



26 jaar

## Onze eerste City Pier City

Je eerste stapjes, je eerste schooldag... zo is er ook je eerste CPC. En wat voor één. Voor Boukje van Goozen is het niet de laatste CPC geweest, het virus heeft haar te pakken.

Door: Boukje van Goozen

Tja, daar sta je dan... koude wind, gevoelstemperatuur onder 0. Je dikke jas heb je alvast maar afgegeven aan een toeschouwer. Je startbewijs zit stevig vast, maar waar zijn nou je vrienden van de Roadrunners? Je hebt toch niet al die weken samen getraind - vaak in bittere kou, op sneeuw en ijs - om dan nu in je eentje aan de start te verschijnen? Waar is die stand van de Roadrunners... "je ziet ons vanzelf" zei de trainer nog. Gelukkig, een medeloper gevonden. Hé, is dat niet trainer John, als altijd een rots in de branding? Net op tijd de meesten van je andere maatjes gevonden, nog even een korte warming-up en dan op weg naar de start.

### Het gaat lukken

De stemming zit er goed in, startschot klinkt en daar ga je! Wat is dit een feest, overal mensen, veel bekenden langs de kant of op het parcours.

Het duurt even voor je in je ritme zit, maar je weet dat je goed bent getraind en dat je het hoe dan ook zal uitlopen! Het gaat best lekker eigenlijk, al 2 kilometer verder. Een paar kinderen vallen, huilen, sommige mensen kotsen. Poe, even wat afgeleid. Je benen doen zeer. Concentreer je op je ademhaling.

Dan hoor je de muziek al, de Raamweg op. Dat laatste stuk lijkt in gedachten wel wat korter dan dat het is. Maar al snel heb je de finish in zicht, voel je die benen niet meer, je bent er bijna. Even lachen voor de finishfoto "We vinden dit leuk!" en je bent er! Je hebt het gedaan! Het is je gelukt! Het was genieten mensen! Wij gaan verder! Die 5 kilometer smaakt naar meer! Alhoewel, na het zien van de 21 kilometer vraag je je even af wat je nu precies gedaan hebt. Dankzij de fantastische trainingen van John, Georgette, Louise, Rita, Sylvia en JJ is dit ons gelukt. Zij waren er elke week, voor ons, positief en ondersteunend! Twijfelden een aantal van ons voor de CPC nog of zij de 5 kilometer wel konden uitlopen, na de CPC wordt er al meteen gesproken over snellere tijden of langere afstanden! Het hardloopvirus heeft ons te pakken! De CPC 2011? Wij zijn erbij!

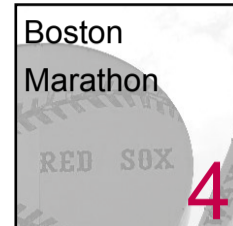
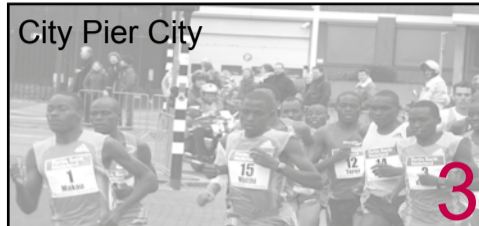


De 5 km groep met trainers

# HOT ROAD REVIEW

www.hagueroadrunners.nl

Officieel cluborgaan van "The Hague Road Runners"



## You never walk alone...

Monique Rijkers debuteert op de marathon... en met succes. Behalve haar teamgenoten is zij tevens Leen Huijzer alias Lee Towers dank verschuldigd.

Door: Monique Rijkers f.k.a. Vlooswijk

Het is najaar 2002, we zijn in Maastricht. In mijn ene hand houd ik een bitterbal, in mijn andere hand een pilsje. Samen met vrienden galm ik mee met Lee Towers: You never walk alone. Lee, de Held der Studenten. Lee, de man met de Gouden Microfoon. Lee, de man met de Energieke Elleboog.

Rotterdam, acht jaar later. We staan te bibberen op de Coolingsingel. In de ene hand een squeezy, in de andere een Snelle Jelle. Mijn hartslag is al hoog, terwijl ik nog geen stap heb gezet. En dan zet Hij 'You never walk alone' in, en spontaan breekt de zon door de wolken. Iedereen zingt mee. Wat een gevoel! Al stort ik helemaal in - dit nemen ze me niet meer af!

'Nee, een marathon zal ik echt nooit lopen' Het begint zoals bij velen met een weddenschap en nieuwjaarsvoornemens. Om achtergebleven studentenkilo's te verliezen meld ik me samen met een vriendin aan voor een hardloopclinic. Wat we voor het gemak over het hoofd zien, is dat deze clinics zijn gekoppeld aan deelname aan de halve marathon van Utrecht. Oeps, op karakter dan maar. 'Maar een marathon...' zo zeggen wij stellig, 'dat ga ik echt nooit doen'.

Maar een balletje kan raar rollen. Je verhuist naar Den Haag, sluit je aan bij HRR, en komt dan in Gruppe Perdijk terecht. Waar je je in het begin nog wat afzijdig houdt wanneer het over de lange afstanden gaat, raak je al snel besmet met het virus. Vooruit dan maar!

### Tactiekbespreking

Dit jaar moet het gaan gebeuren. Vol goede moed bekijk ik het schema. Een wijze les van mijn teamgenoten: 'het Schema is heilig'. De allereerste training is het meteen raak: sneeuw in de duinen. Prachtig om te zien, maar lastig om zo de afstanden te trainen. De term: 'karakervormend' doet zijn intrede. Maar er is niets wat thermo-ondergoed niet op kan lossen. En als altijd is gedeelde smart halve smart: ik ben niet de enige debutant in de groep. Leergierig horen de nieuwelingen onze teamgenoten uit. Wel of geen paracetamol tijdens de loop? Snelle Jelle, of toch stroopwafels? Waar



smeer je die vaseline nu (!)?

Mijn meesterplan is 'proberen met Marcel mee te lopen, want die loopt altijd zo mooi constant'.

### Startvakken

Maar die vlieger gaat niet op! Hoewel we met een grote afvaardiging van ons team naar Rotterdam zijn getogen, blijken we uiteindelijk in verschillende startvakken ingedeeld. Dick zwaaien we gedag bij vak A, Marcel bij vak E, terwijl Dannis, Nancy en ik nog half Rotterdam moeten doorsteken om bij vak F te komen. Oftewel: deze klus zal ik zelf moeten klaren.

### 42 Kilometertjes

Na Lee gedag gezwaaid te hebben bij de start, gaan we los. Gelukkig loop ik samen met Nancy, zodat je samen kunt genieten van de loop. Ik vind het geweldig met zoveel mensen op de Erasmusbrug te lopen, de toeschouwers te zien juichen, de bands te horen spelen en je heel erg bewust te zijn van wat je eigenlijk aan het doen bent: ruim 42 kilometer hardlopen! Ik zal jullie de details besparen, maar de volgende dingen zullen me altijd bijblijven.

- De kaasboeren uit Nieuwkoop: wat gaat vrienden maken toch makkelijk tijdens een marathon. Gezellig kletsend lopen we een heel stuk met ze op... totdat we de heren achter ons moeten laten! Wat een euforisch gevoel!
- Bert & Bananen: wat geweldig dat Bert meefietst en op de meest onmogelijke plekken weet te

vervolg op pagina 3

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 van de ALV van 19 april 2010

### Financiën

De penningmeester, Willem van Prooijen, laat een overzicht zien waarin de opbrengsten en kosten per lid zichtbaar zijn gemaakt en geeft een korte toelichting bij de cijfers van 2009. N.a.v. vragen van leden legt hij uit dat de bar niet verliesgevend draait en dat het variabele deel van de kosten van het clubhuis uit schoonmaakkosten bestaat. Op de balans staat het clubhuis niet met de economische waarde vermeld; hier is bewust voor gekozen. De kascontrole commissie heeft het goedkeuringsverslag ondertekend en zal voor volgend jaar bestaan uit Hein Philipse en Jolanda Messerschmidt.

### Bestuur

Izaak Luteijn wordt herkozen als wedstrijdsecretaris en Paulien Wijnvoord neemt de plaats in van José Willemse die aftreedt als 2e secretaris na dit 13 jaar te hebben gedaan.

### Beleid 2009

Uit de toelichting op het uitgevoerde beleid blijkt dat de communicatiecommissie ernstig onderbezette is. Verder is het parcours van de Sdu Royal Ten wegwedstrijden veranderd en zijn er nog steeds veel vrijwilligers nodig. Ook is er in 2009 een vrijwilligerscommissie in het leven geroepen, die zich nu bezig houdt met het schrijven van het vrijwilligersbeleidsplan en het organiseren van de vrijwilligersdag op 13 juni a.s.

### Benoeming lid van verdienste:

Terry Roel ontvangt de oorkonde van lid van verdienste vanwege haar werk als coördinator van Conditio.

### Uitreiking van de bekens (en bloemen):

Simon Tuyt Wisselbeker: Nico Trotsenburg  
Zie ook blz 10.

## De Hot Road Review wordt nog leuker!!

Omdat de redactie recent behoorlijk is vernieuwd (zie ook de introductie van Patty Kuiper als nieuw redactielid elders op deze pagina) willen we graag onze ideeën over de inhoud van het blad met jullie delen.

Het clubblad Hot Road Review is het verenigingsblad, gemaakt door en voor de leden van de HRR. Het blad bevat artikelen over de vereniging zelf en over onderwerpen die met de wegatletiek verbonden zijn. Aldus artikel 1 van het Redactiestatuut. Momenteel komen de zeer gewaardeerde bijdragen van een vrij vaste kern schrijvers, vaak slechts uit een paar trainingsgroepen en gaat het vooral over deelname aan wedstrijden. Uiteraard vinden wij dat de kern van het blad moet en zal bestaan uit verhalen over activiteiten waar leden van de HRR aan hebben deelgenomen. Dat hoeft echter niet alleen te gaan over lopen. Er is ook plaats voor verhalen van sociale activiteiten daaromheen, zoals bijvoorbeeld het Roparundiner, zoals jullie

in deze uitgave kunnen lezen. Wij zien daarnaast graag artikelen over bijvoorbeeld trainingsmethoden, voeding of gadgets. Kortom, het blad biedt ruimte voor een enorme variatie aan leesvoer. Wij hopen dat deze koers (nog) meer mensen zal stimuleren een bijdrage te schrijven. De vorm waarin is niet belangrijk; een column, overpeinzing of interview is net zo welkom als een verslag. Foto's zijn ook meer dan welkom, omdat 1 beeld vaak meer zegt dan 1000 woorden. Wil je jouw clubblad dus (nog) leuker maken dan het nu is, dan is jouw hulp zeer welkom. Schroom niet en stuur je bijdrage naar [redactie@hagueroadrunners.nl](mailto:redactie@hagueroadrunners.nl)! De sluitingsdata voor het inleveren van kopij kun je vinden op de HRR-website. Voor de volgende uitgave van het blad is dat vrijdag 3 september 2010. Wij rekenen op jullie!

De redactie: Marty Messerschmidt, Heleen Wagenaar en Patty Kuiper

## Nieuw redactielid

Vanaf deze splinternieuwe editie zal ik de redactie van de Hot Road Review gaan versterken. Daarom zal ik mij hieronder kort voorstellen.

Ik ben Patty Kuiper, 23 jaar en studente Geneeskunde aan de Universiteit Leiden. Na mijn doctoralexamen heb ik mijn studie onderbroken, en werk ik nu al 2 jaar aan mijn eigen onderzoek op de afdeling Maag-, Darm- en Leverziekten in het Leids Universitair Medisch Centrum. Eind dit jaar hoop ik dit echter af te kunnen ronden en te beginnen met mijn co-schappen, om uiteindelijk mijn basisarts-examen te halen. Naast het onderzoek doen en studeren is het hardlopen voor mij een echte ontspanning geworden.

In januari 2008 ben ik bij de HRR terecht gekomen via de ZOT. Na jarenlange smoesjes (regen, druk met studie, moe, geen zin en nog veel meer onzin) om vooral niet te gaan trainen (hardlopen en fitness), vond ik het tijd worden om serieus aan mijn conditie te gaan werken. Na de CPC en de Royal Ten was ik zo gepakt door het lopen, dat ik lid werd van HRR.

Sinds mei 2008 loop ik dan ook in de groep van

Ed Zijl. Een hele leuke groep, waar ik al gauw nog enthousiaster raakte over het hardlopen. Na een eerste serie van 5-km wedstrijden van het Zorg&Zekerheid-circuit vond ik ook het lopen van wedstrijdje leuk en deed ik vaker mee, onder andere aan verschillende cross-wedstrijden en de VUMC-gebouwenloop. Hierover schreef ik in de laatste twee edities van de Hot Road Review een stukje waar zulke leuke reacties op kwamen dat ik besloot om te solliciteren naar de functie van redactielid.

Ik hoop dat ik eraan kan bijdragen om de Hot Road Review nog leuker te maken. Het lijkt me een uitdaging om wat meer variatie in de stukjes te brengen, door ook af en toe wat andere zaken met betrekking tot hardlopen te bespreken. Naast het hardlopen vind ik het heerlijk om te lezen, en verdiep ik me in (sport)voeding, dus waarschijnlijk zullen jullie hier nog wel iets van terugzien in de komende Hot Road Reviews. Ik heb er in ieder geval heel erg veel zin in!

## 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: vrijdag 3 september 2010.

Stukken aanleveren kan via:

[redactie@hagueroadrunners.nl](mailto:redactie@hagueroadrunners.nl)

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

## José Willemse: Afscheid van 2e secretaris 1997-2010

José Willemse heeft na 13 jaar 2e secretarisschap de pen overgedragen aan Paulien Wijnvoord. Tijd voor een terugblik met de scheidend functionaris.

### Je bent 13 jaar 2e secretaris geweest. Waarom heb je je destijds kandidaat gesteld?

Tijdens de ALV van april 1997 vroeg Hellen Hauser om assistentie. In die tijd voerde zij het secretariaat in haar eentje. Ik was net een paar jaar lid van de club, had het erg naar mijn zin en dacht dat ik wel wat voor de club terug mocht doen. Met mijn administratieve achtergrond hoopte ik dat ik een kans maakte. Ik was namelijk in de veronderstelling dat er veel meer kandidaten zouden zijn. Niet dus, ik was de enige en Hellen was superblij met mijn aanbod. Vanaf die tijd is het secretariaat door twee mensen gevoerd.

### Welke veranderingen in de voorbije 13 jaar zijn naar jouw idee het meest opvallend bij HRR?

Als eerste de groei. In 1997 was het aantal leden 406, in 2010 startten we met bijna 700 leden! Een gevolg van deze groei was de invoering van het Ziertje (nu Runnertje) als betaalmiddel. Ook stond permanent op de agenda de invoering van de dinsdagavond als extra loopavond. Hoe vaak daar wel niet over gesproken is in al die jaren! En nu nog steeds niet ingevoerd.

Een grote verandering was de verhuizing van het clubhuis aan de Buurtweg naar Groenendaal in 1999. De zoektocht naar een goed clubhuis en de koop van clubhuis Postalia was een spannende tijd. Als bestuurslid voel je je behoorlijk verantwoordelijk voor de koop en op een nacht had ik een nachtmerrie dat we een bouwval hadden gekocht! Niets is minder waar, in een paar jaar tijd is ons clubhuis veranderd in een prachtgebouw met een mooie tuin en heerlijk terras (als de zon schijnt)

### Waarom bewaar je de beste herinneringen als 2e secretaris?

Aan de saamhorigheid binnen het bestuur. Hoewel

ik 3 voorzitters en 4 penningmeesters "versleten" heb, verliepen de vergaderingen altijd positief en opbouwend.

Ook hou ik goede herinneringen aan de ruimte die ik als bestuurslid kreeg. Een aantal ideeën die ik inbracht, zijn goedgekeurd en daarna ook uitgevoerd.

### Wat vond je moeilijk als 2e secretaris?

Het combineren van de BCO-vergaderingen op de maandagavond, met sport en werk. Na lang aarzelen wilde ik daarom in 2004 uit het bestuur stappen. Als oplossing is toen gekozen om deze vergaderingen door de 1e secretaris te laten notuleren.

