

# HOT ROAD REVIEW

www.hagueroadrunners.nl

Officieel cluborgaan van "The Hague Road Runners"

26 jaar

## Persoonlijke records voor Racing Team tijdens Golden Ten in Delft

Het is Hemelvaartsdag, 13 mei 2010, even na 16:00 uur. De Burgwal in Delft glinstert van alle zweetdruppels die de gepasseerde lopers hebben vergoten voor glorieuze tijden. De Delftse lucht trilt nog na van alle sensatie, wat een dag! Even verderop in een café heeft een enthousiaste delegatie van het HRR Racing Team zich rond een tafel geschaard om de gelopen wedstrijd eens grondig te evalueren....

Door: Erik van Heiningen

De avond daarvoor wordt voor de training geïnventariseerd welke atleten de wedstrijd gaan lopen: Theo (10km), Eddy (10 km), Huub (5 km), Joost (5 km) en Boris (5 km) zullen hun opwachting aan de start gaan maken. Na de training komt het gesprek als vanzelf op de wedstrijd en besluiten Roche en ik (Erik) om eens te laten zien waartoe we op de 10 km in staat zijn. Bij Willem komt dit EU-

tijd van 17:07 min over de finish. Joost liep een dappere 18 minuten en enkele seconden. Boris kwam goed los en dook met 20:13 min op de klok over de streep.

### De 10 km in een strak tempo

Dan die gouden 10 kilometers. Na het startschot waren Theo en Eddy er snel vandoor en konden zij ieder met een flink tempo aanvangen. Eddy werd op de fiets enthousiast begeleid door Appie, die nu



Peter Bronkhorst (rechts)

Door: Peter R. Bronkhorst  
Loopgroep Ronneke Borsboom

Wat ik mij vooral herinner van het begin van de ZOT is de inzet, de deskundigheid, de didactische vaardigheden en de, vooral in mijn ogen, bewonderenswaardige atletische kwaliteiten van de trainers. Zij bleven benadrukken dat hardlopen leuk is. Dat was ook wel nodig; het was, zeker in het begin, niet voor iedereen even duidelijk.... Verder vertelden ze dat het de bedoeling van de club is met de ZOT op duurzame wijze nieuwe leden te werven. In de praktijk werd dat ingevuld door niet alleen de nadruk te leggen op het feit dat je veel plezier kunt hebben in het lopen, maar ook dat je vooral goed naar je lichaam moet luisteren. We werden gewaarschuwd voor blessures en de mogelijk langdurige en demotiverende effecten ervan.

Prachtige woorden natuurlijk, maar voor mij gold dat ook hier de praktijk lastiger is dan de leer! Mijn conditie was zo slecht dat ik, met pijn en moeite, de oefening om drie lantaarnpalen lang op volle snelheid te lopen, afgewisseld met een herstelloop van twee lantaarnpalen, kon volbrengen. Wat mij 35 jaar eerder nog op wijskracht lukte, ging nu niet meer. Dat was een teleurstellende ervaring! En dat te aanvaarden was lastig. Maar het moment van mijn grootste frustratie moest nog komen. Weggestuurd

Het zal de lezer niet verbazen dat ik altijd achter in de groep te vinden was en ook daar had ik het moeilijk mee. Na een paar weken nam de trainer mij apart en zei dat ik naar een andere, langzamere groep moest omdat het tempo van deze groep te hoog lag. Ik was teleurgesteld en boos op de trainer. Ik vroeg om uitstel van executie. Een week later werd mij gezegd dat het nu echt afgelopen moest zijn en dat ik, in mijn eigen belang, niet meer welkom was bij de groep. Ik kon mij de tijd niet heugen dat iemand mij ergens weggestuurd had; dit kwam hard aan en het heeft mij even gekost om het te verwerken. Ik kon de trainer wel.....

### Magische grenzen

Achteraf gezien is dit het beslissende moment in mijn "loopcarrière" geweest: ik ben er zeker van dat ik, als ik toen niet teruggefloten was, nu niet meer zou hebben gelopen. De afwijzing heeft mij sterk gemotiveerd om door te gaan en vol te houden. Verder ben ik hierdoor ook realistischer geworden

in het stellen van mijn doelen: met plezier lopen en blessurevrij blijven, drie keer per week trainen en proberen mijn grenzen te blijven verleggen. Na de ZOT sloot ik mij aan bij de "langzame" 5 km loopgroep. Met een deel van de groep deden we mee aan de 5 km prestatielopen van het Zorg&Zekerheid Circuit. Dat was erg gezellig en inspirerend. Nadat ik in het seizoen 2008/2009 mijn doelstelling om 5 km binnen 30 minuten te lopen realiseerde, ben ik na de zomer van 2009 overgestapt naar een loopgroep die voor de 10 km trainde. Begin dit jaar dook ik onder de voor mij magische grens van 60 minuten. Een prestatie die ik bevestigde bij de Royal Ten afgelopen mei.

### Bedankt

Zonder de training, steun en adviezen van een groot aantal HRR trainers zou ik de afgelopen jaren nooit zoveel plezier en succes hebben gehad. Mijn ervaringen zijn eigenlijk bij alle trainers dezelfde: ieder van hen stimuleert je, op zijn eigen manier, met plezier te lopen zonder te ver over je grenzen heen te gaan. Ik wil graag alle trainers hartelijk danken voor hun begeleiding en steun! Een zeer bijzonder woord van dank aan Helen den Dulk; zij was het die mij "wegstuurde" in 2005. Helen, ik blijf je eeuwig dankbaar! Ook al mijn medelopers wil ik bedanken voor hun steun en stimulans; ook zonder hen zou ik nooit "van drie lantaarnpalen naar 10 km binnen het uur" gekomen zijn.



REKA -moment ongeveer 12 uur later de volgende ochtend. Al met al staan we dus met een illustre gezelschap aan de start, aangemoedigd door andere teamleden zoals: Niels, Stefan, Wouter en Ronald.

### De 5 km

Op de 5 km bleek er al goed gelopen te zijn. Huub scheurde over de Delftse keitjes en kwam met een

ook in de wedstrijd zijn trainerskwaliteiten toonde. Samen met Roche en Willem ging ik op weg. De training van de avond ervoor zat nog lichtjes in de benen, maar dit kon niet verhinderen dat we met een strak tempo het Delftse Hout doorkruisten. Af en toe zagen we een bordeauxrode glimp van Theo of Eddy. Na een kilometer of zeven liet Willem zijn

Lees verder op pagina 3

Informatie over advertentietarieven verkrijgbaar bij:  
Willem van Prooijen, Merkusstraat 144, 2593 TP Den Haag  
T. 0703853433 - E: penningmeester@hagueroadrunners.nl

**A O advies**

administratie & ondersteuning

AAD OVERDEVEST

Dominé'slaantje 2 2242 TV Wassenaar  
telefoon 070 5171822 fax 070 5171823  
mobiel 06 21241107

### UITNODIGING ALGEMENE LEDEN-VERGADERING

Op maandag 25 oktober vindt de algemene ledenvergadering plaats in het clubhuis van de HRR. Aanvang 20.30 uur. Voor de agenda zie blz. 2.

De ZOT-CPC trainingen starten op zaterdag  
20 november 2010  
(zie voor meer informatie pagina 7)

## In Memoriam Peer Leegstra

Op zondag 18 juli jongstleden heeft clubgenoot Peer Leegstra de strijd tegen zijn slopende ziekte verloren en is hij in alle rust overleden.

Peer Leegstra heeft gedurende een groot deel van zijn leven het hardlopen als passie gehad. Peer heeft deze passie vele jaren met zijn loopmaatjes kunnen uitleven bij The Hague Road Runners. De maandag- en de woensdagavonden waren voor Peer en voor zijn hardlopen. Jarenlang stond hij om kwart voor zeven, vaak na een race tegen de klok, samen met zijn hardlooptvrienden, klaar voor de training.

Peer had veel plezier in het hardlopen en hij was binnen zijn groep een grote inspirator om aan wedstrijden deel te nemen, zoals de Dam tot Damloop, de Zevenheuvelenloop en de Twintig van Brussel. Na de wedstrijd ging hij maar al te graag met z'n loopmaatjes wat drinken, ergens lekker eten en tenslotte moe maar voldaan naar huis.

Peer heeft jarenlang in de loopgroep van Gerrit van der Veer gelopen. Toen Gerrit naar Brabant verhuisde, was Peer de juiste persoon om zijn trainerschap over te nemen. Het is nog niet zo erg lang geleden, dat Peer voor zijn trainersdiploma heeft zitten blokken. Hij heeft helaas te weinig profijt gehad van zijn inspanningen en van zijn diploma.

Peer was het middelpunt van zijn loopgroep, niet



alleen als trainer, maar vooral als mens en als gezelligheidsdier. De woensdagavonden waren de gezelligheidsavonden bij uitstek. Met de groep werd, na de training, de wereld verbeterd, onzin uitgedraamd, maar vooral veel gelachen en plezier gemaakt. Op deze avonden waren gezelligheid, vriendschap en warmte de ingrediënten van het samenzijn.

Op zaterdag 24 juli zijn veel clubgenoten op de begraafplaats Westduin bijeen geweest, om waardig afscheid te nemen. We hebben dat gedaan in een sfeer die bij Peer past. Een sfeer van warmte, vriendschap en medemenselijkheid, gevoed door Peers onverzettelijkheid, zijn doorzettingsvermogen en zijn karakter.

We zullen Peer als persoon levendig houden in onze verhalen en in onze herinneringen en we zullen in de geest van Peer ons hardlopen voortzetten.

John de Gier,  
namens alle hardlooptmaatjes

## UITNODIGING

voor de Algemene Ledenvergadering van The Hague Road Runners,  
maandag 25 oktober 2010 om 20.30 uur

### Voorlopige agenda:

1. Opening door de voorzitter
2. Definitief vaststellen van de agenda
3. Ingekomen stukken en evt. mededelingen
4. Notulen vorige ALV d.d. 19 april 2010
5. Presentatie beleidsvoornemens van bestuur
6. Presentatie begroting 2011
7. Presentatie beleidsvoornemens Commissies
8. Vrijwilligersbeleidsplan HRR
9. Verkiezing bestuursleden: - aftredend 1e Secretaris: Leendert Rimmeling (herkiesbaar)
10. Lid van Verdienste
11. Voorstel benoemingen
12. Rondvraag
13. Sluiting algemene ledenvergadering door de voorzitter

Tot aanvang van de algemene ledenvergadering kunnen leden voordrachten schriftelijk indienen bij de secretaris. Elke voordracht van een kandidaat moet ondersteund worden door tenminste 10 stemgerechtigde leden en voorzien zijn van een door de kandidaat ondertekende verklaring dat met de kandidatuur wordt ingestemd.

Leden hebben het recht voorstellen voor de agenda te doen van de algemene ledenvergadering. Zij dienen schriftelijk een voorstel in tenminste 1 week voor de algemene ledenvergadering bij het secretariaat van HRR. Over punten die niet op de agenda zijn geplaatst kan de algemene ledenvergadering wel spreken maar geen beslissing nemen.

Indien u niet aanwezig kunt zijn bij de vergadering, dan kunt u toch meestemmen via een volmacht (verkrijgbaar in het clubhuis vanaf 11 oktober). Maximaal drie volmachten per lid is toegestaan. Vanaf diezelfde datum zullen tevens de begroting 2011 en de notulen van de ALV d.d. 19 april 2010 in het clubhuis verkrijgbaar zijn. Op aanvraag kunnen deze stukken door het secretariaat worden toegezonden.

## Colofon

The Hot Road Review is een uitgave van The Hague Road Runners. Het staat iedereen vrij stukken in te sturen voor plaatsing in de clubkrant. De redactie behoudt zich het recht voor stukken zonder opgave van redenen te weigeren of in te korten. De sluitingsdatum voor de volgende editie is vastgesteld op: woensdag 17 november 2010.

Stukken aanleveren kan via:  
[redactie@hagueroadrunners.nl](mailto:redactie@hagueroadrunners.nl)

**Redactie** – Marty Messerschmidt, Heleen Wagenaar, Patty Kuiper  
**Advertenties** – Informatie over advertentietarieven is verkrijgbaar bij Willem van Prooijen (zie clubinfo pag. 12)  
**Vormgeving** – De Groene Vraagbaak  
**Drukwerk** – Zijlstra drukkerij  
**Fotografie** – Pieter de Graaf, Kees Knaap en vele andere leden

## Berichten vanuit het bestuur

### Bestuursvergadering 11 mei 2010:

- De trainers en de leden van het racing team hebben hun nieuwe trainingspakken ontvangen.
- De reanimatiecursus was een succes. Er waren meer deelnemers aan de reanimatiecursus dan voorzien. Het is wenselijk dat er 3 of 4 deelnemers per groep kunnen reanimeren en sowieso de trainers en de assistent trainers. Het is belangrijk dat er een AED in het clubhuis is; het Bestuur volgt dit op.
- Op 11 mei 2010 is een waterput geslagen op ons terrein om bronwater te verkrijgen voor besproeiing van de velden van de golfclub Duinzicht.
- Er blijven nieuwe barmedewerkers nodig.

### Bestuursvergadering 15 juni 2010:

- De evaluatie Beginnerscursus is besproken in de vergadering. Het wordt nogmaals benadrukt dat de cursus voornamelijk bedoeld is voor externen, dus niet voor HRR leden. Er moet een fysio aanwezig zijn op de dagen dat de beginners trainen. Trainers worden Jan Baelde en Robert Ficker voor de komende cursus. Het Bestuur vindt de beginnerscursus is een goed initiatief.
- Jan Baelde is geslaagd voor het diploma trainer van de Atletiekunie.
- Voor de verbouwing van de fysioruimte zijn offertes aangevraagd.
- Er wordt gewerkt aan een nieuwe clubkledinglijn.

### Bestuursvergadering 28 augustus 2010:

- Het vrijwilligersbeleidsplan is in deze vergadering besproken. Hierna wordt dit plan in de volgende BCO vergadering besproken en wordt vervolgens aan de leden voorgelegd in de ALV van 25 oktober.
- Marc Hornung is geslaagd voor het trainersexamen van de Atletiekunie.
- We hebben nu draadloos internet in het clubhuis. Voor geïnteresseerden is het wachtwoord bij bestuursleden verkrijgbaar.
- Peter v. Leeuwen stopt als trainer en Floris Kneefel als voorzitter TC.
- Voor de beginnerscursus zijn al meer dan 30 deelnemers ingeschreven.
- De vacatures bij de communicatiecommissie zijn vervuld: Monique v.d. Burg en Natalie Moreno Robles hebben in deze commissie zitting genomen.

