

Voorwoord	3	Vael Ouwe-fietstocht	17
Hot Club Info	3	Woningbouwvereniging-loop in Delft	19
Fit Ten Miles	4	Mededelingen van de Barcommissie	19
Aanmeldingen nieuwe leden	5	World Games 1993	20
Wedstrijdtenuue	5	HRR Wedstrijdkalender	21
Het CPC-trainingsweekend	7	Uitslagen	23
Apeldoorn: Midwintermarathon	7	Organisatie HRR	26
Toen John niet meer wist dat hij John heette	8		
Mijn eerste marathon	9		
CPC-loop 1993	10		
Het CPC-feest 1993	12		
Wist U dat	14		
Dagboek van een recreant	14		
Van de Bondsarts: is lange afstand lopen altijd goed?	15		

**Wilt u bij onjuiste adressering of
tenaamstelling de juiste gegevens
sturen naar:**

**Charlotte Hermans,
ledenadministratie HRR,
Esdoornstraat 109,
2565 HP Den Haag.**

© 1993, The Hague Road Runners

Informatie over advertentietarieven verkrijgbaar bij:
Hellen Hauser, Frits Slompstraat 29, 2264 DW Leidschendam
Tel. 070-320.40.95 (werk: 070-340.65.44)

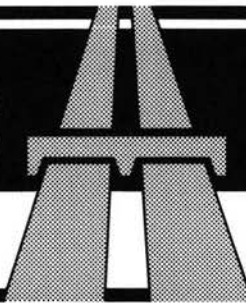
NOOT REDACTIE:

Artikelen in het clubblad geplaatst onder persoonlijke titel, komen inhoudelijk
niet onder verantwoording van bestuur en/of redactie.

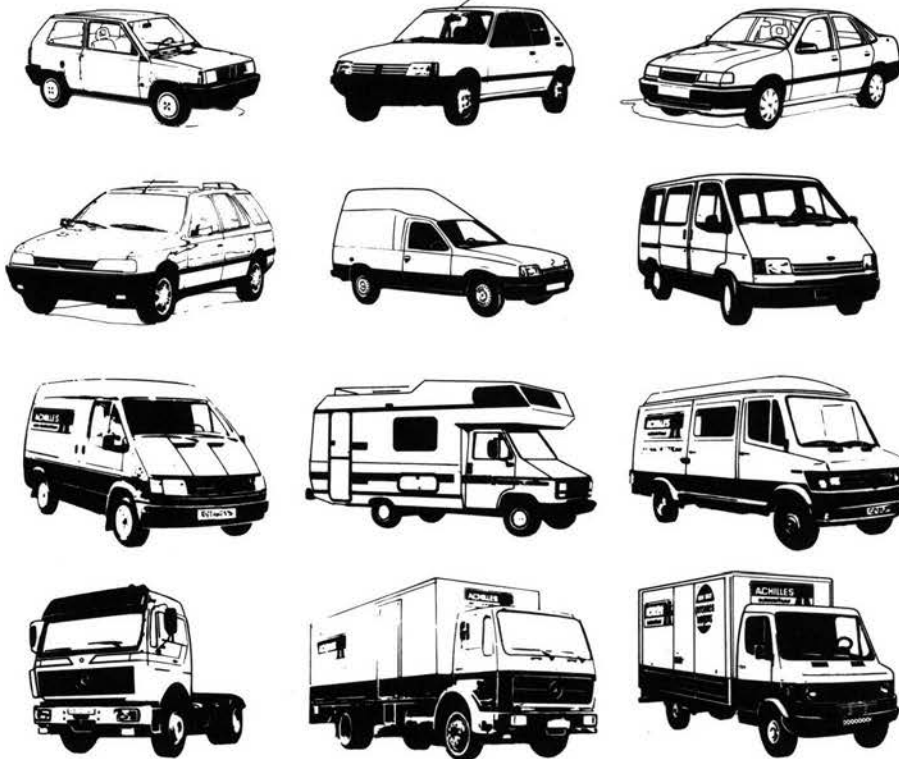
Uiterste inleverdata copy en advertenties: 7 juni 1993!

ACHILLES

autoverhuur



VERHUUR VAN PERSONEN-EN BEDRIJFSWAGENS



Achilles Autoverhuur verhuurt personenauto's, kombi's, 9-pers. busjes, kampeerauto's bestel- en vrachtwagens met hydraulische laadklep, van 1/2 tot 9 1/2 ton laadvermogen en van 3,3 tot 46 m². Trekkers met slaapcabine, ook voor internationaal transport.