### Ter afsluiting een "uitspraak" voor de toekomst van HRR.

HRR is een club waar je trots op mag zijn. En als iedereen zijn steentje bijdraagt, en dat hoeft echt niet 13 jaar (!), dan zal de club nog lang blijven bestaan en kan je terecht zeggen: "HRR, dat is mijn cluppie."

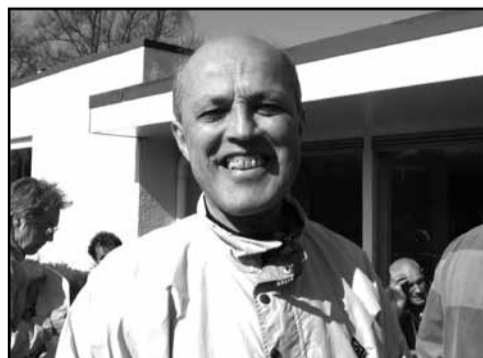


## Nieuwe voorzitter Conditio

Na tien jaar heeft Terry Roel de voorzittershamer van Conditio overgedragen aan Gerard van Hunen. In een zonnige lentefeer op dinsdag 6 april preef menigeen - waaronder Toon de Graauw - Terry voor haar goede voorzitterskwaliteiten en haar trouwe dienst gedurende al die jaren. Gerard - in zijn nieuwe rol - overhandigde zijn voorgangster een cadeau waar de scheidend voorzitter stil van werd.

Het afscheid geldt slechts het voorzitterschap: als nordic-trainer en hardlooper zullen we Terry geregeld bezig blijven zien.

Heleen Wagenaar



## 7 juni Spaanse Party



Maandag 7 juni organiseert loopgroep Frans Perdijk na afloop van de tweede HRR Timetrail een feestelijke avond met een Spaans tintje in het clubhuis. De deelnemers van de Timetrail kunnen zich tegoed doen aan heerlijke tapas, daarna paella en een Spaans dessert. En uiteraard Spaanse wijnen, sangria, Spaanse muziek! Tapas worden kosteloos aan alle aanwezigen aangeboden; de kosten voor de maaltijd (paella, dessert) bedragen € 6,50 per persoon. Dus: loop vooral mee met de Timetrail, deze avond wil je niet missen! En ja natuurlijk: ook degenen die de Timetrail niet lopen zijn van harte welkom.

## Runner gewonnen?

Onder toezicht van 'notaris' Henk Hoogveen heeft Ruud van Groeningen deze maand een dubbele trekking verricht. De gelukkigen zijn:

€ 20

Margreet van Dijk  
Wiebe

€ 10

Bert van Aller  
Nico van Brecht  
Gerard Bush of Bal  
Loet K.

Jolanda M.  
BJ Luol of Knol  
Marc  
Ralf v P.  
Simon Stroo  
Yvonne Smid  
Mari Y.  
Theo Timmermans

€ 5

J. Alkemade  
Herman G.  
Monique H.  
Marcel Kamsteeg  
Henk van Leeuwen  
Rob van Leeuwen  
Eddy R.  
Mariska Stumpf

Het was soms een hele tour om de namen te ontcijferen. Om alle schijn van onbetrouwbaarheid te vermijden zijn de getrokken kaarten van de barcommissieleden teruggelegd.

## Mijn 2e halve marathon

City Pier City gelopen met persoonlijk record!

Alweer zijn we getuige van een PR van Gregor de Graaf. Ditmaal op de halve marathon van de CPC Een enthousiast verslag waarin de auteur diep gaat, maar ook tranen van geluk huilt.

Door: Gregor de Graaf

Als aanmoediging kreeg ik de volgende tekst gestuurd:

Running after dreams that have come and gone  
Running in hopes of crossing the finish line with a personal best  
Running for the glory only seen and celebrated in a reflection  
Running to be what I want to be  
Running to see what it takes to achieve  
Running to avoid the powers that be  
Running will lead me to the front  
Running. Always running. Except when contemplating or compensating.

Zondag 14 maart, voor de tweede keer een halve marathon lopen. Mijn eerste was in 2006 toen ik net een paar maanden met hardlopen was begonnen. Iets te ambitieus en iets te kapot, zowel fysiek als emotioneel, kwam ik toen in 2.03' over de finish. De lat had ik in de aanloop naar vandaag voor mezelf al gelegd: onder de 2 uur. Mijn loopgenoten waren zo enthousiast mij aan te moedigen dat het best wel nog sneller kon, zo van: "jij moet makkelijk onder de 1h50' kunnen lopen".

Afgesproken was elkaar te ontmoeten bij de stand van The Hague Roadrunners. Tja, dat Malieveld is dan best groot. Gelukkig zijn trainers ook nu bereikbaar om de weg uit te leggen. Eenmaal aangekomen, omkleden en vooral niet te lang stilstaan - wat was het weer koud door de gure wind. De voorspelling was een noordwesten wind en regen. De wind was er en de zon had besloten dat de spettertjes voor vandaag wel klaar waren en begon in kracht te winnen.

### Vanuit de city

Naar de start, zo hier en daar werd er gesmokkeld



De elite in actie

om in een ander startvak te komen, nog even wachten en dan valt het startsein. De massa komt in beweging en vier minuten later zijn we de finish over. Aan de camera boven de weg hangt een bord met de tekst "even zwaaien", wat iedereen dan ook doet - met dank aan Pavlov - en we zijn op weg. Voor mij is het nu zaak om mijn tempo laag te houden; ik ben geneigd sneller op pad te gaan dan goed voor me is. Al gauw hebben de lopers uit mijn groep een ruime voorsprong op me en ik zoek mijn ritme. Dat is in deze drukte best lastig is, want wat is het druk! En dan toch hier en daar een vriend of vriendin zien staan die me aanmoedigt.

De eerste kilometers lopen onder mij door, ik voel me goed, energiek en kom redelijk in mijn tempo. Ik ben weggegaan om 5'26" op de kilometer te lopen, daar heb ik mijn virtuele loper op ingesteld. En heb ook mijn eigen ankers gezet op ademhaling en afleiding voor de moeilijke momenten. Mijn gedachten nemen de vrije loop, maar al gauw concentreer ik me op mijn voetenwerk, hoe houd ik mijn armen, recht op lopen, kortom de aanwijzingen die ik in de afgelopen maanden bij de training heb opgepikt.

Bij het lopen zit je ademhaling vrij hoog en het helpt mij om heel bewust een aantal keren mijn ademhaling naar mijn buik te brengen waardoor ik ook de energie weer door mijn lijf voel stromen.

### Richting pier

Eenmaal in Scheveningen aangekomen, zie ik een vriend met zijn kinderen staan. Mijn roep wordt beantwoord met een luide aanmoediging!, Hé, dat had ik even nodig, tinteling door mijn lijf en ik kan weer door naar de hellingen die gaan komen afgewisseld met het nodige vals plat. Wat een kuitbijters zijn dat toch, snelheid vasthouden kost me moeite, het aantal mensen dat wandelend naar boven gaat stijgt en ondertussen lopen we langs de restaurants waar allerlei lekkers op de tafels staat. Hmmm.

Over de Gevers Deynootweg naar de Badhuisweg en dan de Nieuwe Parklaan op. Hier hoor ik de oudste loper van mijn groep - 10km in een uur!!! Proficiat! - roepen en moedigt me aan. Mijn benen doen pijn, de laatste kilometers, nog meer vals plat, maar gelukkig ook een afdaling. Hoor ik opeens mijn naam noemen, zie ik een vriendin helemaal fit en zonder zweet naast me komen lopen. Ik had haar op de Laan van Meerdervoort ingehaald. Wow, wat een prestatie!

### Weer naar de city

Het laatste stuk over de Koningskade. In Café 2005 hebben we het later over een soort loperseuforie, volgens mij is dat wat er nu gebeurt. Ik kan mijn snelheid vasthouden, zie de finish naderen en de enthousiaste menigte roept en klapt. Wat een sfeer! Het Malieveld op en ik pers eruit wat er nog uit kan. Ik word nog aangeropen, maar met een blik gericht op de finish, ren ik door.

Ik kom in 1h53'07" over de finish. Mijn PR!! De tranen lopen over mijn wangen en mijn benen willen niet meer.

Mooi is het moment opgevangen te worden door twee lopers uit mijn groep. Heerlijk!

Na een warme douche, boterhammen en drinken op naar Café 2005 om op het resultaat te drinken. Heerlijk om te genieten van de verhalen, de complimenten en het bier. Gaandeweg groeit de groep en het eerste sms'je komt binnen met de tijd. Kunnen we die nu al opragen? En zo van ieder die binnenkomt, zoek ik de tijd en is de een nog trotser dan de ander.

## Trainen voor de 21 km met de ZOT 'Op naar het hoogtepunt'

Trouwe ZOT'ter Monique liep al voor de 4e keer de CPC. Het bijzondere aan haar verslag: zij bedacht goede voornemens terwijl ze over de finish kwam.

Door: Monique

Al 4 jaar trainen wij met veel plezier voor de 21 kilometer CPC. Afgelopen seizoen zijn we twee weken later begonnen dan andere jaren. De reden was een heerlijke vakantie in Egypte. Op 16 januari was het super om alle oude bekenden weer te zien. Op de donderdagavonden was de training zwaar, omdat er een aantal mensen meeliep die een eindtijd tussen de 1:25 en de 1:45 wilden lopen. Wij gaan voor een prestatie dik over de 2 uur, dus we pasten niet helemaal in de groep en hebben ons op de donderdagavonden aangesloten bij de 10-kilometertraining. De groep was gezellig en het trainen was leuk - ditzelfde was het geval voor de langzame 21-kilometergroep op de zaterdagochtend.

We hebben 7 weken lang met veel plezier geglibberd en getraind om een betere tijd neer te zetten dan het jaar daarvoor.

### Op naar het hoogtepunt

De dag voor de CPC 13 maart hebben we lekker gerelaxt en we verschenen de 14e fit aan de start. Om 14:30 uur gingen we van start. Het zonnetje kwam door en dat was wel even wat anders dan de vrieskou die wij tijdens de trainingen moesten trotseren. Bij de 14 kilometer zag ik opeens bekende benen met de sokjes over de broek. Het was mijn trainingsmaatje, en ook al jaren ZOT'ter, Wim. Ik was wel blij, want zo goed ging het niet. "De 2:13 zit er niet in", denk ik onderweg. Samen met Wim opgelopen en opeens zie ik mijn trainer Ruud Noordman pontificaal met een camera langs de route staan. Hij stond op een tweetal punten tussen de 15 en de 21 kilometer en dat deed me wel heel erg goed. De laatste 4 kilometer kreeg ik enorme blaren onder mijn voeten - het leek wel of ik bij Emiel Ratelband was beland. Lopen over vuur en glas, zo voelde het. Op de laatste kilometer stond mijn vriendin Saskia met haar kinderen en zij zei "Kijk daar rent Monique". Haar 7-jarige dochtertje zei "Nee mama, dat is geen rennen dat is joggen" Jullie begrijpen, het is niet meegevallen! Toch was het weer fantastisch om de finish over te komen met de felicitaties van mijn trouwe loopmaatje en vriend Kees die al een tijdje op mij stond te wachten. De tijd was 12 minuten langzamer dan vorig jaar. Terwijl ik de finish passeerde, heb ik mij twee dingen voorgenomen: ik word slank en snel.

Nu train ik voor een snelle 10 kilometer. Ik ben al 5 kilo lichter en ook al een stuk sneller.

### Hartelijk dank

Beste ZOT-trainers Ruud, Ruud, Jan, Noor, Jeroen en Willem Jan: Bedankt voor de bemoedigende woorden tijdens de training en de enorme motivatie om ieder jaar weer terug te komen. Beste loopmaatjes, bedankt voor het vele lachen, de mooie momenten en ik hoop dat we loopvrienden voor het leven blijven.

## You never walk alone

(volg van pagina 1)



Monique en Nancy zien er nog fris uit.

verschijnen met opbeurende woorden en versnaperingen.

- Het besef dat je onder de vier uur gaat finishen: met beleid lopen Nancy en ik van het ene vijf-kilometerpunt naar het volgende. We coachen elkaar door de marathon heen. Ons enthousiasme - en de doorkomsttijd - stijgt zodra we merken dat we de halve marathon onder de twee uur hebben gelopen. En daarna ga je rekenen... 'zelfs al stort ik nu in, dan kom ik toch nog met een goede eindtijd aan'. Je ruikt de stal, en je krijgt vleugels.

- 'Kralingse Kak': de meeste toeschouwers geven je bananen, sinaasappels, bekertjes water... maar in Kralingen staat men klaar met oesters. Het is maar waar je zin in hebt.

- Monthly Python's 'Silly walks': als je na 16 kilometer de eerste mensen ziet afhaken en verder ziet strompelen, dan geeft dat een raar gevoel. Hoewel het onaardig klinkt, is het een vermakelijk gezicht. Echter, groot respect dat ook vele van deze mensen de marathon toch uit hebben gelopen.

### Newcomers rule!

Het laatste stuk is toch wel zwaar, maar de eindstreep komt in zicht. Op het moment dat ik mijn familie aan de kant zie staan, gaat er een ware adrenalinegolf door mij heen. Dit resulteert in een poging tot een sprintje op de laatste meters. Ongelooflijk, zelfs op 200 meter van de finish zie je nog mensen om je heen instorten. Ik prijs mezelf dan ook heel gelukkig dat ik met 03.54.24 over de finish ga. Mijn eerste woorden: 'Zo, doel gehaald, nu kunnen we stoppen'. Ach, bloed kruipt waar het niet gaan kan... het begint nu alweer te kriebelen... wat wordt de volgende?

Dank je wel Frans  
Dank je wel, Gruppe Perdijk  
Dank je wel, Nancy

... dank je wel, Lee.

SNEL SCHOON

Malakkastraat 128  
2585 ST Den Haag

tel 070 - 350 35 51  
fax 070 - 350 68 34  
e-mail vidia@wxs.nl

www.vidia.nl

Vidia

SCHOONMAAKBEDRIJF

# Verslag Boston Marathon

In 2008 zocht ik een nieuwe hardlooptoetsing nadat ik de marathon van Rome in 3:24 en de marathon van Moskou in 3:25 had afgelegd. Het leek mij een mooi streven om me proberen te kwalificeren voor de Boston Marathon. Om deel te mogen nemen aan deze oude en populaire marathon moet er in het voorafgaande jaar voldaan worden aan een tijdslijm. Voor mijn leeftijdscategorie is deze op 3:20 vastgesteld. Tot grote tevredenheid lukte het mij om in 2009 zowel in Barcelona als in Amsterdam een tijd van 3:18 op de mat te leggen. Op naar Boston dus.

Door: Ruud Wissenburg

Nadat IJsland al eens had gepoogd om mijn geld in rook te doen opgaan, probeerde het nu met een asplaag mijn marathonavontuur te laten mislukken. Tewel het op donderdag in Noord-Europa leek alsof Doomsday er nu toch echt aankwam, was ik gelukkig de dag ervoor al naar Boston gevlogen. Ruim op tijd om op de dag van de marathon, Patriotsday, geen last meer van een eventuele jetlag te hebben.

## Oude marathon

De Boston Marathon werd voor het eerst gehouden in 1897, na het succes van de eerste moderne marathon tijdens de Olympische Zomerspelen 1896 in Athene.

Het is één van de oudste en meest populaire professionele marathons in de wereld. De start is gelegen in Hopkinton, en vandaar volgen de deelnemers een afstand van 42,195 km over heuvelachtige wegen naar het centrum van Boston, waar de finish is, vlak bij Copley Square. Onderweg worden de plaatsjes Ashland, Framingham, Natick, Wellesley, Newton en Brookline aangedaan. Het heuvelachtige terrein en vooral de 3 heuvels, waaronder Heartbreak Hill, in het 2e gedeelte van het parcours maken het een lastige marathon. De racetips van Bill Rodgers, 4 maal winnaar van de Boston Marathon in de jaren 70, had ik de voorafgaande dagen grondig in mij opgenomen. Boston Billy heeft een tweetal hardlooptoetsingen in Boston, waarvan ik er één bezocht heb. Helaas was het tijdens zijn signeesessie de dag na de marathon te druk om met hem persoonlijk van gedachten te kunnen wisselen en was maat 42 van Asics Nimbus niet in zijn winkel voorradig. Binnenkort maar weer naar Zier Running in Naaldwijk of Run2Day in Den Haag.



