron Koning



Op zondag 1 maart trok Groep 4 met een mooie delegatie naar de Homewizard Omloop van Noordwijkerhout, georganiseerd door atletiekvereniging NSL. Dit gezellige evenement maakt deel uit van het Zorg & Zekerheid Circuit en biedt keuze uit de 5 kilometer, 10 kilometer en de halve marathon. Vanuit onze groep werd het initiatief genomen om samen aan de start te verschijnen, en dat leverde een prachtige opkomst op: maar liefst 13 roadies stonden klaar voor de 10 kilometer en de halve marathon.

Beide afstanden gingen tegelijk van start. Na ongeveer drie kilometer sloegen de halve marathonlopers af richting de duinen van Noordwijk om na zo'n 11 kilometer weer aan te sluiten op het parcours van de 10 kilometer. De route voerde verder door de prachtige duinen

van Noordwijkerhout, met hier en daar een heuveltje dat de benen even liet voelen dat er echt gewerkt moest worden. Gelukkig bestond het parcours grotendeels uit goed beloopbare paden, waardoor er ook volop genoten kon worden van de omgeving.

Na afloop was het minstens zo gezellig als tijdens de wedstrijd. De lopers van de 10 kilometer moedigden de halve marathonlopers enthousiast aan op hun laatste meters richting de finish.

Daarna was het in het voorjaarszonnetje heerlijk bijkomen, napraten en natuurlijk de prestaties en sterke verhalen met elkaar delen. Al met al was het een sportieve en geslaagde ochtend, met mooie prestaties, veel gezelligheid en absoluut eentje die smaakt naar meer.

Villa Eigenwijze goed doel van de Geuzendag; interview met Cliff Niccolson

Door Elly Burgering



Foto: Villa Eigenwijze; potten en pannen protest, voor de nieuwe keuken. Cliff houdt het bord vast

Villa Eigenwijze is een ouderinitiatief voor jongvolwassenen met een verstandelijke beperking (syndroom van Down of een ernstige vorm van autisme). Hiervoor gaat een villa gebouwd worden op de hoek van de Zegwaartseweg en de van der Hagenstraat. In de villa komt plaats voor 16 bewoners. De eerste paal gaat in september 2026 de grond in. In september 2027 wordt de villa opgeleverd.

Op 18 april komt een delegatie van Villa Eigenwijze op een wel heel bijzondere en luidruchtige manier kennis maken met de Roadrunners; met een vrolijk potten en pannen protest.

Tussen de kinderen staat Cliff Niccolson, loper in de ochtendgroep. Omdat dit initiatief door de organisatie van de Geuzendag is gekozen als doel goed voor dit jaar, vraag ik hem om hier wat meer over te vertellen.

Wat is jouw betrokkenheid?

Wij hebben een prachtige dochter met het downsyndroom. We hadden haar ingeschreven bij een bestaand wooninitiatief, maar die plek beviel haar toen niet, bovendien was zij nog erg jong. Van daaruit ontstond de gedachte om samen met anderen zelf een woon/zorg initiatief te realiseren. Een flinke klus, maar met grote voordelen: eigen regie over het gebouw, de omgeving en de zorg. En belangrijk, we zetten dit zelf op, maar als we straks oud zijn kunnen anderen het overnemen. Dus zorgt het ook nog eens voor vertrouwen in de toekomst.

Wanneer en hoe is dit initiatief gestart?

We zijn begonnen in 2015 met een bijeenkomst, in de Zoetelaar in de Dorpsstraat. We kenden de meeste ouders al van de Keerkring, de school waar onze dochter toen naar toe ging en we kregen hulp van zorgaanbieder Ipse de Bruggen bij het opstarten.

Om te beginnen zijn we ons gaan oriënteren. Daarvoor hebben we gekeken naar andere initiatieven: hoe doen zij het?

Een belangrijke keuze in die beginfase was: gaan we huren of gaan we zelf bouwen?

We hadden een woning in de wijk Seghwaert op het oog, maar dit bleek toch te bewerkelijk, dus we kozen voor zelf bouwen. We vroegen de gemeente om hulp. Die kon echter niets betekenen en verwees ons naar een woningbouwvereniging. Dat werd uiteindelijk De Goede Woning; zij hadden hier geen ervaring mee, maar waren bereid om mee te denken.



Foto Elly Burgering; Cliff in het Byitenpark

Omdat je een rechtspersoon nodig hebt om allerlei zaken voor elkaar te krijgen werd in 2016 de stichting Villa Eigenwijze gevormd, Er werden werkgroepen opgericht, o.a.:

- Bouw en inrichting, waar ik zelf in zit;
- De werkgroep Uitjes, die jaarlijks een aantal leuke activiteiten organiseert voor de kinderen samen met de ouders. Belangrijk om elkaar beter te leren kennen en binding te creëren, tussen de ouders, maar vooral ook tussen de toekomstige bewoners;
- De werkgroep Sponsoring houdt zich bezig met het vergaren van extra middelen;
- De werkgroep financiën houdt overzicht over de begroting en de kosten;
- De werkgroep Zorg houdt zich bezig met het inhuren van een partij die de zorg zal gaan bieden. Inmiddels hebben we

de goede partij gevonden, maar dat was best nog wel lastig!

Ik was wel betrokken bij de oprichting, maar niet meteen in het bestuur, want ik werkte toen nog fulltime. Drie jaar geleden ben ik toegetreden om mij bezig te houden met de contracten en bijvoorbeeld de contacten met De goede woning. Mijn achtergrond als jurist is hierbij behulpzaam. Ik doe dit bestuurswerk samen met vier anderen.

Hoe gaat het er in de toekomst uitzien?

De kinderen huren straks allemaal hun eigen appartement in het gebouw, de stichting huurt de twee woonkamers, de logeerkamer en de fitnessruimte.

De keuken is een verhaal apart. De woningcorporatie wil deze niet financieren omdat het meer een instellingskeuken is. Maar de zorginstelling doet het ook niet. Zo zijn er nog meer zaken, o.a. de inrichting, en de tuinaanleg die wij zelf als stichting moeten financieren.

Een flinke klus en natuurlijk zijn er onderweg altijd hobbels te nemen. Een goede bestuurder die naar de andere kant van het land verhuist. Ouders en kinderen die afhaken, zodat er nieuwe bewoners gezocht moeten worden (de woningbouwvereniging wil minimaal 16 bewoners) en intakegesprekken moeten worden gevoerd. Het verkrijgen van vergunningen is een flinke taak. En dan nog de vertraging. De woning zou in 2024 klaar zijn, dit wordt op zijn vroegst 2027.

Meer informatie over dit project op de [website van Villa Eigenwijze](#)

Maar we zijn op de goede weg. En nu is binnen de Geuzenlooporganisatie besloten om als jaarlijkse goede doel in 2026 te kiezen voor onze stichting, zodat wij daarmee een deel van de keuken kunnen betalen. Geweldig! Vandaar ook de potten en pannen actie!

Doen jullie nog meer wat leuk is om te vertellen?

Jazeker; op 13 juni is er een sponsorloop bij het Beweegpark, georganiseerd door RRZ, waarvan de opbrengst naar dit initiatief gaat. En tijdens de Geuzendag zal een aantal bewoners meedoen met de Geuzenwandeltocht. De ouders gaan samen met de kinderen (of

eigenlijk jongvolwassenen) minimaal 6 km lopen. Dat wordt trainen dus!

Het is een omvangrijk, maar dankbaar project. En natuurlijk hebben de ouders ook zelf van het begin af aan gespaard om die extra zaken te bekostigen, maar we zijn er nog niet. Vandaar dat we enorm dankbaar zijn dat RRZ met de Geuzendag hieraan bij willen dragen!

Bij het inschrijven voor de Geuzenloop en de Geuzenwandeltocht kunnen de hardlopers en wandelaars vrijwillig een donatie doen. Deze donaties worden volledig geschonken aan de stichting 'Villa Eigenwijze'. De Geuzenloop en Geuzenwandeltocht streven ernaar om de organisatie kostenneutraal te maken, maar als er een kleine winst gemaakt wordt, dan zal een deel hiervan besteed worden aan het goede doel. In alle gevallen worden de vrijwillige donaties van de hardlopers en wandelaars volledig geschonken aan de stichting.

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

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 Jacket	€69,95
Dames Club Longsleeve	€39,95
Dames Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Jacket	€69,95
Heren Club Jacket	€69,95
Heren Club Jacket	€69,95
Heren Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Longsleeve	€39,95
Dames Club Wind Pant	€59,95
Dames Club Wind Pant	€59,95
Dames Club Wind Pant	€59,95
Dames Club Wind Pant	€59,95
Heren Club Wind Pant	€59,95
Heren Club Wind Pant	€59,95
Heren Club Wind Pant	€59,95
Heren Club Wind Pant	€59,95
Dames Club Longsleeve	€39,95
Dames Club Longsleeve	€39,95
Dames Club Longsleeve	€39,95
Dames Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Longsleeve	€39,95
Heren Club Longsleeve	€39,95
Dames Club Tight Long	€49,95
Dames Club Tight Long	€49,95
Dames Club Tight Long	€49,95
Dames Club Tight Long	€49,95
Heren Club Tight Long	€49,95
Heren Club Tight Long	€49,95
Heren Club Tight Long	€49,95
Heren Club Tight Long	€49,95

Afscheidsinterview met Leo van den Hengel

Door Elly Burgering, tekst en foto's

In deze Roadie geen doeners, maar een bijzonder interview met een bijzondere man, een bijzondere doener. Ik spreek met Leo van den Hengel, in "zijn" clubgebouw. Een clubman in hart en nieren, terwijl hij al 17 jaar geen lid meer is.



Hij vertelt over zijn geschiedenis bij RRZ. Samen met zijn broer Frans kwam hij zo rond 1990 bij de club, toen er nog werd getraind vanaf een grasveldje aan de Rosweide. Veel trouwe leden kennen Frans nog als trainer, want al snel deed hij de trainerscursus. Minder op de voorgrond was Leo, die de begeleidingscursus deed bij Lidwien van de Aardeweg. En dat zij verdienstelijke hardlopers waren is ook alweer lang geleden. Samen liepen ze twee keer de Rotterdam marathon en in 1998 de Konmarathon in Den Haag, naast natuurlijk de vele halve marathons.

Zij konden goed opschieten met Bert Bos, de oprichter van RRZ en samen met hem hebben ze indertijd veel geregeld voor de club. Onder leiding van Bert werd gestart met de organisatie van de Korenmolenloop, van molen De Hoop in Zoetermeer naar de molen in Benthuizen, waarbij Leo samen met Frans verantwoordelijk was voor het start- en finishgebeuren. Tijdens de benzinecrisis zag de Autoloosloop, voorloper van de Geuzenloop, het levenslicht. Ook daar, in het stadshart, deden zij de start- en finish.