1000 AUTO'S
onwijs laag in prijs!
100 km VRIJ

Personenwagens: Audi 80, Fiat Panda/Uno, Ford Fiësta/Escort/Sierra/Scorpio, Honda Civic, Nissan Micra, Opel Corsa/Kadett/Vectra/Omega, Peugeot 205/405/605, Renault Clio/19, Volkswagen Golf/Passat. Vele uitvoeringen met autom. en/of diesel.

9-persoons busjes: Ford, Nissan, Renault, Volkswagen (ook diesel).

Kombi's: Opel Kadett, Peugeot 405, Volkswagen Passat.

Kampeerauto's: 4-, 5- en 6 persoons. Uitsluitend in diesel-uitvoering.

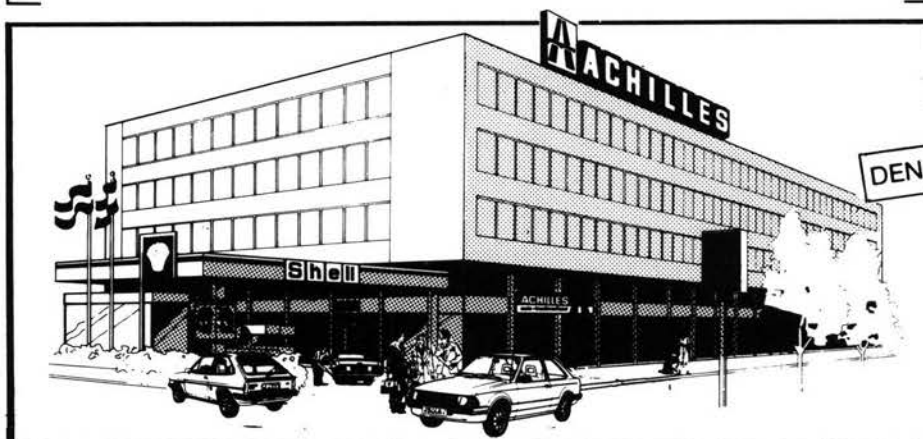
Bestelwagens voor klein rijbewijs (ook met hydraulische laadklep): Ford, Iveco, Mercedes-Benz 208, 308, 609 (doe-het-zelf verhuishagens), Mitsubishi, Nissan, Opel, Renault.

Vrachtwagens voor groot rijbewijs: Mercedes-Benz 709, 914, 1114, 1413, 1417, 1617. Met hydraulische laadklep.

Trekkers met slaapcabine: 330/360 PK Mercedes-Benz 1935 LS(EPS), M.A.N. 19361 FLS en 19362 FLS.

Aantrekkelijke voorwaarden voor verhuur op lange termijn.

Ook uw adres voor LEASING.



3 vestigingen in de Randstad

DEN HAAG



PRINSES BEATRIXLAAN

tussen Schenk-Prins Bernhard viadukt

FAX: 070-3 811 841

070 - 3 811 811

VOORWOORD

Door omstandigheden wordt de Algemene Ledenvergadering, die oorspronkelijk op 20 april a.s. zou plaatsvinden, verzet naar dinsdagavond 11 mei.

Wij hebben helaas niet de statutaire termijn kunnen halen waarbinnen de uitnodiging voor de Algemene Ledenvergadering met agenda en onderliggende stukken in het bezit moeten zijn van de leden. Het was een kiezen uit twee kwaden. Of wat makkelijk omgaan met de statutaire termijn, of de Algemene Ledenvergadering verzetten. Voor het laatste is gekozen. Het is spijtig, dat de Algemene Ledenvergadering niet op de oude datum kan plaatsvinden, maar gezien de omstandigheden is dat onvermijdelijk gebleken. Toch past een excuus van het bestuur aan de leden voor deze onvolkomenheid. Bij deze!

Elders in dit blad wordt kort en later wat uitgebreider ingegaan op het dragen van de clubkleding door leden wanneer ze deelnemen aan officiële KNAU-wedstrijden. Los van het feit dat het gewoon verplicht is en dat niet-nakoming diskwalificatie tot gevolg kan hebben, is er een minstens zo goede reden om in het clubtenu aan de meet te verschijnen en wel het promoten

van de vereniging. Daarom van deze plaats maar weer eens een oproep om de vereniging op een goede manier te promoten en dat is beslist door het dragen van het wedstrijdtenue in officiële KNAU-wedstrijden en prestatielopen.