The view at Boston

Gezien het heuvelachtige terrein is het belangrijk om uit te gaan van een gelijkmatige inspanning i.p.v. een gelijkmatig tempo. 17% van het parcours heeft een stijgingspercentage groter dan 1%. 22% van het parcours daalt, dat dan weer wel. De 3 heuvels liggen tussen mile 17 en 21. Omdat vooral de eerste 5 kilometers naar beneden lopen, is het belangrijk om in het begin niet al te hard van stapel te gaan. Dit om te voorkomen de man met de hamer al te ontmoeten voordat je aan de heuvels begint. Als je vervolgens de heuvels overleeft, kun je doordat de laatste kilometers weer licht dalen, toch een goede tijd neerzetten.

## Erika

Met dit in het achterhoofd stap ik op maandagochtend vol goede moed in een van de schoolbussen die de deelnemers van het centrum van Boston naar Hopkinton brengen. In de bus ontmoet ik Erika uit El Paso, Texas. Leuke meid. De busrit en de 2 ½ uur wachten in Hopkinton op het startschot vliegen voorbij. Bovendien vind ik het altijd interessant om van andere lopers te horen hoe zij zich hebben voorbereid en welke marathons zij hebben gelopen of nog gaan lopen. Het valt mij op dat de meeste Amerikanen die ik spreek (grote gedeeltes van) de lange duurlopen regelmatig in marathontempo lopen. In Nederland hoor en lees

je dat je lange duurlopen juist, i.v.m. het active-reven van de vetverbranding, minimaal 1 minuut langzamer dan je marathontempo moet afleggen. Dit verschil in aanpak ga ik binnenkort maar eens voorleggen aan mijn twee toptrainers: Pieter de Graaf en Rob Veer.

Erika's personal best staat op 3:35 en vandaag wil ze graag 3:20 lopen. Een mooi streven. Helaas zal het haar niet lukken om aan deze ambitieuze doelstelling te voldoen. De volgende dag zoek ik haar op de in de uitslagenlijst van The Boston Globe en zie ik dat ze een tijd van 3:37 op de klokken heeft gezet. Via Facebook heeft ze mij gevonden en ze schrijft: "As you can see I didn't do as well, I just never felt good, I struggled thru the whole race, I think that waiting did me in: ( I will be back in 2012 to redden myself!"

In Hopkinton worden de deelnemers op een festivalterrein (net Lowlands, maar dan zonder bier) geparkeerd. De lopers hebben de kou behoorlijk onderschat en voor de meesten is het bibberen geblazen, totdat het tijd is om naar de start te lopen.

Na het spelen van het volkslied en het overvliegen van een paar straaljagers, mogen we dan eindelijk van start. De eerste kilometers dalen inderdaad en

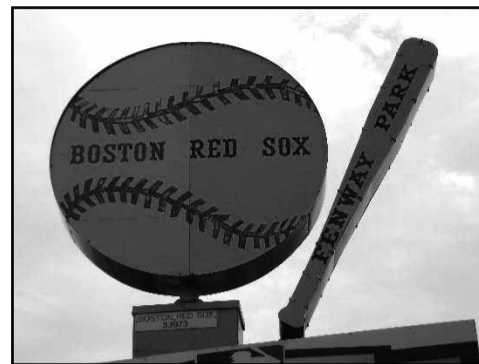
## Gezien het heuvelachtige terrein is het belangrijk om uit te gaan van een gelijkmatige inspanning i.p.v. een gelijkmatig tempo.

met gemak loop ik onder het beoogde schema van 4:40 per kilometer dat op de meet moet resulteren in een tijd van 3:15. Op het vlakke gedeelte hoor ik al snel "Team Hoyt, Team Hoyt!" en passeer ik vader Dick Hoyt en zoon Rick Hoyt die al sinds 1977 meedoen aan marathons en triatlons. Rick is verlamd en zit in een rolstoel. Vader Dick rent en duwt de rolstoel. Tijdens triatlons maken zij gebruik van een speciale boot en fiets om Rick te vervoeren. Inmiddels hebben zij er 65 marathons, waaronder 25 maal de Boston Marathon en 6 Ironman triatlons op zitten. Als ze de finish passeren, zegt Rick steevast tegen zijn vader: "Ben ik toch weer 1 seconde sneller pa!". Op hun website [www.teamhoyt.com](http://www.teamhoyt.com) kun je ontroerende beelden zien van deze bovenmenselijke prestatie.

## Kathy Switzer, bakvissen en de Red Sox

Rond het 5-mile punt vond in 1967 het incident met Kathy Switzer plaats. De race director Jock Stemple was een man van de oude stempel die vond dat voor vrouwen alleen de 3 k's telden: kerk, keuken en kinderen. Over de deelname van vrouwen aan zijn Boston Marathon zei hij tegen The Boston Globe: "They will run over my dead body!" Kathy Switzer dacht daar anders over. In 1967 schreef ze zich in als mannelijke deelnemer. Toen

de race officials dit bedrog onderweg doorkregen, probeerde Stemple het startnummer van Kathy's trainingspak te scheuren. Hij had echter niet gerekend op haar hardlooptoetsing, de kogelstoter Tom Miller, die de race director vakkundig tegen de vlakke sloeg. Uiteraard hadden de officials het laatste woord en werd Kathy geschorst vanwege haar deelname aan een "all-male race".



Die andere populaire sport in town

Met mij gaat het wel lekker tot zover. De eerste 10 kilometer leg ik tot tevredenheid af in 44:37. Een van de hoogtepunten tijdens de Boston Marathon is het rennen door de Scream Tunnel bij the all-girls school Wesseley College. 2400 bakvissen proberen je langs beide kanten van de weg doof te schreeuwen. Na hiervan te zijn bekomen, begint de pret voor de liefhebbers van heuvelachtig terrein. Het is even doorbijten, zeker op de laatste heuvel de beroemde Heartbreak Hill, maar al met al vind ik het te doen. Op het halve-marathon-punt klok ik een tijd van 1:34 en lig ik prima op koers.

Op de dag van de marathon is er altijd een thuiswedstrijd van het honkbalteam de Boston Red Sox in Fenway Park, dat aan de marathonroute ligt. Als deze wedstrijd afgelopen is, is het de traditie dat alle toeschouwers het stadion uitstromen om de marathonlopers toe te juichen voor hun laatste kilometers. Het bijwonen van een wedstrijd van the Boston Red Sox stond wel op mijn to-do-lijstje, maar ik heb hier vanaf gezien vanwege het weer en de slechte prestaties van de Red Sox in de voorafgaande wedstrijden.

## Nog een schandaal

Na de drie heuvels, gaat het parcours gelukkig licht naar beneden. Ik voel me nog redelijk fris, maar de kilometers beginnen wel te tellen. De voormalige Amerikaanse marathonloper Frank Shorter merkte ooit terecht op: "Why couldn't Pheidippides have died at 20 miles?" In 1980 was er een schandaal, toen de amateurlooper Rosie Ruiz uit het niets de vrouwenwedstrijd won. De organisatoren werden achterdochtig toen ze ontdekten, dat Ruiz op geen enkele video-opname van de wedstrijd voorkwam. Nader onderzoek wees uit dat Ruiz het grootste deel van het traject had overgeslagen en ongeveer een kilometer voor de finish vanuit het publiek was ge-

komen om als eerste over de lijn te gaan. Ze werd gediskwalificeerd waarna de Canadese Jacqueline Garau tot winnaar werd uitgeroepen. De volgende dag waren duizenden inwoners uit Boston er getuige van hoe Jacqueline de laatste kilometer in spijkerbroek rende en alsnog als winnaar werd ingehaald en gehuldigd.

"One more mile, one more mile", hoor ik de toeschouwers roepen. Ook aan deze prachtige marathon komt een eind. In de verte zie ik ter hoogte van de finish als richtpunt de kerktoren van the Old South Church, waar ik de vorige dag the Blessing of the Athletes heb bijgewoond. Het heeft schijnbaar geholpen want mijn eindtijd is een personal best: 3:14.

## En dan nu: wielrennen

's Avond kan ik eindelijk aan het bier tijdens de post-race party. Op een groot scherm wordt de wedstrijd herhaald. De winnaars Robert Kiprono Cheruiyot en Teyba Erkesso krijgen ook hier na het passeren van de finish een welverdiend applaus. Met het plannen van de terugvlucht had ik ook al weer een gelukkige hand. Inmiddels ben ik redelijk hersteld van de Boston Marathon en zit ik regelmatig op de racefiets ter voorbereiding op Limburgs Mooiste en Luik-Bastenaken-Luik deze zomer. Wielrennen is immers bijna net zo leuk als hardlopen. Een tweede marathon staat er dit jaar hierdoor niet op de agenda. Wel begin ik in het laatste kwartaal met trainen voor een volgende marathon. Waarschijnlijk wordt het de Marrakech Marathon in januari 2011 en wie weet lukt het om een aantal teamgenoten zo gek te krijgen om gezamenlijk, onder begeleiding bij HRR, te trainen voor de Rotterdam Marathon.



## HRR-stand op Malieveld

Tijdens de CPC 2010 had onze club weer een stand op het Malieveld waar onze leden en de ZOT-ers hun tassen in bewaring konden geven. Ook waren er sapjes en diverse repen beschikbaar om vocht en energie aan te vullen voor of na de diverse lopen.

Dankzij de inzet van Loet, Peter en Marika was dit allemaal weer fantastisch geregeld. Ze hebben de harde wind op het Malieveld getrotseerd om dit alles mogelijk te maken voor ons, dus hartelijk dank namens iedereen die gebruik heeft gemaakt van de stand.

Paulien Wijnvoord, vrijwilligerscoördinator

**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](http://www.keesknaapzeefdruk.nl)  
info@keesknaapzeefdruk.nl

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

Sportinlay m. b. v. 3D technologie

[www.starshoe.nl](http://www.starshoe.nl)

## Marathon van Rotterdam

Jan Koning liep de marathon van Rotterdam op zondag 11 april. Daarna ging hij snel naar huis om de redactie van The Hot Road Review onderstaande reactie te mailen.

Door: Jan Koning

Ik heb hem gelopen en in een tijd waar ik van tevoren voor had getekend. Het weer was droog maar koud, goed voor de hardlopers, niet voor de toeschouwers. Die hadden behoorlijk last van de wind en de temperatuur.

Ik lag aardig op schema en met de tussentijden van de diverse 5 km's zat ik constant tussen de 23... en 24... minuten. Bij dat dooie stuk - Kralingse Bos, er staat geen "kip" en geen muziek - moest ik toch even een plasje doen. Ik trok eerst een knoop in de veter die de zwembroek op zijn plaats moet houden en daarna kon ik mijn stukje gereedschap niet vinden. Ik hou het er maar op dat de broek extreem groot was. Vandaar dat ik

hier 26... minuten over heb gedaan. Na de 35 km-passage moest ik even lopen naar de 36 km toe. Dat heb ik later nog een keer gehad vlak voor het 40 km-punt. Als ik die verloren minuten niet had gehad dan had ik misschien wel onder de ..... gelopen.

De laatste 2,2 km word je vooruit geschreeuwd, fantastisch dat publiek. Ik liep over de finish in 3.37.04, later gecorrigeerd in een netto tijd van 3.36.06. Niet verkeerd zou ik zeggen.

Tijdens het verkleden moest Barry - mijn zoon - wel even mijn veters van de schoenen losmaken en Petra - mijn vrouw - deed mij schone sokken aan. "Een beetje pijnlijke spieren", zal ik maar zeggen. Of ik mij nu na dit goede resultaat weer op een aantal marathons ga storten weet ik nog niet - ik zie wel hoe de herstelperiode verloopt.

Verder heb ik vernomen dat onze andere lopers de marathon allemaal hebben uitgelopen.

## Rotterdam en Londen in twee weken

Ja, jullie horen het goed, jullie fysio heeft binnen 2 weken in 2 marathons gelopen. Nu hoor ik jullie denken, is hij gek geworden? Ons altijd goede adviezen geven en zick zelf niet aan de regels houden. Nou ik kan jullie geruststellen, Rotterdam heb ik helemaal gelopen en Londen voor de helft.

Door: Dannis van den Berg, fysiotherapeut HRR

Ik begin met Rotterdam. Voor mijn doen had ik redelijk goed getraind, het doel is nog altijd onder de 5 uur te finishen, ik kan het al verklappen het is weer niet gelukt. Met een groot deel van Gruppe Perdijk verzamelden we in Hotel Grande Central om hier onder het genot van een kopje koffie ons voor te bereiden op de start van de marathon. Optimistisch over de weersomstandigheden besluit ik in een korte broek te gaan lopen (12-13 graden, zonnig en matig windje), echter bij de start op de Coolsingel viel het al vies tegen. Een gure wind blies ons tegemoet en na het You Never Walk Alone van Ome Lee vertrokken we voor een nieuw avontuur. Ik had een schema gemaakt zodat ik binnen de 5 uur zou finishen. Met 7 minuten per km moest dat ruim lukken. Tot 32 km ging dat ook redelijk, ik liep nog steeds een aantal minuten onder mijn schema. Echter toen sloeg het noodlot toe, kramp in beide hamstrings. Normaal hardlopen was niet meer mogelijk, stukje hardlopen, kramp, rekken, ijspray van EHBO en weer een stukje hardlopen. Zo zijn 10 km erg lang hoor en verlies je veel tijd. En de oorzaak, ten eerste natuurlijk toch niet voldoende getraind en ten tweede het lopen in een korte broek met een te lage temperatuur en een gure oosten wind. Zo werd de combinatie kou en verzuring in de spieren mij



fataal. Echter 300 meter voor de finish kwamen mijn dochters Lotte en Floor mij tegemoet gelopen en zijn we hand in hand over de finish gekomen. En de tijd 5.12.08, wederom geen wereldtijd, maar zoals Jolanda zij, had ik de grootste verbetering sinds de marathon van Berlijn. Je moet het altijd maar positief bekijken.

Zie voor het Londenverslag pagina 9



### Vorbereitung is het halve werk

Eind oktober 2009 hakte ik definitief de knoop door. Ik ging ervoor: mijn eerste marathon (onder de 4 uur).

Op advies van Eric Walther ben ik begin januari overgestapt naar de marathongroep van de HRR, de groep van Frans Perdijk. Een gezellige groep met een nuchtere kijk op de marathon. Twaalf weken lang volgde ik het schema van Frans. Twaalf weken ben ik op zaterdag opgestaan voor een "lange duurloop" in winterse sferen.

### Visualiseren

Van ervaren marathonloper Zier kreeg ik het advies om te visualiseren. En dat deed ik. Ik hoorde: Lee. Ik voelde: de zon. Ik zag: mij zelf met een grote glimlach lopen. Mentaal bereidde ik mij voor op de beoemde inzinking na 30 km.

### Vorm van de dag

Op 11 april ging ik met lopers uit de groep van Frans met de trein naar Rotter-

## De eerste keer

Ik kijk met veel plezier terug op de twaalf weken voorbereiding in de groep van Frans. Inmiddels ben ik weer in mijn oude patroon beland: op zaterdag sla ik de training over.

Nancy Erkenbosch



## HRR-kleuren in Rotterdam

Clubkleden? Nooit om gegeven. Paars-grijs helpt ook niet echt, doet me teveel denken aan de kleuren die we moesten dragen op school, toen ik nog een zesje voor gym kreeg. Maar op mijn vierde Marathon Rotterdam droeg ik mijn startnummer 1301 voor het eerst op het HRR-singlet. En jawel, zelfs mensen in gele Haag-shirts langs de kant moedigden me opeens aan: "Kom op, Roadrunner". Dus... ik ben om.

Hoe Rotterdam 2010 verder gelopen is? 3 plus ruim 36, tien minuten sneller dan in editie-2009. Het genieten begint pas echt als je uit Kralingen de hoek omgaat en de Black Eyed Peas je vanaf de Boezemstraat al tegemoet denderen. Komen jullie ook allemaal kijken en schreeuwen in Berlijn op 26 september?