Ondertussen kreeg de club een clubgebouw aan het Lange Land, wat na een aantal jaren moest

worden vervangen door een nieuw gebouw, onder de welbekende constructie; stichting ESWAZ is eigenaar, RRZ huurt het gebouw. Eenmaal aan het Lange Land begonnen Frans en Leo de Noord-Aa Polderloop. In februari, dus altijd spannend in verband met de weersomstandigheden. Zo vloog de Starshoe startboog een keer de lucht in en belandde ze in de Noord-Aa. Leo hielp altijd met opbouwen van de start-finish locatie.

Rond 2008 kreeg Leo een fietsongeval, waarbij zijn voet in een vreemde houding belandde; er kwamen een plaat en schroeven in, het hardlopen was helaas voorbij en het lidmaatschap werd opgezegd. Dit viel ongeveer samen met de ingebruikname van het nieuwe clubgebouw. Leo's achtergrond in de PTT-storingsdienst en zijn kluservaring met zijn zwager (Cv-installaties, keukens, groepenkasten, badkamers aanleggen) kwamen goed van pas. Bovendien, door het onderhoud van het gebouw op te pakken, bleef hij trouw aan zijn cluppie. Inmiddels toch al zo'n 17 jaar.



Iedereen heeft wel een idee bij "gebouwonderhoud"; schoonmaak, lampjes

indraaien, maar het meeste gebeurt als niemand kijkt. Wat doe je eigenlijk precies?



Leo brandt los.

Ik heb zelf verlichtingsgroepen aangelegd in de meterkast, de noodverlichting buiten werd gemaakt, stopcontacten buiten aangelegd voor de Noord-Aa Polderloop, camera's buiten, alarminstallatie opnieuw bekabeld, buitendeuren van sensoren voorzien, verlichting voorzien van sensoren. Er kwamen aansluitingen voor wasmachine en droger, er werd een warm watervoorziening naar de bar gemaakt. Er werd een geluidinstallatie aangelegd, afzuigventilatie en cv-radiatoren werden vervangen, boiler in het CV-hok werd verplaatst. En deze werkzaamheden kon Leo zelf uitvoeren. Ook het vervangen van de TL-buizen door Ledlampen, aanleggen van kraantjes voor de schoonmaak, vloeren strippen en in de was laten zetten, viltjes onder de tafelen stoelpoten aanbrengen. Diverse werkluik zijn regelmatig in het clubgebouw aan de slag, wat betekent dat er moet worden geopend, toezicht moet worden gehouden en weer moet worden gesloten (ook om 7:30 uur 's morgens). Bedrijven zoals Zonnepanelen, Nieuwe CV ketels en het Schilderwerk buiten.

Met Diederik mee naar de Sligro. Toezien op de schoonmaak.

De laatste grote klus was het maken van een extra aanrechtblad in de keuken, inclusief de installatie van een elektrische kookplaat en oven, met een drie fase groep in de meterkast, inclusief bekabeling.

Als we later rondlopen in het gebouw, laat Leo mij van alles zien. Overal, in ieder hoekje heeft hij herinneringen liggen. Paaltjes langs het pad om het gebouw, de rookpaal, het RRZ-bord, de afvoer van de dakgoten; alles heeft voor hem een verhaal.

Binnenkort wordt hij 77 jaar en op zijn verjaardag stopt hij bij de club.

Nog een paar klusjes; met de firma Verbaan de Cv-ketel vervangen en aanpassingen van de vloerverwarming in de kleedkamers maken. En natuurlijk zijn gereedschapskast uitruimen. Dan is het klaar en rest hem het oude bestuur van ESWAZ te bedanken en zijn maatjes bij de roadrunners, voor de fijne en goede samenwerking. Het was een mooie tijd.

Stilzitten kan hij niet, dus hij is al op zoek naar een nieuwe hobby en misschien past fietsmaatje hem wel; lekker buiten en het lijkt hem een dankbare taak.



lets wat hij bij de roadrunners soms wel eens miste. Sommige leden lijken steeds meer consumenten te worden; wat kan mij het schelen, ik woon hier niet. En juist omdat hij zag hoeveel werk het is om de boel draaiende te houden vond hij dat soms lastig te verteren. Ook de relatie met het beweegpark zit hem niet lekker en hij wil graag een overweging meegeven aan het huidige bestuur. Waarom worden die vaste gebruikers van het park geen donateur van RRZ? Ze maken immers best intensief gebruik van het clubgebouw en zou dat niet beter zijn voor de relatie tussen de beide groepen?

Leo is niet zo'n prater; niet zo'n netwerker, niet zo van "kijk mij nou". Eerder een stille kracht, met heel veel liefde voor zijn cluppie. Iemand die altijd klaarstond en meedacht, aanpakte wat hij zag, ook op de gekste tijden van de dag, om ervoor te zorgen dat de leden ongestoord hun hobby konden uitoefenen. Voor de toekomst nog best flinke schoenen om te vullen.

Naschrift van het bestuur:

Leo is een stille kracht die op de achtergrond enorm veel werk heeft verzet voor het beheer en onderhoud van het clubhuis.

Het clubhuis is door Leo zeer goed onderhouden en kan daardoor nog jaren mee. We waarderen en bedanken Leo enorm voor wat hij gedaan heeft. Dat hij stopt heeft nogal wat gevolgen waar we met elkaar een oplossing voor moeten vinden (zie onze oproep voor een onderhoudswerkgroep).

Het Beweegpark is een aparte stichting en heeft als doel mensen in beweging te krijgen. De Stichting Beweegpark bestaat uit leden van onze vereniging. Zij doen het onderhoud van het beweegpark (en nemen en passant ook de groenvoorziening rondom het clubhuis mee). De stichting verzorgt sinds kort ook een gezellige training op de vrijdagochtend. Iedereen kan daar kosteloos aan meedoen. Als bestuur staan we achter de doelstelling van het beweegpark en ondersteunen we het beweegpark waar mogelijk, maar niet financieel. Wel vinden wij dat de activiteiten van het beweegpark de activiteiten van onze vereniging niet in de weg mogen zitten. Daarom hebben we afspraken gemaakt met het beweegpark over het gebruik van het clubhuis. Die afspraken worden regelmatig met elkaar besproken. En waar nodig passen we de afspraken aan. Dat gaat allemaal in goed overleg.

OPROEP

Onderhoud clubgebouw

Klaar met klussen thuis? Maar nog wel zin om af en toe de handen uit de mouwen te steken? Dan is nu je kans. Leo van den Hengel stopt met het onderhouden van het clubhuis. Hij heeft het jarenlang gedaan en elke keer weer stond hij klaar om klein en groot onderhoud te doen. Het clubhuis ziet er dan ook fantastisch uit en dat is voor een heel groot deel dankzij de inzet van Leo. We zijn hem als club heel veel dank verschuldigd.

We hebben een aantal mensen nodig om af en toe onderhoudswerkzaamheden te verrichten. We denken aan een team van leden die af en toe wat klussen doen. Denk aan het onderhoud van het groen om het clubhuis, vervangen van een lamp, nalopen Cv-installatie etc. Door dit in teamverband te doen is het leuker werken en is het tijdsbeslag beperkt. Ons idee is om een keer met degenen die zich hiervoor opgeven om de tafel te gaan zitten en af te spreken hoe we dit gaan organiseren. Zin om mee te doen? Meld je bij persoonlijk bij Michael Jurriaans of via de mail: voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl.

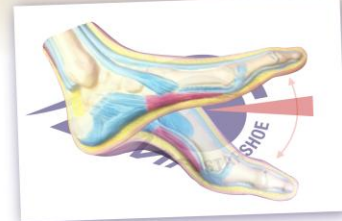


Voet Medisch Adviescentrum **STARSHOE**



**Starshoe biedt sport
uitrustingen gespecificeerd
op individuen en teams**

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



**Voet medisch advies
voor verschillende sporten
op ieder niveau**



www.starshoe.nl



Lopen na je 80^e

Een inspiratie voor ons allemaal

Door Elly Burgering

Oudere lopers inspireren anderen, jong en oud, om in beweging te blijven.

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.

Trudi Janssen

In juni 2026 wordt zij 80 jaar en altijd stond bewegen centraal. De kennismaking van Trudi met het hardlopen was bij Ilion, waar zij ook even aan baanatletiek heeft gedaan. Na de verhuizing naar Noordhove deed zij in 2001 de beginnerscursus bij RRZ en inmiddels is zij 25 jaar lid. Haar sportcarrière startte al veel eerder. Vanaf haar jeugd was ze al enthousiast aan het gymmen. Ze wilde graag ook op ballet, maar dat ging niet door. Veel later koos zij voor volleybal, in Voorburg en in Zoetermeer bij Zovoc. Na de opleiding docente gymnastiek, sport en spel in 1980 werd dat haar baan.



Foto Theo Janssen: wandelen met de groep in 2020

Vanaf 1986, na de cursus Meer Bewegen Voor Ouderen en talloze bijscholingen, gaf zij vooral les aan ouderen. O.a. bij Pro-Patria waar zij al les gaf aan kleuters en dames; toen "huisvrouwengym". De lessen voor ouderen heeft zij tot 2016 gegeven.

Naast de sportlessen betekende dat ook activiteiten regelen, koffiedrinken en meelevens met elkaar, het wordt voor een deel je sociale leven.



Logo gemaakt door Theo Janssen in 2011. Met z'n vijven aan een lint de 3Plassenloop gedaan, allemaal 10 jaar lid, samen vanaf de beginnerscursus in 2001



Foto Theo Janssen

Bij RRZ liep zij in de groep bij Wim Bras en bij Jan Willem Weehuizen. Rond 2018/2019 is zij gaan wandelen, waarvan vijf jaar als wandelbegeleider waarbij ze vooral genoot van het 's avonds lopen. Ook kijkt zij terug op een periode waarin ze bardiensten deed.



Foto Theo Janssen genomen in 2002; koffie uit de kofferbak. Met o.a. Wim Bras (links), Trudi (2^e van links), Anneke Hogendoorn, Ed Jacobs (schenkt koffie) en Andries Heidema (2^e van rechts)

De club is voor Trudi een leuke plek, met gezellige mensen. En het Beweegpark is in haar ogen een mooie aanvulling waar ze graag actief aan wil bijdragen; aanwijzingen geven zodat het leuker wordt voor mensen. Dat was uiteindelijk immers haar vak.