## Nieuwe gezichten op de club!

Misschien heb je al wat nieuwe gezichten gezien op zondagmorgen en woensdagavond; de nieuwe groep van de Beginnerscursus.

Van september tot eind november zet een nieuwe groep beginnende lopers de allereerste schreden op hardlooppavement onder leiding van trainers Robert Ficker en Jan Baelde. Wij hopen van harte dat de nieuwkomers het hardloopvirus te pakken krijgen, dat zij welkom voelen bij onze vereniging én dat zij daarna wellicht lid worden.

Vorig jaar is HRR bij wijze van proef gestart met de Beginnerscursus. De stap om bij een hardloopervereniging in te stromen is namelijk voor veel mensen vrij groot. De Beginnerscursus geeft beginnende lopers een degelijke basis waar vanuit zij kunnen instromen naar de reguliere loopgroepen. Afgelopen jaar zijn 16 van de 26 deelnemers van de Beginnerscursus 2009 lid zijn geworden van de vereniging. Echt een succes dus en vanaf dit jaar is besloten de Beginnerscursus een vast onderdeel te maken in ons trainingsaanbod.

### Trekking runnertjes

Onder het toezicht van onze hardlopende rechter, heeft de notaris de volgende trekking verricht.

<b>20 euro:</b>	<b>5 euro:</b>
Lisa	Monique vd Burg
	Michel Krul
<b>10 euro:</b>	Nol Overvliet
Joan Claassens	Hans van Toor
Harry Gerritsen	
Mary de Konink	
Riet de Niet	
Cees Rip	
Don van Ruiten	

## Van de voorzitter



### ONZE vereniging

De productietijd van Hot Road Review bedraagt ongeveer een maand. Dit betekent dat op het moment van verschijnen van deze editie het wedstrijdseizoen, na een betrekkelijk rustige zomerperiode, weer in volle gang is. De Vlietloop heeft op 5 september de spits afgebeten, de eerste wedstrijd 1 van de 4 loop, Den Haag is alweer gehouden, de Dam tot Dam loop is gelopen en zo kunnen we elke week wel aan meerdere wedstrijden deelnemen. Voor velen van ons is het lopen recreatief maar ik zie tot mijn genoegen dat er ook altijd een gezonde competitie tussen de lopers bestaat, waardoor mooie resultaten bereikt worden. Ik hoop en verwacht eigenlijk dat we bij de afsluiting van 1 van de 4 in maart 2011 de verenigingsbeker met een eerste plaats voor The Hague Road Runners de 7e keer kunnen ophalen.

Ook binnen onze vereniging draait alles weer op volle toeren. De Beginnerscursus, met meer dan 40 deelnemers is op 5 september weer gestart en in verband met de vroege wedstrijddatum van de CPC op 13 maart 2011 is de aanvang van de ZOT trainingen naar voren gehaald en gepland op 20 november. In september is ook de Lady's Night georganiseerd: Een avond over vrouwgerelateerde onderwerpen in de hardloopsport. Het was een succesvolle avond waardoor de organisatrices waarschijnlijk de avond het volgende jaar willen herhalen. Een mooi initiatief daar bijna de helft van onze leden uit vrouwen bestaat.

De vrijwilligerscommissie heeft in augustus het vrijwilligersbeleidsplan aan het bestuur gepresenteerd. Het plan is daarna in het overleg van bestuur met de voorzitters van de diverse commissies besproken en gaat vastgesteld worden in de komende Algemene Ledenvergadering op 25 oktober. In het Vrijwilligersbeleidsplan is op een uitstekende wijze op een rij gezet wat er allemaal nodig is om een aantal werkzaamheden bij een hardloopervereniging door vrijwilligers te laten uitvoeren. Daarnaast is in het beleidsplan veel aandacht besteed aan het behoud en werven van vrijwilligers. Het bestuur verwacht hiermee in de toekomst te voorkomen dat weinig vrijwilligers voor teveel werkzaamheden binnen de vereniging komen te staan. Ook willen we bij het werven van vrijwilligers meer aandacht besteden aan het inwerken. Zo zijn er in het plan al een aantal (functie)beschrijvingen van de werkzaamheden opgesteld.

In de voorbije maanden zijn ook een aantal vrijwilligers gestopt met hun werkzaamheden. De redenen zijn hiervoor uiteenlopend. In sommige situaties zijn de leden al meer dan 10 jaar actief: Annet Manders was 9 jaar notulist bij de TC en Peter van Leeuwen stopt als trainer, na meer dan 10 jaar, vanwege een slepende blessure. Onze voorzitter van de TC Floris Kneefel is gestopt omdat hij gaat studeren in Engeland. Dit betekent dat we als bestuur samen met de voorzitters van de commissies heel actief moeten blijven in het werven, de vaste vrijwilligers vacature rubriek op onze site maakt hier een begin mee.

Van buitenstaanders, die zo nu en dan ons clubhuis passeren op weg naar Meijndel of de duinen, krijg ik altijd te horen dat het er zo schitterend bijligt. Dit is ondermeer te danken aan de groencommissie die om de 4 weken het erf onderhanden neemt en daarnaast het wekelijkse tuinonderhoud door John en Peter. Allemaal mensenwerk, waar we met z'n allen heel trots op zijn. Dit alles, samen met de mooie ligging van ons clubhuis, het clubgevoel en de sfeer maakt The Hague Road Runners tot een unieke club achter de Wassenaarse duinen.

Toon de Graauw,  
Voorzitter

## Fietsers bij de ROPA-run

Een Roparun-team bestaat naast lopers ook uit chauffeurs, masseurs, kookploeg en fietsers. Ton de Rooij en Hans van Etten, twee fietsers van de Haegsche Ooievaardrunners (HOR 105) doen verslag van hun ervaringen als fietsers en de logistiek tijdens de wedstrijd. Een verslag van hun slaap/waakdienst.



Door: Hans van Etten

Verkeersregels in Groningen

Het was dit jaar weer een erg mooi pinksterweekend tussen de slechte weken door, de 'weergoden' deden dus ook dit jaar weer mee. Ton en ik beleefden dit goede doel-spektakel van de Roparun voor de tweede keer.

### Twee groepen

Ons team was in twee groepen verdeeld. Elke groep bestond uit 4 lopers, 1 chauffeur, 3 fietsers en 1 masseuse. Ton zat in groep A met de fietsers Jan en Denise, ik zat in groep B met Sandra en Mirjam. Ons doel was om de route goed en veilig te volgen, en de lopers te begeleiden. Dus 1 fietser fietst ruim voor de looper uit, om de route te bepalen, en 1 fietser achter de looper, voor de veiligheid, beiden met een veiligheidshesje aan. Ook goede verlichting is noodzakelijk. Er zit altijd 1 fietser in het busje voor het lezen en het bepalen van de route in verband met het wisselen van de lopers. De fietsers wisselen ook onderling.

Het busje rijdt op het parcours met de wisselopers, eten en drinken. Met dit busje hebben we door middel van onze mobiel contact met een van onze fietsers, die naast de chauffeur de route leest. Want elke 2 km moet het busje op de juiste plaats staan, als dit niet zo is, moet de looper die op dat moment aan het lopen is meer lopen en dat willen we niet.

Buiten een goede fiets moet je ook goede ogen hebben voor de soms (pik)donkere nacht, verder 6 uur kunnen fietsen in een laag tempo, routekennis en kaart kunnen lezen. Ook zijn regen- en warme kleding, een fietsbroek, binnenband, plakspullen, batterijen voor verlichting, hoofdlamp, petje tegen de zon, paspoort en een kilometer teller niet onbelangrijk. Daarnaast staat er altijd een reservefiets op de camper.

### Even een handje klap, een knuffel, de vraag of het goed gaat...

Voor de grote wissel, tussen groep A en B, moet dus alles gereed zijn. Zoals 1 fiets in het busje, goede verlichting (ook in verband met lezen van de kaart in het donker), reflecterende hesjes voor iedereen (ook de chauffeur), juiste route kaarten, eten, drinken en niet te vergeten de massagedames, Josien of Ria, voor onderweg.

Onderweg hebben de groepen A en B alleen contact tijdens de grote wissel, even een handje klap, een knuffel, of de vraag of het goed gaat, en weg zijn ze weer.

Tijdens de rust/eet pauze en het transport naar de

volgende grote wissel ± 90 km verder, worden we bijgepraat door onze teamcaptain Jos, over het andere team. Dan snel de tafels en de banken gereed maken voor de warme maaltijd, die wordt klaar gemaakt door de dames van de catering; Sylvia, Dimphy, en goede kracht Kristian.

Ondertussen is de masseuse ook bezig met de lopers. De fietsers kijken hun fiets na en bekijken alvast de volgende route. Ook moet er bekeken worden welke kleding ze meenemen want de nachten kunnen koud zijn. Na het eten, bijpraten en het opruimen van de spullen, moet je even een rustplaats maken of zoeken voor een paar uurtjes slaap. In de praktijk komt daar niet veel van. Als we net zijn weggedommeld maakt Jos ons wakker, want de groep op het parcours komt er al weer aan en er moet worden gewisseld. Vlug even opruimen, wat eten en dan komt het wissel busje met de andere groep er aan. Snel alles er uit, nieuw eten, drinken en de reserve fiets er in. Even bijpraten, chauffeur en massagedame worden gewisseld, net als de lopers. Twee fietsers en een looper staan klaar om de aankomende fietsers en looper te wisselen, deze komen net uit de nacht of gaan de nacht in.

### Een heldenontvangst

Het is zwaar, maar de zonsondergang en/of zonsopkomst maakt een hoop goed. Zeker met het prachtige weer wat we dit jaar hadden. Ook langs de route is het een feest, de mensen zijn zo hartelijk we worden onthaald als helden. Na 2 dagen, 2 nachten en ± 530 km verder, komen we aan in Rotterdam. Je voelt je vies, je bent moe maar voldaan. Na de finish gaan we naar de club. Eindelijk lekker douchen, want dat was weer even geleden. Op de club stond ook lekker eten klaar voor ons en onze aanhang. Dit was goed verzorgd door Henna, Linda en Ingrid. Gezellig bijpraten met familie en vrienden. Natuurlijk ook met de andere groep, want die hadden we afgezien van wissels, even handje klap, knuffel en hoe gaat het, weinig gesproken.

Daarna lekker naar huis, slapen in je eigen bed. Het duurt toch wel een paar dagen om weer in het ritme te komen. Maar dit was het dubbel en dwars waard! Je bent een leuke, spannende en ontspannende ervaring rijker.

Zie alle foto's en deelnemers van dit unieke team op de site: <http://www.hor105.nl>

## De Rotterdam Marathon per fiets

Elk jaar ga ik kijken in Rotterdam en meestal sta ik dan op de Erasmusbrug te wachten op de HRR-leden die de strijd met de 42.195 KM zijn aangegaan. Deze keer heb ik besloten met mijn groepsleden mee te fietsen. Groep Perdijk was ook dit jaar goed vertegenwoordigd in Rotterdam en twee dames daarvan gingen hun eerste marathon lopen. Het verslag van een spurtocht.

Door: Bert van Aller

### Op zoek naar...

Nadat bijna alle lopers de Erasmusbrug hadden gepasseerd stapte ik op mijn nieuwe fiets om de marathon te volgen. Vooral in Rotterdam Zuid liggen er brede fietspaden naast de route zodat het niet erg moeilijk was de lopers te passeren en op zoek te gaan naar de leden van Groep Perdijk. De eerste die ik zag was Robert die duidelijk van plan was zijn PR van het jaar daarvoor te verbeteren. Verderop liepen Marcel en Dick en een paar honderd meter voor hun liep Nienke die speciaal uit Zuid-Afrika was overgekomen. Ik vernam van Marcel dat onze debutantes Monique en Nancy er nog aan moesten komen en aangezien ze niet in clubkleuren liepen was het moeilijk ze te zien in de hollende massa. Gelukkig zag ik bij toeval Monique die er nog zeer fris uitzag. Ik sprong snel weer op mijn fiets en ging haar achterna. Maar omdat je niet altijd naast het parcours fietst, was ik haar al snel weer kwijt.

### Op zoek naar (deel 2)...

Ik wist niet of ze voor mij liep of dat ze er nog aan moest komen. Ik had het gevoel dat ze achter me zat dus ik bleef wachten. Dat was een verkeerde keuze want even later zag ik Robert weer. Nadat ik hem weer even met hem had gesproken ben ik weer opzoek gegaan naar de anderen. Uiteindelijk zag ik Monique weer terug en bij haar liep Nancy

die ik de eerste keer gemist had. De dames liepen super en begonnen al heel wat andere lopers in te halen. Vlak voor het begin van het Kralingse Bos zag ik nog net dat Marcel en Dick door hen werden ingelopen. Bij de plas is het onmogelijk om mee te fietsen en daarom heb ik het rondje om de plas tegen de klok in gereden om ze zo weer tegen te komen. Bij het wachten zag ik John die op weg was naar een nieuw PR. Niet lang nadat ik Bart van groep Kerklaan langs zag komen, kwamen Monique en Nancy uit het bos gesneld.

### Gevonden...

Het tempo zat er nog goed in en de vraag was alleen nog hoever ze onder de 4 uur zouden lopen. Zonder enige vorm van een instorting denderden ze naar de finish op de Coolsingel. Uiteindelijk was Nancy een halve minuut sneller dan Monique maar beiden finishten ze onder de 3.55 en dat is voor een debuut een fantastische prestatie. Ik weet dat andere leden van de groep heel jaloers op deze tijd zijn. De totale prestatie van Groep Perdijk was heel goed: 6 lopers waarvan 4 dames onder de 4 uur en verder waren er nog een aantal persoonlijke records te vieren. Jammer dat ik Aleid en Oscar heb gemist. Na afloop werd er in de bar van Hotel Centraal nog lang nagepraat.

