



26 jaar

## Halve marathon van Eindhoven

Een aantal leden van de groep van Jacques Overgaauw had besloten de halve marathon van Eindhoven te gaan lopen op 10-10-10. Eén en al Brabants gezelligheid volgens Peter Wisse die alweer klaarstaat voor volgend jaar.

Door: Peter Wisse

Niet alleen de organisatie van de marathon, ook de NS vond 10-10-10 wel een leuke datum. Wij wilden die dag met de trein naar Eindhoven maar de Nederlandse Spoorwegen wilde graag die dag hun wintercalamiteitenrooster testen. Sommigen van ons hadden de NS niet zo hoog zitten en daarom besloten we toch maar met de auto te gaan. Om 11.00 uur afgesproken bij het pannenkoekenhuisje op het Malieveld. Jacques was er met zijn PC

### Luxe kleedkamer

We vertrokken naar Best alwaar we auto hebben neer gezet en het laatste stukje met de trein hebben gedaan. We waren uitgenodigd door een vriendin van Monique waardoor we bij een sponsor in een café mochten omkleden. Weer eens wat anders dan een kleedkamer, sporthal of visloods. We konden goed merken dat we in Brabant waren want de muziek en gezelligheid kwam overal vandaan. Onze startnummers waren voorzien van onze voor- naam, en Jacques heeft daar dankbaar gebruik



Hoofd-tractor en het bleek dat we daar wel met z'n allen (4 man, 2 vrouw) in moesten passen. 1 persoon mocht in een minizitje in de achterklep plaats nemen maar had daar gelukkig geen moeite mee. Met zijn getrainde lichaam kon hij soepel plaats nemen.

Sandra was deze dag ook nog jarig, dus die hebben we voor vertrek nog even in het zonnetje gezet.

van gemaakt. Voor de start riep hij menigee bij de voornaam, wenste ze succes en liet ze verbouwe-reerd achter. Het weer was verraderlijk, zonnig en 20 graden, warmer dus dan je lief is. Ervaren lopers zoals wij dronken natuurlijk voldoende onderweg, maar helaas niet iedereen. De start ging door een sluis heen waardoor je bij 0 meter direct kon lopen en blijven lopen, een heel slim idee.

# HOT ROAD REVIEW

www.hagueroadrunners.nl

Officieel cluborgaan van "The Hague Road Runners"

### Marathon in San Francisco



3

### Communicatie Commissie



4

### Knikken en buigen ZOT



5

### Zulu Warrior



7

### Wandelen in Harwich



6

### Ladies Night



9

### Feest in Dublin



10

### Overall muziek

Onderweg was het één en al feest, overall muziek. Waren het geen vrachtwagens met bandjes erin, dan waren het wel marktkramen met bewoners e.d. die geluid produceerden. Op een bepaald moment was er geen muziek en dat viel gewoon op. De verzorging met water, sportdrank en eten was perfect geregeld. Om de 3 tot 5 km was er een post.

Wat ook leuk was aan de startnummers was dat je op naam werd aangemoedigd door mensen die je nog nooit had gezien. Dat gaf toch even een band van 2 seconden, niet langer want je moest weer verder. Ik wil niet zeggen dat het lopen makkelijker ging maar het was leuk te horen als ze jouw naam riepen. En er stond zoveel volk lang het parcours dat dit menigmaal gebeurde.

De laatste 2 kilometer ging dwars door het centrum van Eindhoven, het liep als een soort triomftocht: overall mensen, overall muziek en overall gezelligheid. Je kent bij de Tour de France misschien die beelden van renners die een berg op moeten en er amper doorkunnen vanwege het publiek dat de doorgang erg smal heeft gemaakt. Dat was hier ook in één straat (Stratumseind), alléén maar kroegen en gezelligheid. Als je van rustige wedstrijdes houdt moet je daar dus niet zijn.

Na de finish de rest van de groep gezocht en ge-

vonden. Sandra bleek er na 2 km al geen zin meer in te hebben maar heeft hem toch uitgelopen, wat een bikkel. Met Ruud en mezelf ging het ook niet zo als gepland maar gelukkig heeft Monique weer een PR gelopen. Frits zou als haas fungeren; alléén diegene die achter hem aan zou hollen was ziek. Hij had dus een vrije rol die dag. Jacques zelf is als morele steun bij Ruud gebleven.

### VIP-behandeling

Na de finish waren we zoals gewoonlijk Ruud weer eens kwijt. Gelukkig vonden we hem terug in hetzelfde café waar onze kleren lagen. We konden toen genieten van onze VIP-behandeling: Er stonden lekkere broodjes klaar en het bier werd aan-gerukt.

Buiten was het Brabantse feest toen echt los gebarsten en omdat binnen de muziek ook lekker - noem het maar hard - aan stond, kon je elkaar amper verstaan. Daarna weer naar huis nadat we Monique en haar vriendin bedankt hadden voor de organisatie en de gastvrijheid. Volgend jaar weer? Ik denk het wel, gezelliger dan dit krijg je het volgens mij niet.

## Dam tot Dam Wandeltocht 2010

Velen van u kennen de Dam tot Dam loop als een zeer populair hardloopevenement. Wellicht minder bekend is dat de tocht ook wandelend kan worden afgelegd. Een verslag van een mooie route.

Door: Jeanne Spaan

Zaterdag 18 september zijn we 's morgensvroeg met een groep van zestien naar Amsterdam vertrokken voor de Dam tot Dam Wandeltocht van 17 km. Daar aangekomen zijn we na de eerste stempelpost op de Dam, waar we verwend werden met een appel en sultana, begonnen aan de wandeling. Het eerste gedeelte ging door de Jordaan en langs de grachten waarna we uitkwamen bij de pont over het IJ. Afgezet aan de overkant ging het richting Florapark. Onderweg werden we begroet door bewoners met muziek, limonade of een snoepje. Hierna ging de tocht door Buiksloterdijk, Molenwijk en de Noorder IJ- en Zeedijk richting Zaandam. Bij de stempelposten was er elke keer drinken, een broodje of fruit. In Zaandam vervolgden we de tocht langs de haven. Op



de Burcht, vlakbij de Dam in Zaandam werden we ingehaald door muziek en kregen we onze welverdiende medaille. Het was een ontzettend leuke wandeling met onderweg een heleboel te zien: leuke huizen, mooie natuur en goed georganiseerd. Na afloop hebben we ons zelf getrakteerd op een lekkere kop koffie, thee of pilsje en zijn met een voldaan gevoel weer huiswaarts gereisd.

Informatie over advertentietarieven verkrijgbaar bij:  
Willem van Prooijen, Mekusstraat 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

## Kort verslag ALV 25 oktober 2010

Voordat Toon de Graauw begint aan de mededelingen verzoekt hij de aanwezigen om 1 minuut stilte ter nagedachtenis aan het overlijden van Peer Leegstra.



ren inclusief de extra omzet vanwege het jubileumjaar; zonder deze extra omzet was dit ongeveer € 30.000,- geweest. Voor 2010 wordt € 35.000,- aan omzet verwacht.

Vanwege de tijd vindt er niet voor alle commissies een specifieke presentatie plaats.

Er zijn nog steeds barmedewerkers nodig, alsmede een lid barcommissie en een lid TC. Het bestuur verwacht dat de commissies op dezelfde voet doorgaan in 2011.

Het Vrijwilligersbeleidsplan is besproken en wordt aangenomen, met dank aan de vrijwilligerscommissie.

Leendert Rimmelink, 1e secretaris, stelt zich herkiesbaar en wordt unaniem herkozen.

José Willemse wordt als Lid van Verdienste benoemd.

Vanwege het 25 jaar lid zijn van HRR worden speldjes uitgereikt.

De voorzitter noemt in het kort de speerpunten voor 2011:

- het uitbreiden, bijscholen en doorlichten van het trainerscorps en het bevorderen van doorstroming in de loopgroepen.
- het stimuleren van een vrouwen topsportploeg
- de discussie over uitbreiding van het clubhuis afronden
- nieuwe clubkleding realiseren.

De penningmeester, Willem van Prooijen, geeft een korte toelichting op de begroting. De contributie en de baromzet vormen onze inkomsten. De barinkomsten voor 2009 wa-



## Van de voorzitter



De Algemene Ledenvergadering van 25 oktober was een goed bezochte vergadering. Meestal komen er pakweg veertig leden, maar dit keer waren het er zestig. Ik denk dat dit mede kwam doordat we die avond aan vijftien leden het Hague Road Runners herinneringsspel uitreikten, omdat zij dit jaar 25 jaar lid zijn van onze vereniging. Dat is niet niks. Je hebt dan eigenlijk alles beleefd van wat een vereniging in haar 25-jarig bestaan doorstaat. Alle ups en downs, komende en vertrekkende leden, diverse bestuurders en vrijwilligers zien komen en gaan, drie verhuizingen - van kofferbak tot het huidige clubhuis, talloze feesten, nieuwe vriendschappen en soms ook ruzies, blessures, nieuwe plannen en initiatieven en natuurlijk soms ook het déjà vu van 'dat hebben we al eens gehad'.

Dit laatste kan wel eens in de weg zitten om nieuwe dingen op te pakken. Gelukkig zit er genoeg energie in onze vereniging en het bestuur om ook dan toch door te gaan. Is het een prestatie om 25 jaar van onze vereniging lid te blijven? Ja, want het is niet iets vanzelfsprekends, je gaat er toch maar iedere keer heen om je 'ding' te doen en met elkaar daarna in het clubhuis wat na te blijven om bij te praten

met een drankje. Ook weet je dat je prestaties met het verstrijken van de jaren minder worden, maar toch blij je lopen omdat het je plezier en voldoening geeft. The Hague Road Runners is daarom dan ook meer dan alleen een wegatletiekvereniging. Zij bindt leden in een gezamenlijk vriendenclubgevoel met de diverse activiteiten. Als bestuur hebben we waardevolle reacties van de betrokken leden gekregen om hun 25-jarig lidmaatschap jubileum op deze manier te memoreren.

Op de ledenvergadering hebben we aangekondigd dat we in 2011 een besluit willen nemen over wel of geen uitbreiding van het clubhuis. Het zingt nu al een aantal jaren rond en het wordt tijd hier antwoord op te geven. Om een gedegen besluit te nemen zullen we ter voorbereiding daarvan een kosten- en exploitatiebegroting moeten opstellen die zo dicht mogelijk aansluit bij de te verwachten toekomst. Daarbij hoort dat we de behoefte en noodzaak voor uitbreiding goed moeten inventariseren en onderbouwen. We zullen ook moeten inventariseren of we met de uitbreiding meer inkomsten kunnen genereren en of de stijging van de jaarlijkse exploitatielasten hiermee opgevangen kunnen worden. Het mag geen lichtvaardig besluit worden want we moeten niet hebben dat we daardoor in de toekomst de contributie huizenhoog moeten opschroeven. Het bestuur zal dan ook verschillende bijeenkomsten organiseren om met de leden hierover te discussiëren en hun ideeën hierover te horen.

Het is altijd weer even spannend hoe de ledenvergadering gaat verlopen; hoeveel leden aan de vergadering meedoen en of zij inbreng leveren. Natuurlijk bereiden we als bestuur de vergadering terdege voor en proberen via de beamer alles zo helder mogelijk te presenteren. Aan de hand van het uitgebreide draaiboek worden alle ins en outs vooraf op een rijtje gezet en kijk ik vooruit wat we kunnen verwachten. Dit was mijn vierde ALV en de vergadering verliep nu ook weer redelijk vlot. Ik vind het wel grappig als leden na afloop tegen mij zeggen dat het een goede vergadering was omdat 'ie op tijd en snel was afgelopen. Dat zal wel iets te maken hebben met het gegeven dat we als lopers graag met tijd en snelheid bezig zijn.

Toon de Graauw

## De HRR-website

De huidige website bestaat inmiddels ruim een jaar, tijd om met jullie als leden te evalueren! Als CommunicatieCommissie hebben we wat voorstellen die we graag aan jullie willen voorleggen. Daarnaast geven we wat tips over het gebruik van de website. Want laten we niet vergeten, de website is niet van de Communicatie Commissie maar van ons allemaal. Het is het visitekaartje van onze vereniging, want het eerste contact met onze vereniging voor bijvoorbeeld nieuwe leden loopt via de website.

Als eerste willen we het gastenboek verwijderen. Het is gebleken dat deze functie van de website amper meer wordt gebruikt. We hadden gehoopt dat er op deze manier meer digitale interactie tussen de leden zou ontstaan, maar dat is onvoldoende gebeurd.

De website is voor de vereniging, dus willen we ook de mogelijkheid bieden aan de diverse loopgroepen om er zaken op kwijt te kunnen. Dit is mogelijk via de trainerspagina (Training -> Trainers). Op deze pagina kunnen links geplaatst worden naar foto's die specifiek voor een loopgroep zijn. Ook kun je er andere zaken vermelden zoals verslagen en videolinks. Zo creëer je voor elke groep een soort thuisbasis. We nodigen iedere loopgroep uit om van deze mogelijkheid gebruik te maken.

Wat ons ook leuk lijkt, is dat jullie zelf foto's aandragen voor de banner bovenin de startpagina, dus de foto's die constant wisselen. Deze foto's moeten

## Berichten van het bestuur

### Bestuursvergadering 28 september 2010:

- In oktober zal de fysioruimte worden verbouwd.
- De TC heeft een nieuwe voorzitter, Paul Slijpen. Ed Reinicke heeft zitting genomen in de TC en nu is er nog 1 vacature: die van secretaris.
- Er blijven nieuwe barmedewerkers nodig. De barinkomsten zijn voor onze club heel belangrijk en de bar kan nu eenmaal niet draaien zonder medewerkers.
- Sinterklaas kan door drukke werkzaamheden helaas onze club niet bezoeken dit jaar. Het is steeds moeilijker vrijwilligers te vinden voor deze dag terwijl er ook steeds minder kinderen komen.

wel aan bepaalde eisen voldoen. Ten eerste moet het formaat 800 x 180 pixels zijn en van goede kwaliteit. Ook moet de foto geschikt zijn voor het formaat. Tevens moet het iets met de vereniging te maken hebben. Heb je een geschikte foto, stuur die dan naar [webmaster@hagueroadrunners.nl](mailto:webmaster@hagueroadrunners.nl)

Tot slot willen we benadrukken dat jullie als leden en gebruikers van de website zeer zeker invloed kunnen uitoefenen op wat er op de website staat. Dit geldt zowel voor de teksten van je groep, van de speciale groepen zoals de Club van 100, Conditio en Nordic Walking, als voor nieuwsfeitjes, wedstrijden die in de agenda opgenomen kunnen worden en voor foto's van loopevenementen. Dus bekijk de website nog eens kritisch en mail je ideeën en/of verzoeken naar de webmaster.