Walter Rutton



### Foto-impressie

Voor een foto-impressie van de Marathon van Rotterdam kun je surfen naar: <http://picasaweb.google.nl/hrrfoto/rotterdam2010?feat=email#>

dam. Eindelijk. Ik was er klaar voor. Vorm van de dag: sterk, krachtig en een beetje zenuwachtig. Samen met Monique stond ik in het startvak. Een bekend gevoel. Net als in de voorbereiding. De 42 km leken voor bij te vliegen. Veel sfeer onderweg: Monique naast mij, enthousiast publiek en een scala aan bands. Natuurlijk ook steun van mijn vriend Erik (op de fiets), familie, vrienden, lopers uit de groep van Eric en Bert op de fiets. Na 36 km wist ik het. Ik ga gewoon onder de 4 uur lopen. Een collega langs de kant vroeg mij hoe het ging. Mijn antwoord: heel goed! Ik was niet meer in afwachting van een mogelijke inzinking en begon aan een kleine inhaalrace richting finish. Eindtijd: 3.54, 03 uur.

Mijn doping: groene Extran, het originele Twents krentenbrood van Albert Heijn en een flesje cola zonder prik rond 35 km.

### Voldaan

Toen ik over de finish kwam was ik trots. Zeer tevreden over het resultaat. Voor herhaling vatbaar.

## Mijn Marathon

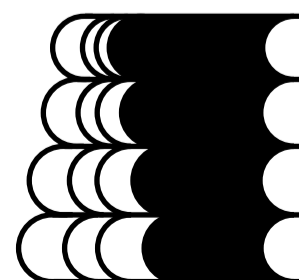
Even iets over mijn marathon van Rotterdam. Wat zal ik schrijven?

- Dat het een mooie dag was, niet te warm en niet te koud
- Dat de eerste helft veel te snel gelopen is
- Dat dit werd afgestraft bij +/- 37 km
- Dat ik op dat moment dacht uit te stappen
- Dat de toeschouwers mij door dit zware moment heen hielpen
- Dat de drankposten steeds langer op zich lieten wachten
- Dat mijn benen aanvoelden als betonpaaltjes
- Dat de Coolsingel maar niet in mijn gezichtsveld kwam
- Dat ik uiteindelijk nog een PR liep
- Dat ik mijn volgende marathon alweer geboekt heb
- Dat zal ik maar niet uitwerken, het is bij velen ook zo.

John van Dijk

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

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



Zondag 28 maart was er weer de Culpepper 100% Beach Run - voor de 4e keer was de organisatie in handen van Hein Philipse van Gruppe Perdijk. Mocht je je afvragen waar de naam van dit evenement aan is ontleend: de start en finish van de wedstrijd is bij Beachclub Culpepper en het parcours gaat 100% over het strand.

Door: Gertjan Vierling (Gruppe Perdijk)

Je kon meedoen aan 2 afstanden: 5 of 10 kilometer. Voor de kinderen was er dit jaar voor het eerst een aparte Culpepper Kids Run van 2,5 kilometer. Hoewel de opkomst aan volwassen deelnemers dit jaar wat aan de lage kant was, was daarentegen de Kids Run een groot succes.

Ik begon met wat opstartproblemen: de avond ervoor had ik heerlijk genoten van het Roparundiner op de club en 's nachts ging de zomertijd in waardoor de nacht met een uurtje werd verkort. En dan is verzamelen om 9:00 uur 's ochtends best vroeg. Gelukkig was er koffie en stonden er heerlijke sandwiches klaar.

#### Hein en de harde wind

Er staat een harde zuidenwind: kracht 5 à 6. Alle voorgaande jaren was dat ook al zo, het lijkt erop dat Hein een patent heeft op harde wind. Om 9.30 uur start de Kids Run. Thijs van Doorn

## Culpepper 100% Beach Run Yes, een beker!

loopt het snelst en komt binnen met een eindtijd van 11:08 min. Jan Philipse eindigt 1 seconde later. Snelste meisje is Hendrikje Philipse met een tijd van 11:52 min. Om 10.15 uur starten

wordt er al een gat geslagen. Voor mij lopen slechts 2 lopers, de rest ligt achter mij. De 2 lopers blijven met dezelfde snelheid en afstand voor me uit lopen. Het gat is slechts 20 meter groot en na 2



de 5 en 10 kilometer. Het keerpunt van de 5 kilometer ligt op 2,5 kilometer en het keerpunt van de 10 kilometer ligt 2 1/2 kilometer verderop.

#### Mijn 10 kilometer

Ik doe mee aan de 10 kilometer. De eerste helft hebben we de wind in de rug. Gelijk na de start



kilometer besluit ik te versnellen om aan te sluiten. Eén van de 2 lopers waar ik aansluiting bij had gevonden was Ronald Bassa (PON). Deze veldloper is een ware klasse beter en gaat er alleen vandoor. Hij wint uiteindelijk met overmacht de wedstrijd in 44:13 min. Dat lijkt een matige tijd, maar bedenk dat deze kerel nor-

maal 32 minuten loopt over dezelfde afstand. Het parcours en de harde wind eist z'n tol.

#### Overleg

Na de versnelling van Ronald Bassa blijf ik met de andere loper achter om te strijden om de 2e positie. Ik leg aan hem voor om samen te gaan werken na het keerpunt. Door afwisselend aan kop te gaan lopen kunnen we het tempo hoog houden en ervoor zorgen dat de achterliggende deelnemers ons niet inhalen. Ik weet namelijk nog goed dat ik 4 jaar geleden op de Culpepper Beach Run veel profijt ervan heb gehad om na het keerpunt in een trentje te gaan lopen. Vanaf dat moment loop je namelijk pal tegen de wind in en wordt het zwaar.

Vlak voor het keerpunt merk ik dat de andere loper het tempo niet kan volhouden.

Het plan om samen te werken laat ik varen en ik ga er alleen vandoor.

Het moet natuurlijk niet zo zijn dat op de terugweg ik het hele stuk op kop loop en dat de ander alleen maar profiteert.

#### Yes, een beker!

Uiteindelijk kom ik als tweede binnen met een eindtijd van 50:26 min. Voor de snelste HRR-er is er een beker en die is voor mij. YES, mijn eerste beker!

Snelste dame op de 10 kilometer is Marjolein van Buren in 1:02:14 uur. Op de 5 kilometer wint Monica v.d. Meeren in 31:20 min. Snelste man is Joost de Boer in 34:24 min.

## Strijd en Rivaliteitscircuit 2009-2010

Een kroniek van de competitie om de beste plek in het Z&Z-circuit, uit de SMS-archieven van de groep van Ed Zijl. Door: Niels Franken en Walter Rutten

W 3-12: Ha Niels, zin in aanstaande zondag in Lisse. Ik hoop voor je dat je me voor kunt blijven, bereid je voor op een psychologische strijd!

N 3-12: Ik weet niet wat ik ervan moet verwachten, maar adviseer je al je energie aan je fysieke voorbereiding te besteden ipv deze te verdoen met psychologische spelletjes.

(6 december: Ter Speckeloop in Lisse: Niels 33e, Walter 34e)

W 6-12: Ha, nou die overwinning heb je verdiend. Dat "ga maar, ik red het niet" was mijn geheime wapen. Maar het werkte niet... Overigens als Toon niet 100m voor de finish had gestaan en je had gewaarschuwd, had ik je alsnog gepakt :-)

N 6-12: Dat weet ik zo net nog niet, was een groot gat tussen. Maar je hebt nog 6 wedstrijden kans op revanche.

(3 januari: Bosloop in Leiden: Niels 28e, Walter 32e)

N 3-1: Helaas geen pr vanmiddag, maar gelukkig wel jou voorgebleven met 17 sec! Ik kon je niet vinden bij de start, had je je verstopt?

W 3-1: Ja joh, ik durfde je niet onder ogen te komen :-). Ik deed het vandaag rustiger aan, met die gladheid.

N 3-1: Ja zal wel, je was gewoon bang mij weer te laten profiteren van jouw tempo! :-)

W 27-2: Ga je naar de kroeg vanavond? Morgen naar de LRRC hè, dus niet te laat komen. Succes morgen!

N 27-2: Ben het niet van plan, ben toch al een beetje uit mijn trainingsritme na al die sneeuw en trainingen die niet doorgingen. Jij ook succes.

(28 februari: Roadrunnersloop in Leiden: Walter 29e, Niels 41e)

W 28-2: Wat was er met jou aan de hand? De 1e km in 3:40 en de rest verprutst? Je stond bijna stil

toen ik je inhaalde.

N 28-2: Ja beetje te snel gestart, maar heb je voorbij laten gaan om de spanning in de competitie terug te brengen, werd een beetje eentonig anders.

W 28-2: Besef jij wel dat je met zo weinig deelnemers hier het circuit misschien wel hebt verloren?

N 28-2: Lijkt mij sterk, als 1 zo'n wedstrijd zoveel invloed zou hebben op de overallstand, bovendien worden na 7 deelnames de 2 slechtste resultaten afgestreept.

(21 maart: Voorschotenloop: Niels 37e, Walter 39e)



• Niels nr 131 en Walter nr 143

N 22-3: Hey Walter, jij 27 plaatsen omhoog, en ik 30, ben benieuwd wat voor gevolgen het heeft als het mij volgende week lukt voor jou te finishen :-)

Ben in ieder geval blij dat de strijd weer geopend is! Sportieve groet.

W 22-3: Kom maar op, ik lust je rauw in R'veen :-)

N 22-3: By the way, let op! Potentiële gevaren (buiten mijzelf): Sandra vd B, Huig de W en Johan...

N 27-3: Hey Walter morgen Braassemloop, houd je er rekening mee dat de zomertijd vannacht ingaat, anders heb ik niemand om tegen op te boxen. Kom hopelijk onder de 20 min.

(28 maart Braassemloop in Roelofarendsveen: Walter 23e, Niels 34e)

W 28-3: Hola! Nou daar heb je niet van terug hè. Meneer, ik sta weer boven u op de lijst met 20:01 uur. Nu jij weer :-)

N 28-3: Heb het gezien, kan er niet veel tegen in brengen. Op de terugweg stond er zelfs een truck met "Walter" erop langs de A4. Maar de race is nog niet gelopen.

N 16-4 Ha, heb je nog energie over voor volgende week na je marathon, of geef je je gewonnen? :-D

W 17-4: Gewonnen geven? Dat nooit. Maar echt snel gaat het niet worden in Noordwijkerhout.

(25 april Omloop van Noordwijkerhout: Niels 23e, Walter 31e)

W 25-4: Zohee, je maakt het wel spannend! Als je volgende week 30e wordt (19 minuten!) en ik niet loop, win je van me. Maar ik loop wel hoor!

N 26-4: Als ik 5 keer van je win, lijkt mij duidelijk wie er gewonnen heeft.

W 26-4: Lance Armstrong won ook altijd maar 1 of 2 etappes...

N 26-4: Klopt, maar dan was er niet 1 iemand die alle andere etappes won...

W 26-4: Kun je nagaan hoe groot mijn overwicht is!

(2 mei Vakantiemakelaarloop Uithoorn: ?????? Wil je weten hoe het afliep? Vraag het een van ons!



## Perfect geregeld!

Met FreshVision is het dragen van contactlenzen perfect geregeld. Voor een vast bedrag krijg je elk jaar, elke maand of zelfs elke week nieuwe lenzen. En een compleet vloeistoffenpakket, zodat je nooit meer zonder zit. Bovendien zijn alle controles inbegrepen. Zo blijven je ogen (en je lenzen!) in topconditie.

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

EEN FRISSE KIJK OP CONTACTLENZEN



# duoptiek

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

Inleverdata kopij Hot Road Review in 2010

Vrijdag 3 september  
Woensdag 17 november

## Conditio op de fiets door Betuwe

Op donderdag 29 april 2010 om 08.00 uur vertrokken 14 personen, 4 auto's en 6 fietsen naar Tricht. Een vlotte reis zonder files, wel met een nog slaperige "TOM-TOM", maar ondanks dit euvel waren wij zo ongeveer gelijktijdig bij de fietsenverhuurder.

Na een bakje koffie met appeltaart werden de huurfietsen opgezocht en ging de meute onder de bezielende leiding van Captain Jean op weg. Deze keer niet zoals vorige jaren de Lingeroute



genomen, maar hij had een fietsknooppuntenroute uitgezocht.

Allereerst richting Buren, daarna via allerlei slinkse weggetjes naar Culemborg. De fruitbomen bloeiden zeer uitbundig, vooral de appelbomen met hun gekleurde bloesem vielen erg op. In Culemborg waren mooie oude panden en een stadspoort te zien.

Gelukkig zagen we onderweg nog vele oude fruitstambomen, eigenlijk mooier dan de kleine bomen, maar het onderhoud en de pluk van het fruit is bij die kleintjes veel gemakkelijker.

Door Culemborg langs de Lekdijk met een schitterend uitzicht over de Lek, de uiterwaarden en de weilanden met de gele pracht van de paardenbloemen.

Onderweg kregen wij van Loes, die een tiental jaren in die omgeving woonde, tekst en uitleg over forten van de Waterlinie. Zij vertelde over de inundatiewerken en sluizen, de forten,

die nu deels verscholen liggen onder een aangelegde boompracht, de schootsvelden van de forten en nog meer wetenswaardigheden.

Bij fort Everdingen gingen wij over de Diefdijk verder. Deze dijk ligt niet langs het water maar midden door het land en geeft de scheidslijn aan tussen Holland en Gelderland. Er was in het verleden ruzie tussen beide provincies. Er bestond hoogtevverschil tussen de polders en er was wateroverlast. Om dit te voorkomen werd toen deze dijk aangelegd. Deze naam is waarschijnlijk het gevolg van het feit dat bij de aanleg door één van de provincies grond van de ander werd "gedieft". Bij fort Asperen werd de lunch genoten, waarna we weer verder fietsen. Eerst nog over een zandweg, later door Acquoy naar de dijk om langs de Linge verder te rijden naar Beesd. Onderweg waren al driftig versieringen aangebracht voor Koninginnedag. In alle dorpen wordt dit feest kennelijk nog volop gevierd. Nog even genoten door over de Appeldijk te rijden



en na 53 km stonden we weer in Tricht. Jean had geen betere dag kunnen uitzoeken. Het is altijd een gokje, maar dit jaar was de temperatuur ongeveer 25 graden, volop zon, de bomen waren schitterend, de fietsknooppuntenroute was mooi en de heen- en terugreis verliepen zeer voorspoedig.

Jean, bedankt namens alle deelnemers.

Sonja van As

## Op safari in Nederland

Vorig jaar trok een klein artikel in de Nederlandse uitgave van National Geographic Magazine mijn aandacht. In dat artikel rept een enthousiaste journalist over een loopsafari over de Veluwe. Er zou een organisatie zijn, Safari-jogging, die hardlopers in alle vroegte over de Veluwe meeneemt om wild te zien. Toen ik dat las wist ik dat dit een mooi excuus was om twee hobby's te combineren: hardlopen en wildspotten.

Door: Hans Terlouw

Enige punt als Hagenaar is natuurlijk om 's ochtends vroeg, zo rond zonsopgang, in de buurt van Arnhem te kunnen vertrekken, je wel heel vroeg zou moeten opstaan. Dat gaat dus niet. Ergo, excuus verzinnen om safari-joggen te combineren

Navraag bij de organisatie leerde dat het mogelijk was om zowel korte afstanden (6, 9 of 13km) als wat langere afstanden (17 of 23 km) te lopen. Vanzelfsprekend neem je dan, zo vlak na een halve marathon gebruik van de mogelijkheid om ruim 20 km te lopen. De kilometers heb je immer al in de benen!

### Goede begeleiding

Zo gezegd zo gedaan. Om 06:30 werden we opgewacht op een parkeerplaats net ten noorden van Arnhem door de oprichters, eigenaars en gidsen van Safari-jogging, Rob en Geert-Jan. Wij waren met zijn tweetjes de enige avonturiers die die ochtend het laaglandse wild zouden gaan opzoeken. Twee gidsen op twee gasten, bijna een overkill, maar deze Steve Irwins van de Veluwe bleken hele enthousiaste en aardige kerels te zijn. Ze wa-

om die dit ook te laten zien, kregen ze keer op keer te horen dat ze hier 'iets' mee moesten doen. Uiteindelijk begeleiden ze nu, naast hun normale werkzaamheden, op aanvraag enthousiaste lopers over de Veluwe. Op onze vraag of ook wij dit keer wild zouden zien, ondanks het wat grijze weer,

leek wel heel even op de Serengeti!