## PR's Golden Ten Delft

Vervolg van pagina 1



tempo iets zakken en gingen Roche en ik met zijn tweeën verder. De kassetjes verraadden dat we weer richting binnenstad liepen. Bij ongeveer de 8,5 km konden we Eddy inhalen.

### Een regenval van PR's

Na een eindsprint wist ik net voor Roche te finishen in een tijd van 35:38 min. Een dikke PR voor mij op de 10 km, aangezien de 5 km tot dusver meer mijn afstand was. Dit smaakt uiteraard naar meer. Roche kwam over de streep met een tijd van 35:45 min, even later gevolgd door Eddy met een prachtige tijd van 35:55 min (een PR voor hem!).

Willem kwam een fractie van een tel later over de finish met een mooie tijd van 36:01 min. Theo was toen al aan een boterham begonnen. Met de snelste tijd van ons allen (35:27 min) en een constant wedstrijdtempo wist hij jong en oud te bewijzen waartoe de oudere jongeren van het HRR Racing Team in staat zijn.

Deze dag toonde weer mooi aan dat het HRR Racing Team er hard aan werkt om nu, maar vooral ook in de toekomst, mooie resultaten neer te zetten.

## Dank aan de Royal Ten commissieleden!

Door: Paulien Wijnvoord, vrijwilligerscoördinator

Op 30 mei vond de Royal Ten weer plaats. Onder leiding van voorzitter Marcel den Dulk heeft de commissie keihard gewerkt om van dit evenement weer een succes te maken. Misschien weet niet iedereen dit, maar de voorbereidingen beginnen al in augustus. In de maanden voor de Royal Ten lopen de frequentie van de besprekingen op tot wekelijks! Een woord van dank is wel op zijn plaats. Dus: Marcel en de andere leden van de commissie: Heel hartelijk bedankt. Het was een fantastische dag met ongelooflijk veel deelnemers die vooral dankzij jullie, maar ook de vele vrijwilligers op de dag zelf, een mooie wedstrijd konden lopen.

**SNEL SCHOON**

Malakkastraat 128  
2585 ST Den Haag  
tel 070 - 350 35 51  
fax 070 - 350 68 34  
e-mail [vidia@wxs.nl](mailto:vidia@wxs.nl)  
[www.vidia.nl](http://www.vidia.nl)

**Vidia**  
SCHOONMAAKBEDRIJF



## Conditio's 4-daagse van Alkmaar

Volgens goede traditie loopt Conditio enkele meerdaagse wandeltochten per jaar, naast de activiteiten op zaterdag. In mei togen ze naar Zuid-Limburg - zie het verslag hiernaast - en in juni liep de groep de 4-daagse van Alkmaar. 4 x 25 km was het resultaat.

Door: Jean Beeren

Op 16 juni gaan we - acht man/vrouw sterk - met de trein van 6.33 u. naar Alkmaar. Start en Finish zijn dagelijks vanaf een ander sportcentrum - zo deze dag vanaf de schaatsbaan. Vandaag staat de Duin- en Strandroute op het programma. Ruwweg is dat via Egmond aan de Hoef - met de kasteelfundamenten van de Graaf van Egmont die het hoofd verloor - naar Egmond aan Zee. Dan langs het strand naar Bergen aan Zee. Het dagelijkse ontmoetingspunt voor vandaag ligt in Bergen bij de Ruïnekerk.

Dat is een feestelijk middelpunt waar alle afstanden samenkomen. Erg gezellig.

### Duinen, strand en molens

Voor dag 2 staat de Schermerroute op de rol. Heelaas is Wim van Leyde ons vandaag ontvallen wegens een ontsteking in de voet. Maar de show must go on en zo liepen we vanuit sportcentrum Hoornsevaart door een oer-Hollands landschap met molens - dus niet met molentjes - naar Oterleek waar we werden ontvangen door een viswijvenkoor. Laten we zeggen: 'Mwah'. Het is toch iets van: ik wil ook meedoen. Geef mij maar een shantykoor. Via het karakteristieke centrum van Oterleek gaan we naar de Stad van de Zon - ik heb het niet verzonnen - in Heerhugowaard. Dat is een ruim opgezette duurzame woonwijk met veel water en zonnepanelen. Na een rustpauze aan een namaakstrand op naar Broek op Langedijk waar het Museum de Broeker-veiling het decor vormt voor de de dagelijkse ontmoetingsplaats met muziek en andere activiteiten.

### Rondje AZ

Het AZ-stadion is de startplaats van de Heilooëren Beemsteroute op dag 3; met bezoeken aan Akersloot, het Alkmaardermeer, Limmen en Heiloo. Het geestelijk hoogtepunt vandaag was Oesdom. Zo heette, in de Middeleeuwen, het gehucht tussen Heiloo en Limmen, dat bekend stond als het bedevaartsoord Maria, Onze Lieve Vrouwe ter Nood. Sinds 1409 wordt hier gebeden en komen mensen van heinde en verre om hun nood bij Maria te brengen en getroost en gesterkt verder te gaan. Het feestelijk hoogtepunt van vandaag ligt in Winkelhof 't Loo waar de dames even uit de bol gingen. Niets



blijft mij bespaard. Bij terugkomst in het AZ-stadion zijn we nog op zoek geweest naar Dirk Scheringa. Tot in de skyboxen toe. Als we het dan toch over luchtkastelen hebben: niet te vinden.

De route van dag 4 loopt door Oud-Alkmaar naar Recreatiegebied Geestmerambacht en via Koedijk weer naar Alkmaar. Over de stadswallen met de Molen van Piet - achternaam - naar het Waagplein waar een uitzinnige menigte ons verwelkomde. Onder hen, Joke, die de afgelopen dagen verstek moest laten gaan omdat zij wegens ziekte te weinig had kunnen trainen.

Al met al was dit een mooie opwarmer voor de 4-daagsen van Apeldoorn en Nijmegen en de Zeeuwse Strandvijfdaagse, die een aantal van ons ook nog lopen.



## Op bezoek bij Conditio

Door: Paulien Wijnvoort

Ongeveer 10% van de HRR leden loopt bij Conditio dus als nieuw bestuurslid leek het me leuk eens bij deze groep te gaan kijken.

In mei liep ik 2x mee en ik moet zeggen dat de loopgroep een pittige training afwerkte. De training werd gegeven door Jan Baelde die nog even wilde oefenen voor zijn trainersexamen. Na het inlopen wat rekoefeningen gedaan en daarna Meijendel in. Lekker gelopen en prima getraind. De tweede keer deed ik mee met de aerobics en ging ik mee met een groep Clingendael in om te lopen.

De aerobicsoefeningen werden buiten gedaan met een lekker muziekje en we trainden diverse spiergroepen, ook met gewichtjes.

Het is een heel relaxte groep met een goede sfeer en er wordt serieus getraind. Beide keren viel ik met mijn neus in de boter door de tractaties bij de koffie verzorgd door de jarigen. Voor wie overdag tijd heeft en op een iets minder hoog niveau wil trainen is het prima naar Conditio te gaan. Een echte aanrader.

## CONDITIO aan de wandel in Zuid-Limburg

Zondag 16 mei 2010 verzamelden zich bij de juffrouw met het rode hoedje in de stationshal van het station een aantal leden van Conditio. Het doel was met de trein naar Maastricht te reizen en vandaar met de bus naar Epen om van daar het tweede deel van het Krijtlandpad te gaan lopen. Vorig jaar werd de eerste helft van dit langeafstandspad al afgelegd.

Door: Sonja van As

Captain Jean wachtte ons op, met een engeltje op z'n schouder, want de weersverwachting was, op een paar spatjes op maandag na, vrij goed. Hoe hij het zo gepland krijgt is een raadsel, dus toch dat engeltje?

Een vlotte reis en een leuke bustocht. In Maastricht reden wij langs het "Goevernement aan de Maas", dat klinkt wat lieflijker dan Provinciehuis. Onderweg passeerden we in Mechelen het hotel waar we eerder verbleven tijdens de Heuvelandvierdaagse. Herinneringen, vooral aan Terry, die op een modderveld achter een wegrijdende slippende auto stond en van top tot teen onder de "bagger" zat, werden weer opgehaald.

### Schitterend!

Er waren 19 deelnemers, de één wat beter getraind dan de ander, maar allen gingen vol goede moed op stap. Na de koffie vanuit Epen de route opgezocht en gelijk een klimmetje om in de stemming te komen. Het uitzicht was mooi over de groene weilanden. Al ras het bos in, klimmen, dalen, holle wegen en vlakke stukken, veel afwisseling. Ook moesten we door de smalle draaihekjes, die tussen de weilanden geplaatst zijn. Dit gaf wel eens moeilijkheden omdat we rugzakken droegen, want tenslotte moest de verschoning, tandenborstel en de kleding voor het diner meegenomen worden. Plotseling stonden we voor een veld met bloeiend koolzaad en verder op de hellingen nog een paar percelen. Schitterend!

streekgerecht asperges, lag het merendeel van de deelnemers vroeg op bed.

### Consumpties en blaartjes

Maandag: motregen, ondanks Jean's engeltje. Iedereen ging op weg gehuld in gele, rode, lichtblauwe, donkerblauwe, groene en witte poncho's. Eén ervan droeg als opschrift "de mijne lekt niet". Wat er niet lekte, werd niet nader verklaard. Een vrolijk uitzienend geheel. Het was niet koud, de stemming was goed. In de berm van de holle weg naar Harles zagen we een grote dassenburcht, maar geen das gezien, wel kwamen de beschermde wijngaardslakken door de regen weer te voorschijn. Vijlen kwam in zicht, niet zo moeilijk te zien, want de kerktoren ligt 254 meter boven NAP en Vijlen is het hoogst gelegen dorp van Nederland. Na een poosje werd het droog en in Wittem konden we op het terras een consumptie nuttigen en een blaartje prikken. Op weg naar Gulpen zagen we een mooi riviertje, de Gulp. In Gulpen zelf is ook de bekende bierfabriek. Tijd voor een bezoek hadden we niet, doorlopen was het credo.

De zon scheen weer, maar na een uurtje of twee zagen we een zeer donkere lucht, die helaas niet verder trok. Nog net op tijd weer onder de poncho's



en toen brak er een fikse regenbui los met hagel en onweer. Natte en glibberige bospaden met slip- en valpartijen, doch geen letsel. Behalve onze schoenen kwamen we, althans het groepje dat Jean volgde, droog aan in ons hotel in Broekhem, even voor Valkenburg. Een paar deelnemers volgden de persoon met de GPS en stonden voor een ander hotel, gelukkig wel in Valkenburg. Een logisch gevolg, want wanneer je de juiste gegevens niet goed programmeert kom je nooit op de juiste bestemming! Een heerlijk drankje, gevolgd door een goed diner. Wat heb je nog meer te wensen.

### Eindpunt Maastricht

Dinsdag na het ontbijt vanuit ons hotel naar de route. Eerst langs bierbrouwerij De Leeuw en toen waren we weer op ons Krijtlandpad. Langs het pad zagen we beschermde mergel- en vuursteengroeven. Borden met uitleg maakten ons wijzer. Langs de mooie Geul, later weer het bos in, klimmen en dalen, uitkijken voor de modder. Langs weilanden en een grote mergelgroeve, naar Amby. In het dorp was een mooi terras, maar alles leek wel gesloten. Na enig zoeken de uitbater gevonden, die het in z'n eentje druk had met het uitvoeren van onze wensen. Helaas waren daar geen vlaaien bij. Hierna nog 3.5 km naar het station Maastricht lopen. Een vlotte terugreis via Eindhoven en de wandelpret in Zuid-Limburg was weer ten einde.

Jean, bedankt namens alle deelnemers voor de perfecte organisatie.

**KEES KNAAP**  
zeefdruk  
drukt sinds 1978 alles op alles

Prins Hendrikstraat 76 - 2518 HV Den Haag  
Tel: 070 3454905 / Fax: 070 3451868  
www.keesknaapzeefdruk.nl  
info@keesknaapzeefdruk.nl

**Sporten zonder blessures**  
Daar ben je zeker van wanneer je sportschoenen aanschaf bij STARSHOE

Sportinlay m.b.v.  
3D technologie

www.starshoe.nl

## Willem in Wales

**In de zomervakantie lopen leden soms mee met wedstrijden in het buitenland. Zo ook Willem van Prooijen die in augustus al weer zijn 10e fell race liep. In deze bijdrage legt hij uit wat dat is en wat daar precies zo leuk aan is.**

Door: Willem van Prooijen

Fell is het Engelse woord voor hoge heuvel. Deze zien er in Groot-Brittannië een beetje anders uit dan bijvoorbeeld in België. Bomen ontbreken bijna geheel en je kunt daardoor goed de vorm onderscheiden. De Pennines, die als een soort ruggengraat midden door Engeland lopen van noord naar zuid, kenmerken zich door glooiende heuvels tot gemiddeld 800 meter hoog met een ondergrond van veen. In het Lake District, een vrij klein gebied in het



noordwesten van Engeland dat uitsteekt in de Ierse Zee, zijn de heuvels hoger (tot 1000 m) en vooral scherper: hoe hoger je komt, des te steiler en ook rotsachtiger kunnen ze worden. Wales (let op, dat is geen Engeland) ligt iets zuidelijker, steekt ook uit in de Ierse Zee en heeft door zijn zachtere klimaat uitgesproken groene heuvels. De hoogste is Mount Snowdon (bijna 1100 m), onderdeel van Snowdonia in Noord Wales. Doordat dit gebied vlak aan de kust ligt biedt het fantastische uitzichten. De hoogste en ruigste heuvels vind je in Schotland, met name in de Highlands; voor de fell runner is het een uitdaging de zgn. Munro's te bedwingen, dat zijn een kleine 300 heuvels hoger dan 3000 voet (ruim 900

m). De hoogste (en daarmee dus ook de hoogste in heel GB) is Ben Nevis (1344 m).

Als je de moeite er voor over hebt, lees dan het boek Feet in the Clouds van Richard Askwith. Je leest hoe de auteur na zijn 4e poging erin slaagde de Bob Graham Round te volbrengen; een traditie onder de ultra fell runners sinds deze Bob in 1932 meende zijn 42e verjaardag te moeten vieren door 42 pieken in het Lake District binnen 24 uur te lopen, een afstand van ruim 63 mijl (100 km) en een totaal hoogteverschil van 27.000 voet (8.200 m). Askwith interviewt fell run kampioenen van nu en een tijd terug, zoals de tijdens zijn leven reeds legendarische Joss Naylor, een schaapsherder die als kind chronische rugproblemen had maar ze al rennend overwon en tot bovenmenselijke prestaties kwam waaronder de Pennine Way (429 km) in 76 uur. Bovenal echter laat dit goed geschreven boek je meeleven in die merkwaardige combinatie van afzien en genieten, die je bij uitstek op de Britse heuvels kunt doormaken.