De CommunicatieCommissie

-De Ladies' Night werd goed bezocht en was een groot succes.

### Bestuursvergadering 9 november 2010:

- Het is wenselijk dat onze club een paramedisch functionaris heeft. Het Veiligheidsplan moet ook herzien worden.
- In de serre is het in de winter erg koud door het enkele glas. Het bestuur is voornemens dit glas te laten vervangen door dubbel glas.
- De fysioruimte is af en mede door de grote inzet van Henk Hoogeveen, Ben Hermans en Han Elkerbout, erg mooi geworden.

## Huldiging trouwe leden



Deze leden hebben op de ALV van 25 oktober 2010 een speldje gekregen vanwege het feit dat ze 25 jaar of langer lid zijn van HRR. We zijn heel blij met deze trouwe leden. Iedereen die niet aanwezig kon zijn op de ALV krijgt het speldje uitgereikt op de Nieuwjaarsreceptie van 9 januari 2011.

*Keith Deathridge, Jacques Beljon, Frans Perdijk, Ruud de Rooter, Ruud van Groeningen, Paul van Dunné, Jos de Waardt, Noortje Alberts-Strijers, Aad Overdevest, Rob Kramer, Ed Zijl, Ton Toet, Georgette Parlevliet, Peter van Leeuwen, Joop Seitzinger, Cees Jan Rotgans, Hans Flotman, Robert Murkes, Herman van der Stijl, Frank Thuijs*

### Trekking runnertjes

Onbespied door de notaris is de trekking geschied. Wegens de onleesbare namen moest de helft van de kaarten terzijde worden gelegd.

<b>20 euro:</b>	<b>5 euro:</b>
Jack Overgaww	Annemarie D
	Marga Eikerbout
<b>10 euro:</b>	Jeroen Kool
Yvonne Buijs	Natalie Nimf???
Henry Hageraats	
Ben van Kan	
v.d. Kleij	
G. Vierling	
Hans Flotman	

## 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: 14 januari 2011.

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

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

# If you're going to San Francisco

## Het idee

In september en oktober was ik vier en een halve week op vakantie in Amerika. Deze vakantie begon en eindigde voor mij in San Francisco. Na een rondreis door het westen van de Verenigde Staten keerde ik begin oktober voor een week terug in San Francisco. Samen met een vriend die ook aan hardlopen doet zou ik daar mijn vakantie afsluiten. Het leek mij leuk om dan samen aan een hardloopevenement deel te nemen. Met de trefwoorden 'San Francisco run October 2010' in Google vond ik al gauw de The Glide Floss Bridge to Bridge run: [www.bridgetobridge.com](http://www.bridgetobridge.com).

## Gebrekkige voorbereiding

Sinds ik een jaar of drie via de personeelsvereniging van het Ministerie van Justitie en de ZOT bij The Hague Road Runners terecht kwam, probeer ik ook tijdens mijn vakanties te gaan hardlopen. Mijn

**Wat moet je zeker doen als je naar San Francisco gaat? Hardlopen! San Francisco blijkt een ideale hardloopstad te zijn. Neem dus je zeker je hardloopschoenen mee als je naar San Francisco gaat. Op zondag 3 oktober deed ik mee aan de Bridge to Bridge run.**

Door: Stan Morre (loopgroep Eric Walther)

heerlijk om over The Embarcadero te lopen. Dat is in San Francisco een populaire hardlooproute. Overal kom je hardlopers tegen.

## De inschrijving

Met een gerust hart kon ik op zondag 3 oktober beginnen aan de Bridge to Bridge run. Hoewel het wel mogelijk was om je van tevoren via de website daarvoor in te schrijven, heb ik dat zelf pas de ochtend vlak voor de start gedaan. Dat bleek ook geen probleem te zijn: ik moest een formuliertje invullen en 45 dollar betalen. Daarna kreeg ik meteen mijn startnummer en een D-tag waarmee de tijd werd gemeten. De organisatie zat wat dat betreft goed in elkaar. De start van de Bridge to Bridge was bij het Ferry Building. Dat was de plaats waar ooit vele veerboten vertrokken naar de andere kant van de baai. Door de bouw van de Bay Bridge en de Golden Gate Bridge halverwege de jaren dertig had dit gebouw die functie grotendeels verloren. Desondanks is het nog steeds een mooi markant gebouw. Het is een mooie plek om een hardloopevenement te laten beginnen.

## Van brug naar brug

De Bridge to Bridge run is dus genoemd naar die twee wereldberoemde bruggen: de Bay Bridge en de Golden Gate Bridge. Eigenlijk klopt de naam van het evenement niet. De Bay Bridge ligt buiten de route een paar honderd meter van het Ferry Building vandaan, maar zij was wel te zien vanaf de start. De route liep wel tot het Fort Point vlak onder de Golden Gate Bridge. Je loopt van brug naar brug en dus er niet overheen. De Bridge to Bridge is eigenlijk een sponsorloop om geld in te zamelen voor de gehandicaptensport in Noord-Californië. Dat is waarschijnlijk de reden waarom het inschrijfgeld van 45 dollar tamelijk hoog was.

## Kilometers en/of mijlen

Bij de Bridge to Bridge kon je kiezen voor de af-

stand van 7 kilometer of 12 kilometer. Terwijl het in Nederland hip is om hardloopwedstrijden in Engelse mijlen aan te geven, is het Amerika kenmerkend om dat juist in kilometers te doen. Dit is opmerkelijk omdat de afstanden (auto)wegen in de VS nog steeds worden aangeduid in Amerikaanse mijlen. De tussenafstanden werden tijdens

## Hardlopen en wandelen

de Bridge to Bridge aangegeven in mijlen. Dat is voor een Nederlander toch wel wat verwarrend. In Nederland is een 7 en 12 kilometer een incurante hardlooperafstand, maar in Amerika is een 7K of 12K run helemaal hot.

## De route

De route van de Bridge to Bridge was prachtig, niet al te zwaar en liep grotendeels langs de kust van de baai. Iedereen heeft op foto's vast wel eens het kenmerkende stadsbeeld van San Francisco met steile heuvels gezien. Die werden ons tijdens deze loop bespaard. De route begon dus bij het Ferry Building en liep langs het toeristische Fisherman's Wharf naar Fort Mason. Daar zat een heel steil – kennelijk niet te vermijden – klimmetje in de route. Veel hardlopers namen deze hobbel wandelend. Met mijn trainingservaring met de HRR in de Wassenaarse duinen was het voor mij geen probleem om in kleine pasjes dit 'kuitenbijtertje' in een redelijk hardlooptempo te nemen.

Daarna ging de route verder door een groene parkachtige omgeving: de Marina Green en Crissy Field. Je kunt dan al de prachtige Golden Gate Bridge zien liggen. Van dat uitzicht kun je eigenlijk nooit genoeg krijgen. Bij Crissy Field was de splitsing van de 7 en de 12 kilometer. Omdat je niet van tevoren hoefde op te geven welke afstand dat je ging lopen, kon je dus tijdens de loop ook nog switchen. Ik heb zoals ik al van plan was de 12 kilometer gedaan. Zoals gezegd, liep de route van de 12 kilometer door tot vlak onder de Golden Gate Bridge. Daarna werd een bocht terug gemaakt door de Presidio, een prachtig groen gebied, dat tot halverwege de jaren negentig nog een militair kazerneterrein was. Aan het einde van de loop zat nog een paar honderd meter 'vals plat', maar dat leverde voor mij ook geen probleem op.

## De finish

Uiteindelijk finishte ik in 1.10.22 netto. Dat is voor

mij redelijk maar iets langzamer dan dat ik van tevoren had ingeschat. Ondanks de trainingsachterstand die ik had opgelopen tijdens mijn vakantie viel het lopen van de Bridge to Bridge mij mee. Het was eigenlijk heerlijk om na dik drie weken van betrekkelijke stilstand eindelijk mijn beentjes weer eens te kunnen laten wapperen.

De Bridge to Bridge run eindigde op een groot open terrein van de Presidio. Daar werden flesjes water en t-shirts uitgedeeld. De sponsors van de loop hadden er standjes. Je kreeg een goody bag, er was een springkussen voor de kinderen en er waren optredens. Eén van de sponsors was een lokaal radiostation. Er was gezorgd voor vervoer terug van de deelnemers naar het startpunt met van die typische Amerikaanse schoolbussen. De organisatie van de loop zat goed in elkaar, maar was niet veel anders dan dat ik bij Nederlandse hardloopevenementen gewend ben.

## Een ideale hardloopstad

In de vier dagen die mij restte in San Francisco na de Bridge to Bridge run ben ik natuurlijk nog meer van de stad gaan bekijken. Het viel daarbij op dat je op veel plekken hardlopers tegenkomt. Die kom je vooral tegen langs de kust van de baai waar ook de route van de Bridge to Bridge liep. Maar ook het Golden Gate Park en de aanliggende 'hippiewijk' Haight Ashbury zijn populaire hardloopleucomplekken. In



Een lege Embarcadero

hardloopschoenen gaan dan ook stevast mee op reis. Ik had mij voorgenomen om af en toe tijdens mijn reis door Amerika te gaan hardlopen. Helaas schoot het hardlopen er deze vakantie bij in. Omdat ik vaak al de hele dag op pad was kwam het er gewoon niet van om nog even een rondje te gaan hardlopen. Ik baalde daar natuurlijk wel van, omdat ik wel van plan was om op 3 oktober mee te gaan doen aan de Bridge to Bridge run. Eén keer heb ik geprobeerd om in Phoenix, Arizona, 's avonds te gaan hardlopen. Dat was geen succes. Phoenix is niet de meest gezellige stad van de VS. 's Avonds waren de straten er verlaten, het was er snikheet en bij ieder huis waar ik langs liep begonnen honden te blaffen. Het was verre van ideaal voor een eenzame hardloper. Ik was blij dat ik zonder hondenbeten weer terugkwam bij mijn logeeraadres.

## Het testlooptje

Op vrijdag 1 oktober keerde ik terug in San Francisco. Dat was twee dagen voor het hardloopevenement op zondag 3 oktober waar ik mij wel op had verheugd, maar waar ik niet meer goed voor had kunnen trainen. Op aanraden van Wim, de vriend waarmee ik in San Francisco was en die hardlooptrainer is geweest, ben ik op zaterdagochtend een kort stukje gaan rennen om te kijken of ik het nog wel zou kunnen. Wim besloot om zelf niet op die zondag te gaan hardlopen omdat hij al een tijd te kampen heeft met een

hardnekkige blessure. Ik ben in mijn eentje gaan oefenen over The Embarcadero, de boulevard langs de kust van de baai van San Francisco. Dat was een stukje van de route waar ik een dag later ook tijdens de Bridge to Bridge zou lopen. Ondanks dat ik dik drie weken niet meer had gerend, viel het me mee dat ik het hardlopen niet was verleerd. Het was



Inschrijven bij het Ferry building

stand van 7 kilometer of 12 kilometer. Terwijl het in Nederland hip is om hardloopwedstrijden in Engelse mijlen aan te geven, is het Amerika kenmerkend om dat juist in kilometers te doen. Dit is opmerkelijk omdat de afstanden (auto)wegen in de VS nog steeds worden aangeduid in Amerikaanse mijlen. De tussenafstanden werden tijdens



Finish gehaald

tegenstelling tot de rest van Californië, waar het meestal te heet is, is het door de wind van de Grote Oceaan in San Francisco het hele jaar door ideaal weer om hard te lopen. Neem dus je zeker je hardloopschoenen mee als je naar San Francisco gaat.

SNEL SCHOON

Vidia

SCHOONMAAKBEDRIJF

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)

OSB  
Ondernemersvereniging

## Het Wel en Wee van de TC

Kort geleden hebben Marcel den Dulk, Floris Kneefel en Annet Manders om verschillende, persoonlijke redenen afscheid genomen van de Technische Commissie (TC). Alle drie hartelijk bedankt voor het werk dat jullie voor de TC hebben verzet.

Inmiddels zijn 2 van de 3 vacatures vervuld. Paul Slijpen is voorzitter geworden en daarnaast is de TC versterkt met de komst van Ed Reinecke. Samen met Lisa Romijn, Izaak Luteijn en Henk Hoogveen vormen wij de TC. Er is nog één vacature, namelijk die van secretaris. Wij willen belangstellenden voor die taak graag informatie geven over wat die functie concreet inhoudt.

De taakopdracht van de TC is te waarborgen dat binnen de club verantwoorde trainingen worden gegeven en dat de mogelijkheid bestaat om aan wedstrijden mee te doen. Daarbij spelen onder meer personele en technische aspecten een rol en daarnaast veiligheid, welzijn, gezondheid en materiaalbeheer. Tijdens de eerste bijeenkomst in de nieuwe samenstelling in oktober zijn de nieuwe TC-leden bijgepraat over werkwijze van de commissie. Ook is de bestaande taakverdeling in onderling overleg vernieuwd.

Het is gebruikelijk dat de TC gesprekken periodiek overleg heeft met groepen trainers namelijk het woensdagcluster in combinatie met het wedstrijdcluster, het donderdagcluster, Conditio en het instroomcluster. Ook dit najaar zijn deze gesprekken gevoerd. Daarbij heeft de TC de thema's veiligheid en warming up aan de orde gesteld. Tijdens het overleg worden ook ervaringen uitgewisseld en praktische zaken afgestemd. De gesprekken zijn

constructief verlopen.

Daarnaast voert de TC ook zogenoemde functioneringsgesprekken met elke trainer afzonderlijk. Het rooster daarvoor is rond en (op het moment dat ik dit schrijf) zijn de gesprekken voor een deel al gehouden. Tijdens deze gesprekken wordt in ieder geval besproken aan hoe het loopt binnen de trainingsgroep, de trainersrichtlijnen en de doelen voor 2011. Toon de Grauw neemt als voorzitter van onze vereniging deel aan deze gesprekken.

In onze club spelen de trainers een centrale rol. Onze club heeft dringend behoefte aan nieuwe, liefst jonge trainers. Een klein trainerscorps geeft problemen als één van de trainers afhaakt, wegens verhuizing, een chronische blessure of om welke reden dan ook. Een dergelijk probleem doet zich, op het moment dat ik dit schrijf, ook nu voor. Hopelijk is voor deze situatie een oplossing gevonden als dit verhaal in gedrukte vorm verschijnt. Lopers die interesse hebben in het trainerschap kunnen zich melden bij Paulien Wijnvoort, de vrijwilligerscoördinator, maar ook bij een van de leden van de TC.

Tijdens de ALV heeft Ed kort verslag gedaan van wat er speelt in de TC. Daarbij heeft hij ook een felicitatie gericht tot Marc Horning die deze zomer zijn trainersdiploma heeft behaald.