Bestuur en leden hebben op dinsdag 23 februari jl. uitgebreid met elkaar van gedachten gewisseld over de clubhuis-problematiek.

Op basis van de resultaten van de enquête en het overleg komt het bestuur met een voorstel op de komende Algemene Ledenvergadering met betrekking tot de huisvesting van onze vereniging. Daarom wederom van deze plaats een speciale oproep aan de leden om in grote getale te verschijnen op de komende Algemene Ledenvergadering van 11 mei a.s. om mee te beslissen over lokatie en accommodatie van de vereniging in de komende jaren.

Ton Vermolen
(voorzitter a.i.)

HOT CLUB INFO

De CPC en de Rotterdam Marathon zijn achter de rug. Hopelijk zijn deze wedstrijden, voor degenen die er aan hebben meegedaan, goed verlopen.

Het CPC-feest was in ieder geval een succes. Uit de fotoreportage verderop in dit blad blijkt wel hoe gezellig het was.

Wegens voorbereidende werkzaamheden en de noodzakelijke voortijdige overdracht van het secretariaat, is de Algemene Ledenvergadering uitgesteld naar 11 mei 1993. Van de oude bestuursleden wordt dan afscheid genomen en met de nieuwe bestuursleden kan kennis worden gemaakt.

In het volgende clubblad verschijnt het verslag van deze vergadering en wordt het nieuwe bestuur aan u voorgesteld.

Het bestuur van de Fit Ten Miles is weer voltallig. Georgette Brugman en Justus de Bruin zijn het bestuur gaan versterken.

Ook de Technische Commissie is van samenstelling veranderd. De plaatsen van Francine Onderdijk, Peter Grond en Peter van Leeuwen zijn ingenomen door Marianne Koopman, Allard Kappeteijn en Hans Zuurmond.

Nu de zomertijd is ingegaan, kan er weer bij daglicht worden getraind. De trainingsparcoursen zijn verlegd naar Meyendel, de bossen/parken en de duinen.

Voor een ieder, die het nog niet wist, bij officiële wedstrijden van de KNAU is clubkleding verplicht. Maar buiten dat is het ook leuk om te laten zien welke vereniging je vertegenwoordigt. Bovendien ben je voor je supporters veel beter te herkennen.

De clubkleding is te koop bij de hardloopspecialzaak Runnersworld, Schoolstraat 35 te Den Haag.

Deze functionele kleding is gemaakt van superieure materialen en is in alle maten verkrijgbaar.

Het singlet met op de voorkant het HRR-embleem en op de achterkant de tekst The Hague Road Runners kost f 44,95 en het short f 59,95 (de totale set kost f 99,95). Daarnaast is er een korte tight in de HRR-kleur verkrijgbaar à f 69,95.

Wie hart heeft voor de club laat zien waar hij/zij voor loopt! Zie ook het verhaal van Jacques Beljon.

Over de toestand van het parkeerterrein valt het volgende te melden: de HRR heeft bij de eigenaresse van de grond een verzoek ingediend om het terrein op te hogen en te egaliseren met gebroken puin om het probleem van kuilen en plassen te verminderen. Het parkeerterrein valt binnen waterbeschermingsgebied. Als het een officieel parkeerterrein zou worden met bestrating en verlichting, worden er hogere eisen aan het parkeerterrein gesteld (vloeiëtdichte bodemafluiting). Dit is echter onbetaalbaar, zodat het bij ophogen en egaliseren van puin waarschijnlijk wel zal blijven.

OP=OP. Er is nog een aantal kluisjes te huur om kleine, waardevolle spullen tijdens de trainingsavonden/ochtenden in op te bergen. De kluisjes zijn te huur voor f 20,- per jaar. Samen huren mag ook.

Inlichtingen bij Jacques Beljon, 079-618961.

Nog een laatste bericht. Els Bloemen is tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Veldlopen voor Veteranen op 14 februari jl. 3e dame geworden in de klasse Veteranen 2b.

Els nog van harte gefeliciteerd.