### Algemene indrukken

Het geheel is meer dan de som der delen. Ik zal proberen nu mijn eigen ervaringen onder woorden te brengen, beetje van de hak op de tak en niet in een bepaalde volgorde:

Je ziet een onpeilbaar hoge heuvel en denkt 'dit kan niet' maar toch ben je na een half uurtje ploeteren boven. - Wat de ondergrond ook is (weiland, rotspad, moeras, heide, pure modder), je gaat er dwars doorheen. - Soms is er geen pad, dan moet je met behulp van kaart en kompas navigeren; slimheid loont, maar een kort moment van onoplettendheid kan direct worden afgestraft met een omweg van kilometers. - Als het weer meewerkt heb je een fantastisch uitzicht, zo niet heb je daarboven toch het gevoel dat het 'anders' is. - Het onbeschrijf-

lijke gevoel van geluk als je bij de afdaling lekker ontspannen het dal (of een meer of zelfs de zee) tegemoet loopt en denkt 'dit is allemaal van mij'. - Als je onder geschikte omstandigheden allerlei slingerpasjes moet maken langs een kronkelend pad of beekje, het lijkt wel of je een rituele dans doet. - Het contact met de aarde waardoor je het gevoel krijgt dat je 'ergens geweest bent'. - Uiteindelijk dat intense gevoel van tevredenheid dat gepaard gaat met het leveren van een bijzondere prestatie, noem het zelfrealisatie of mystiek. - Het prettige contact met medelopers, het ontbreken van concurrentie (ook al loop je om het hardst), gelijk respect voor alle finishers.

### De races

Mijn eerste fell race was in 2006 in Wales. Kathy en ik waren daar op vakantie en toevallig hoorde ik dat er over een bepaalde heuvel zo'n wedstrijd werd gehouden. Ik kende alleen maar het woord, dankzij Henk Mullekes, die voorlopig onze kampioenen is op het gebied van ultra berglopen en dan vooral in de Alpen. Ik had meteen de smaak te pakken; in 2007 volgden er twee (de 1e in het Lake District samen met Piet Boorsma, de 2e over Mt Snowdon), in 2008 drie in het Pennine gebied, in 2009 één zeer zware in hetzelfde gebied samen met Piet, Pascal Smit, Jaap Karelse, Jan de Nijs, Peter Kempkes, Karel Stolk en Gerard Wessel) en dit jaar dus nog drie, alle in Wales.

Trainen voor fell-runnen hier in Nederland is niet goed mogelijk; theoretisch zou je 20 of 30 keer



achter elkaar een duin op kunnen rennen maar dat geeft je toch niet het gevoel van één lange steile

helling. Dus heb ik besloten wat vaker naar de overkant te gaan en heb me meteen maar aangesloten bij een vereniging, te weten de Clwydian (spreek uit: kloewiëdiun) Range Runners in het noordoosten van Wales. Dit is een clubje van ca. 40 vrijbuiters die het fell runnen als enige loopsoort bezigen, m.a.w. de weg mijden. Ze komen van heinde en verre, verzamelen op de trainingsavonden dinsdag en donderdag rond 19:00 op steeds een andere parkeerplaats (aangegeven op hun website), trekken hun spulletjes aan en gaan hup de heuvel op; in wintertijd met hoofdlampen op. Na afloop gaat iedereen weer naar huis; alleen de laatste donderdag van de maand gaat men naar de zgn. pub night in een centraal gelegen kroeg. Een bestuur is er lekker niet, alleen een ledensecretaris wiens werk het voornamelijk is om het e-mail adres van een nieuw lid toe te voegen aan de groepslijst. Alle mails tussen de leden zijn - zo heb ik gemerkt - per definitie groepsmails, zodat men elkaar op de hoogte houdt van allerlei wetenswaardigheden. En verder heeft men een clubshirt, zwart met witte opdruk om het simpel te houden.

### Foto's voor niets

Races worden vaak door afzonderlijke leden georganiseerd, uiteraard geholpen door familie, clubleden en andere vrienden. Aankondiging en uitslagen zetten ze dan op de website [wfra.org.uk](http://wfra.org.uk). Een zekere Alastair Tye maakt overal waar hij maar kan foto's, vaak spectaculair en helemaal voor niets. Let wel, daarvoor moet de goede man urenlang de heuvels over sjouwen met z'n spullen. Een gratis kopje thee na afloop is zijn beloning. Ik heb een paar van mezelf hierbij geplaatst, uiteraard loop ik in het CRR shirt. De 1e is van het pinksterweekend in mei waar ik de Lletty Fell Race (9 mijl, 2900 voet) liep, totaal waardeloos ten gevolge van de hitte; finishte als laatste maar had tenminste niet opgegeven (ca. 10 anderen wel). Op 31 juli ging het bij Push up the Pincyn (6 mijl, 1000 voet) al wat beter: 34e van de 49 in 1:07:38. Tenslotte bij de Fox Trot (7 mijl, 1000 voet) op 7 augustus mijn beste prestatie tot nu toe: 28e van de 45 in 1:07:59.

## THE ROYAL FOX HUNT

**Op 8 augustus hadden Han, Ed en nog enkele anderen de The Royal Fox Hunt georganiseerd. Met behulp van een 'blinde' kaart waar slechts enkele oriëntatiepunten getekend waren, diende je negen palen te vinden die verspreid waren over Wassenaar. De palen gaven de grenzen aan van het vroegere jachtgebied van prins Hendrik. Je had drie uur de tijd om alle palen te vinden met de bijbehorende getallen en letters. Deze getallen en letters moest je noteren. Het team met de snelste tijd en de meeste nummers en letters goed zou de wedstrijd winnen.**

Door: Peter Barnard

### Op zoek naar palen

Je kon de zoektocht ook wandelend doen. Ik had voor deze variant gekozen. Mijn teamgenoten wa-



ren Alexandra en Monique. Om ongeveer half tien kregen we van Han uitleg en de blinde kaart. Na de uitleg gingen we op zoek naar de eerste paal. Later bleek dat de eerste paal op de Buurtweg stond, maar aangezien we geen idee hadden hoe de palen eruit zagen, zijn we de eerste paal voorbij gelopen. De tweede paal vonden we na een aanwijzing van de wedstrijdleiding (Ed) vrij snel. Vanaf dat moment wisten we hoe de palen eruit zagen en waar we naar toe moesten gaan om de andere palen te vinden.

Her en der zag je overal teams rondzwerven op zoek naar de palen. Er waren zelf teams die zich opsplitten om de palen te vinden. Kortom een gezellige verwarring. Ons team ging op zoek naar de volgende paal. We hadden al een aardig idee

waar de volgende paal zou moeten zijn. Uiteindelijk kwamen we bij de van Ommerenlaan uit. Na bestudering van de blinde kaart had ik ineens door waar we precies waren. Ik herkende namelijk de T-splitsing op de blinde kaart. Het was de T-splitsing bij de van Ommerenlaan. We liepen richting de ingang op de van Ommerenlaan bij de N44 waar we twee palen gelijktijdig vonden met de bijbehorende nummers en letters. Dit gecombineerd met de aanwijzing op de blinde kaart wist ik precies hoe we verder moesten lopen. De meeste palen stonden namelijk in het Landgoederenpark. Hierdoor kon ik voor ons team een heel mooie boswandeling uitstippelen.

### Voor paal staan

Bij de uitgang, waar vroeger de Menkenfabriek was, kwamen we opnieuw de wedstrijdleiding (Ed)



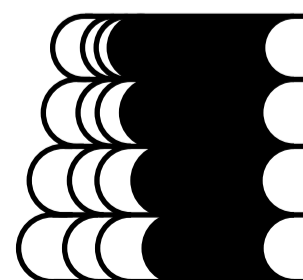
tegen. Ik liet Ed de kaart zien en vertelde dat ik precies wist waar de andere palen stonden. Één paal stond zo ver weg dat Ed ons het advies gaf deze niet te zoeken. Dan zouden we zeker niet binnen drie uur terug zijn. Na beraad in ons team besloten we deze paal dan ook niet te zoeken. We vonden drie uur wandelen lang genoeg. Na een flinke wandeling door het bos vonden we ook de andere palen. Bij één paal vlak bij de N44 vonden

we helaas geen nummer of letter. Maar goed, we hadden in ieder geval de paal gevonden. Dus we stonden niet voor 'paal'. Uiteindelijk kwamen we bij de Pauwlaan uit. Daar vonden we de, voor ons team, verste paal. Daarna was het alleen terug wandelen naar de club. Met een flinke pas en een heel kleine omweg bij de Backershagenlaan, waar we nog een paal vonden, zijn we via de Rust en Vreugdlaan, Koekoekslaan en de Konijnenlaan teruggeslagen naar de Buurtweg. Op de Buurtweg vonden we de laatste (eigenlijk de eerste) paal. Ongeveer twintig minuten later waren we terug op de club. Na het eten van een heerlijke brunch werden de prijzen uitgereikt. Helaas bleek dat we gediskwalificeerd waren omdat we drie uur en tien minuten over het parcours gedaan hadden. Tien minuten teveel! Maar dat mocht het plezier bij ons team zeker niet drukken. Monique, Alexandra en ik hadden genoten van de wandeling en de opdrachten.

Via deze weg wil ik, namens ons team, de organisatie heel hartelijk danken voor het organiseren van The Royal Fox Hunt en de heerlijke brunch. Dank jullie wel.

## Boekbinderij Hudéjo/Van der Nat B.V.

Karel Roosstraat 8  
2571 BH Den Haag  
Telefoon: 070 - 361 43 43  
Telefax: 070 - 360 79 51



## Verslag van de Comrades Ultramarathon 2010 in Zuid-Afrika

Zondag, 30 mei, 's nachts 2 uur gaat de wekker. Snel opstaan, loopkleding aantrekken, de tas pakken - heb ik niets vergeten...? - in de lobby van het hotel een boterham met jam eten en een kop koffie drinken en dan naar de pendelbus die ons van Durban naar Pietermaritzburg gaat brengen. Maar eigenlijk begint het verhaal al maanden eerder...

Door: Sigrid Jahn

De meest gestelde vraag tijdens mijn training voor Comrades is "89 kilometer? In hoeveel dagen?" en dan grote verbazing als ik antwoord dat ik dit in minder dan 12 uur moet uitlopen als ik niet gediskwalificeerd wil worden. De meeste niet-lopers kunnen niet geloven dat iemand vrijwillig zo iets wil doen en dat er in Zuid-Afrika zelfs 20.000 mensen aan deelnemen. Ook voor veel recreatieve lopers is dit onvoorstelbaar. Had iemand mij 5 jaar geleden gezegd dat ik me ooit voor een ultraloop zou inschrijven, had ik alleen maar verbaasd gekeken. Maar de afgelopen jaren heb ik steeds vaker over het ultralopen nagedacht en de verhalen van andere lopers bleven mij bezighouden. Dat wilde ik eigenlijk ook wel. Een nieuwe uitdaging. Mijn eigen grenzen verkennen.

### Impulsief aanmelden

"Comrades: The Ultimate Human Race" in Zuid-Afrika - iedereen die ervan vertelde deed dit met stralende ogen en veel emotie. Dit was niet zomaar een ultraloop maar een echt avontuur. Het bleef maar in mijn hoofd rondspelen. En dan ineens ging het allemaal heel snel. Op 1 november vorig jaar als mijn vriend Bo en ik net op internet kijken hoe het weer voor vandaag tijdens de Laan van Meerdervoort Loop zal worden, zegt hij ineens: "Wist jij dat vandaag de inschrijving voor de Comrades novices begint?" Zonder verder na te denken zeg ik "Ik schrijf me in!" en enkele minuten later hebben Bo en ik ons inderdaad online voor Comrades 2010 ingeschreven. De rest van de dag ben ik helemaal euforisch en wil het liefst direct beginnen met de training. Maar eerst zijn er veel andere dingen te regelen: een vlucht en hotelkamers boeken, want de capaciteiten in Durban zijn beperkt, een trainingsschema opstellen en wedstrijden zoeken die in het schema passen.

### Opbouwen van het Comrades-gevoel

Snel kom ik erachter dat trainen voor een ultra iets heel anders is dan bijvoorbeeld voor een marathon. Op het internet vind ik een veelal van schema's en adviezen, soms heel tegenstrijdig, en ben uiteindelijk helemaal in de war wat ik nou eigenlijk moet doen. En uiteraard moet ik ook erover nadenken hoe ik hier in het platte Nederland fatsoenlijk voor de vele hoogtemeters kan trainen die ons te wachten staan. Want het parcours van Pietermaritzburg naar Durban is zeer heuvelachtig met rond 1.400 m omhoog en rond 2.000 m omlaag. 2010 is een "down run".

Gelukkig kom ik op Facebook snel een Comrades-groep tegen en krijg zo contact met andere lopers. Mijn grote steun wordt Bruce, die in Australië Comrades Ambassador is, en hij helpt mij een goed trainingsprogramma op te stellen. Verder kan ik met alle vragen en zorgen steeds bij hem terecht en heeft hij op alles een antwoord. Ik sluit ook vriendschap met een aantal vrouwen uit diverse landen die allemaal zoals ik voor het eerst erbij zijn. Wij motiveren elkaar, wisselen informatie uit en volgen elkaar tijdens de trainingen en de wedstrijden. Het Comrades-gevoel is er van begin af aan: je loopt met elkaar, niet tegen elkaar. De 89 kilometer van de Comrades is een reis die je gezamenlijk met de andere lopers voltooid.