Binnenkort gaat de TC de jaarplanning voor 2011 maken. Behalve de bestaande activiteiten zullen ook nieuwe onderwerpen aandacht krijgen, bijv. het puntensysteem voor de bijscholing van het trainerscorps.  
*Paul Slijpen, voorzitter Technische commissie*

## De CommunicatieCommissie

Na het uitkomen van het jaarboek 2010 is het stil geworden rond de Communicatie Commissie. Dat heeft te maken met het feit dat twee van de drie leden hun functie hebben beëindigd. Sinds een paar maanden is de commissie weer op volle sterkte. Monique van der Burg en Natalie Moreno Robles zijn de nieuwe leden en zijn vol enthousiasme begonnen. Maar wat doet de CommunicatieCommissie eigenlijk?

Om dit voor eens en voor altijd vast te leggen, hebben we wat dingen op papier gezet.

We onderscheiden doelen die we nastreven en producten die we leveren.

1. Basis leggen voor eenduidige communicatie
2. Adviseren bestuur/commissies betreft intern en externe communicatie
3. Naamsbekendheid van de CommunicatieCommissie binnen de club genereren
4. HRR in de pers
5. Sponsorbeleid



*Peter Wisse, Monique van der Burg en Natalie Moreno Robles. Monique Parisius ontbreekt*

Een eenduidige communicatie is één van de belangrijkste doelen die we nastreven omdat dit naar de buitenwereld professioneel overkomt maar ook voor herkenning zorgt. We zullen daar de komende tijd aan werken om voorstellen en voorbeelden voor de organisatie te maken waar gebruik van kan worden gemaakt.

### Producten CommunicatieCommissie

Er worden ook direct producten geleverd door de commissie, denk hierbij aan de Informatie folder, jaarboekje, verzorgen van mailings en de website. Maar ook de organisatie van de stand bij de CPC en de folderplank in de gang van de kantine behoren bij de producten.

Het eerste product wat onder handen is genomen is de informatiefolder. Vanwege wijzigingen in de organisatie was deze aan een opknabbeurt toe. De folder kan op verschillende momenten worden uitgedaeld en is bedoeld voor nieuwe leden.

Ook heeft iedereen met een e-mail adres op 10 november een mail ontvangen over de ZOT met het nieuwe format. Als CommunicatieCommissie kunnen we nu voor iedereen professionele mailings verzorgen.

De website is een speciaal product van de CommunicatieCommissie. Om de content actueel te houden wordt hier bijna dagelijks aan gewerkt. EOp pagina 2 in dit clubblad vinden jullie een artikel speciaal over de website.

Mocht je het idee hebben dat je iets mist in dit verhaal dan vernemen wij dat graag via communicatie@hagueroadrillers.nl.

*De CommunicatieCommissie*

## Bar en Vrolijk

**Heb je in de vorige Hot Road Review iets gemist? Of toch niet? Zo ja, mogelijk iets over barangelegenheden. Was er dan niets te melden? Ja hoor, alleen was er zo ontzettend veel kopij dat we even plaats hebben moeten maken voor ander nieuws. Kan gebeuren maar hier zijn we dan weer.**

### De bardiensten en barmedewerk(st)ers

Met plezier kunnen we laten weten dat er zich in de afgelopen maanden zo'n 8 nieuwe medewerk(st)ers hebben aangemeld. Hartelijk welkom in de groep van ruim 80 mensen die dankzij hun inzet een duidelijke bijdrage leveren aan de gezelligheid na de trainingen op de club. Maar ook, en daar heeft iedereen in de vereniging baat bij, aan een financieel gezonde HRR met een betaalbare, lage, contributie! Helaas zijn er om allerlei redenen ook weer wat mensen afgehaakt.

In de afgelopen periode kunnen we met voldoening terugkijken op een aantal geslaagde avonden. Allereerst noemen we de Time Trial maandagavonden. De groep van Frans Perdijk, met name Hein, Marty en Bert m.b.t. het initiatief en organisatie, lieten zich met een Spaans, Italiaans en Hollands getinte bardiensten, inclusief maaltijd, van hun beste kant zien. Ze hebben niet alleen een lange adem bij het lange-afstandlopen maar dus ook qua creatieve mogelijkheden achter de bar zijn ze bijna niet te evenaren!

Het spreekt voor zich dat we niemand tekort willen doen, want er zijn natuurlijk diverse groepen op de reguliere avonden die ook lekkere creaties voor- schotelen aan ons verwerende publiek!

Zo ook de op 18 augustus gehouden jaarlijkse BBQ, georganiseerd door Rob Kraemer en zijn help(st)ers, die stond weer als een huis, we bedoelen, als een prachtige partytent! Vanaf 's morgens vroeg hebben o.a. Rob zelf en Henk Hoogveen - die ook regelmatig bij andere gelegenheden invalt als de nood aan de man / vrouw is - er stevig aan gewerkt om iedereen 's avonds een lekkere hap voor te zetten. Achter de bar werd, met dank aan de hardwerkende barmedewerk(st)ers, voor het nodige vocht gezorgd.

### Gezocht (nog steeds)

Iets anders, iedereen zal het wel gemerkt hebben, vooral op maandag- en de woensdagavonden, die lange rij wachtenden voor de bar en dan die onverstaanbare barkanjers, we bedoelen medewerk(st)ers, achter de bar die gewoon rustig doorgaan met iedereen vriendelijk en gepast te helpen! Dat is toch mooi hè? We zouden willen zeggen, gewoon gezellig doorgaan met rijvorming voor de bar en aanmelden voor een functie achter de bar!!

We kunnen het niet nalaten om ook nu weer vanaf deze plaats een oproep te doen aan jullie individueel of als loopgroep, kijk eens om je heen, vraag je loopmaatje en kom ons versterken achter de bar. Eens in de 7 à 8 weken een avond meedoen. Zie aanmeldingsformulier op het publicatiebord BAR of gewoon één van de barcommissieleden aanspreken.

### Plastic afval

Sinds het eerste kwartaal van dit jaar wordt het plastic gescheiden ingezameld. Daarvoor zijn er 3 à 4 grote bruine afvalbakken in het clubhuis geplaatst. EEN DRINGEND VERZOEK: Gooi daar

alleen je plasticflesjes en ander plastic in. Geen chipszakjes, snoepverpakkingen, servetten etc. want op de woensdag wordt dit plastic afval door ons verzameld en weggebracht en het is erg prettig als we niet eerst de zakjes en servetten er tussen uit moeten vissen!

### Evenementenformulier

Op deze plek ook eens aandacht voor de club- / groepsactiviteiten buiten de reguliere openingstijden van het clubhuis. Vul altijd het Evenementenformulier volledig en tijdig in: ongeveer 3 weken voorafgaand aan de activiteit. Je vindt het formulier achter de bar en/of in het postbakje van de barcommissie in de vergaderkamer. Tijdig inleveren via dit postbakje of overhandigen aan de barcommissie.

### Spelregels in het clubhuis

Helaas wordt er nog steeds de hand gelicht met de "spelregels" die voor het gebruik/gedrag van / in het clubhuis gelden. We gaan ze hier niet allemaal herhalen maar vooral de regel over zelf meegebrachte alcoholische drank (niet toegestaan) wordt regelmatig ontdoken. De door het bestuur en barcommissie opgestelde huishoudelijke regels hangen op de diverse publicatieborden in het clubhuis. Wees zo sportief en hou je daaraan en laat anderen geen "politie agentje" hoeven te spelen!

### Tenslotte.....

We moeten het hierbij maar weer laten, met dank aan al onze barmedewerk(st)ers! Jullie zorgen ervoor dat we na het lopen in een gezellig clubhuis (of buiten op het terras) kunnen genieten van een hapje en een drankje.

Wij als barcommissie kijken vooral uit naar een groep die op maandag- of woensdagavond ons wil komen versterken. Ook iemand voor de zondagmorgen is hartelijk welkom zodat we in het nieuwe jaar weer met een 8-wekelijks barrooster kunnen gaan draaien.

Met hartelijke groet en we horen graag van je.

*Namens de barcommissie,  
Cees Crielaard*

**HET TEAM DAT ZORGDRAAGT  
VOOR DE HOT ROAD REVIEW  
WENST JOU EN DEGENEN DIE  
JE DIERBAAR ZIJN FIJNE FEEST-  
DAGEN EN EEN SPRANKELENDE  
JAARWISSELING. EN DAT  
JULLIE EN WIJ IN 2011 NIET  
ALLEEN MOGEN GENIETEN VAN  
HET PLEZIER IN LOPEN, MAAR  
OOK VAN JULLIE BIJDAGEN  
AAN DIT BLAD DIE DIT PLEZIER  
NOG GROTER KUNNEN MAKEN.**

**DE REDACTIE.**

**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

## ZOT 2010/2011 gestart!

Voor de 27e keer opende onze club op zaterdag 20 november j.l. haar deuren voor de inmiddels beroemde Zaterdag Ochtend Training, de ZOT! De auteur van deze bijdrage is ooit begonnen als ZOT-ter en nu zelf aan de slag als coach. Een korte sfeerimpressie van de eerste trainingsochtend

Door: Birgitta van Elferen



Hoewel de commissie - bestaande uit GéJé, Georgette, Ruud, Sylvia en Noor - al in oktober is begonnen met de voorbereidingen, meld ik me die zaterdagochtend pas aan. Bemand met een draaiboek, fotoestel en heel veel zin, word ik gehuld in de

speciaal ontworpen ZOT-outfit achter de geldkist van de 5 km gezet. Na zoveel jaren ervaring loopt de organisatie als een trein en worden nieuwe en oude bekende lopers en loopsters hartelijk ontvangen.

Formulier ingevuld, betaald en dan is het even wachten op GéJé. Vol enthousiasme heet hij iedereen welkom waarbij hij de Engels sprekende deelnemer niet vergeet. Met een snelreïnvart laat hij de ins- en outs van de ZOT passeren en wijst en passant nog even op een aantal belangrijke punten, zoals zichtbaarheid en blessures. In de weken die zullen volgen wordt aan zaken als kleding, blessurepreventie en voeding nog uitgebreid aandacht besteed.

Maar dan is het zover: 44 lopers vertrekken in hun 5, 10 of 21 km groep. Voor de traditionele warming-up van Georgette komen we allemaal bijelkaar in Clingendael. Ik voel me tien jaar in de tijd teruggaan: sommige dingen hoeven niet te veranderen! Lekker opgewarmd, inclusief de lachspieren, gaat elke groep zijn weegs om in het clubhuis te worden ontvangen met een kopje koffie, thee en de koek van Sylvia.

Lachend komen de kersverse ZOT-ers binnenge-druppeld en de eerste reacties zijn positief. Lillian (5km) heeft "gewoon lekker" gelopen en voor de meesten uit haar groep was de training voldoende. "Ik heb lekker in mijn eigen tempo gelopen", vertelt Jorden me. Maar als deelnemer aan de 21km is hij wél een heel uur weggeweest! Van de 10km groep zit Peter uit te puffen in de kuil. Zijn kennismaking met de ZOT is best apart: van zijn collega en me-

Links: Welkom door GéJé

Onder: warming up door Georgette

Rechts: Knikken en knakken



deloper Herman heeft hij deelname aan de ZOT als verjaardagskado gekregen. Als de thee en koek op is, verdwijnt iedereen huiswaarts, bemand met T-shirt, trainingsschema's en goede voornemens. Aldus een geslaagde eerste trainingsdag. Uiteraard verwachten we nog meer deelnemers, uitpuilende kleedkamers, overdoevende verhalen en een uitverkochte bar! Met een hapje & drankje sluit de ZOT-commissie af, tevreden, met een glimlach die niet van hun gezicht is verdwenen.

## Aankondiging: 15de HRR Kerststrandcross

Op zondag 26 december 2010 gaat de HRR Kerstcross voor de 15de maal van start. Er kan gelopen worden over een afstand van 5 of 10 km, terwijl voor kinderen tot 12 jaar de mogelijkheid bestaat om 1,2 km te lopen. Er is ook een mogelijkheid voor Nordic Walking.

Vanaf 10.00 uur is de inschrijving geopend bij de Aquajutter op de boulevard bij het havenhoofd. Er is geen voorinschrijving.

Het inschrijfgeld bedraagt € 6,00. Kinderen tot 12 jaar kunnen gratis meedoen aan de 1,2 km.

De start voor alle afstanden is om 12.00 uur op het Scheveningse strand bij het Noorderhavenhoofd. Het parcours loopt helemaal over het strand.

Alle deelnemers ontvangen na afloop een herinnering en voor alle lopers is er een gratis kop erwtensoep en een visje.

Voor verdere inlichtingen bel Henk Hoogeveen, tel. 06-5472 1822.



## Laan van Meerdervoort-loop 7 november 2010

De route van de Laan van Meerdervoort Loop is dit jaar erg de moeite waard. Marije Tiggelman koos voor de 10 km-variant. Zij noemt zichzelf een uurloper: Wat ziet zo'n uurloper allemaal onderweg en wat zijn haar beproevingen?

Door: Marije Tiggelman

De Laan van Meerdervoort zelf was maar een stuk van een paar honderd meter van het parcours dit jaar. Op 3,5 km kwam de afsplitsing voor de 5 km, die lopers moesten de ergste bult in de duinen nemen: De opgang naar het strand bij de Savorin Lohmanlaan. De 10 km doet daarna eerst nog een rondje over de baan bij Haag. Dan volgt ca. 6 km door vrijwel alleen maar duin en strand. De wind was ons welgezend, want die waaide op dat moment niet zo hard en was zo vriendelijk uit het noordoosten in plaats van het gebruikelijke zuidwesten te komen: Dit betekent wind in de rug op het strand.

### Een pinguïn?

Ik ben een uurloper. Dat is iemand die hoopt binnen een uur 10 km te lopen. Ik ben daar blij om, want ieder die het sneller dan in 45 minuten kan, mist toch een hoop. Die zien hooguit wat Giacometti kunstwerkjes (made in Kenia meestal) in de verte. Een uurloper ziet zo veel meer.

Op weg er naar toe begon het al. Vanuit de auto zagen we een pinguïn op een lantaarnpaal zitten. Die noordoostenwind ook. Ik was wel wat gespannen, mogelijk zag ik het toch niet zo goed. Gelukkig was het ophalen van het startnummer goed georganiseerd. Ik was op tijd voor de warming-up die Ronneke voor haar groep had georganiseerd.

Aan de start stond ik redelijk vooraan, in een paar seconden was ik al over de startstreep, het grote inhalen is begonnen. In passieve zin uiteraard, je bent niet voor niets uurloper. Ik probeerde netjes tussen de 5.40 en de 6 minuten per km te blijven. Dat ging prima. De eerste opvallende verschijning die mij inhaalde, was een man in een joggingbroek, bodywarmer en een fikse rugzak. Daarna een struise dame met lang wapperend haar in een zuur-

stokroze hockey-outfit. Daarna iemand met een lila geruit petje en bijpassende lila gebreide spencer. Ik ga bezuinigen op mijn functionele kleding, helemaal niet nodig voor een uurloper, ik brei zelf wel wat.