FIT TEN MILES

Omdat de zaterdagochtenden druk bezocht werden door 'CPC-ers' heeft het 'Fit team' gemeend bij deze trainingsgroepen nu al onder de aandacht te brengen, dat er voor de Fit Ten Miles in het najaar ook trainingsmogelijkheden komen. Door de CPC-loopcursus zijn er weer nieuwe leden bijgekomen die kunnen instromen bij de HRR. Natuurlijk ontvangen wij deze mensen hartelijk. Weer nieuwe gezichten, nieuwe rondes, nieuwe kansen. Misschien zijn er mensen bij u in de omgeving die ook willen meedoen met de trainingen voor de Fit Ten Miles in december a.s.

We starten door middel van een testloop op 18 september a.s. met de indeling van de loopgroepen.

's Middags trainen voor de Fit. Dat is nieuw! Voor al die mensen die zeggen: "Negen uur, half tien zo vroeg al?"

Leest u ook nog even mee!

!!! City-Pier-City 3 april 1993!!!

CPC trainingen zijn leuk, hè? Heeft u de smaak te pakken? Nog maar even en dan is het zover! Het lukt u vast!

Heerlijk hè? Trainen in de duinen, genieten van de natuur, een goede conditie opbouwen, zweten, warme douche en ... u ziet



de stresssssss... door het afvoerputje gaan! Voor het eerst 10 km lopen met de CPC-loop, of een halve marathon, dat is niet niks! Wij van de HRR hebben er van alles aan gedaan u te begeleiden en te motiveren. Maar, u moet het zelf nog wel even doen!

Nu komt het: Wat gaat u daarna doen? Natuurlijk nagenieten van de prestatie die u geleverd heeft! Dan vakantie, terrasjes, zomerzon en ga zo maar door. Maar in september gaat het 'lopersbloed' toch wel kriebelen. De gezelligheid van trainen in een groep elke zaterdag... enkele pondjes aangekomen, misschien mist u die ochtenden al eerder? Dan kunt u lid worden van de HRR en gaat u gewoon door met het plezier van de looptrainingen.

Echter, alles even op een laag pitje is begrijpelijk, dus...

**STARTEN WE OP ZATERDAG 18 SEPTEMBER 1993
WEER MET TRAININGEN VOOR THE FIT TEN MILES!**

18 september vanaf 12.00 uur bent u welkom op onze club. Wij houden dan een open middag. U kunt zich over allerlei zaken op loopgebied laten informeren. Tevens starten we om 14.30 uur met een testloop voor de indeling op het juiste niveau van de groepen. Nu de eerste 10 km, dan ruim 16 km? (gaat al aardig naar die halve marathon toe). Nu de eerste halve marathon, dan een veel snellere 16 km? DOEN!!

Wij verwachten u! Misschien zijn man, vrouw, vriend, vriendin, buurvrouw, collega, vader, moeder, broer of zus wel op te porren om mee te gaan. (Niet allemaal tegelijk natuurlijk.)

Tot 18 september 1993!

Namens het Fit Ten Miles organisatiecomité,
Georgette Brugman



AANMELDINGEN VAN NIEUWE LEDEN IN 1993

Naam	Naam	Maart	
Januari		Danielle de Haan	Michiel Heijden
Nico Droppert	Jan van Egmond	Marja Hofland	Willemijn de Munk
Roel van den Eijnde	Jaap Gruppen	Paula van Nieuwenhuizen	Sjaak Rens
Jane Hamstra	Leenderd Kleijn		
Helen van der Poel	Lucas de Romijn	April	
Hans Schuyt	Cora Smid	Nelleke Scharroo	
Koos de Smit	Rob van Straaten		
Roelof Toering	Aad van Veen	Aantal leden: 29; heren: 19; dames: 10	
		<i>Welkom op de vereniging!</i>	
Februari			
Hans von der Linde	Ron Penning		
Anja Rausch	Janny Tanis		
Jan van Veenen	Joost Visee		
Rob Walterbos	Ben van Zelst		

WEDSTRIJD TENUE

Dan sta je langs de kant bij de CPC om je clubgenoten die nog moeten finishen aan te moedigen bij hun laatste kilometer. Je ogen lopen vol met de stroom deelnemers die voorbij rups. Ingespannen tuur je stroomopwaarts op zoek naar in bordeauxrood geklede runners. Het zijn er niet veel die zich op die manier tijdig aan je aandacht opdringen. Veel vaker zie je pas op het laatste moment een clubgenoot langs deinen. Soms gehuld in een van de vele T-shirtjes die in de loop der jaren binnen de club te krijgen waren. Vaak echter onopvallend vermomd in een of ander fantasie-running setje.