Bo koopt een hele stapel boeken en dvd's die met ultralopen te maken hebben. Mijn nieuwe voorbeelden heten Ray Zahab en Dean Karnazes en ik verslind alles wat met ultra te maken heeft, leer veel over de juiste voeding, over mentale kracht en wat een menselijk lichaam aankan met de juiste training. En natuurlijk lees ik ook alles over Comrades. Ongelofelijk spannend al die verhalen en de historie erachter. De eerste Comrades vindt in 1921 met 34 lopers plaats, in het leven geroepen door Vic Clapham die op deze manier zijn kameraden uit de eerste wereldoorlog wilde herdenken. Sindsdien is Comrades uitgegroeid tot een echte cult onder de ultralopers met talloze "rituelen".

### Marathons en ultra's

Het trainen gaat prima. In plaats van vier keer per week is het nu vijf keer. De trainingen zijn langer en harder, zo'n 90 - 100 kilometer per week. Maar het gaat allemaal perfect. Het is ongelooflijk hoe snel het lichaam aan dit soort training went. In het begin ben ik nog een beetje bang voor een blessure of overbelasting, maar dit verdwijnt totaal als wij als eerste wedstrijd op ons schema bij de Midwinter Marathon in Apeldoorn aan de start gaan. Mijn plan is om heel rustig te lopen en rond de 4 ½ uur te finishen. En het gaat prima. Bij kilometer 35 ga ik zelfs nog versnellen. Ik wordt gewoon niet moe. Uiteindelijk ben ik 15 minuten eerder binnen dan gepland en kan ik de dag erna gewoon met de training doorgaan. En zo blijft het doorgaan.

Een kleine maand later starten wij bij de Gilze Ultra (65 km). Dit is verder dan ik ooit gelopen heb. Er gaan maar 20 solo lopers aan de start plus een aantal estafette teams. Uit nieuwsgierigheid heb ik voorafgaand aan deze loop de andere sololopers gegoogled: allemaal heel ervaren lopers en loopsters met honderden marathons en ultra's in de be-



nen en vaak winnaars van de diverse wedstrijden. Ik word er toch een beetje bang van. En weer veras ik mezelf. Hoewel ik bijna vanaf het begin helemaal alleen loop - iedereen is sneller dan ik - gaat het prima. Af en toe is er een harde wind en wat regen en behalve de mensen bij de drankenposten, is er niemand langs het parcours. Ik blijf een tempo lopen wat mij lekker lijkt en kijk altijd naar de volgende drankenpost uit, waar ik met iemand een praatje kan maken. Ik finish makkelijk en de volgende dag gaat de normale training gewoon door.

### Alles went

Dit is en blijft voor mij een van de meest verrassende ervaringen van de trainingsperiode: dat het lichaam zo snel aan de lange afstanden went, dat wekelijkse lange duurlopen van 40 - 60 kilometer normaal lijken. Ineens begrijp ik ook hoe het mogelijk is dat sommige lopers ieder weekend ergens bij een marathon of langer aan de start gaan en de maandag erna gewoon weer met de groep mee trainen.

Uiteindelijk, na 20 weken training sinds begin januari heb ik zo'n 1.700 km in de benen. Drie officiële marathons en twee ultras en vele lange duurlopen. Ik kan zelfs mijn pr's op de marathon en de halve verbeteren. Ik ben er klaar voor.

### Het komt dichterbij

De training zit er dus op, alles is geboekt en voorbereid en ik kan het niet meer afwachten. Ik wil naar Zuid-Afrika en eindelijk lopen. Tapering is verschrikkelijk. Ja, het hoort erbij en is belangrijk maar eigenlijk wil je alleen maar doorgaan. En dan eindelijk zitten wij in het vliegtuig.

Op zaterdag op de weg naar Durban rijden wij het parcours van de Comrades af. Nu pas beseffen wij hoe hoog de heuvels hier zijn, en hoeveel, en hoe warm het is. Halverwege stappen wij uit en blijven een tijdje bij de Wall of Honour van de Comrades staan samen met andere lopers die ook vooraf het parcours willen verkennen. Wij worden er helemaal stil van en het zelfvertrouwen gaat tegen nul. Gelukkig is de eerste die wij bij aankomst in het

## Omdat Comrades dit jaar voornemen meer lopers dan norganisatie zijn er méér d

hotel in Durban tegenkomen mijn vriend Bruce. Wij zijn zo blij elkaar eindelijk in levende lijve te zien. En Bruce spreekt ons weer nieuwe hoop in, dat morgen samen met alle andere lopers alles heel anders zal lijken en wij hebben goed getraind en zijn er klaar voor. Geen enkele reden voor wanhoop. Dan gaan wij naar de Comrades Expo om onze startnummers op te halen. Overal heerst enorme drukte en een geweldige feeststemming.

De uren vliegen maar voorbij en wij moeten vroeg naar bed. Want om 3.00 uur 's nachts vertrekken al de bussen die ons van Durban naar de start in Pietermaritzburg zullen brengen. Gelukkig zijn ze in het hotel, waar vele lopers verblijven, goed voorbereid en is er in de lobby een buffet opgebouwd met alles wat wij lopers nodig hebben. In de bus heerst een geweldige stemming. Iedereen is opgewonden en een paar minuten extra slapen zit er niet in.

### Eerst hanengekraai dan het startschot

Aangekomen in Pietermaritzburg is het verrassend koud. Zo'n 5 graden maar gelukkig staat er koffie en thee voor de lopers en de tijd totdat wij naar de startvakken moeten, gaat snel voorbij. Mijn vriend Bo verdwijnt in vak C, ik moet naar vak F. Eerst voel ik me een beetje eenzaam zonder Bo maar dit gevoel verdwijnt snel. In de startvakken is er een drukte van jewelste en er is een enorm gevoel van saamhorigheid. Dit wordt verder versterkt als de Zuid-Afrikaanse lopers gezamenlijk "Shosholozza" zingen. Dit is zo mooi dat de tranen mij over het gezicht lopen. Hier op dit moment te staan, in het donker en in de kou, temidden van 20.000 andere lopers is voor mij het ultieme gevoel. Dit ga ik nooit meer vergeten. Maar, ach, iedereen is erg geëmotioneerd. Dan wordt nog het Zuid-Afrikaanse volkslied gezongen en begint de muziek van "Chariots of Fire". Nu is het alleen nog maar wachten op het hanengekraai, ook zo één van de vele Comrades-tradities, en onmiddellijk daarna het startschot.



## Perfect geregeld!

Met FreshVision is het dragen van contactlenzen perfect geregeld. Voor een vast bedrag krijg je elk jaar, elke maand of zelfs elke week nieuwe lenzen. En een compleet vloeistoffenpakket, zodat je nooit meer zonder zit.

Bovendien zijn alle controles inbegrepen. Zo blijven je ogen (en je lenzen!) in topconditie.

Wil je meer weten? We nemen graag de tijd voor je.

EEN FRISSE KIJK OP CONTACTLENZEN



# duoptiek

THOMSONLAAN 93  
2565 HZ DEN HAAG  
TEL.: 070-3607002

Inleverdata kopij  
Hot Road Review in 2010

Woensdag

17 november

**Polly Shorts en nog veel meer heuvels**

Wij beginnen te lopen. Het is 5.30 uur en donker en koud en voor me liggen 89 kilometer en vele hoge heuvels met zo mooie namen als Polly Shortts, Inchange, Botha's Hill en Cowies. Daar tussenin nog vele andere, minder hoge heuvels die blijkbaar geen namen hebben. Geen idee wat mij te wachten staat. Ondanks alle training en alle verhalen kan niets en niemand je voorbereiden op wat er vandaag gebeurt.

Hoewel het nog zo vroeg is staan er al duizenden mensen langs de weg. En zo blijft het de hele dag. Overall mensen die de lopers aanmoedigen. Later op de dag duiken er steeds meer groepjes langs de weg op die gezellig aan de braai - de Zuid-Afrikaanse variant van een BBQ - zitten, een biertje drinken en met veel enthousiasme de loop meemaken. Zo'n publiek heb ik tot nu toe alleen in London en Berlijn meegemaakt.

Omdat Comrades dit jaar voor de 85e keer plaatsvindt, nemen meer lopers dan normaal deel. Volgens de organisatie zijn er méér dan 23.000 ingeschreven. En ja, het is soms erg druk op het parcours, met name op de eerste kilometers. Maar dat is in orde omdat ik langzaam wil opwarmen en mijn kracht goed wil indelen. De verzorging langs de route is uitstekend. Om de twee kilometer is er een drankenpost met water, energiedrank en cola - allemaal in heel handige plastic sachets aangeboden. Veel beter dan papieren of plastic bekertjes. Later in de race hebben alle posten ook fruit, koekjes en gezouten aardappelen voor de lopers gereed.

**Eerste 30 kilometer**

De eerste 30 kilometer gaan snel voorbij. Korte body check - alles prima in orde. Voortdurend word ik door andere lopers aangesproken. Als buiten-

landse deelnemer heb ik een blauw startnummer en veel lopers zijn nieuwsgierig om te horen waar ik vandaan kom en of dit mijn eerste Comrades is. Het is sowieso een geniale uitvinding om de lopers verschillend gekleurde startnummers te geven. Iedereen die bij de Comrades 10 keer gefinisht is, krijgt een groen nummer en zal dit voor altijd houden. Er zal nooit iemand anders met dat specifieke nummer gaan lopen. Iedereen die 20 keer gefinisht is, krijgt een groen-wit gestreept nummer. Van Bruce heb ik het advies gekregen om iemand met een geel nummer als pacer te zoeken, want dat zijn de lopers die vandaag voor de 10e keer meedoen en dus hun groene nummer willen veroveren.

Wat hard nodig is want nu begint het zwaarste stuk van het parcours. Met nog rond 35 km te gaan liggen heel wat kilometers dalen voor mij. Vanaf Fields Hill naar Pinetown loopt men op een grote weg die alleen maar daalt, daalt, daalt. Dit is heel zwaar

via de snelweg. Weer zo'n rotstuk met zo'n irritante zijwaartse helling. Gelukkig zijn ook hier overall toeschouwers die ons lopers aanmoedigen. Veel lopers kunnen alleen nog maar wandelen maar de stemming is goed omdat wij eindelijk de finish naderen. 8 km vóór de finish is het laatste officiële meetpunt en ik passeer dit punt ruim anderhalve uur vóór de cut-off.

Wat een opluchting! En nu zijn wij eindelijk ook in downtown Durban. Nog twee kilometer. Overall mensenmassa's en het geluid van de vuvuzela's is oorverdovend. Nog één kilometer. Vanaf nu wordt niet meer gewandeld. De laatste meters

en zeker het rondje in het stadion wil ik lopen. Vermoeidheid en pijn zijn verdwenen als ik het stadion binnenloop. Ik heb het gehaald in 10:32:37. In een veel betere tijd dan verwacht. Na de finish bij de tent voor de internationale lopers staat mijn vriend Bo al op mij te wachten. Ineens zakt mijn bloeddruk weg en moet ik even op het gras gaan liggen. Maar verder niks aan de hand, dit gebeurt blijkbaar vaak na dit soort inspanningen. Als het weer beter gaat, besluiten wij terug naar het hotel te gaan. Het ligt maar op een paar honderd meter van de finish verwijderd, maar dit kleine stukje lopen is een hel: de benen beginnen stijf te worden.

**Na 12 uur het finishschot**

Aangekomen in onze hotelkamer zetten wij meteen de televisie aan om de rest van het non-stop live verslag van Comrades te zien. De ramen zetten wij open voor het geluid van buiten want wij kunnen vanuit onze kamer direct het stadion inkijken.

Precies op tijd 11 uur en 59 minuten na het startschot begint het grootste drama van de hele dag. De burgemeester van Durban - of is het de race director? - gaat met een pistool in de hand met zijn rug naar de aankomende lopers staan. Nu gaat het om seconden. Iedereen probeert wanhopig te versnellen. Het publiek gaat tekeer en schreeuwt "No! No! Don't do it!" Maar niets helpt, precies 12 uur na de start wordt het finishschot gelost. Onmiddellijk wordt de finish door een rij sterke mannen geblokkeerd. Niemand mag meer over de streep. De eerste loper na het finishschot krijgt een handdruk maar geen medaille. Ook dit is een van de grote tradities van de Comrades. Op de televisie kunnen wij de teleurstelling van de lopers zien die het niet gehaald hebben. Het is hartverscheurend.

**Volgend jaar weer**

En zo gaat een lange dag teneinde. Ik ben vreselijk moe en mijn benen en voeten doen pijn, maar ik ben ook onwijs gelukkig en voldaan. Veel Comrades-veteranen hebben mij vooraf verteld dat iedereen aan het einde van de Comrades een ander mens zal zijn dan bij de start. En dat klopt - ik ben een ultraloper geworden en voor mij staat nu al vast dat ik volgend jaar terug ga voor de "up run" en om die speciale back-to-back medaille te veroveren.

**or de 85e keer plaatsvindt, normaal deel. Volgens de an 23.000 ingeschreven.**

landse deelnemer heb ik een blauw startnummer en veel lopers zijn nieuwsgierig om te horen waar ik vandaan kom en of dit mijn eerste Comrades is. Het is sowieso een geniale uitvinding om de lopers verschillend gekleurde startnummers te geven. Iedereen die bij de Comrades 10 keer gefinisht is, krijgt een groen nummer en zal dit voor altijd houden. Er zal nooit iemand anders met dat specifieke nummer gaan lopen. Iedereen die 20 keer gefinisht is, krijgt een groen-wit gestreept nummer. Van Bruce heb ik het advies gekregen om iemand met een geel nummer als pacer te zoeken, want dat zijn de lopers die vandaag voor de 10e keer meedoen en dus hun groene nummer willen veroveren.