### Beproevingen

Iedere km liep voor mij een oudere man in een rood T-shirt met opvallende opdruk te wandelen. Steeds dezelfde. Dat is de ergste beproeving voor een uurloper, iemand die steeds gaat wandelen en je toch voorblijft. Dat zwaar ademen als je ze inhaalt, acteren ze dan heel goed. Ik zie mogelijkheden voor een nieuwe discipline voor wegatletiek: interval sprinten (je mag niet snelwandelen of rennen, wandelen en sprinten mag dus wel).

Aan het strand viel het best mee, ik train zo vaak op het strand. Dacht ik. Dat ging de eerste km op het strand ook zo. Intussen kwam het tij op, dus het was of op het mulle zand blijven, of door de golven heen. Kan best, ik loop ook zo vaak door plassen heen. Maar het mulle zand bleek toch het meest stabiel onder je voeten. Ik voelde mij intussen wel als een hamster in een tredmolen zonder treden. Ik zat nu al aardig tegen de 8 min. per km aan. Toen een man in een kaki zomerbermuda en lammy handschoenen mij inhaalde, voelde ik heel duidelijk dat er blijkbaar aan de buitenkant van je heupkop een pees loopt of zo. Stekende pijn! Gewoon in dezelfde houding rustig doorlopen. Dat lukte. De zon was nu echt gaan schijnen, de Maasvlakte in tegenlicht en de golven waren erg mooi. Had ik net in de duinen ook Parnassia zien bloeien?

### Hup Marije

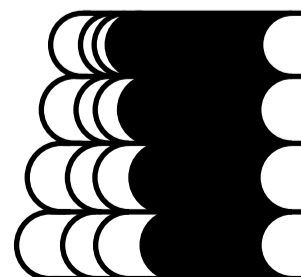
Ik zag in de verte het hotel waar we het startnummer hadden opgehaald. Er stonden allemaal mensen langs het strand. Ik zag de lopers voor mij het duin weer op gaan. Ieder aan de kant kende mijn naam, geweldig, ik werd er echt doorheen gesleept,

geroep en geklap. Duin op ging het weer prima, eindelijk weer grip en ik kon weer mijn normale tempo van 5.40 tot 6 min per km oppakken. Aan de finish waren Ronneke en nog een paar bekenden van de Road Runners er al, altijd erg fijn ze weer te zien. Terug naar huis kwam ik tot het volgende inzicht: De pinguïn zat er nog steeds, het bleek een aalscholver te zijn. Ik zag een groepje van oudere mannen in identieke rode shirts met opvallende opdruk trots hun ervaringen uitwisselen. Dus ik had toch steeds een ander gepasseerd!



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

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



## Carlijne Maas, bijna assistent-trainer

De beginnerscursus is al weer een paar weken geleden van start gegaan. Tijd voor een kijkje in de keuken, tijd voor een interview met assistent-trainer Carlijne Maas.

Door: Monique van der Burg, lid communicatie-commissie

### Vertel eens iets meer over jezelf?

Mijn naam is Carlijne Maas, 32 jaar en ik woon in Voorburg. Ik heb in 2000 de studie Voeding & Diëtik aan de Haagse Hogeschool afgerond. Daarna heb ik ook nog een HBO-studie (in deeltijd) gedaan, namelijk Personeel & Arbeid. In mijn huidige functie ben ik werkzaam als Personeelsadviseur. Verder geef ik diverse groepslessen op de sport-school. Ook daarvoor heb ik gerichte opleidingen gevolgd en moet ik elk kwartaal naar een bijscholing.

### Hoe ben je in aanraking gekomen met HRR?

Ik ben met de HRR in aanraking gekomen door de opleiding Looptrainer 2 die ik via de Atletiekunie volg. De praktijkbegeleider die ik uitgekozen heb, "hoort" namelijk bij de HRR, dat is Izaak Luteijn.

### Wat is je rol voor/tijdens de training?

Ik heb de rol van assistent-trainer (in opleiding). De beginnersgroep is gesplitst in twee groepen (vanwege het grote aantal deelnemers). Ik ga elke zon-

dag, samen met hoofdtrainer Jan Baelde, op pad met een groep. Aangezien ik de opleiding Looptrainer 2 volg, geef ik delen van de training (denk daarbij aan de warming-up bijvoorbeeld) en ik moet een training als vervanger van de hoofdtrainer kunnen geven.

### Wat valt je meeste op tijdens de training?


Het enthousiasme waarmee de lopers naar elke training komen.

### Wat vindt je het leukste aan de trainingen?

Wanneer er verschillende loop- en spelvormen worden gedaan, bijvoorbeeld het vaartspel. Dit is een speelse vorm van een intervaltraining. Het vaartspel wordt ook wel fartlek-training genoemd. Je loopt met wisselende snelheden op verschillende ondergronden. Je bent niet gebonden aan een vooraf bepaald plan: tijdens de training bepaal je de lengte en zwaarte van de snellere en rustige stukken. Door in de duinen te trainen worden deze tempowisselingen automatisch bereikt.

### Kun je aangeven waarom het leuk is om als assistent-trainer te functioneren?

Als assistent-trainer heb je ruim de tijd om met alle lopers een individueel praatje te maken. Zo kun je waardevolle informatie voor de hoofdtrainers verzamelen.



Gemeente Den Haag  
Dienst SZW

**Met korting sporten?**

Heeft u een Ooievaarspas? Dan kunt u bij uw sportvereniging met 20% tot 50% korting sporten.

Informeer bij uw vereniging of club hoeveel u kunt besparen.

De Ooievaarspas is een kortingspas van de gemeente voor mensen met een laag inkomen. Wil u weten of u in aanmerking komt voor een pas, bel dan met (070) 353 75 00 of surf naar [www.denhaag.nl/ooievaarspas](http://www.denhaag.nl/ooievaarspas).

**VRAAG 'M AAN!**  
**070 353 7500**  
[WWW.DENHAAG.NL/OOIEVAARSPAS](http://WWW.DENHAAG.NL/OOIEVAARSPAS)

OoievaarsPas  
Meer doen met minder inkomen

## Discovery Run/Walk in Harwich

HRR-Conditió's lange afstands-wandegroep nam op 8, 9 en 10 oktober j.l. deel aan de Discovery Run/Walk in Harwich - UK. Deze tocht werd georganiseerd door Johan Knoester, bijgestaan door Pieter de Graaf, Izaak Luteijn, Henk Hoogeveen, Ruud van Groeningen en Jaap van Eijk (hopelijk ben ik niemand vergeten) t.b.v. Clicsargent (kinderkankerbestrijding).

### Onder of boven?

Omdat sommige inschrijvingen nogal rommelig verlopen was het tot het laatste moment spannend, maar, dankzij de inspanningen van Francis Brouwer, lagen de laatste papieren bij de balie klaar en was ik blij mijn 8 man/vrouw-sterke wandelploeg aan boord van de "Britannica" te hebben. En dat nog wel op haar laatste reis! (Bedoeld wordt hier het schip en niet Francis). Daarna inspectie van de hutten. Wie ligt er boven en wie onder enz. Piet wilde onder. Die heeft trouwens toch iets met "onder". Hij heet niet voor niets onze "Pinkel Piet". Maar nu wilde hij ook persé nog een hut onder de waterlijn want "ik ben gewend met het raam open te slapen". Vreemd kereltje. Het is te begrijpen dat zijn vrouw een baan heeft. Je zal zo iemand dag en nacht om je heen hebben. Toen op zoek naar HRR-hardlopers. Wij zoeken. Er was er één, Jan Groeneveld, en die was nog geblesseerd ook. Hij was echter toch aanwezig als supporter van Jan Letsch (Haag Atletiek) Super. Maar dat kan natuurlijk beter; dus volgend jaar een boot vol met HRR-leden. Het is de moeite en het geld waard en nog voor een goed doel ook.



### Ponden van Koningin Victoria

Na een rustige nacht werden we 's-morgens vroeg per bus bij de Mayflowerschool afgeleverd en zo



rond acht uur werd met de wandeltocht begonnen door 50 wandelaars (allen Nederlanders). Later die ochtend zouden 258 hardlopers starten. (158 Nederlanders, veel Friezen, en 100 Britten). De wandeling voerde ons eerst langs de Noordzee, wat voor de Engelsen eigenlijk de Oostzee is.

De Denen noemen de Noordzee tenslotte ook de Westzee. Maar wat doe je dan weer met wat wij de Oostzee noemen? Kronkelig eigenlijk. De kustverdediging bestaat hier uit een dijk(je) met daarvoor een kwelderachtig gebied met slenken en prielen. Omdat we (ik) een Public Footpath misten liepen we via een omweggetje naar Little Oakley waar we in de Social Club een koffiepauze hielden. Met de plaatselijke ponyclub als escorte verlieten we het dorp weer op weg naar Harwich. Inmiddels was de grijze ochtend overgegaan in één met een heerlijk zonnetje. Om exact 12.15 uur kwamen we weer bij de Mayflowerschool aan. De hardlopers waren inmiddels ook binnen. Na het afmelden en het in ontvangst nemen van een prachtige plak (als herinnering) en een pet met klepverlichting wat zeer handig is wanneer je 's-nachts dronken thuis komt, tenzij je vrouw een ander slot in de deur heeft gezet, was het wachten op de burgemeester van Harwich. Johan hield een toespraak en bood de Mayoress een cheque aan van 1000 engelse ponden t.b.v. Clicsargent, en een cheque van 250 pond t.b.v. o.a. het Reddingswezen. Applaus! Chapeau! Na de uitreiking van de prijzen aan de hardlopers ging het per dubbeldekkerbus naar Ipswich waar we gelijk een pub indoken, want bij terugkomst na de wandeling was de schoolbar gesloten en voor de automaat hadden we geen munten. U begrijpt dus dat we dorstig waren. (Wellicht is dit voor volgend jaar een punt van aandacht). Wim van Leyde zou trakteren. Hij had ponden meegekregen van zijn zwager. Na de bestelling van een aantal "vazen lager" (Ale is echt niet te drinken) dacht hij met die ponden af te rekenen. Die barkeepers lagen gelijk in een deuk. De ponden waren uit de tijd van Koningin Victoria. Dolle pret. Na deze heerlijke versnapering werd Oud-Ipswich bekeken. Sommigen bezochten een kunsttentoonstelling. Toen was het al weer tijd voor een heerlijke maaltijd. Nog een kop koffie en om 20.00 uur (sharp) werden we bij de bus terugverwachtd. Er zou niet worden gewacht want in Harwich lag het nieuwe Noordzee-pontje, de "Hollandica" al te wachten. Wat enorm, ook aan luxe. Na een kalme terugtocht kwamen we zondagmorgen, bij het ochtendgloren, weer in ons eigen landje aan.

### Bedankt!

Johan en zijn maten, hartstikke bedankt voor het initiatief en de organisatie en wellicht tot volgend jaar (who knows) maar hopelijk wel met meer HRR-volk. Wij hebben genoten!

### Inleverdata kopij Hot Road Review in 2011

Vrijdag	14 januari
Woensdag	2 maart
Donderdag	12 mei
Woensdag	14 september
Woensdag	16 november



## 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

# 11 september 2010 – Marathon du Médoc

In de hele wereld worden marathons georganiseerd. Sommigen zijn heel bijzonder. De marathon du Médoc is er één van het kaliber 'Hoe gekker, hoe beter'. Interview met één van de HRR-deelnemers.

Door: Gertjan Vierling

**Vertel eens, ik hoor dat de 'Marathon du Médoc' niet zomaar een marathon is. Klopt dat?**

Ja, dat klopt. De 'Marathon du Médoc' is een wijn-marathon.

**Een wijn-marathon? Wat moet ik me daarbij voorstellen?**

Alles bij de 'Marathon du Médoc' draait om wijn. De marathon is in de wijnstreek Médoc (Frankrijk), vlak boven Bordeaux. Je rent van château naar château, deels over de weg maar ook deels dwars door de wijngaarden. En je drinkt natuurlijk wijn.

**Klinkt als een mooi parcours?**

Het is er prachtig!

**De wijn drink je neem ik aan achteraf?**

Nee, nee, de wijn drink je tijdens de marathon. Er zijn maar liefst 23 wijnposten!

**Wow, 23 wijnposten?? En dat tijdens een echte marathon? Dat lijkt me loodzwaar!**

Klopt, het is zwaar: De 'Marathon du Médoc' is een volwaardige marathon (42,195 KM), 30% van het parcours is onverhard en je drinkt tijdens het lopen dus de nodige wijntjes. Daarbij was het ook nog eens snikheet, zo'n 30 graden.

**Kan je die wijntjes niet gewoon laten staan dan?**

Tuurlijk kan dat, maar dat doe je niet. Je krijgt namelijk niet zomaar een wijntje aangeboden: Je passeert de beste wijnhuizen van de Médoc, waar je de mooiste wijnen kunt proeven. Een Grand Cru wijn laat je niet staan!

**Maar je hebt toch niet 23 glazen wijn gedronken?**

Nee, ik heb wel een enkele post overgeslagen ☺ En ze schenken de glazen niet helemaal vol. Wat belangrijk is, is dat je naast de wijn veel water drinkt, héél veel water. Dan gaat het goed.

**Klinkt als een dolle boel. Je hebt zeker geen PR gelopen?**

Nee, geen PR, maar dat weet je van te voren. Deze marathon kies je niet om een snelle tijd te lopen. Het is meer een fun-marathon. Iedereen moet ook verplicht verkleed gaan.

**Verplicht verkleed gaan? Wat had jij aan dan?**

Ik was verkleed als een Zulu-warrior. Dat wil zeggen: ik had een rieten rokje aan, haha. Je kijkt je ogen uit. De één is nog gekker verkleed als de ander: je komt holbewoners tegen, travestieten, mensen verkleed als wijnavat, etc. Wat je ook ziet is dat lopers enorme gevaartes meezeulen zoals een imitatie tractor, treinstel of vliegtuig. Eén groot gekkenhuis!

**Met wie was je daar eigenlijk?**

Frans Perdijk, Hein Philipse, Ruppert van Tiel (neef van Hein), Marcel Mientjes en Myra Meijering (als toeschouwer).

**En, heeft iedereen de finish gehaald?**

Yep!



**Verder nog bijzonderheden?**

Ja, er zijn nog wel een paar grappige feitjes die leuk zijn om te vermelden:

- Er werden zo'n 7.000 flessen wijn uitgeschonken. Op 8.000 deelnemers is dat bijna 1 fles per persoon!
- Niet alleen de wijn was een vreemde eend in de bijt, ook de hapjes waren bijzonder. Zo bestond de laatste 5 KM uit een mini-5-gangen diner van lokale delicatessen: Oesters, Franse kaas, jambon cru, entrecote en een ijsje toe.
- O ja, de winnaar krijgt zijn lichaamsgewicht in wijn uitgekeerd.