### Tot slot een raaf

Spreekt voor zich dat onze dag niet meer stuk kon! Dat we daarna nog een paar herten en een raaf zagen was mooi meegenomen. Na een goed



Een roedel herten kruist ons pad en steekt de weg over

met een weekendje weg. Uiteindelijk besloten om het weekend na de CPC te gaan. Even een weekend ontspannen en meteen maar even uitlopen.

ren gewoon begonnen als enthousiaste lopers die 's ochtend liepen en dan telkens wild zagen. Nadat ze een aantal keer vrienden hadden meegenomen

Schotse Hooglanders zijn niet schuw, maar wel zeer indrukwekkend



antwoordden ze bevestigend: Ja hoor, vrijwel altijd zien ze met lopen wel wat wild. Het was inderdaad geen perfect weer, beaamden de heren, maar we zouden vast wel een hert zien. Aldus gerustgesteld volgden we de heren naar het startpunt van onze safari: het Deelerwoud.

### Schitterend

Hier bleken onze gidsen ook nog eens zeer ervaren wildspotters. Al na tweehonderd meter wezen ze ons op een tweetal edelherten dat onder een boom stonden. Een paar honderd meter verder liep een roedel damherten een tijd met ons op. Schitterend natuurlijk. Wij al helemaal onder de indruk. Na enkele kilometers zagen we een roedel edelherten van 6 stuks het veld voor ons oversteken. Voor mij kon het al niet meer op: een heerlijk loopje, mooi tempo, door de schitterende bossen en (heide)velden van de Veluwe, en dan op de koop toe nog meer wild dan ik in tijden gezien had in Nederland. Wie had dat gedacht?

Even later leek het er echter op of we plotseling op de Oost-Afrikaanse savanne waren beland. Op een groot heideveld vielen eerst een aantal Schotse Hooglanders op. Na een korte knippen met de ogen bleken die lichtbruine vlekken op dat veld daarachter geen struiken te zijn maar edelherten. Voor onze ogen trok een enorme grote roedel edelherten over de vlakte. Nu kan het best wel eens dat je een klein roedel van ca 6 edelherten ziet, maar dit was een groep van zeker 50 tot 60 volwassen edelherten. Zoiets is toch wel heel bijzonder! Niet alleen het aantal was indrukwekkend, ook het feit dat de mannetjes nog rond paradeerden met hun geweldige geweien maakte het werkelijk een schitterend gezicht. De Veluwe

anderhalf uur door het Deelerwoud zijn we daarna ook nog de Loenermark ingegaan, een heel mooi geaccidenteerd bos/heidegebied met aardige klimmetjes. Uiteindelijk na een goede 2 uur gezellig hardlopen met Rob en Geert-Jan kwamen we weer bij het startpunt aan. De safari was helaas weer afgelopen..

Eindconclusie is dat de Veluwe, zeker als je lekker vroeg begint met hardlopen, een enorme hoeveelheid wild herbergt en dat je die onder de vriendelijke begeleiding van de gidsen van Safari-jogging zeker zult zien! Dus: laat je khaki-outfit en ticket naar Afrika voor wat het is, pak je hardloopschoenen en ga naar de Veluwe!



9 oktober  
Discoveryrun  
zie website: [hagueroadrunners.nl](http://hagueroadrunners.nl)

Landelijk erkend installateur

GAS EN WATER INSTALLATIES

SANITAIRE INSTALLATIES

RIOLERINGSWERK

LOOD EN ZINK WERK

DAKWERK

**Henk Mullekes**

LOODGIETER INSTALLATEUR

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

C.V. INSTALLATIES

# Ieder zijn eigen afwijking!

**Sport kan een verbindende factor zijn. Zeker als de inspanning veel van je vraagt en lang duurt, zoals bij een marathon. Dick van der Klei doet verslag van de Strandmarathon. Een relaas over tegenwind, wandelaars versus hardlopers, filosofische beschouwingen en ontmoetingen.**

Door: Dick van der Klei

Hein Philipse uit mijn loopgroep heeft bijna 2,5 jaar de standmarathon van Scheveningen naar Zandvoort aangeprezen als een kleine, intieme marathon. Hij had in 2008 gelopen en was er toen zeer positief over. Dick van Es heeft in 2009 ook gelopen. Allemaal leuke verhalen. Een jongen, met wie ik eindexamen heb gedaan (1 jaar ouder; 4 dochters; 30 marathons), had over de marathon 2008 een lezenswaardig verslag op de site

zijn. Gaandeweg viel iedereen af totdat uiteindelijk duidelijk werd dat alleen ikzelf zou lopen.

Mijn grootste zorg in de dagen voordien was een forse blaar, die ik in Apeldoorn had opgelopen, en de gedachte of alles wel op tijd dicht zou zijn om te starten. 's Ochtends om zes uur werd ik wakker, waarna mijn vrouw wijselijk aangaf dat iedereen al was afgefallen. Ik kon daarom beter niet starten, maar tot aan de zeilvereniging in Scheveningen lopen en daar omkeren naar huis. Niemand zou me missen. Maar het pakte anders uit: met de fiets naar Scheveningen. Korte broek, zonnebril, twee T-shirts en een overshirt. Verzamelen in de Culpepper. Een mooie zonnige dag, temperatuur vrij laag, forse wind, helaas uit meer noordelijke richting; het overgrote deel van het parcours - ongeveer 38 à 39 km - zou de wind tegen zijn. Naar ik schat nog geen 200 deelnemers achter een dun lijntje op



Geen startschot, maar afslag voor de groep begint te lopen

geschreven, [www.scheveningenzandvoort.nl](http://www.scheveningenzandvoort.nl). Volgende aanmoediging om op zondag 7 maart, tussen de marathons van Apeldoorn en Rotterdam, dit niet te missen. Hein, Gertjan Vierling en Aleid Pans waren positief over meedoen, zodat ik al met al de gedachte had om met een groepje een paar uurtjes over het strand te lopen. Het mocht niet zo

het strand een paar meter van de branding bij de Culpepper, een korte toespraak door de voorzitter van de organisatie en een strandgolfer die als starter fungeerde. Bij het wegslaan van de bal viel de lijn en werd gestart in zuidwaartse richting naar het havenhoofd van Scheveningen om daar om te keren richting het eindpunt in Zandvoort.

## De hel van Limburg?

Het eerste stuk liep ik met Swanni Thio, die ik nog kende uit mijn studietijd in Rotterdam en inmiddels arts en moeder was van vier kinderen en besloten had om weer wat aan haar conditie te gaan doen. Vlak voor het havenhoofd gaf Swanni aan dat het net allemaal te snel ging. Direct na het keren, in luie stemming, besloot ik te doen zoals de ganzen resp. wielrenners op televisie: in de luwte van iemand voor mij blijven. Dit bleek een ultraloper te zijn die op zijn gemak aan het oefenen was voor de Hel van Limburg, waarbij je overigens af kunt vragen of er niet iets essentieels mist. De Hel van Limburg gaat over ongeveer hetzelfde traject als de Amstel Gold Race, zo ongeveer iedere heuvel tussen het Plateau van Margraten en de rest van Zuid-Limburg, op en dan weer af. Het weer was schitterend en bleef schitterend. Na de eerste drankpost - de Culpepper op 6,6 km - raakte ik de ultraloper kwijt en moest ik zelf aan de bak. Op zich viel het allemaal best mee. Het waaid fors. Het zand was stevig. Mooi strand en redelijk wat mensen, het normale verkeer van honden en af en toe een paard, veel wandelaars, af en toe renners, zoals ik dat iedere zondagochtend op het strand tegen kom. Zulk mooi weer als sinds begin oktober niet meer geweest was. Bij de acht à negen km een praatje gemaakt met een loper naast mij die praktisch even snel ging. Tot mijn verbazing volgde het antwoord in het Duits. René Timmerman uit Herdecke bij Dortmund, dik 55 jaar oud, baard, niet veel haar meer op zijn hoofd. Bezigt met zijn 227ste marathon, nadat hij meer dan een half jaar geblesseerd was geweest. Vorig jaar Apeldoorn zijn laatste, dit jaar Apeldoorn de mijne. Uiteindelijk zouden we de rest, op een kort stukje na, samen lopen. Met zijn vrouw was hij naar Noordwijk gekomen en van daaruit naar Scheveningen om deze dag over het strand te lopen. Rustige, vriendelijke man die kalm voortgaand zeer aangenaam

gezelschap was. Treintje lopen vond hij vervelend; het beperkte het uitzicht. Zoveel maakte naar zijn mening wind tegen ook weer niet uit en eigenlijk moest ik hem daar gelijk in geven.



## Zuinig met drank

Met behoorlijke wind tegen was het te koud voor twee T-shirts maar verder bleef het mooi weer. Inmiddels was het voorbij 12 uur. Zon. Tussen Wassenaar en Katwijk, waar ik om de week ben, redelijk veel mensen op het strand. Over het strand langs de boulevard van Katwijk tot aan de Rijnmond; daar het strand af over de dam in de Rijn de volgende drankpost. Inmiddels was ik enigszins gewend geraakt aan de afwijking van wat gebruikelijk is: drankpost om de 5 km, hier om de 6 tot 7 km. Steeds dezelfde terreinwagens van de organisatie die na enige tijd weer een paar kilometer verder reden. Gewapend met tien squeezey's, iedere 5 km één en een paar reserve, zou ik er vandaag flink wat gaan overhouden. Nieuw voor mij was het strand tussen Katwijk en Noordwijk: heel breed - nog altijd laagtij - zon, frisse temperatuur, vrij veel mensen op het strand. Noordwijk heeft nog enigszins de allure op een aantal plekken zoals je het ziet op de foto's in het Kurhaus en in de gaanderij op de Pier: vaste strandstoelen van riet en huisjes. Ik denk dat het

## “Vrienden van de Barcommissie”

Altijd al jaloers gekeken naar het selecte gezelschap dat de bar van HRR draaiende houdt? Je zo vaak afgevraagd waarom ze nou jou nooit gevraagd hebben om lid te worden van dit selecte gezelschap? Stiekum geprobeerd om met zoveel mogelijk lopers gelijk wat te bestellen in de hoop dat ze het niet aan kunnen en eindelijk je hulp vragen? Of zelfs zo erg dat je net iets te hardop aan het mopperen bent dat het toch wel erg lang duurt in de buurt van een bestuurslid dat ze gaan ingrijpen om de barcommissie te forceren zich open te stellen voor nieuwe leden?

Ergers je niet langer, want het kan nu. Vanaf 1 mei 2010 is het mogelijk om “Vriend” te worden van de Barcommissie. Eindelijk is het nu mogelijk om:

- Je bartalenten te tonen, en wellicht zelfs als een ware Tom Cruise cocktails te shaken
- Volledig los te gaan in de keuken als de nieuwe Jamie Oliver, van heerlijke bammetjes tot wellicht heerlijke gerechten die een michelin star verdienen
- De manschappen, in de stijl van Louis van Gaal, in het gareel te houden
- Jan de Bouvrie en DJ Tiësto te laten verbleken met het brengen van een goede sfeer in het clubhuis
- En als het enige echte HRR “Vrienden van de Barcommissie” team aan het eind van de avond onder het genot van een drankje te concluderen dat het wel weer erg gezellig en goed was en je helaas weer 4 maanden moet wachten voor je weer mag

Aarzel niet en meld je aan! Word ook een “Vriend van de Barcommissie”. Wat moet je doen? Heel eenvoudig slecht met een paar simpele handelingen ben ook jij lid van de Barcommissie:

1. Ga na [www.hagueroadrunners.nl](http://www.hagueroadrunners.nl) en download het “Vrienden van de Barcommissie” lidmaatschapformulier en vul het in.
2. Ga op een loopavond naar het clubhuis en koop een runnertje van EUR 10 bij de dienstdoende Barcommissie vriend
3. Maak de runner ongeldig door met een dikke zwarte viltstift een groot kruis op de runner te zetten
4. Bevestig de runner aan het lidmaatschapformulier en deponeer dit in de brievenbus in de hal van het clubhuis

5. Via E-mail of post zul je een bevestiging ontvangen van je lidmaatschap van “Vrienden van de Barcommissie”

6. Een “Vriend van de Barcommissie” zal contact met je opnemen wanneer je mag meedraaien in “Vrienden van de Barcommissie”

### EUR 10 veel?

Het is natuurlijk al heel wat dat je nu een “Vriend” kunt worden van de Barcommissie maar we begrijpen ook dat in deze crisistijden elke EUR 10 goed te gebruiken is. Daarom hebben we het volgende bedacht als speciale privileges van “Vrienden van de Barcommissie”:

- Op alle bestellingen aan de bar ontvang jij als “Vriend van de Barcommissie” 20% korting. Dus eigenlijk even terug naar de 2009 prijzen. Let wel op dit geld alleen voor de eerste EUR50 besteed daarna vervalt de korting.
- Als “Vriend van de Barcommissie” mag je 1 keer per jaar je eigen team vaststellen, mits je dit minimaal een half jaar van tevoren aanvraagt. Dus wat is er leuker om met je hardloop team je in 1 keer allemaal aan te melden?
- Gemiddeld kunnen er 10-12 mensen per week meedraaien in de bardienst, rekening houdend met feestdagen etc is het maximum aantal mensen die lid kunnen worden van “Vrienden van de Barcommissie” vastgesteld op 500. Op deze manier kunnen we garanderen dat je minimaal 1 keer per jaar mee kan draaien. Waarom nog wachten? Meld je nu aan als “Vriend van de Barcommissie”. Om teleurstellingen te voorkomen adviseren we je om er snel bij te zijn want 500 vrienden is het maximum

### “Vrienden van de Barcommissie” bestaat het echt?

Natuurlijk zijn we allemaal al “Vrienden van de Barcommissie”, want het is toch zo vanzelfsprekend dat de bar keurig bemand is op trainingdagen. Natuurlijk is het geen select gezelschap maar een gezelschap wat dringend op zoek is naar versterking. Natuurlijk geen EUR 10 maar gewoon een simpel mailtje naar (E-mail adres) is voldoende. Natuurlijk geen maximum, maar vele handen maken licht werk.

Meld je nu aan!!

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. Wilt 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



aantal lopers nog kleiner was dan 200. Na 20 km is het veld al behoorlijk uitgedund en lopen de deelnemers ver uit elkaar.

#### Veel marathons

Pratend met René. Hij vertelde over zijn lopen. Hij had op alle continenten, op één na, marathons gelopen. Meer dan 15 jaar liep hij; ik schat meestal 3.30. Toen in 2001 de Club van 100 werd opgericht, was hij enige tijd nadien ook maar lid geworden van die club waarin mensen meer dan 100 marathons hebben gelopen. Tijdens het schrijven van dit artikel één en ander nazierend, ontdek ik dat het stikt van de clubs van 100 in de wereld. De club die Rene bedoelde bevatte zowel Duitsers als Nederlanders als ook andere nationaliteiten uit de omgeving. Hij refereerde aan een Nederlander, die inmiddels overleden is, die 600 marathons had gelopen en die ook eens had gelopen van Hoek van Holland naar Den Helder. Hij was zelf jaren overal naar toe gegaan, veelal met zijn vrouw, een paar dagen.

De marathons die hij zich als het opvallendst herinnerde waren bijvoorbeeld:

- Apeldoorn vorig jaar, 3 uur en 46 minuten. Hij had 3 minuten gewacht enkele meters voor de eindstreep met al het publiek om hem heen, alvorens er over heen te gaan: 226 minuten was een leuke tijd om de 226e keer te eindigen.
- Bombay, als zijnde de meest vieze marathon; hij was dagen lang ziek geweest van de smog.
- de Jungfrau Marathon viel best mee naar hij meedeelde; mijn zorg - mijn knieën - voor grote einden bergafwaarts was niet nodig want erg naar beneden ging het niet
- Het enige continent waar hij niet gelopen had: Antarctica. Het kan wel, en wel om het jaar. Jarenlang had hij al in Antarctica willen lopen. Vertrek was vanuit Canada via het zuiden van Argentinië. Vlak voordat hij er aan toe kwam, was de prijs ineens verdubbeld. Dit had voor hem uiteindelijk de doorslag gegeven om dan maar niet naar Antarctica te gaan.

ik, bijvoorbeeld Maarten 't Hart. Het boek van de Japanner Murakami Waar ik over praat als ik over hardlopen praat kende hij niet. Twee jaar geleden hebben wij dat aan Frans Perdijk cadeau gedaan. Inmiddels waren we al geruime tijd op het stuk tussen het Langevelderslag en Zandvoort. Op het stuk waarover op de site van de marathon ene Nico heeft geschreven: "Loop je daar op het

gaat niet goed. Drankpost niet in de buurt. Ik eten, drinken en weer door. Enige tijd nadien - al ruim onder de rook van Zandvoort - een drankpost, die bleek te staan bij de 38 km in plaats van 36 km. De biologische klok was niet voor niets afgegaan bij kennelijk 36. De boulevard van Zandvoort langszij. We vertraagden verder. Veel mensen op het strand. Verder. Langzamerhand de gedachte,

Finish bij het Zandvoort wagenpark



verlaten strand tussen het Langvelderslag en Zandvoort. Nogal moe. Komt er ineens een naakte man uit de zee. Nogal koud. We treffen elkaar precies op het moment dat hij het water verlaat. "Lekker he", zegt hij. "Ieder zijn eigen afwijking", reageer ik. Maar dat had net zo goed andersom kunnen zijn."