Bijna de helft zit erop! Het gaat omhoog naar de top van Inchange, misschien wel het hoogste punt van het parcours. Inmiddels is het ook behoorlijk warm en ik neem van iedere drankenpost zo'n handige watersachet mee. Bodycheck - nog steeds alles prima. Ik voel me fit. Het helpt om omhoog snel te wandelen in plaats van hardlopen. Dat geeft een beetje herstel. Bij het dalen probeer ik zo veel mogelijk in Pose-techniek te lopen wat helpt de spieren in de bovenbenen en de gewrichten te sparen. Het werkt en ik kan mijn snelheid goed vasthouden en zelfs andere lopers inhalen. Net na de helft zie ik ineens iemand voor mij lopen die mij toch erg bekend lijkt. En ja, het is Susan uit Texas, een van mijn internetvriendinnen, waar ik veel contact mee

*De medaille is binnen en zeer verdiend. Het resultaat smaakt naar mee, volgend jaar waarschijnlijk weer.*



voor de benen die toch sowieso al moe beginnen te worden. Een bijkomend probleem is het schuin oplopende asfalt. Het is onmogelijk met beide benen vlak te lopen. In de auto voel je dit niet maar lopende is het een hel en ongelofelijk vermoeiend voor de benen en heupen. Er lijkt geen einde aan dit stuk weg te komen. Als ik eindelijk aan de voet van deze lange daling in Pinetown aankom lijkt het wel alsof er gelei in mijn benen zit en geen spieren. Vanaf Pinetown zijn het nog maar 21 km te gaan en beginnen wij aan de laatste grote klim: Cowies Hill. Er heerst een enorme drukte, overall mensen, braai's, muziek, ijsverkopers, en dankzij de vele indrukken die op mij instromen vergeet ik bijna de hitte en vermoeidheid als ik Cowies omhoog wandel.

**En dan ook nog een prima tijd**

Ja, nu na méér dan 70 kilometer begin ik aardig leeg te lopen en moet steeds vaker stukjes gaan wandelen. Maar ik lig goed op schema. Binnen de 12 uur blijf ik vast en zeker, en als er nu niets misgaat zelfs onder de 11 uur. De medaille is zeker. De laatste kilometers richting Durban gaan grotendeels

**Timetrials in thema!**

Een fotoverslag van de culinaire omliggende van de timetrials.

Foto's Pieter de Graaf

**CPC-training start eerder**

De ZOT-CPC trainingen starten dit jaar op zaterdag 20 november.

De reden dat we vroeger beginnen is dat het aantal weken in 2011 te klein is om een goede voorbereiding voor de wedstrijd te kunnen geven.

De organisatie verloopt op dezelfde wijze, alleen het aantal trainingsweken is nu uitgebreid tot 16.

Goed getrainde lopers kunnen natuurlijk alsnog op zaterdag 8 januari 2011 instromen. Zeg het voort bij vrienden en bekenden!!

Landelijk erkend installateur

GAS EN WATER INSTALLATIES

SANITAIRE INSTALLATIES

RIOLERINGSWERK

LOOD EN ZINK WERK

DAKWERK

C.V. INSTALLATIES

**Henk Mullekes**

LOODGIETER INSTALLATEUR

van Loosstraat 140 2582 XH Den Haag  
telefoon 070 3524388 / 06 54332579

## De voorbereiding

Door: *Patty Kuiper*

Inderdaad, 12 uur lang hardlopen is behoorlijk lang. Maar vergeet niet dat er ook behoorlijk wat tijd en inspanning in de voorbereiding gaat zitten! Het begint al met het samenstellen van het team. Gelukkig waren zowel lopers als coaches snel gevonden en was iedereen ook enorm enthousiast. Daarna werd het pas echt lastig, want hoe zouden we ons toch gaan noemen? Talloze mailtjes over en weer met leuke suggesties werden verstuurd. Maar coach Nicole kwam met de oplossing: HRR staat voor Road Runners, dan zijn wij toch gewoon 'De Weglopers'? En de naam was gekozen!



Vervolgens werd er door coach Else een heuse TO-DO-LIST opgesteld, compleet voorzien van taakverdeling en boodschappenlijst. Alles liep nog steeds voorspoedig. Totdat, met nog 2 maanden te gaan, Wouter licht geblesseerd raakte... Gelukkig was Sandra v/d Berg (weliswaar de partner van een rivaal uit een ander team) meer dan bereid om als onze reservelooptster op te treden. Al snel bleek Wouter weer hersteld en te kunnen lopen (ook 12 uur? Ja, vast wel!), maar Alex' deelname werd door een vervelende kuitspierblessure even onzeker. Maar ook hij was op tijd hersteld.

Nog een enorme inspanning bleek de zoektocht naar een tenue. Aangezien uniforme kleding gewenst was, kozen we voor onze vertrouwde HRR-wedstrijdhemdjes. Ontbrak nog slechts een opvallend en bijzonder element! En ook hierin was coach Else weer volhardend, zij vond en kocht onze stoere hoofdkapjes. Samen met Wouter heb ik de avond van te voren deze nog zitten versieren, want als we dan toch willen opvallen, dan maar helemaal gek! Ook onze PR-campagne met posters bleek succesvol; verschillende medelopers van HRR kwamen ons gedurende de dag aanmoedigen.

Je ziet het; voorbereiden voor een 12-uurs estafette doe je niet 'ff'! En dan heb ik het niet eens gehad over het inschrijven, startnummers ophalen, boodschappen doen, tent opzetten.... Maar uiteindelijk is het zeker niet voor niets geweest, want wij gingen, na (een even lange en vermoeiende) 12 uur hardlopen, met de derde prijs naar huis!

## De wedstrijd

Door: *Alex van de Berg*

Enkele van mijn teamleden hebben zich behoorlijk ingespannen ter voorbereiding van ons 12-uurs avontuur. Er is nog meer energie gestoken in de begeleiding tijdens de loop. Ons hele team blijkt een goed collectief. Onze supporters blijken onmisbaar. Zelf kom ik gewoon een wedstrijd lopen. Juiste kleding en schoenen aan, buiknummer vastspelden, chip om, startschot en knallen maar. Zo beleef ik doorgaans mijn wedstrijden tussen de 5 km en die ene marathon van Rotterdam.

Vlak voor aanvang van de start ben ik toch wat gaan twifelen, hoe ik deze enorme intervaltraining moet gaan aanpakken. Gezamenlijk hebben we al wat berekeningen vooraf gedaan. Bijvoorbeeld onze marathonman Walter zal een marathontempo (12,5 km/uur) aanhouden. Mooi, dan loop ik net iets sneller. Ik blijf hem in mijn loopprestaties namelijk graag voor. Wouter, de wedstrijdloper van groep 1, gaat er invliegen (15 km/uur) en dat elke ronde weer. Dus daar waag ik me niet aan. Zelf kijk ik uit naar deze wedstrijd. Mijn neef is een zeer verdienstelijk ultraloper, dus lichamelijk moet ik zo'n 12 uurs loop ook wel kunnen volbrengen. Zo staat mijn eerste ultraloop op punt van beginnen.

Na de eerste ronde heb ik de smaak gelijk goed te pakken en loop ik alsof het een 10 km wedstrijd is. "Rustig aan" bestaat voor mij eigenlijk niet. Het parcours ligt er goed bij. Tussen elke ronde is genoeg tijd om te relaxen en van de sfeer rondom de baan

# De 12-uurs estafette

**Enmaals per jaar organiseert Haag Atletiek de 12-uurs estafette. Deelnemers kunnen individueel of in groepsverband deelnemen. Doel is in die twaalf uur een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Diverse HRR-teams hebben ook dit jaar weer deelgenomen aan die strijd. De ervaringen van het team 'De Weglopers' worden op deze pagina van diverse kanten belicht. Ook een estafette dus op schrift.**

te genieten. Mijn rondetijden blijven mooi stabiel, net als die van mijn mede-Weglopers. Halverwege de dag zet ik zelfs wat snellere tijden op het bord.

Onderling juttten we elkaar behoorlijk op met onze prestaties. Anne en Patty zijn de snelste dames in het veld. Joery loopt snelle ronden, Wouter is superieur. Als groep doen we het bovenverwachting goed. Iedereen blijft enthousiast doorlopen en de uren vliegen werkelijk voorbij. Na 11,5 uur lopen blijkt dat we goed derde liggen, maar dat we nog wel gedubbeld kunnen worden door de andere HRR groep (snelle mannen) die tweede positie lopen. Zij gaan dan een 1,8 km voorsprong op ons nemen. Binnen onze groep worden we extra fanatiek om dit te voorkomen. Er is nog even sprake van een tactische wijziging in onze loopvolgorde. Maar na wat discussies laten we de volgorde ongewijzigd. Als volledige groep willen we ook de laatste ronden uitlopen. We zijn uiteindelijk niet gedubbeld door de HRR groep en in de eindstand derde geworden met een totaal afstand van 169 kilometer. Dat was weer een mooie ervaring op de lange afstand.

## Het ritme

Door: *Anne van Raalte*

Daar komt Joury flitsend aan, in het wisselvak, tikje gaan!

Lopen, lopen, in de zon, vals plat omhoog, hoekje om.

Lopen, lopen, voetstap achter, stoepje af, nu niet zachter.

Lopen, lopen, finish te zien, Patty speert weg, dat was ronde tien,

Rusten, kletsen, water met Extran, peptalk coach en hap banaan, Geregeerd door het schema, niet blijven staan, want daar komt Joury flitsend weer aan ...

## Het coachen

Door: *Nicole Hoornweg en Else Meijer*

Een half etmaal bezig zijn met een hardlooptwedstrijd, het is maar wat je leuk vindt... Een half etmaal bezig zijn met eten en drinken, voetbal en schreeuwen, en dat alles in het zonnetje, dát is pas leuk! Dat dachten wij althans, toen de plannen voor deelname aan de Haag Atletiek 12-uurs estafette zich ontvouwen in de groep van Ed Zijl. Wij zagen onszelf dus wel in de rol van coach. Niet voor snelheid en tactiek, maar wel voor het regelen van de dingen die zo'n dag leuk maken. Dus: een winkeltrip naar de megaJumbo en het regelen van een teamhoofddekseel. En op de grote dag zelf natuurlijk flink broodjes smeren voor onze Weglopers.

De grote dag begon met een regenbui. Hm, zo hadden wij het ons niet voorgesteld... Na een verkenning van het terrein en een bezoek aan het vijandige kamp maakten de Weglopers zich op voor de uitdaging. Er was een gebalanceerd

loopschema uitgekend dat tot optimale prestaties moest leiden: om de beurt een rondje lopen. Wouter begon, in de regen. Daarna Alex, Walter, Joury, Patty en Anne. Inmiddels was de regen opgehouden en liet zelfs de zon zich zien. De lopers waren enthousiast, het rondje van 1,8 km was goed te doen. Op ons rustte inmiddels ook de nobele taak om de rondetijden bij te houden. Niet dat het ergens toe diende, want ze werden elk uur automatisch doorgegeven door de organisatie. En ook de positie van de Weglopers werd al snel duidelijk: derde na de teams Met Piet win je niet en HRR ElectroCentraal. Maar alles voor het teamgevoel! Bovendien hadden we inmiddels hulp gekregen van assistent-coach Olivier (9 jaar). Dit was hard nodig, want Nicole had inmiddels een schnabbel, ze was ook wedstrijdverslaggeefster geworden. Hetgeen haar overigens goed af ging: tip voor de Royal Ten?!

De dag verliep verder zeer regelmatig: elke 7 à 8 minuten vertrok er een loper. Regenbuitjes en zon bleven elkaar afwisselen. Er kwamen kijkers (Sandra en Louise, Viviane, Niels, andere Alex: bedankt voor jullie support!). Het beleggen van



de broodjes liep minder gesmeerd: de lopers hadden weinig eetlust. Dat betekende dat wij coaches nóg een taak erbij hadden: ons door de 2 kratten etenswaren heen eten. Gelukkig bleek Olivier ook hier een enthousiaste assistent. Verder moest er nog ergens een voetbalwedstrijd gekeken worden. Deze was echter weinig opwindend. De opwindende op de baan van Haag Atletiek was ondertussen wel wat toegenomen, want de 6-uurs estafette was begonnen. Dit waren duidelijk de mensen met ervaren coaches: complete feesttenues kwamen tevoorschijn en hun snoepvoorraden logen er niet om. Het werd een gezellige bedoening. Maar: een serieus hardloopteam loont, want uiteindelijk eindigden de Weglopers als derde. En waren 'we' zelfs het beste gemengde team!

## De massage

Door: *Wouter Kanselaar*

Het is 16.45 uur. We zijn al bijna 8 uur bezig, zeker al 11 rondjes. Ruim 20 km. En dat voel je. Door de pittige rondjes van bijna 2 km, afgewisseld door steeds 45 minuten rust, merken we dat de stijfheid in de benen toch wel aan het toeslaan is. "Ben je

al naar de masseur geweest", zegt een collega-wegloper. Goeie tip, denk ik, dus ik strompel naar de massageruimte.

Als ik aan de beurt ben geef ik aan dat vooral mijn kuiten wel wat losser gemaakt kunnen worden. En dat blijkt nodig! De masseur begint te kneden en vind algauw in mijn rechterkuit een aantal 'knopen' in mijn spieren. Soms met zijn volle gewicht probeert de masseur met zijn duimen het melkzuur uit mijn kuit te wrijven, terwijl ik met een van pijn vertrokken gezicht mijn vuisten bal. "Dit kan toch niet goed zijn", denk ik bijna hardop. Maar om de masseur niet nog meer aan te moedigen slik ik dit op het laatste moment nog in. En dan moet mijn linkerkuit nog! Wanneer ik na 20 minuten de mas-



sagekamer uit stap heb ik niet direct het idee dat de pijn van net in mijn voordeel kan werken. Maar wat blijkt, rondje 12 gaat hartstikke soepel! Ik loop een rondetijd zoals in de eerste uurtjes en heb weer het volste vertrouwen in de resterende 4 uur.