Kortom, een aanrader!



## Voedings-ABC

**Als (hard)loper of sporter moet je als geen ander goed voor je lichaam zorgen. Daar past onder andere een gezond voedingspatroon bij. Vaak wordt gedacht dat het gebruik van voedingssupplementen of vitaminepreparaten essentieel is om gezond te blijven. Dit hoeft echter helemaal niet! Met een gezonde en gevarieerde voeding krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft. Om je wat informatie en tips over voeding te geven, om zelf een gezonde dagelijkse voeding samen te stellen, is dit Voedings-ABC opgesteld. In deze editie deel 1.**

Door: Patty Kuiper

**A**lcohol. Het zal je niet verbazen dat dit voedings-ABC begint met A. Maar dat die A staat voor alcohol zul je misschien wel wat vreemd vinden. Toch is alcohol een voedingsstof die energie levert. Geen goede energie, want alcohol heeft ons lichaam niet nodig. Sterker nog, het lichaam doet het zelfs beter zonder alcohol, en dat geldt ook voor sportprestaties. Bij onze energieverbranding krijgt alcohol in het lichaam voorrang op de andere voedingsstoffen. Dit werkt nadelig, want die andere voedingsstoffen hebben we meer nodig dan alcohol. Alcohol is een overbodig voedingsmiddel, en daarom een genotmiddel.

**B**itamine B. De B-vitamines zijn belangrijk voor onze stofwisseling. Er zijn 8 B-vitamines; B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 en B12. Deze hebben verschil-

lende eigenschappen en komen in verschillende voedingsmiddelen voor.

**C**itamine C. Bij de meeste mensen is vitamine C wel bekend. Vitamine C is erg belangrijk voor ons lichaam en in veel processen betrokken. Je vindt deze vitamine in (citrus)fruit, groente (koolsoorten) en aardappelen. Scheurbuik is een ziekte die ontstaat bij een ernstig tekort aan vitamine C. Gelukkig komt deze ziekte bijna niet meer voor in Nederland.

**D**itamine D. Vitamine D kan onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt worden, en is nodig voor gezonde botten en een goed gebit. Maar wij halen vitamine D ook uit de voeding. Vooral vette vis is een belangrijke bron van vitamine D. Het Voedingscentrum raadt dan ook aan om minstens 1 keer per week vette vis (haring, makreel, zalm) te eten. Daarnaast wordt vitamine D toegevoegd aan boter en oliën.

**E**iwitten. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam. Er zijn twee soorten eiwitten; plantaardige en dierlijke eiwitten. Plantaardige eiwitten zitten onder andere in aardappelen, brood en peulvruchten, dierlijke eiwitten vind je in vlees, vis, eieren en zuivelproducten. Beide heb je nodig, maar liever iets meer plantaardige eiwitten dan dierlijke eiwitten. In Nederland is de consumptie van dierlijke eiwitten echter verhoogd.

**F**ruit. Per dag wordt 2 stuks fruit aangeraden. Het is daarbij belangrijk om voldoende te variëren. Fruit levert veel vitamines, mineralen en voedingsvezels en houd je daarom gezond! Uit onderzoek blijkt dat Nederlanders vooral bananen, appels, sinaasappels en mandarijnen eten.

**G**lucose en Groente. Glucose, ofwel druivensuiker of dextrose, is de energieleverancier voor onze spieren tijdens inspanningen. Alle koolhydraten worden in ons lichaam afgebroken tot glucose, en in de spieren opgeslagen als glycogeen. Tijdens het sporten wordt deze voorraad aangebroken. Van groente moet je per dag minimaal 2 ons eten. Ook hier is afwisseling belangrijk. Nederlanders eten veel ui, tomaat, wortels, komkommer en bloemkool. Groenten leveren net als fruit vitamines, mineralen en voedingsvezels. Om een misverstand uit de wereld te helpen: Groenten uit blik, pot of diepvries zijn net zo gezond als verse groenten.

**H**ypotone of hypertone. Sportdranken zijn erg verschillend in de concentratie zouten (osmotische waarde) en suikers (energielevering). Een hypotone sportdrink heeft een lage concentratie zouten en bevat maximaal 6 gram koolhydraten per 100 ml, terwijl een hypertone drank een hogere concentratie zouten heeft en meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml bevat. Hypertone dranken zijn erg energierijk en worden eigenlijk enkel geadviseerd na een zeer zware inspanning, indien de energievoorraad uitgeput is en snel moet worden aangevuld. Omdat de osmotische waarde van hypertone dranken hoger is dan die van het bloed worden hypertone sportdranken moeilijker opgenomen in het lichaam, en kunnen ze zwaar op de maag liggen. Ze zijn dan ook niet erg geschikt als dorstlessers. Hypotone dranken echter weer wel.

**I**sotoon. Wanneer een (sport)drink isotoon is, betekent dit dat deze een concentratie van opgeloste zouten (osmotische waarde) heeft die vrijwel gelijk is aan die van het bloed. De drank wordt daarom makkelijk opgenomen in ons lichaam en heeft de voorkeur als dorstlessers. Wat betreft het energiegehalte bevatten isotone sportdranken tussen 6 en 8 gram koolhydraten per 100 ml.

**J**odium. Jodium is een belangrijk mineraal voor onze stofwisseling, omdat jodium onderdeel is van het schildklierhormoon. De schildklier is betrokken bij onze stofwisseling. Jodium komt niet in de Nederlandse bodem voor, en wordt daarom toegevoegd aan brood. Het is dus belangrijk om dagelijks brood te eten. Jodium zit verder in zeewier en Jozo-zout.

**K**oolhydraten. Koolhydraten zijn de belangrijkste energieleverancier voor het lichaam. Koolhydraten vind je in brood, aardappelen, pasta en peulvruchten. Het is voor hardlopers daarom belangrijk hier genoeg van te eten. Vooral lange duurlopers zullen het begrip 'koolhydraten stapelen' in aanloop naar een marathon dan ook wel kennen.

**L**ight. Light betekent dat een voedingsmiddel minder energie, vet of suikers bevat. Zo zit er in een light frisdrank wel 30% minder suikers, terwijl er in light chips minder vetten zitten. Light betekent dus niet altijd minder calorieën!

**M**ineralen. Mineralen zijn calcium, chloor, fosfor, kalium, natrium en magnesium. Mineralen zitten in voedingsmiddelen, ze worden door planten en dieren opgenomen en komen zo in de voedselketen terecht. Chroom, fluor, ijzer, jodium, koper, mangaan, molybdeen, seleen en zink zijn sporelementen. Dit zijn stoffen waar ons lichaam maar heel weinig van nodig heeft. Per mineraal of sporelement geldt een aanbevolen hoeveelheid per dag (ADH).

(wordt vervolgd)  
Voor meer informatie over voeding en gezond eten kun je terecht op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

Landelijk erkend installateur



**Henk Mullekes**

LOODGIETER INSTALLATEUR

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

GAS EN WATER INSTALLATIES

SANITAIRE INSTALLATIES

RIOLERINGSWERK

LOOD EN ZINK WERK

DAKWERK

C.V. INSTALLATIES

## Van de ledenadministratie

Door: Willem van Prooijen

Dankzij de inspanningen van onze webmaster, PeterWisse, kunnen belangstellenden zich nu via de website aanmelden. Klik maar onder 'Direct naar' op 'Lid worden' en als je dan even doorleest kom je op de mogelijkheid om een aanmeldingsformulier in te vullen. Hoort zegt het voort!

Op de in oktober per e-mail verstuurd ledencontrole hebben heel veel mensen gereageerd. Dank aan een ieder, die me op deze manier heeft geholpen het ledenbestand actueel te houden! Mocht je overigens wel een e-mail adres hebben, maar toch niks van de ledenadministratie hebben vernomen, aarzel dan svp niet om een mailtje met je gegevens te sturen naar ledenadministratie@hagueroadrunners.nl. Steeds meer communicatie binnen de club gaat per mail!

In januari komen weer de onvermijdelijke rekeningen. Geen acceptgiro's of brieven, ook deze gaan tegenwoordig per e-mail. Uiteraard krijgen de mensen van wie ik geen e-mail adres heb de rekening gewoon per post.

De lijst aan- en afmeldingen is deze keer wat langer dan normaal doordat deze bijdrage een paar keer ontbroken heeft. Alle nieuwelingen van harte welkom!

### Aanmeldingen:

Joriene de Vos  
Lennaert Diephuis  
Mariska van der Meulen  
Lonneke Hus (opnieuw)  
Petra Zevenbergen  
Debbie Brongers  
Jos Broersen  
Maaïke Wassenaar  
Marjan Prijs-van Diepen  
André Dokman  
Eric Ansberg  
Annemarie Dekker  
Marcel de Keizer  
Wim Koenen  
Xavière Ruisz  
Julia Breeuwsma  
Tom Brons  
Claudine Bronsteyn  
Jeannette Bussel  
Susan Cohen Jehoram  
Ingrid van Es  
Onno van Gastel  
Marja Hoving  
Michèle Kamps  
Sarah Keuning  
Hetty Koster  
Cathelijne Lamsveld  
Dorien Poirters  
Marco Roeleveld  
Robert Gerard Selles  
Anneloes Sepers  
Carolien Smit  
Astrid Ton  
Marianne van Veldhuisen  
Mieke van Vugt  
Sandra van Doorn  
Frans Erwich (opnieuw)  
Michiel de Vos  
Laurens Driessen  
Ruben Bitlloch  
Gert Jan Smit  
Jasper Verhagen  
Helgi Helgason  
Eline Bregman  
Jolanda van Leeuwen  
Hélène Vletter-van Dort  
Hendrik Orië  
Arne Visser  
Stefan Wagenaar  
Kim van Houwelingen  
Jacques Bruijns  
Jozet van der Es

Nando Rensen (opnieuw)  
Lenie Gelauf (opnieuw)  
Rob Roelfsema (opnieuw)  
Marieke Bal  
Debbie Simpson  
Sandy Graafmans  
Ulrike van den Berg  
Danielle Steenman  
Albien Koot-Bergsma (opnieuw)  
Erna de Roos  
Evelien Eberhard  
Olf van Laar  
Nelja Tilma  
Manolo Pastor Fernández  
Elles Boers

### Afmeldingen:

Charlotte Brookes  
Anissa Rodmall-Nesami  
Marc Ernst  
Jean-Mark Komen  
Rob van der Graaf  
Ronald de Leeuw  
Martin Abbink  
Anna Rozendaal  
Laurens van Outhesuden  
Abdurraouf Abuagela  
Sacha Zijlmans  
Lisa Heitkamp  
Geert van Asbeck  
Marjolijn Borsboom  
Stephan Vreugdenhil  
Anita Waiboer  
Erik van Heiningen  
Anke Abrahams  
Gudrun von Kowalski  
Thimo de Nijs  
Paul van der Plasse  
Loes Evers  
Betty Knol  
Léo Bonnet  
Bas Hendriksen  
Tessa van der Sluis  
Xavière Ruisz  
Marlies Junte  
Jayne Pletser  
Liselotte Visser  
Floris Kneefel  
Chantal van der Walle  
Celine van Dijk  
Suzanne Engelen  
Jaap Koning

Paul Vierhout  
Jean Beijleveld  
Sjaak Pronk  
Roland Velu  
André Westerhuis  
Coen Ort  
Alexander Thewissen  
Mariette Moussault  
Huib den Heijer  
Trudy de Muinck  
Louise van Delft  
René van Eekelen  
Maaïke Schutjes  
Nicky Tellier  
Debbie Simpson  
John van der Kroft  
Arie de Jong  
Francien Eijk-Konijn  
Kathleen van den Brink  
Jurgen Lootens  
Pauline Whyte  
Floris Heijnen  
Annette Schippers  
Daniel Ohmann  
Joriene de Vos  
Kathinka Cramwinckel  
Gijs Verkerk  
Nico van Grieken  
Maaïke Waanders  
Mariska Stumpf  
Carla Rog-Verbaan  
Leo Cornelissen  
Joni Wagner  
Sean Bus  
Claudine Bronsteyn  
Valérie van Prooye  
Hilde van der Wee  
Saskia de Hart  
Dick van Es  
Tobijn de Graauw  
Marjan Kroese  
Debbie Alink  
Joop den Ouden  
Marix Breedijk  
Joost Kimman  
Marije Polder  
Gerard Verhulst  
Ronald Kloots  
Marlene Burns  
Jaap Schipper  
Mariska van der Meulen  
Daphne Pieters

## Aankondiging: CPC-trainingsweekend 2011

De datum en locatie van ons jaarlijks CPC-trainingsweekend is bekend!

**Waar:** Gorssel(Gelderland): Weer een nieuw natuurgebied om te ontdekken.

**Wanneer:** 28,29 en 30 januari 2011.

### BEN JE VAN DE PARTIJ?

#### Wat gaan we doen?

Het belooft een gezellig en sportief weekend te worden. Zaterdag- en zondagochtend beginnen we de dag met een uurtje hardlopen om lekker trek te creëren voor het ontbijt. Zaterdagmiddag hebben we een prachtige loop door het omringende



natuurgebied uitgezet. Ervaren lopers kunnen zich lekker uitleven met een lange duurloop en voor de minder ervaren lopers is er natuurlijk een kortere route. Deze keer worden we begeleid door het personeel van de Stayokay; ook hardlopers in hart en nieren. Naast het lopen zijn er ook andere activiteiten zoals fietsen, mountainbiken, wandelen en Nordic walken. Wij zorgen voor kaarten met wandel-, mountainbike- en fietsroutes. Voor iedere smaak en voor ieder niveau wat wils!

Zondagmiddag is er een loop bij de plaatselijke hardloopvereniging waar je aan mee kan doen. Als je het (hard)lopen even zat bent of een beetje te stijf :- is er de mogelijkheid om een georganiseerde stadswandeling te maken door Deventer.

#### Dance till dawn...

Het toppunt van het weekend wordt natuurlijk het veelbesproken feest op zaterdagavond. Deze keer met thema: Beestachtig leuk!!!!!!

Durf jij je te laten gaan?!

Schrijf je nu in!

Begint het al een beetje te kriebelen? Wacht niet langer en vul meteen het inschrijfformulier in dat op de club ligt. Inleveren in de groene brievenbus en je hebt een fantastisch weekend in het vooruitzicht! Kosten: 110,00 euro voor het hele weekend.