Weinig mensen om ons heen, weinig deelnemers om ons heen. De lopers die ook deelnamen aan de wedstrijd, waren te herkennen aan een hesje zoals een klaar-over aan heeft, een onding. Breed strand nog steeds, zand hard, heel af en toe wat mulle zand. Hoge duinen, zon, weinig wolken en nog steeds een behoorlijke tegenwind, temperatuur fris, drie shirts nog steeds.

'eindigt het nog eens?'. Uiteindelijk de tent in zicht bij de Riche Bar in Zandvoort noord. Hein had al gewaarschuwd: je moet niet naar de tent toe toe, je moet er voorbij, keren en dan weer terug. Zo gezegd zo gedaan. Samen over de finish. Direct begroet door René's vrouw Tina die ons vastgelegd heeft voor het nageslacht. Medaille gekregen, toespraak van de organisatie en prijsuitreiking voor de mensen die heel veel sneller waren dan wij. 4 uur 20 minuten: zo langzaam heb ik nog nooit een marathon gelopen. Terugkijkend een leuke middag goed gezelschap mooi weer wind strand zand duinen, zon, een aanrader. Tegenwind, alles is relatief, ik heb het harder meegemaakt. René had daar eigenlijk gelijk in: het maakt niet uit, het treintje is wel makkelijk, maar minder leuk.

#### Tot slot... de bus

De bus dreigde te vertrekken. Afscheid genomen en elkaar beloofd wat te laten horen. Bus terug was goed georganiseerd, door Bloemendaal heen naar station Heemstede-Aerdenhout. Pech dat er die dag geen treinen reden, waardoor we vervolgens met de pendelbus vanaf Heemstede-Aerdenhout naar station Leiden zijn vervoerd door alle dorpen van de bollenstreek. In de bus nog uitgebreid zitten praten met ene Machel, SV Sparta, 2 jaar jonger dan ik, 66 marathons; liep zes keer in de week; 12 marathons per jaar; 10 x Roparun. Alles is relatief. Hij was trainer bij Sparta; liep met een vriendengroep al meer dan 15 jaar iedere zondag een paar uur. Zij zetten routes uit in de regio en trachten iedere keer een andere te nemen. Zonodig was het bijvoorbeeld eerst met de auto of trein enkele tientallen kilometers ver en vervolgens terug lopen. Dat ik steeds hetzelfde traject loop - iedere zonda ochtend het strand - lag ver van hem af. Als ik wil, mag ik mee, op zondagochtend. In Den Haag afscheid genomen, met de tram naar mijn fiets bij de Culpepper en zo weer terug naar huis. Familie begroeten, eten, naar kantoor, nog wat afmaken voor de week maandag weer zou beginnen.



Zandvoort ploeteren met tegenwind; lopers en veel wandelaars

In Noordwijk zou zijn vrouw wachten met schone kleren want hij hield er niet van om met natte kleren te lopen. Zij zou een paar mooie foto's van hem en mij maken voor het plakboek. Zijn basis-snelheid was hoger dan de mijne en ik voelde toch wel enige druk; ik stelde voor dat hij dan maar zelf verder moest gaan en zich niet door mij laten ophouden. Drankpost, zelfde terreinwagens als voorheen. In verband met de kledingwissel loste zich dat anders op en na het fotomoment en een korte ontmoeting met zijn vrouw ging ik door. Vanaf het strand kende ik Noordwijk: een paar maal gelogeed, dan 's ochtends vanuit het hotel schoenen aan en een paar kilometer over het strand. Eerst de koningin Astridboulevard en vervolgens de koningin Wilhemina-boulevard passerend over de hele lengte geeft een aardig beeld. Behalve het deel van de Wilhemina-boulevard waar de betonnen dozen staan - onder andere het Hotel Oranje - is Noordwijk verder een leuke plaats om langs te gaan. De Koningin Astridboulevard heeft mijn voorkeur. Ook hier veel mensen op het strand, veel wandelaars en af en toe een jogger.

#### Lekker?

Op naar het Langevelderslag. Nog altijd mooi weer, nog steeds veel zon. De afstanden daar zijn groter en het strand wordt dan minder makkelijk bereikbaar en leger. Inmiddels had René me weer ingehaald en liepen we samen verder. Pratend over waar je over praat als je loopt, waar je over denkt als je loopt, wat je doet als je loopt. Boeken die we hebben gelezen; ook over lopen. Toen hij later bij mij thuis was, bleek hij aanzienlijk meer Nederlandse literatuur te hebben gelezen dan

## Londen maraton

(vervolg van pagina 5)

Twee weken later ging ik met Holland Runner naar de marathon van Londen. Men had een startnummer voor mij geregeld. Ook al wist ik dat ik nog lang niet hersteld zou zijn van Rotterdam, begon het toch te kriebelen. De marathon van Londen is zo leuk, langs de gehele route staan zeer enthousiaste mensen rijen dik. Het parcours loopt langs vele highlights van Londen (tower bridge, Big Ben, Buckingham palace) en natuurlijk de finish op de Mall. Ik besloot de helft mee te lopen, sorry Dik ik volg je niet op, te weinig talent.

Er was echter een probleem in Londen, het was namelijk warm (20-22 graden). Normaal gesproken is boven de 20 graden niet zo erg, alleen in april is je lichaam nog niet gewend aan deze temperatuur. Het is daarom van belang de vocht en zouthuishouding goed op peil te houden. Tijdens deze temperaturen verlies je relatief veel vocht, 1 liter per uur. Dat verlies wordt groter als de temperatuur stijgt, de inspanning langer duurt en intensiever is en je teveel warme kleding draagt. Verlies aan vocht heeft invloed op de stofwisseling, waardoor verminderd zuurstof transport en een ophoping van afvalstoffen. Tijdens zweeten verlies je niet alleen vocht maar ook zouten (lik maar eens over je onderarm, je proeft zout). Zout hebben we nodig voor een optimale werking van de spieren. Heb je een tekort aan zout dan kan je drinken wat je wilt maar het wordt nauwelijks opgenomen in je lichaam, zout is namelijk nodig om water te binden. Een tekort aan zout geeft heatcramps, kramp door het gehele lichaam, stretschen helpt niet, de marathon is over. Blijf je echter teveel drinken zonder zout toe te voegen dan wordt het pas echt gevaarlijk, de vermoedheid neemt toe, je wordt misselijk, krijgt hoofdpijn en in het ergste geval raak je buiten bewustzijn.

Kortom drink voldoende en neem je zouten. Hoe kom je nu aan zouten. Simpel haal een klein zakje zout bij MC Donald en voeg dit toe aan het water onderweg, of neem een sportdrank (zit zout in) of stel je eigen sportdrank samen. Het is echter wel aan te raden, dit soort drankjes in je training te oefenen. Experimenteer je hier tijdens je marathon mee dan kan het ook wel een slecht met je aflopen. Verdraagt je maag je nieuw mix niet dan sta je even later kotsend langs de kant en is je marathon over. Doe dus geen dingen die je niet gewend bent !!!

In Londen heb ik door deze omstandigheden veel mensen onderuit zien gaan, letterlijk en figuurlijk. Van onze groep van Holland Runner heeft een iemand de finish niet gehaald. Onder de gelukigen ook twee HRR leden, Hein en Marty en een illegaal, mijn persoontje. Het was weer een fantastische ervaring, volgend jaar ga ik zeker in Londen de hele marathon weer lopen.

Dannis van den Berg

# ZIER RUNNING

RUNS THIS TOWN

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

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

## Halve marathon Praag 27 maart 2010

Sinds vorig jaar heb ik ontdekt hoe leuk het is om aan een internationale loop deel te nemen. Vorig jaar heb ik in Marrakech gelopen, dit jaar was het Praag dat onze aandacht trok. Eens in de week loop ik buiten de Road Runners om ook nog met een vriendinnenclub. Omdat we toch echte vrouwen zijn en het heerlijk vinden om in een stad rond te banjeren, is het ook leuk om in die stad aan een hardloopevenement mee te doen.

Door: Miranda Pronk

Aangekomen in Praag, gingen we 's middags onze startbewijzen halen in het centrum van Praag aan de Moldau. Direct kregen we al een hele goede indruk van dit evenement. Het ophalen van de startbewijzen liep gesmeerd, allemaal balies in een grote witte tent, waar je zonder problemen een mooi pakket meekreeg. Een rugtas om al je kleding in te doen, de nieuwe chip achter je startbewijs, een mooi rood technisch t-shirt en een tasje met allerlei informatie en folders. We hadden er al helemaal zin in. Alleen vrijdagmiddag was het 23 graden! De zon scheen volop en het terras nodigde uit. Na het heerlijke wijntje in de middag begon ik me toch een beetje zorgen te maken over de volgende dag. Want nu was die zon een grote heerlijkheid, maar de volgende dag zou hij toch maar even niet moeten schijnen. Ik kan absoluut niet lopen in de warmte, dus na een half uur zou het al bekeken zijn. Maar goed, 's avonds toch maar naar een flut-opera gegaan en uiteindelijk op tijd gaan slapen.

### Raceday

Zaterdag 27 maart heerlijk uitgeslapen (hoewel dit niet mijn ding is), rustig ontbeten en om 11.00 uur met de metro naar de start gegaan. Aangekomen in het start-finishgebied, kregen we de loopspirit aardig te pakken. De muziek knalde uit de boxen, het publiek had er zin in en voor mij erg belangrijk: Het was maar 13 graden! Na aardig wat sanitaire beurten waren wij er klaar voor om naar de start te gaan. Ongeveer 10.000 mensen staan aan de start en dit is de enige afstand, de 21,1km. Dus het was aardig druk.

Om 12.00 uur gaat het startschot af en kunnen we gaan. Ik heb er heel veel zin in en ben goed in vorm. In het begin probeer ik gezellig samen met mijn zus te lopen, maar helaas ben ik haar toch kwijtgeraakt, dus dan maar 19 km alleen lopen. De omgeving zou me wel afleiden en er was genoeg te zien om me heen! Praag is echt een bijzonder mooie stad, met de Karelsbrug over de Moldau, prachtige gebouwen overal waar je kijkt, schitterende pleinen en tegenwoordig veel terrassen. De route loopt vooral langs de Moldau. In deze marathon zie je dat Praag dan uiteindelijk niet overal even mooi is, even buiten het centrum is het toch een beetje een rommel. De route gaat vaak in een u-vorm: Wat je heen loopt, ga je ook weer terug. Het parcours is op zich best lastig, met veel kasseien en veel trambanen. Ook het hoogteverschil is niet gering. Maken we ons met de

CPC nogal eens druk over een vals plat, in Praag zul je er toch aan moeten wennen. Het nekt mij een beetje om iedere keer als je heerlijk in je ritme loopt, dan toch weer te moeten aanzetten voor een verhoging. Natuurlijk je voordeel krijg je weer als je boven bent, maar toch vind ik het niet prettig (eigenlijk best zwaar) lopen. Intussen geniet ik nog steeds dat ik in deze mooie stad aan het hardlopen ben en ik kijk ook heerlijk om me heen. Er staat wel publiek aan de kant maar wat opvalt, is dat de mensen totaal niet enthousiast zijn of het in ieder geval niet uiteten. Dat is wel jammer, want het is eigenlijk heerlijk als er aanmoediging is van de kant af. Of gekke mensen met spandoeken of wat dan ook. In Marrakech stonden weliswaar alleen maar mannen aan de kant, maar die waren wel goed aan het aanmoedigen.

Er waren wel veel bands aan het spelen met vreselijke muziek, maar ja ze deden wel hun best! Na 18 km krijg ik toch een dip. Tja als je anderhalf uur loopt, dan moet die dip toch een keertje komen. Ik vind het toch nog steeds interessant, dat als je nog maar 3 km hoeft te lopen je toch bij jezelf denkt: "ik stop ermee!" Wat is dat toch voor raars, dan denk je toch waar heb je het over, die drie km! Het schijnt wel normaal te zijn, want ja het is toch iedere keer weer een hele afstand. Vlak voor de finish is er dan toch weer een brug waarbij je aardig moet aanzetten. De vermoeidheid slaat toe en je moet jezelf toch weer even toespreken, kom op zeg je bent er bijna!

Ik nader de finish helaas niet in een tijd die ik in gedachten had, maar ik ben wel heeeel blij. Heerlijk heb ik gelopen en die tijd is toch te wijten aan een best lastig parcours. Na de finish kregen we allemaal een aluminium deken en veel bananen. Sportdranken, water, alles konden we krijgen. De organisatie is echt fantastisch! Nadat alle vriendinnen weer bij elkaar waren, moesten we helaas de metro in (afknapper!) Wij dachten maar aan de wellness die ons te wachten stond en onze heerlijke lunch met een heerlijk wijntje dat hadden we absoluut verdiend. Nu hadden we nog een paar dagen om Praag winkelend en wandelend te ontdekken.

### De herinnering

Conclusie van deze loop is dat ie absoluut de moeite waard is en rennend Praag door te gaan is onwijs leuk. De stad heeft ontzettend veel te bieden op cultureel gebied, musea, opera, historische gebouwen. En heerlijk om een hardlopedwedstrijd te combineren met al het moois wat Praag te bieden heeft.

Een minpuntje van Praag is wel dat het ontzettend toeristisch is, maar dat moet je dan maar op de koop toe nemen.

Probeer het een keer als je toch van plan was om een keertje naar Praag te gaan!

## Aanmoedigingsbepers ALV

Naast de prestatiebepers over het jaar 2009 zijn er op de Algemene Ledenvergadering van 19 mei jl. ook weer twee aanmoedigingsbepers uitgereikt. De aanmoedigingsprijs is bestemd voor lopers die een opmerkelijke groei hebben doorgemaakt in 2009. Het moet gaan om een constante prestatie en met deze prijs wil de TC deze lopers aanmoedigen om op deze weg door te gaan.

Patty Kuiper uit de loopgroep van Ed Zijl deed het in de 2e helft van 2009 ontzettend goed met hardlopen, bij de vrouwen zat ze een aantal keren bij de top. Begin 2009 liep ze de 5 km rond de 25 minuten en bij de 1e time-trial van 2010 zat ze al op 22 minuten. Begin 2009 liep ze de 10 km. in 53 minuten. Bij de Kopjesloop in Delft begin dit jaar liep ze ondanks kou en regen een PR van 45 minuten en 31 seconden. Haar trainer Ed Zijl weet zeker dat we nog veel meer van Patty gaan horen. Ze komt elke week trouw trainen en loopt bijna elke week een wedstrijd.



Stefan Claessens heeft in het Racingteam van trainer Appie Beekhuizen een enorme inzet getoond, aan veel wedstrijden meegedaan en goede progressie gemaakt. Zo liep hij begin 2009 nog boven de 19 minuten op de 5 km en op 28 maart 2010 liep hij tijdens de Braassemloop diezelfde 5 km in een tijd van 18 minuut 35 seconden. We verwachten dat Stefan deze stijgende lijn in 2010 weet vast te houden en nog veel PR's zal lopen.