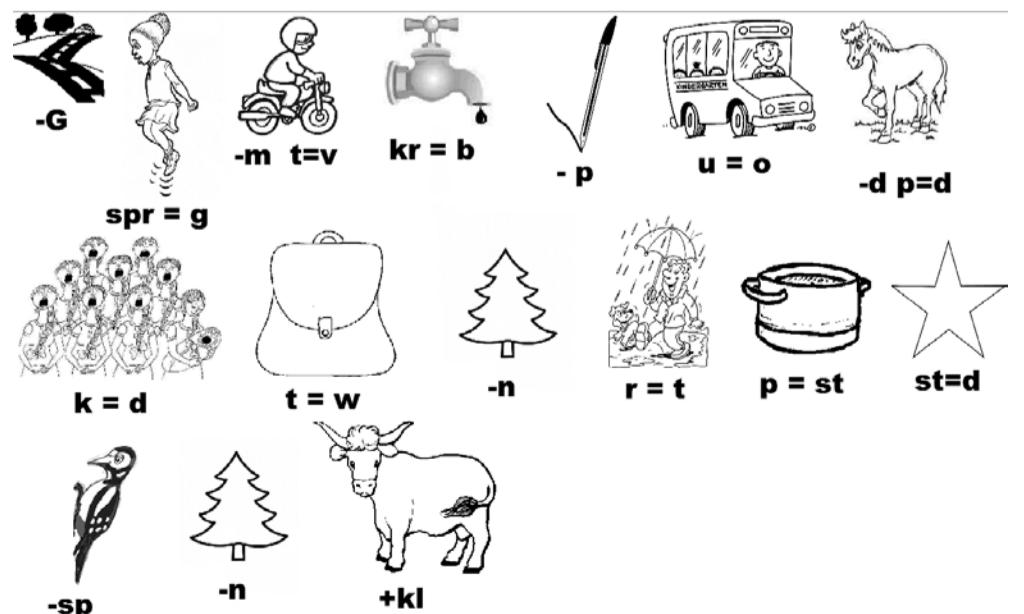
Jammer dat ze tijdens de massage niet hebben gezegd dat de magie maar één ronde zou werken, want bij de start van rondje 13 voel ik me hetzelfde als om 16.45 uur. En misschien nog wel stijver...

12 uur hardlopen lijkt fysiek bijna niet mogelijk voor de goed getrainde amateurs die wij zijn. En dat maakt om 21.00 uur, na 12 uur hardlopen, en bijna 170 km, het euforische/trotse gevoel alleen nog maar groter...

## De nabeschuiving

Door: *Walter Rutten*

"Hardlopers zijn egoïsten die geen teamsport kunnen bedrijven." Een boude bewering, natuurlijk afkomstig van mensen die er niets van weten. Maar er zit wel een kern van waarheid in: soms betrap ik me erop dat ik in het gesprek alweer over mijn eigen prestatie heb, ik vind het fijn om in mijn een-tje een middag te gaan rennen, zonder erbij na te denken heb ik het zand alweer op de kleedkamervloer uit mijn sokken geklopt, ik doe het allemaal graag op mijn eigen dwarse manier. Maar op de 12-uurs waren de Weglopers afhankelijk van die andere competentie: teamwork. Niet alleen de eigen tijd telt, maar ook die van je teamgenoten, en vooral het gezamenlijke resultaat: die derde plaats vasthouden. Dus deden we het allemaal nét even anders: "eet je wel genoeg", "denk aan je herstel", "hoe voel je je", "wil jij nu even op het matje liggen", "ik kan je de masseur aanraden", dat soort dingen. Mij bevalt het wel, dat andere perspectief. Niet dat ik nou meteen zal gaan korfballen of volleyballen, maar ik stop per direct met gelijkgestemden de pas af te snijden op een smal duinpad, en ik ga vanaf nu ook mijn 'mededuingebruikers' beleefd groeten en altijd de laatste loper ophalen in de trainingen.





## Bijscholing trainers

Een andere kijk op warming-up.- Niet rekken maar hoeken -

**De warming-up is een favoriet onderwerp van trainers, hardlooptdocenten en andere deskundigen. Wie kent niet de (periodiek terugkerende) discussies over statisch en dynamisch rekken. Ons trainersgilde heeft zich eens laten voorlichten over een andere kijk op dit onderwerp. Over hoeken, brisken en het afwikkelen van de grote teen.**

Door: Jan Baelde

Tijdens mijn opleiding tot looptrainer kwam ik een interessant boek tegen van Tjitte Kamminga met de titel 'Hardlopen zonder blessures'. Het is een bekend feit dat menig hardloper hier wel eens mee te heeft te maken en vooral beginnende lopers hebben hier last van. Reden voor mij om eens contact met hem te zoeken en hem te vragen of hij een presentatie over dit onderwerp aan onze trainers zou kunnen en willen geven. Na enig overleg kwamen we uit op het onderwerp: Een andere kijk op warming-up.

Tjitte Kamminga betoogt namelijk dat het, al dan niet dynamisch, rekken en strekken niet functioneel is voor de uit te voeren hardloophbewegingen en door te rekken voor een krachtsinspanning er een krachtsafname optreedt met een percentage tussen de 3 en 28%. Deze afname treedt al op na in

totaal 90 seconden statische rek en kan aanhouden van minimaal 15 minuten tot wel een heel uur.

Hij heeft daarom een programma ontwikkeld met bewegingen die gebaseerd zijn op de hoek die de gewrichten maken tijdens het hardlopen. Dit heeft hij op 29 mei aan aantal (assistent-) trainers uitgelegd met behulp van een presentatie en praktijkoefeningen. Zelfs het blote voeten lopen is aan bod gekomen. In zijn opbouw van de warming-up komen we de navolgende volgorde tegen:

- Je voert lenigmakende oefeningen uit voor de gewrichten in die richtingen, die nodig zijn voor het hardlopen. De lopers komen immers uit een situatie die niets met de hardloophbewegingen te maken heeft.
- Wandelen: we beginnen met wandelen, om de koppeling tussen gewrichten met hun kapsels, spieren en pezen op elkaar af te stemmen.
- Sneller wandelen, het zgn. briskwalken, om deze koppeling nog meer af te stemmen.
- Het dribbelen. Door de snelheid te verhogen krijgen we te maken met niet alleen een zweef fase, maar ook met een landingsfase. Dat betekent, dat ook tijdens de schokopvang deze 'tuning' plaatsvindt.
- De hart- en longfunctie verbeteren door de snelheid te verhogen.
- Als laatste, voeren we hardloophspecifieke bewegingen uit. Oplopend tot de snelheden die er bij horen.



Tjitte Kamminga is docent fysiotherapie op de Hogeschool Leiden

Onze trainers waren hier erg enthousiast over en diversen van ons hebben reeds met deze oefeningen mogen kennismaken.

### Stukje achtergrondnieuws:

Tjitte Kamminga is docent fysiotherapie op de Hogeschool Leiden, actief fysio- en manueel therapeut in Den Haag, trainer van CPC-groepen bij Haag Atletiek en zelf actief hardloper. Naast auteur van het boek 'Hardlopen zonder blessures' ook van 'Tennis zonder blessures'. Binnenkort mogen we een nieuw boek van hem verwachten waarin ook aandacht besteed gaat worden aan sportvoeding, blote voeten lopen, e.d..

## 4e Perdijkloop

**31 juli 2010 was alweer de 4e editie van de Perdijkloop. De route loopt over de Afsluitdijk, van Zürich naar Den Oever. Dit jaar vanwege de weersomstandigheden een zware editie. Een interview met één van de helden die de loop heeft volbracht.**

Door: Floris Kneefel

### Is dit een officiële wedstrijd?

Nope. Dit is begonnen als een voorbereiding op de najaarsmarathon in de groep van Frans Perdijk en sindsdien een traditie geworden.

### Voor welke marathon trainen jullie nu dan?

Vier man lopen de Medoc Marathon in september, een stuk of tien de Dublin marathon in oktober en een aantal de Berenloop (Terschelling) in november.

### Zal wel heet zijn in het midden van de zomer?

Niet echt, het was nog geen 18 graden met regen en windkracht 4-5 tegen. Kortom zware omstandigheden.

### Wie zijn de all time runners?

Niemand. Alleen Marty heeft 3 van de 4 keer de volle afstand van 31 km volbracht.

### Wat kost die grap nou?

Helemaal niets. Benzine sponsoring kregen we van de BAM groep en het eten werd verzorgd door een anonieme sponsor. Verder was de hulp van Mariëlle, de verloofde van Gert-Jan, erg welkom. Zij heeft de volgauto met eten en drinken gereden.

### Is er dan helemaal niets misgegaan?

Slechts 4 van 7 deelnemers hebben de volle 31 km uitgelopen. Maar dat was voor de meesten van tevoren zo gepland. Alleen Frans, onze trainer, had wat last van een blessure en is er op km 26 uitgestapt. Dit jaar helaas ook geen medailles. De prijzenwinkel was wegens vakantie gesloten.

### Zeven lopers, dat is ook niet veel!

Nee, dit jaar viel de opkomst een beetje tegen. Velen waren op vakantie, sommigen hadden net dit weekend een partnerruil.

### Volgend jaar weer?

Absoluut! We hebben natuurlijk wel een paar verbeterpuntjes, zoals de finish die volgend jaar in een café zal plaatsvinden.



Het was nog geen 18 graden met regen en windkracht 4-5 tegen. Kortom zware omstandigheden.



Dit jaar viel de opkomst een beetje tegen. Velen waren op vakantie, sommigen hadden net dit weekend een partnerruil.

## As en weder dienende: de London Marathon

Door: Hein Philipse

Op 25 april was de marathon van London. Via Holland Runner was het gelukt om één van de zeer gewilde startbewijzen voor deze bijzondere marathon te bemachtigen.

Maar toen: de ASWOLK! Drie dagen voor vertrek belde Aad van Straalen (Holland Runner). Hij vreesde dat onze vlucht gecancelld zou worden en hij had een 'plan B' geregeld. Hij had een optie genomen op tickets voor de boot naar Harwich en vroeg of wij van deze extra zekerheid gebruik wilden maken. Na enig wikken en wegen besloot ik de boot inderdaad te boeken. De volgende dag werd er weer gevlogen, maar toch cancelde de KLM de vlucht voor onze hele groep. Zogenaamd om gestrande passagiers met voorrang te vervoeren, maar pikant genoeg slaagde Marty Messerschmidt erin om gewoon via de KLM-site een nieuwe ticket te boeken voor precies dezelfde vlucht. Maar goed, wij op de boot, samen met het grootste deel van de groep van Holland Runner. De bus van Holland Runner die ons van Heathrow naar Londen had zullen brengen stond nu in Harwich gereed, perfect geregeld! De marathon zelf was een enorm spektakel. Aan de start verschenen de meest extravagante outfits.



Nadat ik met enige moeite een man in een giraffepak van 5 meter hoog (!) had ingehaald, verscheen een rups die bestond uit 34 aan elkaar verbonden lopers. Voor de rups uit liep heel toepasselijk een enorme vlinder; dat bleek niemand minder dan Richard Branson, de hoofdsponsor van het evenement.

En zo ging dat urenlang voort. Gelukkig kon slaagde ik er 100 meter voor de finish nog in en brandweerman met volledige bepakkings in te halen, ik finishte tegelijk met een stelletje bestaande uit een rode duivel en een wit engeltje.

Met een eindtijd van 4 uur 19 was het bepaald niet mijn snelste marathon, maar zeker één die ik niet snel zal vergeten.

# ZIER RUNNING

RUNS THIS TOWN

**MET DEZE FLYER ONTVANGT U  
10% KORTING\* BIJ AANKOOP  
VAN SCHOENEN EN KLEDING!!**

**ZIER RUNNING. Dé hardloop-speciaalzaak**  
Laan van Meerdervoort 632, 2564 AK Den Haag, Tel. 070-368 30 74, [www.zierrunning.nl](http://www.zierrunning.nl)

## Oefening baart kunst: Ook voor de supporter

Uitlopen van een marathon oogst vaak bewondering, zeker bij mensen die minder bekend zijn met de wegatletiek. Minstens zoveel bewondering moet echter gegund worden aan de trouwe supporter van de marathonloper. Deze mist zijn/haar partner niet alleen veel tijdens de lange trainingen, maar moet zich veel moeite getroosten om de loper te voorzien van aanmoedigen en verzorging. Ook mag de supporter de lichamelijk en vaak ook geestelijk uitgewoende persoon na afloop weer opvangen. Bij de Vierdaagse van Nijmegen kennen ze voor groepsverzorgers een officiële medaille. Iets voor de trouwe marathonsupporter? Jome doet verslag van haar ervaringen.

Door: Jome

Vandaag liep hij dan zijn 10e marathon, vijf jaar nadat we ons hardloopleven als ZOT-lid begonnen bij de HRR. Gezellig napratend in een Engelse pub realiseer ik me dat dit de 8e keer was dat ik als supporter langs de kant stond. Een verslag van mijn eigen acht marathons.

### Eens maar nooit meer: New York 2005

Zo begon het. Eens in je leven wil je dan toch die marathon lopen. Als je dan toch je 1e CPC er op hebt zitten dan moet dat toch kunnen met nog een paar maanden trainen! En als je het dan doet, moet je het goed doen: New York. Ook voor mij de 1e marathon als supporter. Waar ga ik staan? Hoe herken ik je? En waar zien we elkaar na de Finish? Alles is nog nieuw. De dag voor de marathon het parcours maar eens verkennen. Gewapend met een parcoursplattegrond en OV-kaart op pad om de supporterpunten te bepalen. Drie punten en de finish lijkt het meest haalbare. Dus daar ga ik zondags, rugzakje op met eten, drinken, fototoestel etc, naar het 1e punt, "Mile 8". Daar gaat het al mis, een grote ING tent op de plek die ik had afgesproken. Geen paniek iets verder op moet ook lukken. Het grote wachten kan beginnen: Eerst de wheelers, de toppers en daar is hij dan eindelijk. Hij zit er nog goed bij en straalt. Wat een beleving. Vlug naar het 2de punt, "Mile 16". Erg druk maar met wat dringen sta ik toch weer vooraan. Het gaat nog steeds goed, wel wat tempo verloren. Dan op naar "Mile 24". Een nog grotere uitdaging om maar een glimp op te vangen maar het lukt. Helaas hij is ingestort en weet uiteindelijk niet binnen de 5 uur te finishen. Het nieuwe virus is geboren. Dit was niet de laatste marathon voor zowel de loper als de supporter.

### Good Old Times: Rotterdam 2006, 2007, 2008

Rotterdam, dat moest het worden. Geen ZOT maar officieel lid worden van HRR en nu echt serieus trainen met Groep Perdijk, want deze keer geen stukken meer wandelen. Rotterdam, prima; ook ik ben erbij. Good old times herleven want toch bijna



elf jaar in deze stad gewoond. Studententijd gehad en toch minimaal 5 keer de 10 km gelopen (toen nog ruim onder het uur...maar dat terzijde). En hier

ken ik natuurlijk de weg dus het moet toch lukken om hem wat vaker aan te moedigen dan drie keer en wellicht zelfs een stukje mee te lopen. Slinge 10Km is eerste punt. Toch een andere beleving, maar sta samen met een medesupporter gezellig naar Radio Rijnmond te luisteren naar het live verslag. Eerst de toppers, wat gaan ze snel! Dan het wachten, toch leuk om af en toe een HRR shirt voorbij te zien rennen. Dan naar de Erasmusbrug, klein stukje meerennen richting Blaak en snel flesje Aquarius wisselen. En vervolgens snel naar de



Kralingseplas. Hier is het al een slagveld. Km 35 is toch een heftig punt, maar hij zit er nog bij. Dan terug naar Blaak om de laatste moed in te spreken. Je hebt het gered en een nieuw PR 4:35.