*Sportieve groet van de organisatie,  
Jacques Overgaauw, Joop Seitzinger, Marijke den Dulk en Barbara van Gessel*



## 100 Marathon Club Nederland (100 MCNL)

Op zondag 19 september heeft Dick van Es zijn laatste marathon gelopen. Eigenlijk was hij al gestopt, maar omdat één van de leden van de 100 MCNL die dag zijn honderdste marathon liep, besloten een aantal oud-gedienden toch nog een keer de loopschoenen aan te trekken. In Brummen werd door het selecte groepje van 21 marathonvrienden de Engelenburgmarathon gelopen. Deze 21 atleten zijn samen goed voor 6003 marathons! Omdat Dick niet de enige was die met blessures kampte, werd besloten om heel rustig te lopen. Blijkbaar liep zelfs de klok op halve snelheid, zodat voor Dick de tijd 2:56:04 in de uitslag staat vermeld.

Uit het overzicht van de 100 MCNL blijkt dat Dick inmiddels 7883 kilometer gelopen heeft verdeeld

over 181 wedstrijden, onderverdeeld in 153 marathons en 28 ultralopen.



*Op de foto loopt Dick rechts voor met startnummer 94.*

## Feestelijke (her)opening fysio- en massageruimte



Op maandag 15 november heeft voorzitter Toon de Grauw de fysio- en massageruimte heropend. In de weken daaraan voorafgaand heeft de ruimte een flinke opknappbeurt ondergaan. Een veel frissere uitstraling is één van de verbeteringen. Veel dank is verschuldigd aan het bouwteam dat dit heeft gerealiseerd!

## Nieuwjaarsreceptie

zondag 9 januari 2011

Het bestuur van the Hague Road Runners en van de Club van Honderd nodigen u en uw partner graag uit om het glas te heffen op het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een goed gebruik en dat houden wij graag in ere.

Ongetwijfeld zal 2011 weer een jaar vol sportieve uitdagingen worden. Of het nu de CPC betreft, of de SDU Royal Ten of de misschien wel de New York Marathon. Wij geven daarvoor graag het startschot op zondag 9 januari van 17.00 tot 19.00 uur en begroeten u graag in ons clubhuis aan de Groenendaal 11 in Wassenaar.

Gelijk willen wij graag van de gelegenheid gebruik maken u en uw naasten fijne feestdagen en een sprankelende jaarwisseling te wensen.

Tot ziens op 9 januari!!

Met vriendelijke groeten,  
The Hague Road Runners  
Toon de Grauw  
(Voorzitter)

Club van Honderd  
Ben Hermans  
(Voorzitter)



## Ladiesnight bij HRR

Op dinsdagavond 14 september organiseerden Birgitta van Elferen van HRR en Ingrid Kuijpers van Run2Day samen een Ladiesnight bij HRR. Deze informatieve vrouwenbijeenkomst bleek een groot succes; stoelmassages, vetpercentagebepalingen, modeshows en een paarse catwalk, kortom; een avond voor en door vrouwen!

Door: Patty Kuiper en Birgitta van Elferen

Oh yes, it's ladiesnight...

Speciaal voor de Ladiesnight was de HRR-kantine omgetoverd tot een ware 'Pink Party' met overal roze slingers en ballonnen, en een heuse paarse

gebouwd zijn dan mannen', maar dat ons breder bekken, kortere bovenbenen en grotere quadriceps dan ook voor meer klachten van de rug en knieën zorgden, dat wisten de meesten toch nog niet. Verder gaf Gabrielle nuttige tips over lopen rond de menstruatieperiode en bij zwangerschap. Al zijn vrouwelijke hardlopers misschien iets meer vermoeid en blessuregevoelig rond hun menstruatie, bewegen is altijd goed. Zo mag er ook in de zwangerschap rustig getraind worden tot in de zesde maand, mits dit goed aanvoelt natuurlijk.

Met praktische adviezen, zoals om 's ochtends in bed voor je opstaat regelmatig je rustpols te controleren, en je 'corestabiliteit' te vergroten door om de dag je buikspieren te trainen voor de tv, sloot zij dit leuke praatje af.

Oh, what a night!

Ingrid Kuijpers van Run2Day Den Haag nam het stokje over, en gaf een boeiend praatje over sportbeha's. Met een hilarische 'goed/fout' demonstratie van Run2Day collega Petra, die ons middels loopscholing op de catwalk liet zien dat een functionele sportbeha geen overbodige luxe is! (De mannen van het barteam trokken zich tijdens deze demonstratie geheel vrijwillig even terug in de keuken, dat moet even gezegd!). Van Ingrid leerden we dat borsten bijna geen spierweefsel bevatten en zij daarom bij cupmaat G tot wel 14,5 cm te kunnen roteren tijdens het lopen. Een effectieve sportbeha, bestaande uit wel 35 onderdelen, biedt dan uitkomst, en kan deze rotatie met maar liefst 73% verminderen!

Come on girls!

In de pauze werden we, geheel in stijl, getrakteerd op rosé prosecco. Ook was er nog steeds de gelegenheid om te worden gemasseerd, en daar werd goed gebruik van gemaakt. Alhoewel niet iedereen het aandurfde om geconfronteerd te worden met haar vetpercentage, was de stoel van BiaMed toch behoorlijk druk!

This is our night, ladies!

De Ladiesnight zelf werd ons helemaal gratis aangeboden. Echter werd een donatie voor het goede doel wel heel erg op prijs gesteld. Voor 5 euro kon een mooie roze roos gekocht worden waarmee Stichting Pink Ribbon werd gesteund. In totaal is er 245 euro opgehaald voor deze fondsenwervende stichting die zich inzet voor projecten rondom borstkanker.

If you hear any noise, it ain't the boys...

Het programma ging verder met het hoogtepunt van de avond; de modeshow! Vier vrouwelijke clubleden waren door Birgitta gevraagd om in kleding uit de nieuwe najaarscollectie van Run2day over de catwalk te paraderen. Begeleid door Ingrid met de microfoon liepen Marieke, Trudy, Sylvia en Marrie over de catwalk alsof ze

nooit anders gewend waren! Verschillende kledinglijnen, waaronder de nieuwe Stella McCartney lijn, en andere mooie hardloopjacks, tights en shirts van de nieuwe herst/wintercollectie van Run2Day kwamen voorbij. Als afsluiter gaven Birgitta en Han nog een lachwekkende show weg, waar je gewoon bij had moeten zijn! Goodiebags met informatie en een kortingsbon voor Run2Day maakte de avond, en het vrouwengeluk, compleet.

Na afloop van de modeshow kon er nog lekker worden nagepraat tijdens de borrel, ook

### Bedankje

Zonder de volgende personen had de 1e Ladiesnight geen kans van slagen en daarom bedanken wij:

**Modellen en masseuses:** Sylvia, Marieke, Marrie, Petra, Trudy, Hilde en Elisabeth

**Publiciteit:** Frans, Peter en Francesco

**Bloemen:** Agnes

**Clubhuis en bar:** Han, Henk, Cees, Berry en de Notenkonink

**Lezing en info:** Gabrielle, Henriette en Cora

En voor de financiële bijdrage gaat onze dank uit naar de besturen van de HRR en de Club van Honderd!

Ingrid & Birgitta



catwalk in het midden. Ondanks de koude, regenachtige avond dus een warm welkom, want ook koffie, thee en cake stonden al klaar. Het officiële programma startte om 20.00 uur, maar vroege vogels konden zich lekker laten verwennen met een professionele stoelmassage, of hun vetpercentage laten bepalen bij BiaMed.

... and the feeling's right

Gabrielle Rovers, sportfysiotherapeut in het Bronovo Ziekenhuis in Den Haag, beet het spits af met een aantal interessante anekdotes over 'vrouwen en sport'. Voor de meeste vrouwen was het waarschijnlijk geen nieuws dat wij 'heel anders



waarschijnlijk geen nieuws dat wij 'heel anders



weer compleet was met kaasblokjes en borrelnotjes, die werd aangeboden door de Club van Honderd.



It is ladiesnight!

Uit de enthousiaste reacties en het geroezemoes bleek wel dat dit initiatief zeer geslaagd was! Op naar de volgende Ladiesnight! Of zijn nu de mannen aan de beurt...?



### Runners getrouwd



Op 25 september jl. zijn wij, Leon en Mukta, in Warnsveld getrouwd. We wonen in het Bezuidenhout en liepen elkaar ruim 3 jaar geleden vrijwel letterlijk hardlopend tegen het lijf in Clingendael.

Eens te meer is daarmee bewezen "Waar hardlopen al niet goed voor is".

Onze trouwdag was prachtig en het feest 's-avonds geweldig. Een fitte delegatie HRR was aanwezig en heeft bewezen dat hardlopers het dansen ook goed in de benen hebben.

Wij willen iedereen bedanken voor de warme reacties en cadeaus!

Leon & Mukta

**ZIER**  
RUNNING  
RUNS THIS TOWN

Leden van the  
Hague Road Runners  
krijgen altijd 10% korting  
op schoenen en kleding

ZIER RUNNING, Dé hardloop speciaalzaak

Laan van Meerdervoort 632, 2564 AK Den Haag, TEL. 070-368 30 74

Rembrandtstraat 26, 2671 GE Naaldwijk, TEL. 0174-622744

www.zierrunning.nl



## Vrijdag

Het geweldige succes van de reis naar Berlijn smaakte naar meer. Gezocht werd naar nieuwe bestemmingen. Dublin was voor velen, inclusief mijzelf, vooraf een onbekende stad. Beelden over een regenachtig eiland, met een gure wind en een op het ogenblik al even guur economisch klimaat voerden de boventoon. Ook de dag van de loop was wat afwijkend: Een maandag. Maar op voorspraak van Marcel viel de keuze toch op deze marathon. Nadat om diverse redenen mensen waren afgevallen, verzamelden uiteindelijk vijf lopers en vier supporters op Schiphol bij reisleider Marcel voor

# Feest in Dublin!

**Een marathon is een dermate lange afstand dat het lopen ervan, zeker na kilometer 30, vaak aanvoelt als een eenzame strijd. De marathongroep van Frans Perdijk heeft hier een remedie op proberen te vinden: Het gaat niet alleen meer over de marathon sec. Nee, de marathon is een onderdeel van een gezellig uitje, waardoor de wedstrijd een tijdelijke onderbreking van de feestvreugde is. Eerder waren er al uitstapjes naar Rotterdam, Berlijn, Apeldoorn en Londen. Dit najaar stonden de Médoc (zie elders in dit nummer) en Dublin op het programma. Een verslag uit de hometown of Guinness, waar het dubbel feest was.**

Door: Marty Messerschmitt

voorafgestaan door een alternatieve breakfast: Ruim een uur lopen door een prachtige wijk in schitterend weer.

De feestavond startte in een, hoe kan het ook anders op een avond voor de marathon, Italiaans restaurant. We werden weggestopt in de kelder, waar we geen zicht hadden op de life-muziek maar het geluid ervan des te beter konden horen. De joligheid zat er al snel in en er werd luidkeels meegezongen; zeker met de muzikale ode ter ere van de verjaardag van Jolanda. En inderdaad, ook deze avond eindigde weer in de pub. Volgens de deskundigen vermoedelijk een weinig optimale voorbereiding!

## Maandag, D-day

Een vroeg ontbijt, de laatste voorbereidingen en de afmars naar de startvakken. Heldere lucht, frisse temperatuur, maar weinig wind. Ideale weersomstandigheden dus. Waar wij in Rotterdam voor de start Lee Towers hebben, houden ze het in Ierland bij het nationale volkslied: Geen echte meezinger dus. Elkaar succes toegewenst, speciaal John vanwege zijn doel om het clubrecord voor mannen 60 aan te scherpen.

Om iets over negen het startschot. Ik had mij voorgenomen te proberen bij de pacers van 3:45 uur (herkenbaar aan de grote, paarse ballonnen) te blijven, die na de start gelijk probeerden in het goede ritme te komen. In de toch wel smalle straten van het centrum was dat goed

opletten met het passeren van langzamere lopers. Vanaf een kilometer of 3 was er voldoende ruimte. Het parcours was niet makkelijk. Er zaten de nodige heuvels in, die echter ook wel een mooi uitzicht boden over de deinende massa en de omgeving van de stad. Onderweg veel publiek dat ons enthousiast aanmoedigde. Uiteraard ook onze eigen trouwe supporters, die er o.l.v. gids Jolanda weer in slaagden om op divers punten langs de route te staan. Zij hielden ons op de hoogte van de vorderingen van

de anderen. Blijkbaar vertoonden John, Marcel en ik de meest verbeterde trekken. Vooral John bleek het na km 30 erg zwaar te hebben; door rekenfouten twijfelde hij soms of zijn doelstelling (3:28 uur) nog kon halen. Gelukkig kwam het besef op succes per tijd terug.

## Minder concentratie

Ondanks alle voorzorgen zoals het drinken van water met een beetje zout, begon na zo'n 20 km mijn concentratie iets minder te worden. Dat resulteerde in een struikelpartij over een pylon die ik te laat zag opduiken uit de groep voor mij. Gelukkig stond ik snel weer op en kon verder zonder dat ik last had van verwondingen. Mijn concentratie was wel weer helemaal terug. En alhoewel ik het tempo van de pacers niet kon bijhouden, lukte het me wel de paarse ballonnen in het zicht te houden. Marcel bleek te snel te zijn gestart. Hij zat blijkbaar na km 17 vlak achter me, maar heeft daarna toch moeten inboeten op de snelheid. Bert en Antoinette liepen hun eigen wedstrijd. Na de finish kon de balans worden opgemaakt.

John, de vrijdag ervoor 60 geworden, had zijn doelstelling gehaald. Hij was na afloop total loss en tot tranen geroerd, maar met een PR van 3:27:51 verbeterde hij het 10 jaar (!) oude clubrecord M60. En dat op een niet makkelijk te noemen parcours. Marcel wacht, mede door zijn te snelle start, nog steeds op het doorbreken van de magische grens



van 4:00 uur. Bert en Antoinette zetten een PR neer in hun nieuwe leeftijdscategorie. Zelf haalde ik bijna tien minuten van mijn tijd af en zette eindelijk een 3:45 uur op de klok. En bij de finish toch niet helemaal gesloopt. Zou het dan toch vooral tussen de oren zitten?

## Feest

Uiteraard barstte het feest vanwege de neergezette prestaties daarna los. Met een onderbreking vanwege massage, bubbelbad en sauna, was het weer gezellig tot laat in de avond.

## Dinsdag

The day after! We hadden nog ruim een halve dag voor aanvang van de terugreis. Die werd op diverse wijzen ingevuld: Van uitslapen, zwembad tot een bezoek aan de Guinness-brouwerij. Aan het eind van de dag reisden we samen terug naar Nederland met wederom een herinnering aan een marathon in een zeer gezellig uitstapje.



het eerste feest: John van Dijk was die dag 60 (!) geworden. De viering ervan werd even uitgesteld vanwege de vliegreis, de intrek in het hotel en de zoektocht naar een restaurant dat ons allemaal kon herbergen. Dat werd een Italiaans restaurant waar het koolhydraten stapelen kon beginnen. En uiteraard werd het feest voortgezet in een authentieke Ierse pub, waar de eerste glazen van het wereldberoemde locale brouwsel Guinness werden genuttigd. De avond leverde ook een wijze op: Laat nooit je paspoort in je jaszak zitten!