## HRR prestatieklassement 2009

Tijdens de algemene leden vergadering op 19 april zijn de bekers van het prestatieklassement 2009 uitgereikt. Het HRR prestatieklassement wordt elk jaar bepaald aan de hand van een aantal van te voren vastgestelde wedstrijden. Voor lopers met een wedstrijdlicentie zijn dit ruim 35 wedstrijden verdeeld over alle afstanden van 1500 meter op de baan tot 42,195 km op de weg. HRR leden zonder wedstrijdlicentie kunnen ook meedingen naar het clubkampioenschap, maar voor hen tellen allen de twee beste resultaten op de timetrials, de 4 lopen van 10 km die georganiseerd worden in het kader van de 1 van de 4 en de 10 of 21 km van de CPC.

Om in aanmerking te komen voor het clubkampioenschap moet men minimaal aan vijf van de geselecteerde wedstrijden hebben meegedaan. Bovendien moet men in deze vijf wedstrijden het minimaal voor de betreffende categorie vastgestelde aantal punten hebben behaald. De punten die op een afstand behaald worden zijn gebaseerd op het clubrecord op die afstand.

### Prestatiewisselbeker:

Dit jaar zijn niet veel bekers te vergeven, bij de dames zelfs geen één.

Herenveteranen 35+:	Floris Kneefel
Herenveteranen 45+:	Theo Timmermans
Herenveteranen 55+:	Herman van der Stijl
Herenveteranen 65+:	Henk Breugom

Het gehele verslag is terug te vinden op de website.



## RunzDay, een winkel gerund door hardlopers! een hardlooppbaan 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.

**RUN2DAY**

Fluwelen Burgwal 9  
2511 CH Den Haag  
T: 070 - 324 0880  
W: www.runz-day.nl  
E: denhaag@runz-day.nl

**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

Maxi Trail des Jonquilles, Montgnies sur Roc, 20000 m, 28-2-2010

Pos. Cat.	Tijd	Naam
1 EM	1:27:11	Deblonde, Thomas (AS Anzin)
1 VSE	1:43:02	Lafaye, Celine (RCB Gal Te)
1 Mvet3	1:54:14	Tomasi, Lino (T Trenti)
3 Mvet3	2:10:43	Prooijen van, Willem
4 VSE	2:30:46	Rijnten, Klara (Haag Atletiek)

Maxi Trail des Jonquilles, Montgnies sur Roc, 32000 m, 28-2-2010

Pos. Cat.	Tijd	Naam
1 MSE	2:12:29	Pintarelli, Gil (T Trenti)
1 Mvet2	2:32:18	Gadler, Claudio (T Trenti)
18 MSE	3:26:01	Terlouw, Hans
12 Mvet2	3:26:05	Six, Jan Willem

1 van de 4 loop Sparta, Den Haag, 5000 m, 7-3-2010

Pos. Cat.	Tijd	Naam
1 M35	0:18:14	Stap van der, René (Olympus70)
1 MSE	0:18:29	Janssen, Marco (De Koplopers)
3 MSE	0:19:55	Wevers, Jeroen
1 M55	0:21:51	Sluis van der, Niek (AV Sparta)
4 MSE	0:22:29	Kuiper, Jouri
2 M55	0:22:35	Groeneveld, Jan
1 V45	0:26:53	Rothfus, Martina(-)
1 VSE	0:27:35	Hoornweg, Nicole
1 V55	0:29:05	Niet de, M (H. Atletiek)
3 VSE	0:29:46	Wijk van der, Marieke
6 M55	0:30:50	Berg v.d., C.
2 V45	0:30:55	Cranenburgh van, Els
5 VSE	0:31:08	Lange de, Mirjam
1 V35	0:31:27	Stam, Ilonka (AV Sparta)
4 V35	0:32:01	Messerschmidt, Jolanda

1 van de 4 loop Sparta, Den Haag, 10000 m, 7-3-2010

Pos. Cat.	Tijd	Naam
1 MSE	0:32:57	Bonnes, Jeroen (AV Sparta)
1 M45	0:33:49	Eichhorn, Georg (Haag Atletiek)
1 M35	0:34:22	Klein, Maarten (AV Sparta)
3 M45	0:36:18	Graaf de, Willem
4 M45	0:36:26	Timmermans, Theo
3 MSE	0:36:29	Roodakker, Eddy
6 M45	0:38:29	Kanselaar, Wouter
6 MSE	0:39:09	Freijzer, Joost
1 M55	0:42:27	Stijl van der, Herman
14 M35	0:42:29	Berg van den, Alex
1 V45	0:42:50	Hartman, Esther (Haag Atletiek)
15 M35	0:43:34	Wijnands, Jaap
1 V35	0:44:12	Velders, Linda (AV Sparta)
4 M55	0:44:56	Bregum, Henk
5 M55	0:44:58	Prooijen van, Willem
20 M35	0:45:03	Franken, Niels
1 VSE	0:45:35	Kuiper, Patty
7 M55	0:46:06	Luteijn, Izaak
8 M55	0:46:08	Claessens, Jean
4 V35	0:46:11	Wrede de, Ulla
9 M55	0:46:31	Toet, Ton
10 M55	0:46:33	Heijningen van, Frank
28 M45	0:47:18	Schoemaker, Ruud
4 4	0:47:45	Hoekstra, Margriet
13 MSE	0:48:35	Paulides, Jordie
30 M45	0:49:17	Aarden, Aart
31 M45	0:49:45	Reinicke, Ed
5 VSE	0:49:51	Heitkamp, Lisanne
23 M55	0:50:55	Grevenstette, Paul
33 M45	0:51:05	Aller van, Bert
8 VSE	0:51:07	Boer de, Kirsten
7 V45	0:51:33	Heiningen-Olsthoorn van, Annie
35 V45	0:51:56	Baelde, Jan
25 M55	0:52:10	Kramer, Berry
26 M55	0:52:12	Graauw de, Toon
37 M45	0:53:31	Messerschmidt, Marty
12 V45	0:54:48	Hazenbroek, Ellen
33 M55	0:55:01	Ammerlaan, Wim

CPC-loop, Den Haag, 5000 m, 14-3-2010

Pos. Cat.	Tijd	Naam
1 Man	0:15:08	Groen, Gijs (Den Haag)
1 Vrouw	0:18:28	Luiten, Anne (AV40)
52 Man	0:21:04	Hofschreuder, Ronald
85 Man	0:22:20	Hoek, Peter
140 Man	0:23:01	Mulder, Raoul
292 Man	0:27:37	Gastel van, Onno (ZOT)
307 Man	0:28:44	Selles, Robbert (ZOT)
144 Vrouw	0:28:55	Homsma, Sietske
250 Man	0:29:02	Oranje, Frank
103 Vrouw	0:29:13	Koster, Hetty(ZOT)
235 Vrouw	0:29:31	Veldhuizen van, Marianne (ZOT)
287 Man	0:29:33	Jansen, Alwy
320 Vrouw	0:29:54	Evers, Loes
261 Vrouw	0:29:57	Poirters, Dorien (ZOT)
160 Vrouw	0:30:08	Messerschmidt, Jolanda
297 Man	0:30:09	Messerschmidt, Marty
285 Vrouw	0:30:09	Breedijk, Adrie (ZOT)
399 Man	0:30:44	Molijn, Ronald (ZOT)
389 Man	0:30:50	Vossen, Wim
359 Vrouw	0:31:05	Dijkstra, Lonneke
360 Vrouw	0:31:06	Leeuwe van, Germaine
379 Vrouw	0:31:15	Voslamber, Marjolein
364 Vrouw	0:31:17	Brouwer, Karin (ZOT)
368 Vrouw	0:31:19	Chen, Emilie (ZOT)
249 Vrouw	0:32:41	Prooye v. Valérie (ZOT)
250 Vrouw	0:32:41	Kneepkens, Ernestine (ZOT)
483 Vrouw	0:32:46	Keuning, Sarah (ZOT)
537 Vrouw	0:33:29	Stumpf, Mariska
538 Vrouw	0:33:35	Manders, Annet
539 Vrouw	0:33:37	Scholte-Malherbe, Simone (ZOT)

546 Vrouw	0:33:37	Vleming, Gerry Anne (ZOT)
541 Vrouw	0:33:37	Broek v /d, Daniëlle
540 Vrouw	0:33:38	Goozen v, Boukje (ZOT)
530 Vrouw	0:33:48	Burg v.d, Caroline (ZOT)
569 Vrouw	0:34:26	Knol, Betty
661 Vrouw	0:35:22	Boers, Elles (ZOT)
671 Vrouw	0:36:17	Lamsvelt, Cathelijne (ZOT)
688 Vrouw	0:37:16	Gray, Ruth
713 Vrouw	0:40:31	Kroese, Marjan
544 Man	0:40:36	Gier de, John
544 Man	0:40:36	Driessens, Laurens (ZOT)

CPC-loop, Den Haag, 10000 m, 14-3-2010

Pos. Cat.	Tijd	Naam
1 Man	0:30:37	Poesiat, Thomas (Haag Atletiek)
1 Vrouw	0:33:12	Kvarberg, Raqnhild (Oslo)
16 Man	0:35:11	Redegeld, Huub
20 Man	0:35:57	Graaf de, Willem
38 Man	0:37:07	Kanselaar, Wouter
57 Man	0:38:35	Dijksterhuis, Gerwin
64 Man	0:39:04	Wevers, Jeroen
74 Man	0:39:37	Jong de, Stefan
77 Man	0:39:53	Claessens, Stefan
21 Vrouw	0:44:33	Groot de, Viviane
239 Man	0:45:14	Franken, Niels
255 Man	0:45:40	Kuiper, Jouri
24 Vrouw	0:45:40	Kuiper, Patty
274 M	0:45:57	Claessens, Jean
27 Vrouw	0:45:58	Wrede de, Ulla
26 Vrouw	0:46:07	Kuijpers, Ingrid
350 Man	0:46:54	Groeneveld, Jan
362 Man	0:47:12	Duivesteyn, Ton (ZOT)
1162 Man	0:49:06	Verkerk, Gijs
76 Vrouw	0:49:15	Wijnvoord, Paulien
817 Man	0:49:41	Berg van den, Alex
1219 Man	0:50:42	Bongers, Hans
932 Man	0:51:21	Koert van, Michiel (ZOT)
195 Vrouw	0:52:01	Kamphuis, Annemarie (ZOT)
997 Man	0:52:09	Toet, Ab
908 Man	0:52:10	Ruiten van, Don
149 Vrouw	0:52:28	Meijer, Else
975 Man	0:52:31	Kindt, Norman (ZOT)
191 Vrouw	0:52:46	Berg van den, Helma
1508 Man	0:53:17	Kramer, Berry
1525 Man	0:53:25	Walther, Eric
204 Vrouw	0:53:40	Hoornweg, Nicole
248 Vrouw	0:53:55	Bronger, Debbie (ZOT)
1710 Man	0:55:03	Spronsen van, Marcus (ZOT)
408 Vrouw	0:55:15	Aghthoven v, Monique
462 Vrouw	0:55:49	Spel, Susan
1782 Man	0:55:50	Gort, Roel
469 Vrouw	0:55:51	Bal, Marieke (ZOT)
473 Vrouw	0:55:55	Linnenbank-Rohof, Ingrid (ZOT)
1645 Man	0:56:20	Zuurmond, Hans
1927 Man	0:56:40	Ockenburg van, Ben
2092 Man	0:56:55	Wijnants, John
707 Vrouw	0:56:57	Smeets, Lonneke (ZOT)
586 Vrouw	0:57:00	Kamps, Michèle (ZOT)
533 Vrouw	0:57:01	Geng, Marion
2153 Man	0:57:25	Wisse, Peter
485 Vrouw	0:57:54	Leeuwen van, Hester
832 Vrouw	0:58:26	Meijering, Monica
2230 Man	0:58:37	Roelvelde, Marco (ZOT)
758 Vrouw	0:58:37	Spruyt_Hoitink, Leonie (ZOT)
2427 Man	0:59:03	Aarden, Aart
2433 Man	0:59:44	Dijkers, Ab
2564 Man	0:59:58	Nottrot, Henk (ZOT)
1041 Vrouw	1:00:02	Nottrot, Lisette (ZOT)
1158 Vrouw	1:00:08	Wijk van der, Marieke
1106 Vrouw	1:00:11	Minis, Catherine (ZOT)
1182 Vrouw	1:00:14	Lange de, Mirjam
1145 Vrouw	1:00:17	Brink v/d, Kathleen
961 Vrouw	1:00:26	Dulk den, Ada
1327 Vrouw	1:00:54	Ooms, Annemieke
945 Vrouw	1:00:55	Oliver Betriana, Rosa
1331 Vrouw	1:00:56	Wijnants, Arien
1252 Vrouw	1:02:03	Wuister-Verbaan, Adri
1224 Vrouw	1:02:17	Kramer-Buskens, Jollette (ZOT)
1449 Vrouw	1:02:28	Wagenaar, Heleen
1259 Vrouw	1:02:31	Ton, Astrid (ZOT)
1400 Vrouw	1:02:34	Klement, Marijke
2934 Man	1:03:12	Knip, Thomas
3785 Vrouw	1:03:17	Duivesteyn, Mariël (ZOT)
3051 Man	1:03:44	Jacobs, Hans
1332 Vrouw	1:03:48	Mathot, Ineke
3028 Man	1:04:11	Bronkhorst, Peter
2989 Man	1:04:15	Westerhuis, André
1560 Vrouw	1:05:12	Dankloff, Jacqueline
3104 Man	1:05:35	Papilaja, André
1763 Vrouw	1:05:47	Gimberg, Yvonne
1754 Vrouw	1:06:03	Cranenburgh van, Els
1501 Vrouw	1:06:06	Baak, Marga
1617 Vrouw	1:07:14	Gort, Ondine
3149 Man	1:09:44	Schrijver, Leo
1973 Vrouw	1:11:08	Dool, Jeanette
2008 Vrouw	1:12:13	Mangana, Eugenia(ZOT)
2014 Vrouw	1:16:42	Kalisvaart, Truus

CPC halve marathon, Den Haag, 21100 m, 14-3-2010

Pos. Cat.	Tijd	Naam
1 MSE	0:59:51	Makau, Patrick (Kenia)
1 M45	1:09:08	Zewdie, Abraham (Lgr.A. Stigter)
1 M40	1:09:35	Schramade, Arthur(Cifita)
1 VSE	1:10:36	Wangui, Pauline (Kenia)
1 M35	1:11:01	Paalman, Jan (AV Rijssen)
1 M50	1:15:54	Lantink, Jan-Albert (Marathon Pim Mulier)
13 M45	1:19:51	Timmermans, Theo
1 M60	1:20:09	Bekers, Frans (Bavel)
1 M55	1:20:11	Ojansuu, Harri (Tampere)
8 M50	1:22:34	Leeuwen van, Pierre
99 MSE	1:22:35	Freijzer, Joost
9 M50	1:22:40	Post, Steven
27 M45	1:23:05	Groenewegen, Herman
106 MSE	1:23:09	Roodakker, Eddy
1 V50	1:25:31	Anrooy van, Mariette (Schiphol-Rijk)
1 V40	1:26:06	Beukers, Julie (De Kieviten)
45 M45	1:26:13	Kempkes, Peter

56 M40	1:26:21	Kuunders, Martien
51 M45	1:26:50	Meer van der, Pieter
60 M35	1:27:41	Terlouw, Hans
178 MSE	1:29:23	Graafland, Dirk
1 V45	1:29:57	Hartman, Esther (Haag Atletiek)
322 MSE	1:31:41	Rogers, Jean Charles (HRR ZOT)
97 M35	1:32:18	Aarts, Dennis
47 M50	1:32:28	Snipes, Daniël M (ZOT)
129 M35	1:33:38	Vermeer, Oscar
69 M50	1:34:24	Koning, Jan
1 V60	1:34:57	Dijk van, Anne (avVN)
146 M40	1:35:28	Wezel van, John
26 M55	1:35:29	Droppert, Nico
1 M65	1:36:19	Bakker, Jan (avVN)
159 M40	1:36:27	Rutten, Walter
5 V45	1:36:33	Leslie, Judy
1 V55	1:37:21	Houtman, Gonny (Artemis)
398 MSE	1:37:54	Rooijakkers, Sander (ZOT)