Ze wandelde en fietste ook veel zelf, maar een club heeft iets speciaals. Je kan er naartoe, iets doen, ook voor anderen. En het samen lopen is zo leuk! Of bijvoorbeeld met de groep UDJMT (uitrusten doe je maar thuis; met mensen als Janny, Marjan, Carla en Joke die gelijk met haar begonnen zijn) jaarlijks een leuk uitje beleven. Haar laatste grote wandeling was naar Delft, juni vorig jaar. Mooie herinneringen heeft zij ook aan het Rondje Zoetermeer van 31 km. Superleuk en goed georganiseerd! En aan de trail in Brabant.

Momenteel wandelt Trudi door rugklachten alweer een tijdje niet mee. Zij hoopt op betere tijden, want ze heeft nooit anders gedaan dan bewegen en denkt daar nu met heimwee aan terug. Lopend maak je zoveel mee, je verkent al lopend de wereld en dan koffiedrinken met elkaar, als afsluiting! Heel belangrijk. Dat moet je altijd blijven zoeken. Ook als je 80 bent!

Peter van Zijp

Peter geniet van zijn verblijf in Griekenland als ik hem benader voor deze rubriek. Ik overval hem een beetje, maar hij stemt toch in met een bescheiden bijdrage aan deze rubriek.

In maart 1993 werd Peter lid van RRZ en toen de toenmalige secretaris Rien Sikkel naar Thailand vertrok heeft Peter de secretarisfunctie overgenomen.

Hij heeft bestuursfuncties bekleed onder Bert Bos, Hans Feelders en Liesbeth Edelbroek. En zoals dat gaat: deze periodes als bestuurder kende zowel successen als tegenslagen. Daarnaast was hij een periode lang assistent-trainer bij het hardlopen.

Mooie herinneringen bewaart hij aan trips naar Etten-Leur, Egmond, Battice in België en vooral ook de reis naar New York in 1997. En niet te vergeten het trainingsweekend op Papendal onder leiding van Bert Bos.

Hij genoot van de lange afstandstrainingen als voorbereiding op de marathons.

En van de bardiensten die hij draaide met Liesbeth.



Foto van de site van les 4 cîmes, loop over 33 km in de heuvels van oost-België, met 660 hoogtemeters

Door blessures heeft hij het hardlopen moeten omzetten naar het wandelen. Eerst onder leiding van Herman van den Hatert. Later is hij met veel plezier zelf als coördinator op gaan treden, wat hij nog lang hoopt te doen. Bewegen houdt je fit en in clubverband geeft het ook nog eens leuke sociale contacten. RRZ voelt als een warme familie (waar het soms ook behoorlijk kan knetteren).



Bezoekadres

Watervollier 36
2266 ME Leidschendam

Contact

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

Kledingactie

Door bestuur

Goed nieuws: Road Runners Zoetermeer doet een eenmalige bestelactie voor een sweater met of zonder capuchon of een vest met capuchon in het rood, inclusief RRZ-logo voor een scherpe prijs van € 37,50 incl. btw.

Wil jij er dit seizoen ook warm én herkenbaar bijlopen tijdens trainingen, wedstrijden en activiteiten?

Dan is dit je kans!



Fotomodel Arno toont hier de sweater met capuchon met het logo op de voor- en achterkant.

Hoe werkt het?

1. Kom langs om de vesten en sweaters te passen. Deze hangen in de bestuurskamer. Er zijn pasmodellen voor mannen en vrouwen beschikbaar. Sweaters met capuchon zijn uniseks in de pas-maten **M**, **L** en **XL**. Vesten voor mannen in de pas-maten **M**, **L** en **XL** en vesten voor vrouwen in de pas-maten **S**, **M** en **L**.
2. De modellen zijn in de maten **S** t/m **XXL** bij alle varianten te bestellen.
3. Geef je bestelling door via het formulier [op de website](#). Je kunt meerdere exemplaren bestellen. Als je na je inschrijving nog een aanvullende bestelling wilt doen, dan vul je opnieuw

een bestelling in. Bestellen kan tot en met zaterdag 27-06-2026.

4. Nadat je hebt besteld, dien je het totaalbedrag van je bestelling over te maken naar **Vereniging RRZ**, rekeningnr. **NL48ABNA0885575261**, onder vermelding van 'Kleding' en je achternaam.
5. Na de sluitingsdatum worden alleen de betaalde exemplaren in één keer besteld. De levertijd is naar verwachting 6 weken, je wordt geïnformeerd wanneer de kleding op te halen is in het clubhuis.

Let op: dit is een eenmalige actie – na de sluitingsdatum kunnen we geen extra exemplaren meer meenemen in de bestelling. Kom passen en schrijf je op tijd in!

De temperaturen lopen weer op

Eerder geplaatst in 2025, opnieuw relevant



Foto Kjeld Folst

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.

(Met medische incidenten onlangs in Groningen, Utrecht en Amersfoort groeit de discussie over hardlopen onder warme omstandigheden opnieuw. De combinatie van luchtvochtigheid, zonkracht en langdurige inspanning maakte de omstandigheden zwaar voor veel deelnemers. Voor veel hardlopers voelde het weer misschien niet extreem. De thermometer tikte in Groningen rond het middaguur 'slechts' 21 à 22 graden aan. Toch blijkt opnieuw dat juist deze omstandigheden verraderlijk kunnen zijn – Red.)

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.

Superbelangrijk 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 voorbereiden.

Loop je toch een wedstrijd, 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 slushpoppie 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.

Ten alle tijden: luister naar de signalen van je lichaam. En zorg voor een goed herstel.



Foto Wouter Sanders

Workshop

Ook dit jaar konden de RRZ-trainers weer een workshop bijwonen over dit onderwerp.

Bronnen: HRR Henriëtte Waalewijn en www.radboudumc.nl

Bewerkt door Wouter Sanders

Gezocht

Hoofdredacteur van de Roadie

Per 1 januari 2027 komt de functie van hoofdredacteur vrij. Denk je “wat een leuk clubblad hebben we en ik help graag om dat zo te houden” en heb je mooie ideeën om het clubblad beter of nog leuker te maken, dan heb je nu een kans om hiermee aan de slag te gaan.

Lijkt het je leuk om deze functie te vervullen, neem dan contact op met bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl

Wat doet de hoofdredacteur?

Belangrijkste taak van de hoofdredacteur is kopij verzamelen en daar een aantrekkelijk en leesbaar blad van maken. De meeste inhoud dient zich vanzelf aan: er is een aantal vaste rubrieken, er zijn leden die steevast iets aanbieden, het bestuur draagt bij en Ruud van Zon maakt altijd een mooi overzicht van de wedstrijdresultaten. En dan zijn er nog de advertenties die een plek moeten krijgen. Eventueel vul je dat aan met interviews en zet je leden die iets bijzonders doen in het zonnetje.

Omdat je niet overal tegelijk kan zijn is het goed om binnen een aantal appgroepen mee te kijken wat er binnen de vereniging leeft, om ideeën op te doen en mooie foto's te spotten die bij de artikelen geplaatst kunnen worden. Soms benader je leden om te vragen of ze iets willen schrijven naar aanleiding van een bijzondere activiteit of gebeurtenis. Dat alles stel je samen tot een informatief, sportief, positief blad waarmee je het verenigingsgevoel versterkt.

Tijdsbesteding

De tijdsbesteding is een beetje afhankelijk van hoeveel je zelf gaat schrijven. Als je veel interviews doet en uitwerkt kost dat natuurlijk tijd. De meeste tijd gaat zitten in het knippen en plakken met teksten - op dit moment gebeurt dat nog in een word-document - en het erbij zoeken van foto's. Aan deze Roadie is ongeveer 20 uur besteed. Zonder interviews zou dat 14

uur zijn geweest, net zo lang als mijn voorganger Ellen van Luenen er over deed. Maar, het wordt nu door 1 persoon gedaan. Je zou ook mensen om je heen kunnen verzamelen om de taken te verdelen. Al zijn er al veel mensen die meehelpen om het blad te vullen, want je doet het echt een beetje samen. Wat het ook heel leuk maakt; je hebt contacten door de hele vereniging.

Maar misschien heb je ervaring met andere programma's die handiger zijn om een blad te maken en waarmee het misschien sneller kan. Het blad verschijnt nu drie keer per jaar, in juni, oktober en februari, maar als er veel te vertellen is dan is een extra uitgave natuurlijk ook mogelijk.

Ondanks dat we in het tijdperk zitten van digitalisering, snelheid, gebruik van meerdere digitale kanalen, zien we aan het aantal views op de site na het uitkomen van de nieuwe Roadie, dat de belangstelling voor een verenigingsblad nog steeds groot is. Het samenstellen van de Roadie is dan ook een dankbare taak.

Heb je interesse? Stuur dan een mailtje naar redactie@roadrunnerszoetermeer.nl of naar bestuur@roadrunnerszoetermeer.nl. Het oktobernummer kan je samen met de huidige hoofdredacteur maken, alvast “oefenen”, en als het je goed bevalt is deze mooie taak volgend jaar van jou.

Roparun 2026

Door Irene, Karsten, Dennis, Bella en Ben

In 2026 hebben 5 Roadies meegedaan aan de Roparun: Irene Over, Karsten Achthoven en Dennis Knies liepen de Nederlandse route met team 62, Lifelinerunners. Bella Wagner en Ben Brinkel liepen de Franse route met CGI's bedrijventeam, team 96. Hieronder vind je de verslagen van de 5 lopers.

De Roparun doe je samen - Door Irene Over, Nederlandse route

De Roparun doe je natuurlijk met een team, in ons geval Team 62 - Lifelinerunners. Een team is verdeeld in tweeën, A en B. Zowel A als B bestaat uit 4 lopers, 2 fietsers, een chauffeur en een navigator voor op het parcours. Bij ons was een shift (ofwel "stint" genoemd) per team A of B meestal ongeveer 60km lang. Iedere loper liep 1km en zo wisselde je door tot de 60km. Na de kilometer stond de volgbus dan weer te wachten, tikte je je loopmaatje af en ging hij/zij weer verder met de volgende kilometer. Per stint liep je dus ongeveer 15km. De fietsers zijn de hele tijd op het parcours; één voor de loper en één achter de loper.



Foto team 62 Lifelinerunners: Dennis en Irene springen nog soepel

Je hebt ook stukken op het parcours waar de volgbus niet mag komen en dus niet iedere kilometer kan stoppen voor de wissel. Dit wordt een Run-Bike-Run genoemd.