Hoe ook gekleed, de blik is altoos smekend of in een vertrokken grijns gericht op de finish, snakkend naar een aanmoediging uit het publiek.

Helaas, jammer, te laat herkend, of nog vaker: helemaal niet gezien. Hè, wat jammer nou, helemaal niet gezien.

Want is dat stiekem toch niet de voornaamste reden waarom velen van ons bijna alleen maar die thuiswedstrijden willen lopen: omdat we gezien willen worden door familie, vrienden, burens, collega's, kennissen? Zo van: kijk mij es, ik doe mee met de CPC, met de Vredespaleisloop, met de FIT Ten Miles!

Onze herkenbaarheid als HRR zou er voor clubgenoten en publiek bij wedstrijden toch een stuk op vooruit gaan als we ons allemaal in HRR-wedstrijdtenues zouden hullen. Bij de CPC-1993 waren we met 159 inschrijvingen bij de wedstrijdloop op de halve marathon de club met veruit de meeste deelnemers. Het wedstrijdvlak had donkerrood kunnen zien van The Hague Road Runners! Jammer, maar waar, de veel minder talrijke Haag Atleten vielen veel meer op in hun geel-groene outfit.

Natuurlijk draag je je wedstrijd kleding niet alleen maar om eerder herkend te worden. Je draagt dat tenue toch ook uit clubliefde, omdat je trots bent op jouw club, en die trots wilt uitdragen naar de wereld. En bovendien ben je voor je club op die

manier toch ook mooi wervend bezig (als je er tenminste nog een beetje redelijk bij loopt). We kunnen als club wel aan de weg willen timmeren met publiciteitscampagnes en zo, maar als het nieuwsgierige publiek ons maar zelden al rennend herkenbaar krijgt voorgeschoteld, dan houden dergelijke inspanningen ook niet echt over.

Mochten alle voorgaande redenen je er nog niet van hebben overtuigd dat je je wedstrijden in clubtenue hoort te lopen, dan ben je vast gevoelig voor het volgende argument. Er is een bepaling in het KNAU-wedstrijdreglement die voorschrijft, dat deelnemers aan onder KNAU-auspiciën georganiseerde wedstrijden gekleed dienen te zijn in hun officiële clubtenue:

"De kleding van de atleten moet schoon zijn en op een zodanige manier worden gedragen, dat er geen aanstoot aan kan worden genomen. De kleding moet zijn vervaardigd van stof, die niet doorzichtig is, ook niet als deze vochtig is. De deelnemers mogen geen kleding dragen die de beslissing van de jury kan bemoeilijken. (en nu komt het:) DE DEELNEMERS MOETEN GEKLEED ZIJN IN HET BIJ DE K.N.A.U. GEREGEREERDE VERENIGINGSTENUE (KLUBKLEDING).

Voor wat betreft de kleding geldt, dat de prijsuitreiking beschouwd wordt als onderdeel van de wedstrijd. Onder verenigingstenues wordt verstaan:

kleding in de kleuren, zoals die bij de K.N.A.U. staan geregistreerd, d.w.z. inclusief balken, biesjes e.d., al dan niet met een embleem, vignet of dergelijke en de eventuele letters op het shirt, aanduidend de naam van de club en/of de sponsor..." (KNAU-wedstrijdreglement, Art. 26, lid 2; uitgave 1991). De bij de KNAU geregerede HRR-clubkleding omvat:

- shirt: bordeauxrood/grijze band
- short: bordeauxrood.

Jacques Beljon
(wedstrijdsecretaris)

Bouw- en Aannemingsbedrijf

C. Bongaertz BV

- * Nieuwbouw
- * Onderhoud
- * Renovatie
- * Gevelreiniging

Tel. 070-3245497

Waalsdorperlaan 22c, Den Haag
(post: 2244 BN wassenaar)

lid N.V.O.B.

HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD



Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Advies van Peter Jansse die de Haagse vestiging van Runnersworld runt en die bekendheid geniet als trainer. Van mensen dus die zelf lopen en uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Den Haag vindt. Loop eens binnen bij Runnersworld.



RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Schoolstraat 35; 2511 AW Den Haag
Tel.: 070-3625417

Runnersworld vind je in: Alkmaar, Amersfoort, Amsterdam, Antwerpen, Apeldoorn, Arnhem, Breda, Brugge, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Enschede, Groningen, Haarlem, Nijmegen, Rotterdam, Tilburg, Utrecht en Zwolle.