## Zaterdag

De zaterdag stond in het teken van de individuele voorbereiding op de marathon, variërend van uitslapen, wandelen, winkelen, toeristische verkenning per fiets tot sauna en zwembad. Al deze activiteiten resulteerden in een unanieme conclusie: Dublin is een onverwacht gezellige stad, met veel leuke en gezellige lunchtenten, winkels, café's en restaurants. En ja, wellicht onnodig om expliciet te vermelden, we hebben enthousiast genoten van deze faciliteiten.



## Zondag

Zondag, wederom feest: Jolanda was jarig! Om de krachten te sparen voor zowel de marathon als het verjaardagsfeest wederom een rustig programma, zoals ophalen startnummer (ook op deze expo de gebruikelijke handel die toch weer de kooplust aanwakkerde), sauna en zwembad. Maar dit alles wel

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

Wij bieden u een topselectie aan hardloopschoenen, baan en wedstrijdschoenen 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.runz-day.nl  
E: denhaag@runz-day.nl

**RUN2DAY**

**RUN2DAY**

( WOENSDAG GESLOTEN )

RACE-FRAMES.....

RACE FIETSEN.....

ATB - FRAMES.....

ATB FIETSEN.....

ONDERDELEN.....

KLEDING.....

VOEDING.....

HELMEN.....

VERZORGINGSARTIKELEN.....

**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

## Vlietloop, Voorschoten, 5.000 m, 5-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:16:18	Mauritz, Tony (Krimpen ad Lek)
4	Mrec	0:16:45	Silvius, Roché
11	Mrec	0:17:27	Redegeld, Huub
14	Mrec	0:17:36	Kanselaar, Wouter
15	Mrec	0:17:40	Roodakker, Eddy
20	Mrec	0:18:37	Claessens, Stefan
23	Mrec	0:18:44	Philipse, Hein
1	Vrec	0:18:54	Comte le, Ingrid (*s-Gravenzande)
24	Mrec	0:19:07	Franken, Niels
2	Vrec	0:19:18	Doorn van, Sandra
28	Mrec	0:19:27	Berg van den, Alex
5	Mjun	0:19:28	Kuiper, Joury
30	Mrec	0:19:34	Beekhuizen, Albert
34	Mrec	0:20:12	Hofschreuder, Ronald
35	Mrec	0:20:14	Ham van der, Hans
6	Vrec	0:20:59	Kuiper, Patty
45	Mrec	0:21:31	Ferroni, Francesco
11	Vrec	0:22:00	Wreede de, Ulla
50	Mrec	0:22:03	Bals ter, Boris
55	Mrec	0:22:56	Claessens, Jean
14	Vrec	0:23:21	Raalte van, Anne
15	Vrec	0:23:52	Kamps, Michèle
16	Vrec	0:23:53	Elferen van, Birgitta
71	Mrec	0:25:06	Graauw de, Toon
53	Vrec	0:28:56	Ton, Astrid
71	Vrec	0:31:26	Messerschmidt, Jolanda
96	Vrec	0:38:57	Zijl van, Heidi

## Vlietloop, Voorschoten, 10.400 m, 5-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
6	Mrec	0:16:53	Timmermans, Theo
1	Mrec	0:34:52	Bonnes, Jeroen (Delft)
7	Mrec	0:39:47	Graafland, Dirk
1	Vrec	0:41:15	Wolff de, Anneke (Leiden)
32	Mrec	0:45:41	Mulder, Raoul
38	Mrec	0:46:55	Wijnands, Jaap
43	Mrec	0:47:26	Schaap, Zier
5	Vrec	0:47:27	Smit, Carolien
78	Mrec	0:49:39	Harst van der, Edwin
14	Vrec	0:50:12	Erkenbosch, Nancy
99	Mrec	0:51:08	Roo de, Charles
105	Mrec	0:51:46	Walterbos, Rob
156	Mrec	0:55:33	Perdijk, Frans
41	Vrec	0:58:57	Meijer, Else
226	Mrec	1:01:44	Berg van de, Dannis
237	Mrec	1:04:00	Vossen, Wim
86	Vrec	1:05:08	Wagenaar, Heleen

## Vlietloop, Voorschoten, 16.100 m, 5-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:57:55	Aker, Vincent(Leiden)
3	Mrec	1:00:04	Post, Steven
6	Mrec	1:01:26	Graaf de, Willem
1	Vrec	1:07:38	Leeuwen van, Liesbeth (Voorschoten)
33	Mrec	1:07:41	Kempkes, Peter
45	Mrec	1:10:23	Wissenburg, Ruud
48	Mrec	1:10:44	Dijkhoff, Xander
49	Mrec	1:10:47	Jong de, Auke
57	Mrec	1:12:16	Dijk van, John
58	Mrec	1:12:30	Schie van, Maurice
65	Mrec	1:13:48	Vermeer, Oscar
78	Mrec	1:15:33	Golhashem, Ali
77	Mrec	1:15:33	Merx, Jacques
83	Mrec	1:16:23	Slijpen, Paul
86	Mrec	1:16:54	Messerschmidt, Marty
111	Mrec	1:20:34	Breugom, Henk
115	Mrec	1:20:56	Kamsteeg, Marcel
121	Mrec	1:22:44	Groeneveld, Jan
127	Mrec	1:23:58	Wisse, Peter
143	Mrec	1:27:10	Aller van, Bert
151	Mrec	1:29:32	Heijning, Jeroen
29	Vrec	1:37:59	Jans, Antoinette
166	Mrec	1:38:01	Dunné van, Paul

## 11e Heuvelrugloop, Veenendaal,

## 25.000 m, 15-5-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
4	V45	2:20:57	Jahn, Sigrid

## VTM Telecomloop, Maasdijk,

## 15000 m, 5-6-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:46:33	Htaibi, Nourreddine (Marokko)
1	M60	1:04:37	Wubben, Cees (Olympus'70)
7	M60	1:18:12	Groeneveld, Jan

## Trimloop AV'40, Delft, 5.000 m, 20-6-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:19:13	Vonk, Ferdi (-)
1	Vrec	0:21:08	Arita, Chie (-)
4	Vrec	0:28:45	Zwarts, Jaqueline
25	Mrec	0:28:47	Gerritsen, Harry

## Marathon du Medoc, Pauillac(Fr),

## 42.195 m, 11-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	2:28:15	Antoine, David (-)
1	M35	2:39:11	Lantri, Mohamed (-)
1	M45	2:49:54	Ploix, Ghislain (-)
360	M35	4:42:27	Mientjes, Marcel
449	MSE	4:55:07	Vierling, Gertjan
440	M35	4:55:22	Philipse, Hein
1046	M45	6:22:40	Perdijk, Frans

## Strandwalloop, Rijswijk, 5.000 m, 11-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:17:18	Trinthamer, Vincent (-)
1	Vrec	0:19:16	Koster, Maureen (-)
2	Vrec	0:22:32	Kuiper, Patty
6	Mrec	0:22:34	Kanselaar, Wouter

## Strandwalloop, Rijswijk, 10.000 m, 11-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:31:50	Oskam, Andy (-)
2	Mrec	0:37:34	Timmermans, Theo

## 5e Clubcircuit Voorschoten'97, Voorschoten, 5.000 m, 11-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Man	0:19:30	Nederpel, Bob (Voorschoten'97)
2	Man	0:19:33	Baukema, Johan
5	Man	0:23:40	Zijl, Ed

## 5e Clubcircuit Voorschoten'97, Voorschoten, 10.000 m, 11-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	man	0:46:10	Kleyheeg, Frans (Voorschoten'97)
4	Man	0:48:11	Claessens, Jean

## Kopjesloop, Delft, 5.000 m, 12-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:17:57	Nijhof, Rob (-)
1	Vrec	0:19:09	Voorn, Corina (Delft)
5	Vrec	0:22:00	Wreede de, Ulla

## Kopjesloop, Delft, 15.000 m, 12-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:56:58	Marrewijk van, Peter(-)
12	Mrec	1:07:32	Berg van den, Alex
1	Vrec	1:10:39	Loon van, Marieke(-)
2	Vrec	1:16:23	Raalte van, Anne
3	Vrec	1:18:46	Burg, Monique
17	Mrec	1:18:46	Witmer, Frits
18	Mrec	1:18:47	Wisse, Peter
5	Vrec	1:28:30	Morena Robles, Natalie

## Baanwedstrijd, Naaldwijk, 5.000 m, 16-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:15:30,5	Marrewijk van, Sjoerd (Olympus'70)
1	M40	0:16:29,6	Lange de, Gerard (AV Waterweg)
3	M40	0:17:18,3	Timmermans, Theo
6	MSE	0:17:20,5	Roodakker, Eddy
7	MSE	0:17:21,8	Redegeld, Huub
1	M50	0:17:35,8	Stolwijk, Cees (Altis)
10	MSE	0:17:49,8	Kanselaar, Wouter
12	MSE	0:18:22,7	Claessens, Stefan
13	MSE	0:18:39,0	Dijksterhuis, Gerwin
16	MSE	0:19:36,7	Hofschreuder, Ronald
7	M40	0:19:36,2	Beekhuizen, Albert
18	MSE	0:20:16,6	Bals ter, Boris
4	M50	0:23:15,9	Claessens, Jean

## 26e Van Dam tot Damloop, Amsterdam,

## 16.100 m, 19-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
81	Mbus	1:02:50	Leeuwen van, Pierre
26	Mrec	1:06:07	Graafland, Dirk
1118	Mbus	1:28:54	Schnitzler, Ineke
1017	Gdoel	1:29:29	Geenhuizen van, Sophie
12	V50	1:33:56	Geng, Marion
15	V45	1:36:25	Meer van der, Yvon
24	M65	1:52:13	Verhagen, Titus

## Trimloop AV'40, Delft, 5.000 m, 19-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
33	Vrec	0:29:21	Zwarts, Jaqueline
52	Vrec	0:41:01	Zijl van, Heidi

## Trimloop AV'40, Delft, 10.000 m, 19-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
31	Mrec	0:55:19	Gerritsen, Harry

## 4e HRR Timetrial, Den Haag,

## 5.000 m, 20-9-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	0:16:56	Silvius, Roché
1	M45	0:17:08	Timmermans, Theo
1	MSE	0:17:19	Redegeld, Huub
2	MSE	0:17:46	Roodakker, Eddy
3	MSE	0:17:55	Verhagen, Jasper
4	MSE	0:18:01	Kanselaar, Wouter
2	M45	0:18:17	Groenewegen, Herman
1	M50	0:18:19	Leeuwen van, Pierre

2	M50	0:18:21	Martens, Frans
6	MSE	0:18:22	Dijksterhuis, Gerwin
5	MSE	0:18:22	Freijzer, Joost
2	M40	0:18:48	Karelse, Jaap
3	M50	0:18:48	Six, Jan Willem
8	MSE	0:18:55	Roodakker, Robbert
1	M35	0:19:09	Franken, Niels
5	M50	0:19:15	Post, Steven
4	M50	0:19:15	Kempkes, Peter
9	MSE	0:19:22	Claessens, Stefan
10	MSE	0:19:27	Hofschreuder, Ronald
1	Mjun	0:19:31	Kuiper, Joury
3	M45	0:19:33	Beekhuizen, Albert
2	M35	0:19:33	Berg van den, Alex
3	M40	0:19:46	Smit, Gert Jan
3	M35	0:19:47	Baukema, Johan
4	M45	0:19:50	Jong de, Auke
1	VSE	0:20:02	Doorn van, Sandra
11	MSE	0:20:03	Bals ter, Boris
12	MSE	0:20:16	Jong de, Stefan
6	M50	0:20:26	Dokman, André
5	M45	0:20:27	Mulder, Raoul
4	M35	0:20:32	Ham van der, Hans
1	M60	0:20:44	Merx, Jacques
5	M35	0:20:46	Rensen, Nando
1	V50	0:20:54	Willemse-Olsthoorn, José

## 1 van de 4 Loop Haag Atletiek, Den Haag, 5.000 m, 2-10-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Recr	0:17:26	Stop vd, Rene(-)
11	Recr	0:19:57	Baukema, Johan
12	Recr	0:20:21	Kuiper, Joury
16	Recr	0:22:09	Bals ter, Boris
17	Recr	0:22:10	Ferroni, Francesco
27	Recr	0:24:18	Zevenbergen, Petra
29	Recr	0:24:40	Schoemaker, Ruud
31	Recr	0:25:11	Teigen, Yvonne
44	Recr	0:29:38	Es van, Ingrid
1	M55	0:21:14	Schaap, Zier
2	VSE	0:21:23	Kuiper, Patty
6	M35	0:21:28	Spaans, Bas
7	M50	0:21:36	Thuijs, Frank
2	M55	0:21:40	Seitzinger, Joop
7	M35	0:21:40	Knol, Bart-Jan
2	M60	0:21:41	Prooijen van, Willem
1	M70	0:21:43	Hoek, Peter
1	V35	0:21:54	Berg van den, Sandra
2	V50	0:22:01	Smit, Carolien
3	VSE	0:22:10	Bos, Lineke
3	M60	0:22:10	Slijpen, Paul
8	M35	0:22:14	Dankloff, Bart
4	M60	0:22:16	Heijningen van, Frank
4	VSE	0:22:20	Veen van, Saskia
5	VSE	0:22:23	Houwelingen van, Kim
1	V45	0:22:44	Govers, Judy
13	MSE	0:22:54	Els van, Jeroen
3	M55	0:22:55	Claessens, Jean
4	M40	0:23:04	Haverhals, Arno
5	M60	0:23:06	Groeneveld, Jan
9	M35	0:23:11	Hesselink, Gijs
8	M50	0:23:12	Krol, Leendert
9	M50	0:23:12	Bongers, Hans
3	V50	0:23:17	Orie, Marijke
2	V35	0:23:17	Erkenbosch, Nancy
6	M60	0:23:18	Dijk van, Jaap

1	V45	2:52:52	Kvaeven, Wenche (Tjorhom(Nor))
5	V45	3:21:05	Vletter-van Dort, Héléne
176	M50	3:33:41	Dokman, André
812	M45	4:11:07	Klei van der, Dick