Afhankelijk van hoe lang deze was, ging de achterfietser vaak in de volgbus en één extra loper op de fiets van de achterfietser. De voorfietser hield de kilometer in de gaten en dan wisselden de lopers af met hardlopen en fietsen. Daarna stond de volgbus dan weer te wachten, kon de achterfietser weer op de fiets en konden de lopers gewoon weer iedere kilometer verder wisselen. Totdat we uiteindelijk bij de wisselplek arriveerden van Team A naar B. Daar stond dan weer de eerste loper van Team B te wachten, die tikte de laatste loper van Team A af om de volgende stint af te leggen. Team A had dan een paar uur rust om te douchen, eten, masseren, wat slapen en vervolgens natuurlijk ook weer te verplaatsen naar het volgende wisselpunt. Want de RopaRun stopt niet wanneer het donker wordt. Nadat Team B de stint heeft voltooid, moet Team A weer klaar staan om het stokje over te pakken. Hoe vroeg of laat het ook is. Net zo lang tot de ruim 560 km afgelegd is. Alleen het laatste stuk van de RopaRun, ongeveer 30 km lang, leggen Team A en B samen af als Run-Bike-Run.

De vraag of ik volgend jaar weer mee wil doen? JA!! Wat een fantastisch team, geweldige organisatie en sfeer. We hebben gelachen, gehuild en gestreden en toch had ik er geen moment van willen missen ❤️. Op naar volgend jaar!

Zonder voorbereiding de Roparun gelopen - Karsten Achthoven, Nederlandse route

En dan lees ik op vakantie een berichtje van Dennis in de groepsapp van de Roadrunners. Ik kan helaas niet aan de start verschijnen van de Roparun volgende week! Is er iemand beschikbaar om in mijn plaats te lopen? Daar ik al een tijdje liep met het plan om mee te doen en de agenda voor de volgende week zowaar leeg was, was het mijn vrouw Saskia die zei het is een teken!

Na contact met Dennis en de teamcaptain van team 62 werd ik uitgenodigd voor de laatste

teammeeting van de dag erna. Hier werd me al een hoop duidelijk wat ik eerder nog niet wist.



Foto team 62 Lifelinerunners: Dennis, Irene en Karsten hebben het gehaald

Wat een voorbereiding en mensen zijn er in een Roparun team betrokken met ieder een eigen rol. Een routeboek voor lopers en chauffeurs van de volgbus, teamkleding, gesponsorde campers en opslag door het jaar heen, voorbereiding van de catering, geregelde locaties voor de teamwissels en rust momenten, masseurs die navragen of er pijntjes zijn bij lopers en fietsers zodat zij zich ook goed kunnen voorbereiden op wat komen gaat. Tijdens de briefing viel me de samenstelling van het team op, het is heel divers: jong, oudere jongeren, mensen met jarenlange ervaring met de Roparun en deelnemers zonder enige ervaring. En toch leek het allemaal wel samenhang te hebben; ieder met zijn eigen taak en ieder met hetzelfde doel namelijk de Roparun volbrengen en zoveel mogelijk geld binnen halen voor het goede doel.

Dit werd me de vrijdag van vertrek richting de start in Enschede nog duidelijker. Bij aankomst werd met elkaar gegeten en werden de benen soepel gemasseerd. Om de volgende dag nog beter aan de start te verschijnen.

Onvergetelijke ervaring – Dennis Knies, Nederlandse route

De Nederlandse route van de Roparun is ontstaan in de coronatijd en wordt gelukkig nog altijd gelopen. Opvallend genoeg is deze route, door de flinke omweg richting Rotterdam, zelfs iets langer dan de route vanuit Frankrijk.

Van begin tot eind, overdag én midden in de nacht, leeft de Roparun overal langs het parcours. Onderweg worden ontzettend veel mooie initiatieven georganiseerd. Van emotionele doorkomsten bij een klein kapelletje waar deelnemers een kaarsje kunnen aansteken voor een dierbare die gemist wordt, tot passages langs ziekenhuizen en hospices die dankzij de Roparun ondersteuning ontvangen. En even later sta je ineens op een dorpsplein waar het één groot feest is. Verdriet en plezier liggen heel dicht bij elkaar. Juist die afwisseling maakt de Roparun zo bijzonder.



Foto team 62 Lifelinerunners: team A van de Lifelinerunners

Ook onderweg werden we overal ontzettend gastvrij ontvangen. Rustplaatsen hebben we geregeld bij boerderijen, sportverenigingen en ziekenhuizen die hun deuren voor ons openzetten. We konden er even relaxen, gebruikmaken van toiletten en soms zelfs een douche pakken. Het blijft bijzonder om te merken hoeveel warmte en betrokkenheid mensen laten zien, zelfs als we midden in de nacht aankomen. Die steun geeft toch telkens weer extra energie om verder te gaan.

Maandag blijft ieder jaar weer een fantastische dag. Iedereen heeft veel te weinig geslapen en zowel de benen van de fietsers als die van de hardlopers beginnen het flink zwaar te krijgen. Maar hoe dichterbij Rotterdam komen, hoe meer publiek er langs de kant staat. De laatste 30 kilometer doen we met alle lopers en fietsers samen en worden daardoor één groot feest, naar de finish op de Coolsingel in Rotterdam. Een ongelooflijke sfeer die je als deelnemer niet snel meer vergeet.

Een weekend Roparun is fantastisch. Het hele jaar werken we hiernaartoe om dan met Pinksteren dit feestje te mogen doen. Helaas kon ik dit jaar niet lopen wat ik graag wilde, al is het ook superleuk om het team te ondersteunen. Volgend jaar hoop ik weer lekker te kunnen lopen!

Masseren tijdens de Roparun – Bella Wagner, Franse route

Toen ik als oud hardloopster en wandelaar van de RR Ben zijn oproepje voor een masseur voor Team 96 las op de fb-site, dacht ik: wat een avontuur. Na wat telefoontjes met Ben en de teamcaptain werd het een go.



Foto team 96 Vrienden van CGI: Bella kneedt de kuiten weer soepel

Roparun altijd gevolgd maar het is niet voor te stellen hoe het in werkelijkheid eraan toegaat. Dit is wat ik na afloop op mijn fb heb gezet. "♥♥ Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven. ♥♥" Ik wil iedereen die mij en Team 96 heeft gesteund d.m.v. een donatie ENORM bedankt.

Maar dan nu het avontuur: zaterdagochtend om 7 uur instappen op weg naar Parijs om NON STOP met de lopers, fietsers, keukenteam, slaapplek op- en afbrekers waar ik als masseur bij hoor, terug naar Rotterdam te komen. Wat ik meegemaakt heb is zo intens, dat kan ik nog niet zo goed verwoorden. Maar dat zoveel mensen (die ik niet kende) lief tegen elkaar kunnen zijn, hun grenzen willen verleggen, samen kunnen werken, elkaar emotioneel ondersteunen, om deze prestatie neer te zetten geeft een gevoel wat ik iedereen toewens. Verbinding op topniveau.

Verder is het onderweg keihard werken, de massagetafel heeft overal gestaan waar maar schaduw was. Dat ik de enige masseur was wel pittig, maar het is mij gelukt het team fit te houden. Onderweg is het ook 1 groot feest, de doorkomsten in de dorpen, de aanmoedigingen onderweg helpen eenieder er doorheen. Wij krijgen dit mee via de lopers en fietsers maar voelt toch of je er echt bij hoort. En ja 3 dagen niet slapen, even rusten op een matje/veldbedje op parkeerplaatsen, in een parkje tegen een boom, naast de auto, maakt dat ik mijn bed waar ik net 14 uur aan 1 stuk in heb geslapen nog meer waardeer. Bij de finish staat mijn eigen vangnet voor mij klaar. Beste supporters ever, de tranen kwamen daar dan ook vanzelf. Wat een geweldig avontuur.

Masseur Bella Wagner

www.binbalance.nu

Zegwaartseweg 100, Zoetermeer
Roparunteam 96 bedankt!!!

De Roparun is geen wedstrijd, totdat.. – Ben Brinkel, Franse route

In de dagen voor de Roparun werden we al gewaarschuwd dat het een warme editie zou worden. Dat klopte inderdaad. Toen we om 14 uur met team A in Noord-Frankrijk vertrokken scheen de zon genadeloos op ons hoofd. Buiten was het 34 graden, in het busje was het niet veel koeler omdat de airco het niet trok en we bij het wisselen telkens de deur openden. We wisten al dat we het tempo misschien door de hitte zouden aanpassen. De Roparun is immers geen wedstrijd, maar een prestatie-loop. Desondanks ging het lopen in de warmte ons team erg goed af. We waren zeker een half uur eerder op de

wisselpost dan voorspeld. Daar nam team B het van ons over en hadden we even rust.

Ook team B liep soepel. We liepen steeds meer voor op schema. We haalden het ene na het andere team in. Ergens aan het eind van de 2^e dag merkten we, dat het voor en achter ons wel erg rustig werd.

De Roparun is geen wedstrijd, totdat we ontdekten dat we als 3^e team liepen. De teams voor ons waren, in ieder geval voor mij, geen collega's meer, maar een prooi. Op een gegeven moment waren we zelfs even eerste.

We wisten dat we nooit die 1^e positie zouden kunnen volhouden. Ik liep in een bedrijventeam, team 96, van mijn werkgever CGI en we zouden zeker ingehaald worden door de afgetrainde lopers van de KMA en andere atletenteams. Dat gebeurde dan ook. In de laatste shift hebben we rustiger aangedaan. We liepen toen met een hele groep en wachtten bij de wissels op elkaar.



Foto team 96 Vrienden van CGI: Ben zet de achtervolging in

De langzaamste bepaalde het tempo waardoor andere ploegen bijtrokken. Toch kwamen we bij de kopgroep op de Coolsingel aan.

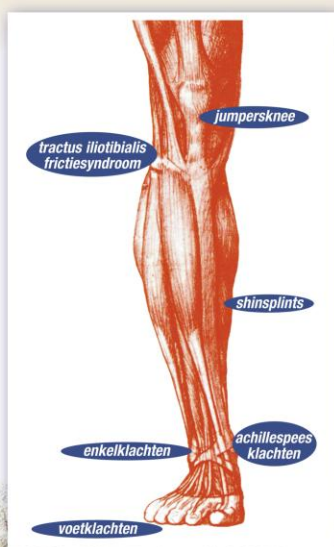
De Roparun is een geweldig avontuur, We hebben een teamprestatie neergezet en ik ben er stiekem best trots op dat we in de top 10 eindigden in de loop die geen wedstrijd was.