88 M50	1:38:01	Thuijs, Frank
194 M40	1:38:20	Schie van, Maurice
176 M45	1:38:31	Jong de, Auke
52 M55	1:38:34	Dijk van, John
216 M35	1:38:42	Dijkhoff, Xander
182 M35	1:38:47	Hoff van 't, Lorenzo
192 M45	1:39:20	Messerschmidt, Marty
13 M60	1:39:31	Merx, Jacques
62 M55	1:39:57	Verwer, Jos (ZOT)
427 MSE	1:40:29	Els van, Jeroen
52 VSE	1:40:45	Bos, Lineke
19 M60	1:41:12	Slijpen, Paul
5 M65	1:41:14	Bregum, Henk
457 MSE	1:41:25	Pegels, Paul (ZOT)
68 M55	1:41:26	Seitzinger, Joop
25 M60	1:42:19	Luteijn, Izaak
249 M45	1:42:33	Bakker, Arien
380 M40	1:43:07	Nijs de, Thimo
63 VSE	1:43:19	Straetemans, Masja
285 M45	1:43:42	Spaans, Piet
321 M45	1:43:49	Klein, Peter
105 M55	1:43:54	Taal, Maarten
288 M45	1:44:00	Jager de, Frank
43 M60	1:44:12	Prooijen van, Willem
22 V45	1:44:17	Wiersma, Saskia
383 M40	1:44:26	Star Busman, Albert (ZOT)

109 M55	1:44:37	Witmer, Frits
333 M45	1:44:45	Roo de, Charles
69 VSE	1:44:55	Hoogduin, Soozy
354 M35	1:45:37	Smet, Leon
681 MSE	1:45:57	Knol, Bart-Jan
83 VSE	1:45:58	Rijkers, Monique
190 M50	1:45:59	Adriaans, Carel
324 M35	1:46:22	Dankloff, Bart
330 M35	1:46:48	Groot de, Marco (ZOT)
125 M55	1:46:49	Rip, Cees
394 M35	1:47:23	Spaans, Bas
38 V35		

9	M35	0:22:37	Franken, Niels	Joannie
1	M55	0:22:45	Taal, Maarten	Hoppenbrouwer, Monique
1	V35	0:22:53	Schop-Tammenga, Jul.	10 VSE 0:35:48
6	M45	0:22:54	Klein, Peter	1 V75 0:36:17
2	M55	0:22:56	Claessens, Jean	8 M65 0:38:32
3	M55	0:23:03	Koot, Jos	<b>46e Molenloop, Aarlanderveen, 6500 m, 5-4-2010</b>
7	M45	0:23:04	Graaf de, Gregor	Pos. Cat. Tijd Naam
13	M50	0:23:20	Vermeulen, Wouter	1 Man 0:23:16
4	M55	0:23:40	Golhashem, Ali	Eijs, Sander (Nieuwkoop)
2	M60	0:23:54	Dijk van, Jaap	1 Vrouw 0:23:37
8	M45	0:23:57	Wisse, Peter	Koster, Maureen (Boskoop)
3	M60	0:24:01	Zijl, Ed	79 Vrouw 0:43:36
5	M55	0:24:02	Bol, Cees	<b>46e Molenloop, Aarlanderveen, 10500 m, 5-4-2010</b>
10	M35	0:24:10	Hesselink, Gijs	Pos. Cat. Tijd Naam
3	M65	0:24:11	Overduin, Chiel	1 Man 0:36:47
1	V50	0:24:18	Heiningen-Olsthoorn van, Annie	Boer de, Harry (Zevenhoven)
5	M50	0:24:23	Aller van, Bert	88 Man 0:53:30
6	M50	0:24:28	Krol, Leendert	150 Man 1:01:22
2	V35	0:24:29	Telgen, Yvonne	<b>Baanwedstrijd, Naaldwijk, 3000 m, 8-4-2010</b>
3	V35	0:24:47	Meijer, Else	Pos. Cat. Tijd Naam
1	M70	0:24:49	Munk de, Peter	1 MSE 0:08:33,9
6	M55	0:24:50	Severijns, Paul	Poesiat, Thomas (Haag Atletiek)
2	V50	0:24:50	Stel, Veronica	1 Vet1 0:08:51,8
14	MSE	0:24:50	Heerd van, Alexander	4 MSE 0:09:43,0
5	M40	0:24:53	Rutten, Walter	6 MSE 0:09:57,8
3	VSE	0:25:02	Aghoven van, Monique	8 MSE 0:10:13,7
4	M60	0:25:02	Munk de, Leo	10 MSE 0:10:30,8
4	VSE	0:25:08	Hertroijs, Dorijn	12 MSE 0:10:44,9
9	M45	0:25:10	Lende van der, Dries	13 MSE 0:10:50,1
5	M60	0:25:11	Kramer, Berry	1 Vet2 0:11:02,0
10	M45	0:25:12	Morre, Stan	1 Vet3 0:11:16,6
6	M60	0:25:14	Toor van, Hans	10 Vet1 0:11:25,0
7	M50	0:25:23	Heijning, Jeroen	1 VSE 0:12:23,7
5	VSE	0:25:34	Groot de, Viviane	4 Vet3 0:12:34,3
6	VSE	0:25:41	Whyte, Pauline	4 VSE 0:12:45,0
1	V40	0:25:56	Kamps, Michele	<b>Fortis Marathon, Rotterdam, 42195 m, 11-4-2010</b>
7	M60	0:25:56	Gort, Roel	Pos. Cat. Tijd Naam
11	M35	0:26:05	Kamp van, Ben	253 MSE 3:18:05
2	V40	0:26:13	Kitchen, Pamela	287 M45 3:24:34
3	V40	0:26:14	Smit, Yvonne	367 M35 3:32:18
8	M60	0:26:24	Coester, Jaco	72 M55 3:32:46
3	V50	0:26:24	Keus, Anita	228 M50 3:36:06
4	M65	0:26:29	Ammerlaan, Wim	486 M40 3:36:49
4	V40	0:26:41	Brama, Liesbeth	30 V45 3:38:43
4	V50	0:26:56	Kuiper, Sylvia	639 M40 3:48:43
4	V50	0:26:56	Geng, Marion	593 M35 3:50:41
6	M40	0:26:57	Jonge de, Kees (ZOT)	421 M50 3:52:48
8	M50	0:27:02	Baelde, Jan	Evert
12	M35	0:27:07	Smits, Alex	124 VSE 3:54:03
5	V40	0:27:09	Koster, Hetty	127 VSE 3:54:24
7	VSE	0:27:30	Burg, Monique	808 M45 3:57:21
6	V40	0:27:30	Kortelink, Marika	973 M40 4:06:17
8	VSE	0:27:34	Morena Robles, Nattie	910 M45 4:06:17
7	V40	0:27:41	Klement, Marijke	742 M35 4:06:56
5	V35	0:27:44	Brink v.d., Kathleen	942 MSE 4:08:14
5	M65	0:28:00	Crielaard, Cees	985 MSE 4:11:57
5	V50	0:28:02	Eijk-Konijn, Francien	1224 M40 4:29:26
11	M45	0:28:18	Meulen van der, Fokke	780 M50 4:29:36
9	M60	0:28:19	Gorter, Klaas	875 M50 4:51:49
6	V35	0:28:36	Bohemen, Floor	<b>Fortis Marathon, Rotterdam, 10000 m, 11-4-2010</b>
7	V35	0:28:45	Wassenaar, Maaike	Pos. Cat. Tijd Naam
1	V55	0:28:58	Polter, Selma	13 Man 0:35:24
9	VSE	0:29:02	Sanchez, Yahairan	21 Man 0:37:00
9	M50	0:29:03	Dulk den, Marcel	35 Man 0:37:52
7	M55	0:29:15	Driebeek, Patrick	16 Vrouw 0:44:09
12	M	0:29:31	Brons, Tom	19 Vrouw 0:44:36
1	V45	0:29:37	Ton, Astrid(ZOT)	257 Vrouw 0:54:35
1	V60	0:29:46	Cranenburgh van, Els	507 Vrouw 0:55:55
6	V50	0:29:50	Jans, Antoinette	<b>114e Boston Marathon, Boston (USA), 42195 m, 19-4-2010</b>
7	V50	0:29:57	Wagenaar, Heleen	Pos. Cat. Tijd Naam
1	M75	0:30:02	Ruigrok, Jan	1 Men 2:02:52
8	V40	0:30:05	Tiggelman, Marije	3178 Men 3:14:48
10	M50	0:30:19	Vossen, Wim	Wissenburg, Ruud
8	M55	0:30:36	Ansberg, Eric	
10	M60	0:30:45	Hunen van, Gerard	
6	M65	0:31:16	Brecht van, Nico	
2	V55	0:31:35	Niet-Pronk de, Riet	
7	MSE	0:31:40	Zanen van, Maarten	
9	V40	0:31:53	Messerschmidt, Jolanda	
8	V50	0:31:53	Koot, Ali	
2	V60	0:32:18	Roel, Terry	
10	V40	0:32:43	Dankloff, Jacqueline	
7	M65	0:32:44	Dalmeijer, Jan	
7	M40	0:32:48	Hartevelde, Gerard	
3	V60	0:33:35	Gorter, Marijke	
4	V60	0:34:52	Dool, Jeanette	
1	V65	0:34:52	Bosmans-Borneman,	

2	V45	0:35:44	Hoppenbrouwer, Monique
10	VSE	0:35:48	Sepers, Annelies(ZOT)
1	V75	0:36:17	Kalisvaart, Trouw
8	M65	0:38:32	Veelo, Peter

Pos. Cat. Tijd Naam	
122 M35	1:57:02 Hesselink, Gijs

Pos. Cat. Tijd Naam	
8 M50	3:14:25 Six, Jan Willem

Pos. Cat. Tijd Naam	
1108 M45	3:55:01 Messerschmidt, Marty
2290 M40	4:19:11 Phillipse, Hein

Pos. Cat. Tijd Naam	
1 MSE	0:16:16 Mohammadi, Rachid( AV Atos)

3 MSE	0:17:07 Silviu, Roché
4 MSE	0:17:25 Timmermans, Theo
5 MSE	0:17:27 Redegeld, Huub
7 MSE	0:17:43 Heiningen van, Erik
8 MSE	0:18:00 Koot, Jeroen
9 MSE	0:18:33 Roodakker, Eddy
10 MSE	0:18:35 Kanselaar, Wouter
1 M16-	0:18:35 Mohamed, Gullit (Oude Wetering)
1 VSE	0:18:45 Schmidt, Silke(Leiden)
11 MSE	0:18:56 Claessens, Stefan
15 MSE	0:20:03 Beekhuizen, Albert
3 V35	0:20:06 Berg van den, Sandra
16 MSE	0:20:30 Franken, Niels
20 VSE	0:20:58 Baukema, Johan
22 MSE	0:21:00 Bals ter, Boris
24 MSE	0:21:04 Rutten, Walter
7 M16-	0:21:31 Kuiper, Joury
5 VSE	0:22:06 Kuiper, Patty
7 VSE	0:22:19 Wreede de, Ulla
29 MSE	0:22:33 Geest van, Leo
32 MSE	0:22:55 Claessens, Jean
33 M50	0:22:58 Luteijn, Izaak
36 MSE	0:23:13 Schoemaker, Ruud
37 MSE	0:23:16 Zijl, Ed
16 VSE	0:23:24 Zoeteman, Martine
18 VSE	0:23:45 Raalte van, Anne
49 MSE	0:24:34 Blezer, Max
56 MSE	0:25:07 Lende van der, Dries
25 VSE	0:25:23 Lentze-Muller, Simonette
27 VSE	0:25:46 Hoornweg, Nicole
30 VSE	0:25:59 Meijer, Else
63 MSE	0:26:23 Dunn, Mike
38 VSE	0:26:43 Kuiper, Sylvia
70 MSE	0:27:02 Kerklaan, Eric
80 VSE	0:31:33 Gimberg, Yvonne

Pos. Cat. Tijd Naam	
1 M35	0:31:44 Kanfaoui, Said (AV Gouda)

1 VSE	0:35:51 Marrewijk van, Lindsay (Haag Atletiek)
1 V45	0:40:12 Bosker, Diny (SV Friesland)
1 M55	0:40:14 Landman, Kees(NSL)
12 M35	0:41:07 Berg van den, Alex
1 V35	0:42:14 Es-Sabbar, Zahra (AV Atos)
1 V55	0:49:21 Brugman, Mirjam(avVN)
8 V45	0:50:53 Stel, Veronica
72 M55	0:55:00 Wijnants, John
20 V45	0:55:14 Borsboom, Ronneke
22 V45	0:55:33 Geng, Marion
17 V35	0:56:04 Brama, Liesbeth
10 V55	0:56:52 Wijnants, Arien
95 M55	1:01:13 Bronkhorst, Peter
57 V45	1:26:04 Zijl van, Heidi

Pos. Cat. Tijd Naam	
1 MSE	1:09:31 Hayek, Said (Get Running)

1 M35	1:13:49 Kuijper de, Oskar (Leiden Atletiek)
1 M45	1:21:59 Langen van, Hans (AV Sparta)
1 V45	1:27:11 Ophorst, Carla (Haag Atletiek)
51 M35	1:44:47 Rensen, Nando
10 V45	1:54:38 Geest van der, Thea
98 M45	1:58:29 Pijpers, Rein

### Loopkalender 2010

#### Mei

30 mei SDU Royal Ten

#### Juni

5 juni VTM Telecomloop Maasdijk  
7 juni 2e Timetrial  
10 juni 2e Zomeravondcompetitie Naaldwijk  
20 juni Rabo Molenloop Voorburg  
24 juni 3e Zomeravondcompetitie Naaldwijk

#### Augustus

7 aug Bradelierloop De Lier  
23 aug 3e Timetrial

#### September

5 sep Vlietloop  
12 sep 1 vd 4 Kopjesloop  
16 sep 4e Zomeravondcompetitie Naaldwijk  
20 sep 4e Timetrial

### ORGANISATIE THE HAGUE ROAD RUNNERS,

#### TECHNISCHE COMMISIE

Floris Kneefel (voorzitter) 06-2060 3621  
Annet Manders (secretariaat) 070-385 7496

#### TRAINERSCORPS

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  
• Toon de Graauw (voorzitter) 070-385 8681  
E: [voorzitter@hagueroadrunners.nl](mailto:voorzitter@hagueroadrunners.nl) 06-2954 0931  
• Leendert Rummelink (secretaris) 070-363 8393  
E: [secretariaat@hagueroadrunners.nl](mailto:secretariaat@hagueroadrunners.nl)  
• Paulien Wijnvoord (2e secretaris) 070-324 0376  
E: [secretariaat@hagueroadrunners.nl](mailto:secretariaat@hagueroadrunners.nl)  
• Izaak Luteijn (wedstrijdsecr.) 06-2239 8576  
E: [wedstrijdsecretariaat@hagueroadrunners.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@hagueroadrunners.nl)  
• Willem van Prooijen (penningmeester) 070-385 3433  
E: [penningmeester@hagueroadrunners.nl](mailto:penningmeester@hagueroadrunners.nl) 06-5327 9426

#### LEDENADMINISTRATIE

Willem van Prooijen 070-385 3433  
E: [ledenadministratie@hagueroadrunners.nl](mailto:ledenadministratie@hagueroadrunners.nl) 06-5327 9426  
Aanmelden 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  
• Frans Perdijk (bestuur) 070-394 4677

#### BARCOMMISSIE

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

#### COMMUNICATIECOMMISSIE

• Monique Parisius 06 1739 7793

#### WEBMASTER

• Peter Wisse 06-1753 1347  
E-mail: [webmaster@hagueroadrunners.nl](mailto:webmaster@hagueroadrunners.nl)  
Website HRR: [www.hagueroadrunners.nl](http://www.hagueroadrunners.nl)  
Website racing Team: [www.hrr-racingteam.nl](http://www.hrr-racingteam.nl)

#### CLUBKLEDDING

• Ed Zijl 06-2309 5534  
E-mail: [ehzjil@ziggo.nl](mailto:ehzjil@ziggo.nl)

#### REDACTIE HOT ROAD REVIEW

P/a Groenendaal 11 [redactie@hagueroadrunners.nl](mailto:redactie@hagueroadrunners.nl)  
2244 BK Wassenaar  
Marty Messerschmidt [marty.messerschmidt@xs4all.nl](mailto:marty.messerschmidt@xs4all.nl)  
Heleen Wagenaar [joophleen@kpnplanet.nl](mailto:joophleen@kpnplanet.nl)  
Patty Kuiper



**Wandelreizen die lopen**

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

**intertrek**

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