Rotterdam 2 en 3 kwamen ook. Hoe snel kan het een gewoonte worden. Maar toch zijn deze Rotterdamse marathons anders. Inmiddels is het pastaparty vooraf, verzamelen met lopers en supporters in het Hilton Rotterdam en natuurlijk het naborrelen met bier en bitterballen. En ook de PR's van deze supporter sneuvelen. Op respectievelijk vijf en zes punten is het me gelukt om hem aan te moedigen. Maar natuurlijk ook een hoop andere HRR leden waar ik er nu toch een groot aantal van naam ken. Eerlijk is eerlijk, die SMS service in Rotterdam scheelt veel, je weet ongeveer hoe laat hij langs komt en hoe lang je hebt om naar het volgende punt te komen. Nieuwe tips & trics zoals eerst een halte de verkeerde kant op met de metro en dan de goede kant op om de drukte te vermijden op de perrons. Ja, je wordt er steeds handiger in. Hoogtepunten van Rotterdam 2 en 3, voor hem dat hij toch finishte in die bloedhete marathon die officieel stilgelegd werd en die aanscherping van het PR. Voor de supporter? Ik had de blaren, omdat ik zo nodig mijn nieuwe Asics aandeed, want ik wilde toch echt een stukje meelopen.

2009 zou de kroon op het werk moeten zijn. In het voortraject sneuvelen PR's op vele afstanden. Maar helaas, hij wordt de week ervoor ziek. Op de dag zelf nog voldoende beroerd om niet gefrustreerd te zijn door de ideale weersomstandigheden.

### Oost West, Thuis Best: Eindhoven 2006, 2008

Welke marathon ga je dan lopen? PR's loop je in Rotterdam of Eindhoven? Toch? Beide een vlak parcours. Eindhoven, da's handig. Daar woont familie en daar zou ik op een fiets toch heel veel punten moeten kunnen bereiken of wellicht zelfs meefietsen? En wellicht wat familie die mee komt supporten. Wel even bestuderen hoe je met de fiets aan de binnenkant van het parcours blijft want je kunt het parcours normaliter niet over en aan de buitenkant blijven is wel erg veel fietsen. Hoe anders in Eindhoven...met iets over 1.000 deelnemers is het rustig op het parcours. Maar aangezien ik inmiddels ook zelf met het hardloopvirus ben besmet kan ik het niet laten om de plaatselijke "rondjes om de kerk" te lopen...5 of 10 km is voor mij nog steeds voldoende.

Tijdens de marathon fiets ik met zus en zwager mee. Heel rustig, dus ik heb voor niets het parcours verkend. Hij loopt mee met de paarse ballonnen. Die zien we van verre aankomen en we verwelkomen ze iedere keer enthousiast. Dat, en de vele bandjes langs de weg maken het voor de groep zichtbaar leuker. Tijdens deze marathon ook toevallige ontmoetingen. Zijn foto siert later de schoorsteenmantel van de broer van een bekende van de hockeyclub; met die broer had hij de laatste tien kilometer gelopen. Ik ontmoet een oude bekende langs de kant (een man waarmee ik naar Nijmegen heb gecarpoled, heel lang geleden). Door verblijf in het buitenland mis ik Eindhoven, editie 2. Hij heeft weer een goede groep gevonden. Ook zijn zwager fungeert de laatste 12 km als haas. Resultaat is dus een PR, dat ik helaas niet mee kan vieren.

### Marathon als Training: Apeldoorn 2009, 2010

Het word steeds gekker. Trainen voor de marathon betekent een aantal langere duurlopen. Dus wat is er dan beter dan de Apeldoorn Midwinter Marathon. Begon het met de Asselronde (27 Km). De afgelopen twee jaar werd de hele marathon gelopen...als training...gezellig met een aantal samen rustig een duurlooptje doen.... De trainer met handen in zijn haar. Waar gaat dit naar toe. Avond van tevoren afgereisd naar Apeldoorn. Hotel aan het parcours handig. Maar Apeldoorn is toch anders, dus loop ik eerst zelf de "8 van Apeldoorn". Ook hier familie langs de kant die ook mij komen aanmoedigen. Na afloop dan de marathon supporten. Gelukkig zijn het twee rondjes en kan ik ze in ieder geval twee keer zien langskomen. Veel meer is er niet mogelijk door gebrek aan openbaar vervoer en fiets. De marathon heet niet voor niets Midwintermarathon want het is ijsig koud. Tussen de twee rondjes neem ik een warme douche in het hotel en een kop thee om vervolgens weer trouw langs de kant te staan. 1e ronde zijn ze met z'n drieën nog dicht bij elkaar, vlak voor de finish houden ze zich niet aan de af-



spraak en zie ik hem ruim achter zijn twee loopmaatje eindigen. Dat moeten we maar eens uitpraten onder het genot van bier met pannenkoeken. Door verblijf in het buitenland heb ik hier dit jaar helaas verstek moeten laten gaan. Maar op afstand toch via schaarse SMS berichten kunnen volgen. Dit jaar revanche en laatste kilometers aangezet om voor zijn loopmaatjes te eindigen. Maar wat doet het er toe...het was maar een training voor het echte werk.

### Over de Muur: Berlijn 2009

Na de ziekte van Rotterdam een herkansing in Berlijn. Het belooft een feest te worden, want de deelname vanuit de HRR is groot: 15 lopers en 7 supporters. Een keer wat anders dan alleen langs de kant. Het Duitse thema 'Laufen macht spass' leeft in de maanden van voorbereiding. Op vrijdag met de trein naar Berlijn. De avonden gezellig met zijn allen eten, op zaterdag in schitterend weer de stad verkennen per fiets.

Maar dan toch het hoofdbestanddeel, de marathon. Dit maal op fiets met z'n vijfen door de stad. Het groupie-concept wordt geboren. Op vier punten



kunnen kijken...maar deze keer wel heel erg veel HRR lopers. Het schitterende, maar warme weer resulteert in slechts enkele PR's. Uiteraard worden alle prestaties gevierd met bier en champagne (Bert, hulde).

### Aswolken: Londen 2010

De voorjaarsklassieker wordt ditmaal Londen. Maar dan dreigt de IJslandse aswolk letterlijk roet in het eten te gooien. Als alternatief voor het vliegtuig wordt een boot aangeboden, waarvoor we niet kie-

**RunzDay, een winkel gerund door hardlopers!**  
een hardlooppaas met gratis videoanalyse en uitstekend advies

Wij bieden u een topselectie aan hardloopschoenen, baan en wedstrijd schoenen voor heren, dames en kinderen.



Een mooie selectie kleding van o.a. Adidas, Craft, Nike, Puma, Falke en Odlo. Tevens een uitgebreide collectie accessoires. Natuurlijk voor alle verenigingsleden een 10% korting of 15% sparen op de RunzDay spaarkaart.

Wij zien u graag in onze winkel aan de Fluwelen Burgwal, gelegen op de hoek Korte Poten / Herengracht, naast de Lundia winkel.

Fluwelen Burgwal 9

2511 CH Den Haag

T: 070 - 324 0880

W: www.runzday.nl

E: denhaag@runzday.nl

**RUN2DAY**

**RUN2DAY**

( WOENSDAG GESLOTEN )

RACE-FRAMES.....

RACE FIETSEN.....

ATB - FRAMES.....

ATB FIETSEN.....

ONDERDELEN.....

KLEDING.....

VOEDING.....

HELMEN.....

VERZORGINGSARTIKELN.....

**WIELERSPORT**

**Tom Schouten**

S C H E V E N I N G E N

Dr. Lelykade 274<sup>a</sup> Scheveningen tel / fax 070 3556112

UITSLAGEN

26e Vak.Makelaar Loop Z&Z-7k, Uithoorn, 5300 m, 2-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for the 26e Vak.Makelaar Loop Z&Z-7k, Uithoorn, 5300 m, 2-5-2010.

26e Vak.Makelaar Loop Z&Z-7m, Uithoorn, 10.000 m, 2-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for the 26e Vak.Makelaar Loop Z&Z-7m, Uithoorn, 10.000 m, 2-5-2010.

26e Vak.Makelaar Loop Z&Z-7I, Uithoorn, 16.100 m, 2-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for the 26e Vak.Makelaar Loop Z&Z-7I, Uithoorn, 16.100 m, 2-5-2010.

23e Tromppler Optiek Golden Tenloop, Delft, 5000 m, 13-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for the 23e Tromppler Optiek Golden Tenloop, Delft, 5000 m, 13-5-2010.

23e Tromppler Optiek Golden Tenloop, Delft, 10.000 m, 13-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for the 23e Tromppler Optiek Golden Tenloop, Delft, 10.000 m, 13-5-2010.

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Leiden Marathon, Leiden, 5000 m, 16-5-2010.

Leiden Marathon, Leiden, 5000 m, 16-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Leiden Marathon, Leiden, 5000 m, 16-5-2010.

Leiden Marathon, Leiden, 10.000 m, 16-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Leiden Marathon, Leiden, 10.000 m, 16-5-2010.

Leiden Marathon, Leiden, 21.100 m, 16-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Leiden Marathon, Leiden, 21.100 m, 16-5-2010.

Leiden Marathon, Leiden, 42.195 m, 16-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Leiden Marathon, Leiden, 42.195 m, 16-5-2010.

Omloop van Ter Heijde, Ter Heijde, 5000 m, 21-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Omloop van Ter Heijde, Ter Heijde, 5000 m, 21-5-2010.

Omloop van Ter Heijde, Ter Heijde, 10.000 m, 21-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Omloop van Ter Heijde, Ter Heijde, 10.000 m, 21-5-2010.

Grand Prix van Bern, Bern, 16.100 m, 22-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Grand Prix van Bern, Bern, 16.100 m, 22-5-2010.

12e Teylingenloop, Sassenheim, 10.000 m, 23-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for 12e Teylingenloop, Sassenheim, 10.000 m, 23-5-2010.

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Sdu Royal Ten, Den Haag, 5000 m, 30-5-2010.

Sdu Royal Ten, Den Haag, 5000 m, 30-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Sdu Royal Ten, Den Haag, 5000 m, 30-5-2010.

Sdu Royal Ten, Den Haag, 10000 m, 30-5-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Sdu Royal Ten, Den Haag, 10000 m, 30-5-2010.

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Mila Haag Atletiek, Den Haag, 1500 m, 2-6-2010.

Mila Haag Atletiek, Den Haag, 1500 m, 2-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Mila Haag Atletiek, Den Haag, 1500 m, 2-6-2010.

Mila Haag Atletiek, Den Haag, 3000 m, 2-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Mila Haag Atletiek, Den Haag, 3000 m, 2-6-2010.

2e HRR Timetrial, Boetveld, 5000 m, 7-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for 2e HRR Timetrial, Boetveld, 5000 m, 7-6-2010.

Baanwedstrijd, Naaldwijk, 5000 m, 10-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Baanwedstrijd, Naaldwijk, 5000 m, 10-6-2010.

Isle of Skye Half Marathon, Isle of Skye, 21.100 m, 12-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Isle of Skye Half Marathon, Isle of Skye, 21.100 m, 12-6-2010.

Kopjesloop, Delft, 5000 m, 13-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Kopjesloop, Delft, 5000 m, 13-6-2010.

Kopjesloop, Delft, 10000 m, 13-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Kopjesloop, Delft, 10000 m, 13-6-2010.

Kopjesloop, Delft, 15000 m, 13-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Kopjesloop, Delft, 15000 m, 13-6-2010.

Oranjeloop, Kwintshoeul, 5000 m, 18-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Oranjeloop, Kwintshoeul, 5000 m, 18-6-2010.

6 uursloop, Den Haag, 6 uur, 19-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Afstand, Naam. Lists runners for 6 uursloop, Den Haag, 6 uur, 19-6-2010.

12 uursloop, Den Haag, 12 uur, 19-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Afstand, Naam. Lists runners for 12 uursloop, Den Haag, 12 uur, 19-6-2010.

Molenloop, Voorburg, 5000 m, 20-6-2010

Table with columns: Pos., Cat., Tijd, Naam. Lists runners for Molenloop, Voorburg, 5000 m, 20-6-2010.

zen. Dan cancelled de KLM uit eigen beweging de groep en zitten we met lege handen. Laat, twee dagen voor vertrek, toch nog online dezelfde(!) vluchten kunnen boeken, zodat we toch volgens schema in Londen belanden. Volgens de insiders die er al jaren aan meedoen is deze marathon een crime om te supporteren vanwege de drukte langs de route. Om mijn plan, om op meerdere plaatsen aan te moedigen, wordt hard gelachen. De voorbereiding is weer anders. Rondneuzen op de enorme expo, uitgebreid lunchen elders in de stad, winkelen bij A&F, en verder een rustige avond. Op zondag met de rugzak weer op weg. Mile 8 (heel rustig, alle ruimte, rustig wachten, één mede supporter, dames, wheelers, heren....normale verhaal. Daar is hij weer, gaat uitstekend. Veel verklede mensen, soms onbegrijpelijk, Mile 15 heel druk, glimp, Mile 22 weer vooraan...helaas, voor de finish net te laat. De metro was heel erg druk, stations tijdelijk afgesloten (overcrowded). Maar ik heb meer punten gehaald dan dat er door de kenners mogelijk werd geacht.

Waar gaat dit naar toe: Dublin 2010?

De volgende marathons worden alweer genoemd....Medoc,



Dublin, Jungfrau....ach ja, ik zal er wel weer bij zijn. Is het een verslaving aan het worden, wellicht. Zal ik ooit zelf een marathon lopen, tot voor kort dacht ik van niet.....maar toen ik vanochtend mijn E-mail opende en het nieuwe training-schema van mijn groep zag, begon ik ernstig te twifelen of het mijn schema was .....120 DL1. Zit ik dan toch stiekem ook in een toekomstige marathon groep?