Goed schoeisel voorkomt Sportblessures



Onderzoek voetstand en loopanalyses ten aanzien van optimaal sportschoeisel



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



Op stap met de stadsgidsen

Uit de Nieuwsbrief van de Stadsgidsen, van het Gilde Zoetermeer mei 2026

Wandeling op aanvraag: Wandelen met de Wandelgroep Road Runners

Op 8 april jl hebben wij een weer een wandeling op aanvraag gedaan. Dit keer voor een heel sportieve groep: de wandeltak van de Road Runners Zoetermeer. Deze groep bestond uit 16 deelnemers die zeer gemotiveerd waren om met ons mee te wandelen en iets meer te horen over de historie van Zoetermeer. De wandeling verliep zeer geanimeerd. Van de kant van de deelnemers waren er zeer veel vragen naar aanleiding van hetgeen de gidsen vertelden.

Binnen de tijd konden we maar een deel van de geplande route afleggen, maar wie weet komt er nog een vervolg. Deelnemers en gidsen waren in ieder geval heel enthousiast over deze wandeling.

Wil je met een eigen groep (familie, collega's, vriendengroep, enz.) een wandeling, fietstocht of boottocht op maat maken onder leiding van een gids van het Gilde? Dat kan! Via de [website van het Gilde](#) kan je met ze in contact komen.



Foto: De Wandelgroep Road Runners met gids Lydia Cupido

Van Rijn

Tel: 06 40241230

Stuc, tegel en onderhoudswerk

Na je 30^e begint trainen echt te tellen

Door Mariska van Sprundel op nemokennislink.nl – 28 januari 2026

NEMO Kennislink is het journalistieke platform van NEMO Science Museum

Als veertiger trainen zoals toen je twintig was, dat zit er niet in. Maar sporten en bewegen wordt met elk levensjaar belangrijker om later zelfredzaam te blijven. En topprestaties blijven mogelijk. “Iemand van tachtig is nog uitstekend trainbaar.”

Polstokhoogspringen is technisch. De twintig meter aanloop moet constant verlopen, anders kom je niet uit met de laatste stap. Je moet vaart zien te maken met een vier meter lange stok in je handen. En dan is er natuurlijk de sprong zelf. “Dat complexe maakt het leuk”, zegt Michel van Osch (77), die na jaren van voetbal, langeafstandslopen en sporadisch een tienkamp op 62-jarige de overstap maakte naar polstokhoogspringen. “Ik stond tussen jonge gasten van twintig die dezelfde basisvaardigheden leerden.” Drie keer per week traint hij bij HAAG Atletiek, voor zijn plezier, maar ook voor de competitie. Half februari staat hij op het NK Indoor Masters, het atletiektoernooi voor 35-plussers.



Foto Chris van Kamp: Michel van Osch tijdens het EK in Pescara, 2023.

In maart staan de Europese kampioenschappen op de agenda. “Als het meezit natuurlijk en ik

geen blessure oloop.” Van Osch heeft altijd gesport, wat geen vanzelfsprekendheid is. Het aantal Nederlanders dat wekelijks sport daalt met de leeftijd, laten cijfers van het CBS en RIVM zien. Van de kinderen tot elf jaar sport 64 procent minstens één keer per week, van de jongeren 73 procent. Maar kijk je naar volwassenen tussen achttien en vierenzestig jaar, dan is het nog maar 59 procent. En van de 65-plussers nog 40 procent.

In de overgang naar volwassenheid komt de klad erin, toont promotieonderzoek van Jasper van Houten, destijds verbonden aan de Radboud Universiteit. Op kamers gaan, een baan vinden, een relatie beginnen, gaan samenwonen, kinderen krijgen; het zijn momenten waarop mensen vaak stoppen of minderen met sporten. Met elk levensjaar wordt het echter belangrijker om te trainen, volgens zelfstandig bewegingswetenschapper Gerard van der Poel, die gespecialiseerd is in inspanningsfysiologie en veroudering. “Op een gegeven moment begint het voor je dagelijks leven uit te maken.”

Een procent per jaar

“Als dertiger merk je dat je qua sportprestaties niet meer hetzelfde kan als vroeger”, zegt Van der Poel. “Dat is op zich geen probleem. Maar als je tegen de zestig of zeventig loopt, begin je de achteruitgang te merken bij de dagelijkse dingen. Traplopen. Opstaan uit een stoel.” Door veroudering verlies je zenuw-, bot- en spiercellen. De maximale zuurstofopname van je lichaam neemt af, en daarmee je uithoudingsvermogen. Pezen worden stijver. Spieren verliezen massa, met als gevolg minder kracht en meer wiebeligheid. De botdichtheid daalt, met een grotere kans op botbreuken. Zo rond je dertigste boet je per jaar ongeveer één procent in aan kracht. Wanneer je tachtig bent, heb je nog de helft van de kracht over die je tussen je twintigste en dertigste had. Uithoudingsvermogen gaat zelfs harder dan een procent per jaar achteruit. “Dit is allemaal het resultaat van normale veroudering”, zegt Van der Poel. “Door te sporten is deze achteruitgang

niet te vertragen. Verloren cellen komen niet meer terug.”

Opgebouwde piek

Je zou er onverschillig van worden. Waarom je hele leven moeite doen als het spierverval gewoon doorzet? Spieronderzoeker Lex Verdijk van de Universiteit Maastricht verwoordde het eerder als volgt: “Hoe hoger de opgebouwde piek, hoe langer het duurt voor je spierkracht zoveel is afgenomen dat je onder de kritieke grens komt waarbij je niet meer kunt opstaan uit je stoel.” Neem als voorbeeld een gewichtheffer die al sinds tienerleeftijd traint. Zij zal qua prestaties pieken rond haar vijftiengste of dertigste. Daarna boekt ze geen vooruitgang meer in absolute kracht. Maar als ze blijft doorgaan met trainen, dan zal ze als oudere fit zijn en moeiteloos haar boodschappen kunnen tillen.

Vroeg beginnen heeft voordelen voor later. Laat beginnen kent ook enkel voordelen. Een ongetrainde zestiger die net begint met powerliften, kan hetzelfde percentage progressie boeken als iemand van twintig, volgens Van der Poel. Van Osch ging ook snel vooruit nadat hij zijn training begon. Op 69-jarige leeftijd sprong hij een persoonlijk record van 3,01 meter. “Nog altijd heb ik het idee om dat te verbeteren”, zegt hij. “Maar misschien is dat niet realistisch meer. Je bereikt een keer je max. Maar als je iets nooit gedaan hebt, kan je er beter in worden, hoe oud je ook bent.” Zijn training bij de atletiekvereniging bestaat uit springen, hardlopen op de atletiekbaan, spieroefeningen en coördinatie training. Van der Poel beaamt het belang van krachttraining als je je piek voorbij bent. “Een goed uithoudingsvermogen is voor de meeste mensen niet essentieel om dagelijkse dingen als boodschappen of traplopen te blijven doen. Een gebrek aan kracht ga je merken.”

Sterker worden loont. Ouderen die regelmatig krachttraining doen functioneren fysiek even goed als jongere volwassenen die dat niet doen, bleek onlangs uit een Amerikaanse studie. Als het aan bewegingswetenschapper Mohamed El Hadouchi ligt, komt een speciaal soort krachttraining op de eerste plek: powertraining.

Powertraining

Power is het vermogen van je spieren om snel kracht te leveren. “Het is de voorwaarde om überhaupt een beweging te starten”, zegt hij. Power begint na je dertigste af te nemen, maar wel drie keer sneller dan spiermassa en -kracht. Op je tachtigste ben je zeventig procent van je piek aan spiervermogen kwijt.



Foto Alex de Jong – Onze eigen golden oldies

El Hadouchi promoveerde vorige week aan de Vrije Universiteit in Amsterdam op onderzoek naar powertraining voor ouderen, waaronder explosieve krachttraining, springen, sprinten en wendbaarheidstraining. De oefeningen stemt hij af op activiteiten uit het echte leven waar ouderen moeite mee hebben. “Ik laat ze bijvoorbeeld een squat doen, waarbij ze langzaam door de knieën zakken en explosief omhoogkomen”, zegt El Hadouchi. “Het probleem bij ouderen is niet dat ze in slechte gezondheid verkeren, die is beter dan ooit. Het probleem is de kwaliteit van leven, die omlaaggaat als dagelijkse activiteiten niet meer lukken. Dingen als opstaan uit een stoel, traplopen en je evenwicht bewaren zijn belangrijk voor zelfredzaamheid. Je moet in een fractie van een seconde veel kracht kunnen leveren om op gang te komen, of om een beweging te remmen of corrigeren. Dat train je met powertraining.”

“Intensief trainen voor vijftigplussers is nog steeds niet gewoon, maar het begint normaler te worden”
— bewegingswetenschapper Gerard van der Poel

Wandelweek Ardennen – Roadrunners trotseren de Venntrologie

Door Mirjam Korse

Er zijn van die weken die je als wandelaar nooit meer vergeet.

De wandelweek van 15 Roadrunners eind maart was er zo één.

Terwijl Zoetermeer nog twijfelde tussen lente en winter, kozen wij voor het ruigere werk: de Ardennen, waar de Venntrologie ons opwachting met sneeuw, wind, hoogtemeters en vooral... heel veel wandelplezier.



Foto Dominique

Een trilogie van natuur, modder en doorzettingsvermogen

De Venntrologie is een 109 kilometer lange langeafstandswandeling door de Oostkantons van België, verdeeld over zes etappes en drie landschapstypes: de Noordelijke Venen, de Hoge Venen en de Zuidelijke Venen. Het gebied staat bekend om zijn ruige natuur, houten vlonderpaden, beekdalletjes, veengebieden en weidse heuveltoppen. Niet voor niets werd de route in 2024 uitgeroepen tot Wandelroute van het Jaar ([Wandel.nl](https://www.wandel.nl)).

Onze groep had een mooie mix van fanatiekelingen en genieters. Vier Roadrunners liepen de volledige trilogie uit – een prestatie van formaat, want de etappes variëren van 10 tot bijna 25 kilometer en bevatten stevige hoogteverschillen. De rest van de groep koos voor een selectie van (deel)etappes, wat minstens zo avontuurlijk bleek.

Winterse verrassingen

Hoewel het eind maart was, leek het soms alsof we in een Scandinavisch winterlandschap terecht waren gekomen. De Hoge Venen staan bekend om hun open vlaktes en gure wind,

maar met sneeuw erbij werd het helemaal een plaatje. De houten vlonderpaden waren soms glibberig, de beekjes kolkten harder dan normaal en de heuveltoppen boden panoramische uitzichten die je alleen krijgt bij prachtig winterweer.

Tijdens de etappe richting het hoogste punt van België, Signal de Botrange, ging het gestaag omhoog door bossen, langs beekjes en over veenlandschappen die in de winter een bijna buitenaardse sfeer hebben. De slimmeriken van de groep hebben de route omgekeerd gelopen, van hoog naar laag, maar dezelfde fantastische route. En halverwege kwamen we elkaar gezellig tegen.