#### St.Tropez Classic, St.Tropez(F), 16.300 m, 17-10-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:53:27	Struyven, William (Stade Laurentin Atl.)
1	M50	0:54:20	Cazorla, Christian (Les Brondelles)
1	V35	1:00:35	Hoffman, Marie-Pierre (ASPT)
1	M60	1:06:51	Cox, John (Cogolin)
1	VSE	1:15:31	Seminel, Corine (AV Vidauban)
42	VSE	1:31:02	Lange de, Mirjan
42	V35	1:31:58	Kuiper, Sylvia
15	V45	1:31:58	Orie, Marijke
42	M60	1:34:48	Coster, Jaco
42	M50	1:45:15	Creemers, Guy

#### 6e Vumc gebouwenloop, Amsterdam, 5.000 m, 23-10-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:17:49	Banasy, G (Amsterdam)
4	Mrec	0:18:36	Kanselaar, Wouter
10	Mrec	0:20:03	Kuiper, Joury
1	Vrec	0:21:01	Schaffer, Claudia (Aalsmeer)
3	VSE	0:21:43	Kuiper, Patty
28	Mrec	0:23:40	Zijl, Ed

#### Dublin Marathon, Dublin (IRL), 42.195 m, 24-10-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	2:08:58	Kibet, Moses Kangogo (Kenia)
1	M40	2:32:18	O'Connor, Kevin (Ierland)
1	M45	2:33:17	O'Connell, Cathal (Ierland)
1	M50	2:42:58	O'Connell, Gerry (Ierland)
1	V50	2:52:30	Thomson, Joanna (Gbr)
1	M60	3:00:55	Robson, Jim (Gbr)
10	M60	3:27:51	Dijk van, John
292	M45	3:45:32	Messerschmidt, Marty
760	M40	4:03:54	Kamsteeg, Marcel
333	M50	4:29:30	Aller van, Bert
78	V50	4:39:14	Jans, Antoinette
379	M50	4:50:13	Nollkaemper, Chris

#### Glide Floss Bridge to Bridge, San Francisco, 12.000 m, 3-10-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:40:14	Hankins, Keith (San Francisco CA)
1	M40	0:45:15	Zirkelbach, Steve (Piedmont CA)
147	M40	1:10:22	Morre, Stan

#### The Ceiriog Canter, Glyn Ceiriog, 10.500 m, 24-10-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:41:33	Ogden, Josh (Owesity Olympians)

1	M60	0:51:06	Tridimas, Yiannis (Bowland Fr)
4	M60	0:59:35	Prooijen van, Willem

#### Laan van Meerdervoortloop, Den Haag, 10.000 m, 7-11-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:29:59	Choukoud, Khalid (Haag Atletiek)
1	M50	0:33:28	Abbeel van den, Theo (België)
1	VSE	0:34:14	Chepkemol, Diana (Kenia)
1	M35	0:34:34	Kanfioui(AV Gouda)
1	M45	0:35:16	Marguoum, Aissa (Parthenon)
1	Mrec	0:36:13	Riekkola, Mats (Bergen NH)
1	Bedr(1)	0:36:34	Lange, Niels (Pallier BV 1)
1	V45	0:37:32	Weijenberg, Nadja (Nederland)
1	M55	0:37:59	Buijs, Ad (Phoenix)
18	MSE	0:38:33	Koot, Jeroen
8	Mrec	0:39:36	Kanselaar, Wouter
1	M60	0:40:02	Schaap, Henk (Haarlemmermeer)
1	Vrec	0:41:59	Ramakkers, Helmie ('s-Gravenhage)
1	V40	0:43:23	Hendriks, Desirée (Sparta)
7	M35	0:43:48	Berg van den, Alex
56	Mrec	0:44:21	Wijnands, Jaap
5	Vrec	0:45:04	Berg van den, Sandra
14	M45	0:45:10	Jong de, Auke
6	M55	0:45:41	Schaap, Zier
5	M60	0:46:44	Merx, Jacques
1	V55	0:46:50	Dijk van, Anne (avVN)
9	M35	0:47:46	Franken, Niels
9	M55	0:47:56	Golhashem, Ali
22	MSE	0:48:47	Els van, Jeroen
15	M55	0:51:41	Eekelen van, Rene
13	Bedr	0:51:45	Bol, Cees
12	M35	0:52:28	Hesselink, Gijs
16	M50	0:52:32	Zwart, Cor
7	M60	0:52:33	Toet, Ton
44	Vrec	0:53:56	Kamps, Michèle
387	Mrec	0:53:57	Reinicke, Ed
21	Bedr	0:54:51	Peeren van, Ralf
379	Mrec	0:54:52	Grauw de, Toon
9	M60	0:54:54	Grevinstette, Paul
10	M60	0:55:31	Toor van, Hans
22	M45	0:56:35	Walt van der, Michel
9	V45	0:57:26	Meer van der, Yvon
103	Vrec	0:58:00	Geenhuizen van, Sophie
19	M50	0:58:11	Vlasblom, Fred
12	V45	0:58:27	Coster, Jaco
499	Mrec	0:58:31	Ammerlaan, Wim
87	Vrec	0:58:37	Borsboom, Ronneke
515	Mrec	0:58:38	Ficker, Robert
96	Vrec	0:58:51	Zanen van, Sacha
585	Mrec	0:59:35	Moolhuysen, Wim
23	M45	1:00:38	Lende van der, Dries
153	Vrec	1:01:45	Langeveld, Janneke
12	V40	1:05:18	Tiggelman, Marije
6	V55	1:05:28	Wagenaar, Heleen
665	Mrec	1:06:47	Bronkhorst, Peter
271	Vrec	1:09:58	Niet-Prong de, Riet

270	Vrec	1:10:11	Gimberg, Yvonne
-----	------	---------	-----------------

#### 34e Flynth Floracross, Boskoop, 4.500 m, 6-11-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	VSE	0:20:19	Lieshout van, Jaimie (AV Atilla)
3	VSE	0:27:48	Kuiper, Patty

#### 34e Flynth Floracross, Boskoop, 6.000 m, 6-11-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M60	0:30:51	Boom van den, Chrik (AAV'36)
6	M60	0:34:55	Zijl, Ed

#### Vénéco Run, Monster, 11.300 m, 6-11-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	Mrec	0:40:46	Barsaiyan, Mike (RWV)
1	Vrec	0:51:09	Jong de, Elvera (Olympus'70)
264	Mrec	1:10:54	Dijkers, Ab
55	Vrec	1:14:00	Dulk-Helderman den, Hellen
237	Mrec	1:14:01	Dulk den, Marcel

#### Vénéco Run, Monster, 21.100 m, 6-11-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	0:34:55	Postma, Dennis (Pallas'93)
1	MSE	1:10:09	Htaibi, Noureddine (Marokko)
1	M50	1:30:11	Wubben, Wim (Olympus'70)
1	M60	1:50:48	Raaphorst, Joop (Veteranen NL)
28	M40	1:50:48	Wissenburg, Ruud
39	M50	2:00:51	Heijning, Jeroen
16	M60	2:14:57	Haasnoot, René

#### Berenloop, Terschelling, 21.100 m, 7-11-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:10:19	Negerman, Erik (GAC Hilversum)
1	M50	1:20:03	Bakker, Wim (SV Friesland)
1	V35	1:26:10	Poelstra, Bianca (Dronrijp)
30	M50	1:34:13	Boorsma P.J.L., Piet
87	V35	1:56:10	Eugelink, Hilde

#### Berenloop, Terschelling, 42.195 m, 7-11-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
1	M40	2:27:22	Lunzen van, Remon (Lionitas)
1	Mr40	3:02:26	Heijmink, Frank (Alphen a/d Rijn)
1	M50	3:17:58	Rijneker, Leo (Zevenhoven)
1	VSE	3:28:18	Bil, Marjolein (Utrecht)
1	V45	3:35:50	Swart de, Elly (AV Wijchen)
2	V45	3:43:56	Leslie, Judy
43	M40	3:45:10	Philipse, Hein
68	M50	4:04:18	Nieuwenhuizen van, Evert
19	V45	4:14:40	Jahn, Sigrid
66	M40	4:20:03	Klei van der, Dick
7	VSE	4:20:04	Pans, Aleid

#### Marathon, New York, 42.195 m, 7-11-2010

Pos.	Cat.	Tijd	Naam
2347	V30	5:18:34	Craandijk, Sandra
4015	M45	5:35:58	Berg van de, Dannis

#### Loopkalender 2010

##### December

18	Meeuwen- en Makrelenloop Scheveningen
19	Bruggenloop Rotterdam
26	Kerststrandloop Scheveningen

##### Januari

2	1 v/d 4 Oliebollencross Delft
8	1 v/d 4 Oliebollencross Den Haag
9	Bosloop Leiden (Z&Z-2)
23	Puinduinrun Den Haag
30	Vakantiemakelaarloop Uithoorn (Z&Z-3)

##### Februari

6	1 v/d 4 Clingendaelcross Den Haag
6	Midwintermarathon Apeldoorn
13	1 v/d 4 Kopjesloop Delft
27	Hardloopwinkel Roadrunnersloop Leiden (Z&Z-4)

##### Maart

5	1 v/d 4 loop Den Haag
6	20 van Alphen
20	Voorschotenloop (Z&Z-5)
28	1e timetrial HRR

#### ORGANISATIE THE HAGUE ROAD RUNNERS,

##### TECHNISCHE COMMISSIE

Vacant	(voorzitter)	
Annet Manders	(secretariaat)	070-385 7496

##### TRAINERSCORPS

Jan Baelde	06-52567286
Carla van Beelen	070-511 8141
Albert Beekhuizen	06-5379 1629
Ronneke Borsboom	070-383 4109
Rodi Druif	070-383 7024
Robert Ficker	06-2489 4202
Pieter de Graaf	06-2541 3636
Jos de Graaf	070-386 7300
Henk Hoogeveen	06-5472 1822
Ben van Kan	070-397 8253
Erik Kerklaan	070-393 8512
Jan Koning	070-355 4866
Henk van Leeuwen	070-386 0233
Peter van Leeuwen	070-347 2673
Izaak Luteijn	06-2239 8576
Wim Moolhuijzen	070-327 0647
Peter Kempkes	06-1192 5029
Jacques Overgaauw	070-347 9234
Frans Perdijk	070-394 4677
Ed Reinicke	06-518 36876
Terry Roel	070-347 4567
Jan Ruigrok	070-393 0209
Eric Walther	06-3038 0768
Ed Zijl	06-2309 5534
Jacqueline Zwarts (aerobics)	06-2055 8108

##### PARAMEDISCH CORPS

###### Fysiotherapeut:

Dannis v.d. Berg	06-5111 0224
Maandagav. na 20.00 uur	070-386 4053

###### Masseurs:

Trudy de Lange	ma/wo avond	06-4215 0679
Ineke Jonas	woe-avond	06-229 75089
Peter Hoek	di ochtend	070-350 5281

###### Vertrouwenspersoon:

Caroline van Enst	mobiel	06-2386 8104
	Werk	070-300 9086
	Thuis	070-517 0057

##### BESTUUR

Het bestuur van	THE HAGUE ROAD RUNNERS
	Groenendaal 11
	2244 BK Wassenaar
	070-328 1025
	(voorzitter)
• Toon de Grauw	070-385 8681
E: <a href="mailto:voorzitter@hagueroadrunners.nl">voorzitter@hagueroadrunners.nl</a>	06-2954 0931
• Leendert Rummelink (secretaris)	070-363 8393
E: <a href="mailto:secretariaat@hagueroadrunners.nl">secretariaat@hagueroadrunners.nl</a>	
• Paulien Wijnvoord (2e secretaris)	070-324 0376
E: <a href="mailto:secretariaat@hagueroadrunners.nl">secretariaat@hagueroadrunners.nl</a>	
• Izaak Luteijn (wedstrijdsecr.)	06-2239 8576
E: <a href="mailto:wedstrijdsecretariaat@hagueroadrunners.nl">wedstrijdsecretariaat@hagueroadrunners.nl</a>	
• Willem van Prooijen (penningmeester)	070-385 3433
E: <a href="mailto:penningmeester@hagueroadrunners.nl">penningmeester@hagueroadrunners.nl</a>	06-5327 9426

##### LEDENADMINISTRATIE

Willem van Prooijen	070-385 3433
E: <a href="mailto:ledenadministratie@hagueroadrunners.nl">ledenadministratie@hagueroadrunners.nl</a>	06-5327 9426
Aanmelden via de website of op clubavonden bij de trainers Ben van Kan of Ed Zijl of op dinsdag- of donderdagochtend bij Gerard van Hunen.	
Afmelding vóór 1 november bij de ledenadministrateur	
Contributiebetalingen op Postbank 2636075 t.n.v. HRR Contributie	

##### CLUB VAN 100

Rabobank Den Haag en omgeving rekeningnr:	14.01.58.235
• Ben Hermans (Voorzitter)	070-347 3873
• Han Elkerbout (Vice-voorzitter)	070-383 5386
• Aad Overdeest (penningmeester)	070-517 1822
• Cees Crielaard (bestuur)	070-487 4413
• Debbie Baak (secretariaat)	06-1096 7833

##### BARCOMMISSIE

• Willem Maasland (Voorzitter)	06-5379 6475
• Ruud van Groeningen	06-5353 3941

##### COMMUNICATIECOMMISSIE

• Monique Parisius	06 1739 7793
• Monique van der Burg	
• Natalie Moreno Robles	
<a href="mailto:Communicatie@hagueroadrunners.nl">Communicatie@hagueroadrunners.nl</a>	

##### WEBMASTER

• Peter Wisse	06-1753 1347
E-mail: <a href="mailto:webmaster@hagueroadrunners.nl">webmaster@hagueroadrunners.nl</a>	
Website HRR: <a href="http://www.hagueroadrunners.nl">www.hagueroadrunners.nl</a>	
Website racing Team: <a href="http://www.hrr-racingteam.nl">www.hrr-racingteam.nl</a>	

##### CLUBKLEDING

• Ed Zijl	06-2309 5534
E-mail: <a href="mailto:ehzijl@ziggo.nl">ehzijl@ziggo.nl</a>	

##### REDACTIE HOT ROAD REVIEW

P/a Groenendaal 11	<a href="mailto:redactie@hagueroadrunners.nl">redactie@hagueroadrunners.nl</a>
2244 BK Wassenaar	
Marty Messerschmidt	<a href="mailto:marty.messerschmidt@xs4all.nl">marty.messerschmidt@xs4all.nl</a>
Heleen Wagenaar	<a href="mailto:joopheleen@kpnplanet.nl">joopheleen@kpnplanet.nl</a>
Patty Kuiper	<a href="mailto:pattykuiper@hotmail.com">pattykuiper@hotmail.com</a>

# Wandelreizen die lopen

Individueel of met eigen gezelschap  
Begeleide groepsreizen  
Actief, uitdagend en avontuurlijk

[WWW.INTERTREK.NL](http://WWW.INTERTREK.NL)  
[INFO@INTERTREK.NL](mailto:INFO@INTERTREK.NL)  
TEL. 070 3636416