Dwalen langs beekjes en door dalen

De Venntrologie staat bekend om haar variatie, en dat hebben we geweten. Van glooiende weides met poortjes en draaihekken in het noorden, tot de ruige veenvlaktes en de diepe dalen richting Malmedy: elke dag voelde als een nieuwe mini-expeditie. De waterval van Bayehon en de canyon van Trôs-Marèt maakten indruk. De plannen moesten soms aangepast, door de sneeuwval is er met routes geschoven. Niemand had zin om met die gladheid de weg op te gaan, een rondje vanuit ons prachtige huis was een perfect alternatief, een rondje winterwonderland.

En ja, soms dwaalden we. Soms expres, soms omdat de sneeuw de markeringen of de paden nét iets te goed had verstopt.



Foto deelnemer

Roadrunner-gezelligheid

Maar zoals elke Roadrunner weet: een wandeling zonder omweg is geen echte wandeling.

's Avonds kwamen de verhalen los.

Wie had de meeste kilometers?

Wie had de meeste modder?

Wie had het koudst gehad?

En wie had de beste snack bij zich?

De sfeer was zoals altijd top: samen eten, samen lachen, samen nagenieten van een dag vol avontuur.

Een week om in te lijsten

Of je nu één etappe hebt gelopen of alle zes:

iedereen heeft zijn eigen stukje

Venrtrilogie-magie mee naar huis genomen. De

Ardennen gaven ons winterse schoonheid,

uitdagende paden en vooral een herinnering die nog lang blijft hangen.

Op naar de volgende Roadrunner-tocht!

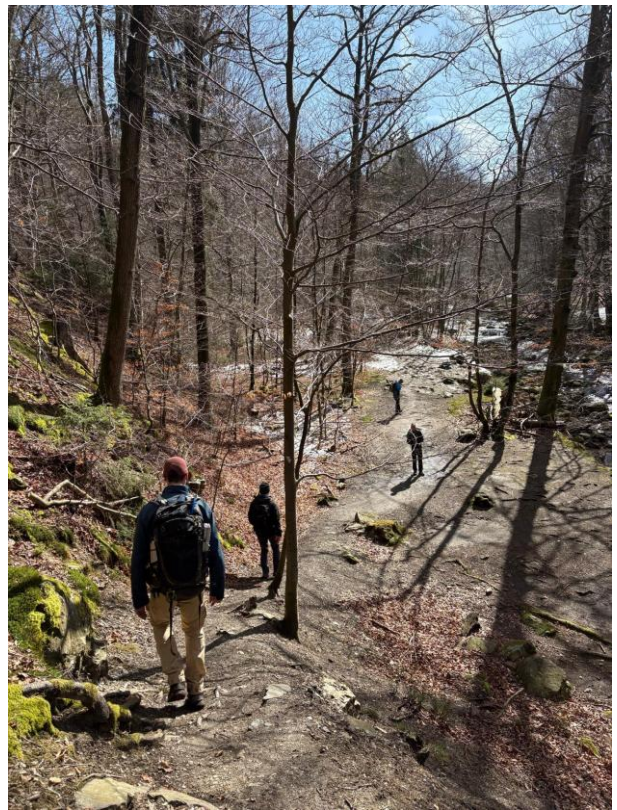


Foto Mirjam Korse



Foto Tjitske

Verlag Marathon Zeeuws-Vlaanderen April 2026

Door Jacques van Male

Korte samenvatting: het gaat niet altijd zoals je denkt.



Foto van de site van de marathon

Nadat ik in het najaar van 2025 de marathon van Bremen had gelopen, wilde ik in het voorjaar van 2026 ook weer een marathon doen.

Door omstandigheden (Covid, Blessure, geen zin) had er 6 jaar gezeten tussen mijn laatste marathon in Valencia in 1999 en Bremen in 2025. Maar alles was prima gegaan in Bremen. Ik had alleen geen zin in die van Rotterdam of Leiden want die had ik al gelopen. Maar Hans Zwart vertelde me dat hij Zeeuws-Vlaanderen ging lopen. Ik dacht eerst nog dat dat de kustmarathon was, maar dat is een andere, ik had ook niet echt behoefte aan 42 km tegenwind lopen. Mijn laatste marathon in Bremen was dus leuk, en ik zat weer aan iets in Duitsland te denken, maar toen ik op de site van Zeeuws-Vlaanderen keek bleek dat dit toch gewoon een leuke marathon is.

Binnen Roadrunners bleken er ook best wel een flink aantal mensen te zijn die deze marathon gelopen hebben. Hij loopt van Hulst naar Terneuzen (in ons geval) en het jaar daarop omgekeerd, dit wisselt ieder jaar. Eigenlijk moet je hem dus 2 keer lopen voor de hele belevenis.

Bijna al mijn marathons heb ik onder de 4 uur gelopen, Bremen in 4 uur 14 omdat ik rustig aan wilde doen en ik was van plan Zeeuws-Vlaanderen ergens rond de 4 uur te

gaan lopen. Liefst maar weer eens onder de magische 4 uur grens en zo niet ook geen man overboord natuurlijk.

Ik had weer gewoon zo'n 16 weken schema waar ik normaal altijd een beetje op loop. Met langzaam uitbouwen tot 33 à 35 km. Als je interesse hebt in marathon schema's kan je altijd Etienne aanschieten.

Al met al waren we met een groepje van 4 man die allemaal in hetzelfde weekend een marathon zouden gaan lopen en min of meer hetzelfde doel hadden. Hans en ik in Zeeuws-Vlaanderen op zaterdag. Stephania in Rotterdam op zondag en Ingmar in Hannover ook op zondag. Anita is ook nog keer aangehaakt want die had half maart de 2 rivers marathon op haar programma staan.

De trainingen

Over de trainingen kan ik vrij kort zijn, vaak zijn er wel zaken waardoor je niet altijd aan de beoogde training toekomt. Je kan eens verkouden zijn of het is heel slecht weer of je bent op vakantie.

Dit keer ging het eigenlijk wel (soort van) vanzelf. 1 keer hadden we wat sneeuw en ijs op de weg, dus dan moet je erg voorzichtig doen. 1 keer had ik het zwaar in de laatste 5 km, maar dat was het wel. Als alternatief voor de lange duurlopen ook nog 2 halve marathons gedaan (Noordwijkerhout en CPC) en dat was ook prima.

Het is gezellig lopen in een groepje van meestal 4 man, met allemaal ongeveer hetzelfde tempo, ook vanaf verschillende locaties die we deden.

Vanaf mijn huis naar Delft en Delftse Hout, en een keertje rond de Rotte. Vanaf SnowWorld en vanaf het huis van Stephania de hele Vlietlanden aflopen. Daarnaast ook nog een keer vanaf de Goudse Hout gestart om daar 30 km hard te lopen.

Voor het marathon weekend hadden Karin en ik een huisje in Westdorpe, ongeveer halverwege tussen Hulst en Terneuzen. De

claims to fame hier zijn dat Westdorpe het één na langste dijkdorp van Nederland is en het warmste dorp van Nederland. Dus dat hebben we mooi even beleefd.

In Westdorpe bleven we ook nog overnachten na de marathon omdat ik nog familie in Zeeuws-Vlaanderen heb wonen die ik heel weinig zie. De dag na de marathon zijn we daarlangs gaan. Een paar weken voor de marathon had onze zoon Gijs besloten dat hij ook wel mee wilde om aan te moedigen. Dus dat was ook gezellig. Begeleiden is goed te doen met de fiets. Je komt hardlopend op stukken waar je met de fiets niet mag komen, maar dat is allemaal prima aangegeven.

Marathondag

Het weer op de marathondag was eigenlijk prima, misschien ietsje aan de warme kant, maar ik had een singletje aangetrokken.



Foto Jacques van Male: vol verwachting voor de start

De marathon is vrij klein, iets van 900 man, dus qua grootte vergelijkbaar met de Geuzenloop. Best gemoedelijke sfeer allemaal. Een dag van tevoren had Cliff ook nog weten in te schrijven. Dus die troffen we ook nog voor de start.

Bij de start in Hulst loop je eerst stukje op de stadswallen, wel leuk. Ik ken het van TV met het veldrijden. Als hardlopers hoefden we gelukkig niet zo steil naar boven of beneden.

De beschrijving van het parcours volgens de organisatie is als volgt: "Stichting Marathon Zeeuws-Vlaanderen heeft een mooi en afwisselend marathon parcours ontworpen. Omgeving en ondergrond zorgen voor de nodige afwisseling. Ongeveer een derde deel gaat over onverharde wegen die grotendeels door en langs natuurgebieden lopen. Het parcours van de 16e editie gaat langs de historische stadswallen van Hulst, de Steense en Clingse bossen, het landschap van de Staats-Spaanse linies, de Otheense kreek in Terneuzen en omvat een mooi traject langs de Westerschelde met prachtige vergezichten over het water. Diverse gezellige Zeeuws-Vlaamse dorpjes en buurtschappen liggen eveneens op het parcours."

Omdat het een kleine loop is maakt het niet zo erg veel uit of je achteraan of vooraan start. Hans en ik stonden in ieder geval behoorlijk achteraan. Maar in Hulst op de stadswallen was ik al iets naar voren geschoven. Daarna heb ik Hans pas weer bij de finish gezien.

Het was echt mooi lopen, echter ik voelde na 10 km al dat ik zware benen had. En ik merkte dat mijn hartslag hoog was. Geen blessure, maar ik voelde dat het zwaar ging worden. Ergens rond de 15 km of zo haalde Cliff mij in, ik liep toen denk ik 100 meter achter de pacers van 4 uur. Hij wilde tot die pacers komen.

Tot de halve marathon heb ik het tempo nog redelijk vol kunnen houden, ik zat toen net iets over de 2 uur.

Ik probeer nooit te gaan wandelen tijdens marathons, en dat lukt niet altijd. Maar als ik moet wandelen dan is dat meestal pas ver na de 30 km, wanneer de befaamde man met de hamer aan de kant van de weg staat om een tik uit te delen. Ik probeer hem wel te ontwijken, maar dat gaat niet altijd.

Helaas was het wandelmoment in Zeeuws-Vlaanderen al rond de 24 km aangebroken. Vanaf toen tot de finish heb ik veel stukken gewandeld en dan weer stukje hardgelopen. Op zich ook wel weer grappig want sommige mensen heb ik denk wel 10 keer ingehaald, en zij mij. Dat scheidt ook wel weer een band. Met name op het laatste winderige stukje op de dijk bij Terneuzen, dan kan je nog wat woorden wisselen over hoe pittig het was. Karin maakte zich wel beetje zorgen, omdat het zo langzaam ging, maar er was niets aan de hand met mij, het was gewoon mijn dag niet. En omdat Gijs vrijwel steeds in de buurt was met zijn fiets was ze ook wel soort van gerustgesteld. Ik was ook niet van plan om uit te stappen, dat zou anders zijn geweest als ik een plotselinge blessure had gehad.

Eigenlijk had ik vanaf 30 km Hans wel verwacht, maar hij had het blijkbaar net zo zwaar als ik en kwam een paar minuten na mij over de finish. Al met al had ik een eindtijd van 4 uur 48, dus tja, wat kan je ervan zeggen. Jammer maar het ging niet. 's Avonds zijn we naar Philippine gereden, dit is dan weer de mosselhoofdstad van Nederland. Het leek me minder geschikt om de avond voor de marathon mosselen te gaan eten, stel dat er een foute tussen zit. Maar ze waren heerlijk en het was een leuke avond.

Kortom: de marathon was mooi, het is echt een leuk parcours, leuker dan ik had gedacht.



Foto Jacques van Male; de pacers, vooral afkomstig uit België

Wel inderdaad 30-40% onverhard, dus als het veel geregend heeft kan het (nog) zwaarder worden.

Het is ook een kleinschalige marathon, dat zie je ook wel aan de foto van de pacers voor de start. Dit was denk ik 10 minuten voor de start van de marathon. Lekker relaxed allemaal. Met een beetje puzzelen met waar je de auto neerzet is de marathon ook heel goed met de fiets te volgen.

Dank aan Gijs en Karin voor de morele support, het water en de gelletjes onderweg. Het heeft niet tot een mooie tijd geleid, maar ik waardeer het zeer.

Na de marathon



Foto Jacques van Male: na de finish kunnen we toch wel weer lachen

Tijdens de lange duurlopen liepen Stephania en ik over toekomstige marathons te praten, en de marathon van Madrid popte op. Voor mij vooral omdat ik mezelf daar in 2023 voor had ingeschreven en een paar weken voor de marathon geblesseerd raakte. Karin en ik zijn er toen wel geweest, maar ik heb niet gelopen.

Ondertussen hebben Stephania, Cliff en ikzelf voor Madrid ingeschreven, april 2027. Dus als je mee wilt, schrijf je in. Heel wat anders dan Zeeuws-Vlaanderen, maar Madrid is een mooie stad.

Wedstrijdresultaten

Verzameld door Ruud van Zon

8 februari 2026

Noord-AA Polderloop, Zoetermeer

5 km

Kjeld Folst	0:24:20
Pascal Wilderom	0:25:28 pr
Stephania Beeke	0:29:24
Nicole de Groot	0:32:11
Robert Manders	0:32:45 pr

10 km

Richard Reas	0:44:30 pr
Arthur Houweling	0:44:39
Karsten Achthoven	0:44:55
Jorn de Snaijer	0:45:35
Tristan de Brabander	0:45:42 pr
Xander Fens	0:49:50 pr
Jelle Elbers	0:52:45
Martijn Hubeeck	0:52:53 pr
Irene Over	0:55:03
Piet van Veen	0:55:18
Anton van der Lubbe	0:55:44
Lisette Verlaan	0:56:31
Wouter Sanders	0:58:20
Jan Jungschlager	0:59:30
Hans Zwart	0:59:54
Ruud van Zon	1:02:12
Jolanda Huttinga	1:04:07
Clara Blok	1:04:31
Hettie van de Ridder	1:05:01 pr
Maria Wuestman	1:06:19 pr
Rob van Renssen	1:07:04
Astrid Fens	1:07:29
Anita van Noort	1:07:43
Petra Quaak	1:07:51

15 km

Peter Sebel	1:06:31
Remco Arnoldus	1:09:20
Erik Steenkamer	1:10:03
Céline de Voogd	1:12:19
Bart Groetelaers	1:13:31 pr
Sander Loer	1:14:14
Celeste van der Burg	1:14:35 pr
Peter Schrader	1:14:38
Guus Freriks	1:17:49
Ben Brinkel	1:18:37
Erik van Leeuwen	1:19:21
Maarten de Haas	1:23:35 pr
Elisabet Alink	1:23:57
Jayce de Wit	1:26:52 pr
Jacques van Male	1:29:00
Tim van Kempen	1:33:15

15 februari 2026

De Knikker Zegerplasloop, Alphen aan den Rijn

10 km

Karsten Achthoven	0:41:38 pr
Ingmar de Groot	0:48:36

Hyundai Mitja Marató, Barcelona

21.097 km

Zia Ladrak	2:14:33 pr
------------	------------

18 februari 2026

Testloop gr 4 en 5, Zoetermeer



Foto Lisa

5 km

Liliana Quintero	0:23:27
Xander Fens	0:24:20
Jacques van Male	0:24:24
Jelle Elbers	0:24:48
Femke Privé	0:24:54
Amy Heier	0:25:01
Myrthe Koning	0:25:20
Sylvana van Rijswijk	0:25:22
Ron Koning	0:25:23
Edwin Adams	0:25:41
Annelies Bouwhuis	0:26:25
Dirk Arnold	0:27:14
Wietske Muijen	0:27:29
Dianne Spanjers	0:27:53
Bart Boer	0:27:54
Hennie Marienus	0:28:01
Arno Disser	0:28:35
Maarten de Haas	0:29:13

Tim van Kempen	0:30:25
Daniel Mol	0:32:56

22 februari 2026

Nieuwjaarsloop, Leiden

5 km

Richard Tan	0:26:05
-------------	---------

10 km

Peter Schrader	0:38:42
Jorn de Snaijer	0:47:10
Frans van Haaster	0:47:56
Gerben Haveman	0:57:02
Nicole de Groot	1:11:46

15 km

Arthur Houweling	1:11:20
Saskia Verweij	1:41:17

Media Marathon, Alicante

10 km

Marcel Dusoswa	1:01:09
Sylvana van Rijswijk	1:01:09

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Céline de Voogd	0:23:23
Celeste van der Burg	0:24:32
Ben Brinkel	0:24:51
Piet van Veen	0:26:30
Jeroen Landers	0:28:31
Ruud van Zon	0:30:05

28 februari 2026

Jutberg Trail, Dieren

22.5 km

Famke Molenberg	2:10:20
Erik van Leeuwen	2:10:21
Sander Loer	2:13:55

1 maart 2026

Lansingerland Run, Berkel en Rodenrijs

30 km

Tristan de Brabander	2:36:24 pr
Richard Reas	2:36:49 pr
Irene Over	2:38:37 pr

Omloop van Noordwijkerhout, Noordwijkerhout

5 km

Nicole de Groot	0:31:47
-----------------	---------

10 km

Peter Schrader	0:38:44
Gijs de Lange	0:45:16
Richard Tan	0:48:04
Sylvana van Rijswijk	0:51:06
Femke Privé	0:52:23
Annelies Bouwhuis	0:53:09 pr
Edwin Adams	0:54:23
Pascal Wilderom	0:54:58
Ron Koning	0:55:12
Gerben Haveman	0:55:44

21.097 km

Jelle Elbers	1:55:05 pr
Cliff Niccolson	1:55:15
Jacques van Male	1:56:20
Theo Houtman	2:02:52
Myrthe Koning	2:07:50
Anita Vaneman	2:07:53

7 maart 2026**Salland Trail, Nijverdal****36 km**

Nelleke Oudijk	4:06:34
Femke Statius Muller	4:06:34

50 km

Elisabet Alink	5:38:42 pr
Maaïke v d Kraan	6:06:50 pr
Nico Statius Muller	6:37:54 pr

14 maart 2026**VuurtorenTrail, Hollum****18 km**

Marc v het Bolscher	01:54:24
---------------------	----------

15 maart 2026**City Pier City Loop, Den Haag****5 km**

Gijs de Lange	0:23:11 pr
Jolanda Huttinga	0:31:45
Michael Jurriaans	0:31:56
Jan Brouwer	0:35:11
Richard Tan	0:41:16

10 km

Sylvana van Rijswijk	0:49:30 pr
Amy Heier	0:50:28 pr
Anita Fokke	0:52:15 pr
Annelies Bouwhuis	0:52:46 pr
Annette Lunenberg	0:53:51 pr
Martijn Hubeek	0:54:07
Robin Paalvast	0:55:51
Kevin Liefhebber	0:57:28 pr
Richard Heier	0:58:01 pr
Hans van Zonneveld	0:58:24
Helga Fluit	0:58:24
Saskia Verweij	0:59:18
Marianne Havik	1:00:02
Laurens v d Splinter	1:00:41

René van Leusden	1:01:45
Gerben Haveman	1:01:55
Hettie van de Ridder	1:05:30
Glenn Tielak	1:05:51 pr
Nicole de Groot	1:06:02
Maria Wuestman	1:06:11 pr
Liliana Quintero	1:06:48
Zia Ladrak	1:06:49
Jan Brouwer	1:06:59
Astrid Fens	1:08:22
Victor Roumimper	1:08:25
Petra Quaak	1:08:26
Eric Witzier	1:10:02 pr
Berend Haan	1:22:52 pr

21.097 km

Danny van der Sluis	1:24:43 pr
Kirsten Los	1:29:54
Peter Sebel	1:32:32 pr
Pascal Kraakman	1:33:47 pr
Arthur Houweling	1:38:32 pr
Tristan d Brabander	1:43:48
Bart Groetelaers	1:44:28
Mike van Wichen	1:44:52
Famke Molenberg	1:47:15
Ben Brinkel	1:49:23
Cliff Niccolson	1:49:56
Jacques van Male	1:52:16
Xander Fens	1:52:21 pr
Ingmar de Groot	1:52:39
Stephania Beeke	1:55:31
Wietske Muijen	1:55:51 pr
Femke Privé	1:57:51 pr
Lex Diederik	1:59:18 pr
Maarten de Haas	2:00:05 pr
Richard Reas	2:00:32 pr
Dirk Arnold	2:17:13 pr
Shanna Egging	2:21:39 pr
Bart Boer	2:29:16

Two Rivers Marathon, Zaltbommel**42.195 km***Foto Anita Vaneman*

Anita Vaneman	03:59:21pr
---------------	------------

22 maart 2026**Voorschotenloop, Voorschoten****5 km**

Nicole De Groot	0:32:01
-----------------	---------

10 km

Frans van Haaster	0:47:41
Jorn de Snaijer	0:49:25
Ron Koning	0:54:59
Gerben Haveman	1:01:20
10 EM (16,1 km)	
Peter Schrader	1:05:09
Jan van Rijn	1:14:27
Mike van Wichen	1:14:27
Remco Arnoldus	1:16:22

Tigri Savanna Run, Zanderij, Suriname**10 km**

Eugenie Hofwijks	01:20:34
------------------	----------

28 maart 2026**Drents Friese Wold Marathon, Diever****42.195 km**

Martine Lemson	03:44:42
----------------	----------

29 maart 2026**Hollen door de Bollen, Lisse****10 km***Foto Sylvana van Rijswijk*

Sylvana van Rijswijk	0:50:35
Ben Brinkel	0:51:27

Zandvoort Circuit Run, Zandvoort**12 km**

Amy Heier	1:03:21
Jelle Elbers	1:09:10

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Pascal Kraakman	0:20:35 pr
Jacques van Male	0:24:15
Piet van Veen	0:25:16
Theo Janssen	0:27:39
Ruud van Zon	0:29:11

4 april 2026

Rivierenland Parkloop, Schoonhoven

10 km

Pascal Kraakman	0:41:59 pr
-----------------	------------

11 april 2026

City Run, Rotterdam

4.2 km

Richard Tan	00:31:27
-------------	----------

Marathon Zeeuws- Vlaanderen, Hulst

42.195 km



Cliff Niccolson	04:12:48
Jacques van Male	04:48:33
Hans Zwart	04:54:08

12 april 2026

NN Marathon, Rotterdam

10 km

Frans van Haaster	0:48:43
Robin Paalvast	0:54:09 pr
Dirk Arnold	0:56:50 pr
Marloes van Moort	0:57:43
Peter van Daal	1:00:54
María Wuestman	1:04:05 pr

21.097 km

Pascal Kraakman	1:38:21
42.195 km	
Sjors van den Broek	3:20:28
Richard Reas	3:35:00 pr
Peter Sebel	3:40:43
Tristan de Brabander	3:51:45 pr
Tim van Kempen	5:42:54
Saskia Verweij	5:44:41 pr



Foto door Robin Paalvast: Tim en Saskia

Carrera Verde, Bogota Columbia

10 km

Liliana Quintero	1:11:54
------------------	---------

Amerongse Bergtrail, Amerongen

21 km.

Danny van der Sluis	1:39:42
Kirsten Los	1:40:32
Jan van Rijn	01:59:48

ADAC Marathon, Hannover

42.195 km

Ingmar de Groot	4:08:20 pr
-----------------	------------

18 april 2026

Ibiza Marathon, Ibiza

12 km

Zia Ladrak	1:31:47
------------	---------

19 april 2026

Braassemloop, Roelofarendsveen

10 km

Frans van Haaster	0:48:27
Ron Koning	0:56:23
15 km	
Arthur Houweling	1:09:05

Smokkelaarstrail, Goirle

12 km

Yvonne Heemskerk	1:12:34
------------------	---------

27 km

Jan van Rijn	2:13:39
Andreas de Graaf	2:20:33
Remco Arnoldus	2:26:24 pr
Maike v der Kraan	2:40:32

Houttrail, Delft

13 km

Michael Voorbergen	1:25:46
Wouter Sanders	1:30:34

24 km

Jelle Elbers	2:42:36
--------------	---------

35 km

Hesther Noordegraaf	3:57:09
---------------------	---------

Hoogeveense Cascaderun, Hoogeveen

5 EM (8 km)

Marjan van den Berg	0:57:18
---------------------	---------

26 april 2026

Baloise Antwerp 10 Miles, Antwerpen

10 EM (16,1 km)

Pascal Kraakman	1:09:58 pr
-----------------	------------

3Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Peter Sebel	0:19:48
Richard Tan	0:22:15
Piet van Veen	0:26:22
Theo Janssen	0:27:26
Joyce Dijkhuizen	0:27:37
Ruud van Zon	0:34:55

1 mei 2026

Telesurloop, Paramaribo

10 km

Eugenie Hofwijks	01:13:19
------------------	----------

3 mei 2026

Sportpark21 Run, Hoofddorp

10 km

Peter Schrader	00:43:38
Frans van Haaster	00:49:22
Ron Koning	00:54:23
Gerben Haveman	00:55:46

Bari Med Marathon, Bari, Italië

10 km

Yvonne Heemskerk	00:53:31
------------------	----------

21.097 km

Jan van Rijn	01:38:45
--------------	----------

10 mei 2026

Koning van Spanje Trail, Gulpen

10 km

Michael Jurriaans	01:11:24
-------------------	----------

18 km

Nicolette Kloesmeijer	01:52:39
-----------------------	----------

Marc v het Bolscher 02:07:55
32.7 km
 Andreas de Graaf 03:10:44
 Remco Arnoldus 03:24:55
 Maaïke v der Kraan 03:36:17

Leiden Marathon, Leiden



Foto Saskia

21.097 km

Karsten Achthoven 1:41:08
 Erik van Leeuwen 1:47:26
 Ben Brinkel 1:53:40
 Jelle Elbers 1:57:27
 Ed Helsloot 2:14:20

42.195 km

Sjors van den Broek 3:28:14
 Céline de Voogd 3:57:50
 Cliff Niccolson 3:59:47



Foto Bob Verbrugge; Bob en Frits in Diever, 28 t/m 31 mei



Foto Celine Sira

16 mei 2026

Helsinki City Run, Helsinki

21.097 km

Richard Tan 1:50:37 pr

17 mei 2026

Tigri Savanna Run II,

Powakka, Suriname

10 km

Eugenie Hofwijks 01:25:36

30 mei 2026

Stuwwaltrail, Oosterbeek

11 km

Yvonne Heemskerk 01:10:31

21.097 km

Jan van Rijn 01:49:43

Andreas de Graaf 01:52:53

Parkrun Balijbos,

Zoetermeer

5 km

Eugenie Hofwijks 00:33:23

Jolanda Huttinga 00:33:23

Utrechtse Heuvelrug Ultra

Trail, Rhenen

52.7 km

Maaïke v der Kraan 06:19:48

31 mei 2026

Utrecht Marathon, Utrecht

10 km

Liliana Quintero 1:05:54

Zia Ladrak 1:06:00



Foto Zia Ladrak

21.097 km

Marloes van Moort 2:26:47 pr

Jayce de Wit 2:32:55 pr



Foto Marloes

3 Plassenloop, Zoetermeer

5 km

Peter Schrader 0:19:19

Pascal Kraakman 0:21:20

Céline de Voogd 0:22:44

Jacques van Male 0:24:52

Piet van Veen 0:26:22

Kees Korse 0:26:44

Ruud van Zon 0:30:02

3 juni 2026

Testloop gr 4 en 5,

Zoetermeer

5 km

Xander Fens 0:23:58

Jelle Elbers 0:24:13 pr

Ron Koning 0:24:54 pr

Annette Lunenberg 0:24:57

Anita Vaneman 0:25:29

Femke Privé 0:25:29

Edwin Adams 0:25:38

Thomas van Manen 0:25:56

Annelies Bouwhuis 0:26:22

Myrthe Koning 0:26:23

Robin Paalvast 0:26:37 pr

Alex de Jong 0:27:08

Kees Beerda 0:27:27

Bart Boer 0:28:03

Wouter Sanders 0:28:33

Arno Disser 0:29:28

Anne Marie Lolkema 0:29:47

6 juni 2026

Trail Godefroy, Bouillon

10 km

Yvonne Heemskerk 1:22:44

35 km

Jan van Rijn 3:36:29

75 km

Pascal Kraakman 11:25:24

Leuk

Deze keer geen RRZ-er aan het woord, maar Chat GTP, niet zo leuk natuurlijk, maar toch interessant. Prompt: Wat is er leuk aan hardlopen en wandelen in verenigingsverband?

1. Sociale contacten

Je ontmoet mensen met dezelfde interesse. Dat maakt het makkelijker om gemotiveerd te blijven en kan leiden tot nieuwe vriendschappen. Voor veel leden is de gezelligheid minstens zo belangrijk als de sport zelf.

2. Meer motivatie

Op dagen dat je minder zin hebt, helpt een vaste training of wandelgroep om toch te gaan. De afspraak met anderen zorgt voor extra discipline.

3. Begeleiding en kennis

Bij veel verenigingen krijg je begeleiding van ervaren trainers of wandelbegeleiders. Daardoor kun je je techniek verbeteren, blessures helpen voorkomen en verantwoord opbouwen naar langere afstanden of hogere snelheid.

4. Veiligheid

Samen wandelen of hardlopen voelt vaak veiliger. Vooral in de avond, in natuurgebieden of op onbekende routes.

5. Nieuwe routes ontdekken

Lokale verenigingen kennen vaak mooie paden, natuurgebieden en trainingslocaties die je zelf misschien niet snel zou vinden.

6. Gezonde routine

Een vaste trainingsavond of wekelijkse wandeling geeft structuur. Dat maakt het makkelijker om bewegen een blijvend onderdeel van je leven te maken.

7. Deelname aan evenementen

Veel verenigingen organiseren gezamenlijke deelname aan wedstrijden, wandeltochten en andere activiteiten. Dat maakt een evenement vaak leuker en minder spannend.

8. Voor alle niveaus

De meeste verenigingen hebben niveau-groepen. Je hoeft dus meestal niet al heel fit te zijn om mee te doen.



Seizoensopening

Door Myrthe Koning

Zet 5 september alvast in je agenda!

Want dan is het zover: de seizoensopening voor alle leden! We hebben een superleuk en sportief evenement voor jullie gepland, waarbij je op minstens drie manieren fysiek wordt uitgedaagd. Het programma start zoals altijd op zaterdagochtend om 9 uur en duurt tot ongeveer 12 uur.

Het weer kunnen we niet veranderen, maar wij zorgen voor:

- Lekkere versnaperingen om even op adem te komen.
- Een spannend raadsel dat je bloed sneller doet stromen.

Kom op de fiets!

Heb je zin om een deel van de route per fiets af te leggen? Neem dan je eigen fiets mee. Of het nu een racefiets, elektrische fiets, mountainbike of gewone stadsfiets is: alles mag!

Het thema?

We spelen een Cluedo-achtig spel met een Roadrunner-twist! Wie weet kom je Speedy Gonzales, Tweety of andere bekende figuren tegen... Maar de details verklappen we nog niet! Laat je verrassen en doe mee, we weten zeker dat het een onvergetelijke ochtend wordt!

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 lééft, en er is vakkennis 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 prieel, de ideale plek om te kleutsen over jouw droomtuin. Met een 3D-ontwerp laten we je zien wat beplanting, hoogteverschillen en kleur in een tuin kunnen doen. Kom gerust eens langs en laat je inspireren voor een unieke sfeer in jouw toekomstige tuin!

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