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

HET CPC-TRAININGSWEEKEND:

Ervaringen van een CPC-er

Wat me nu toch is overkomen bij de The Hague Roadrunners! Ik loop al jaren trouw de CPC-halve marathon. En een aantal jaren geleden had ik ook al eens meegelopen in een z.g. CPC-hardlooptroep van de HRR, maar dit jaar besloot ik om mijn voorbereiding voor de CPC eens serieus te gaan aanpakken!

Na de testloop van 2 januari werd ik ingedeeld in groep 2 van 'Hans en Hans' (nog twee zwagers ook!). Dit zijn twee serieuze lieden, zo begreep ik, die al weer menig jaartje meelopen bij deze club. Beiden wezen ons (groep 2) al tijdens de eerste training van 9 januari op het eind januari te houden CPC-trainingweekend in Vierhouten op de Veluwe. Elk jaar weer een daverend succes, volgens hen. Wel, dat moest ik dan ook maar eens aan den lijve gaan ondervinden, vond ik.

Nou, dat was me een ervaring, zeg! Vél Roadrunners en weinig CPC-ers, maar in zo'n weekend leer je toch wel veel mensen kennen. Niet alleen de beenspieren, maar ook de armspieren zijn getraind bij die (hoofdzakelijk) jongens! Ongeloflijk!!! De min of meer ritmische hand en/of lichaamsbeweging kregen de vrije teugel - en dan zwijg ik nog maar over die enigszins overjarige 'pubers' die volledig door drank overmand, zo leek het wel, diep in de nacht meenden te moeten laten zien wat voor flinke jongens ze zijn...

Ik zag in eerste instantie wel wat op tegen tweemaal lopen per dag, maar dat viel reuze mee. Eerst een heel rustig loopje 'smorgens en dan een (toch wel) pittige duurloop 's middags. Het gezamenlijk na afloop met de groep (gratis) koffie of thee drinken, was een fijne en gezellige standaardprocedure. Ook de gezamenlijke ochtendtraining op de zondagmorgen was een verademing na een avond van drank en dans.

Want 'housen', dat hebben we ook in ruime mate kunnen beoefenen. Met name de DJ hield de zaak flink aan de gang qua beweging. Een aardige vent (?) raakte van het dansen zo opgewonden, dat hij spontaan (wat heet?) de DJ eens heerlijk in de billen kneep! (Was het lekker, Ronald, zo heet-ie geloof ik). Trouwens, een compliment voor de DJ is zéker op zijn plaats!

O ja, dan was er nog die 'freak' die tijdens het housen 'van boven' enkel gekleed in een soort pyamajasje opdook met, na zich van het onderliggende T-shirt te hebben ontdaan, niet meer dan 31 borstharen!

Tijdens die zaterdagavond hebben wij (CPC-ers) nog geprobeerd om één van de trainers dronken te voeren, maar helaas, evenals de poging om ze met dansen te vermoeien, zijn jammer genoeg mislukt. Ze stonden ons allebei zondagmorgen, vrolijk glimlachend om onze punthoofden en duffe koppen, weer vol energie op te wachten. (Jammer!)

Ook gingen er geruchten rond over een z.g. 'mutsen'-toptien. Wel, ik heb géén lijst gezien, maar een top-vijftien werd er al wel gefluisterd! Wie er nummer 1 stond? Nee, we noemen géén namen! (Vraag maar aan de voorzitter van de TC!)

De populariteit van 'onze' groep 2 steeg wel met elke trainingloop, want na het eerste loopje groeide dit uiteindelijk uit tot zo'n 27 lopers/-sters! (Had dit met de trainers of met hun kennis van het gebied te maken: verdwalen was er namelijk niet bij! Kenden ze echt elke boom?) Dit had wèl tot gevolg dat andere groepen wat kleiner werden, maar een combinatie van de groepen 3 en 4 leverde toch nog een leuk groepje van 15(!?!?) personen op.

Het was trouwens wèl opvallend, hoe die groep 3/4 op zondagmiddag binnenkwam: bleke weggetrokken bekkies, volledig uitgewoond zo te zien. Naar mijn idee hadden de trainers de lengte van de te lopen route (weer?) iets verkeerd ingeschat! Maar gelukkig was er ook voor hen nog een heerlijk puntje appeltaart.

Want, dat moet gezegd worden, de algemene verzorging was voortreffelijk! Een heerlijk lopend ontbijt (die ik maar nauwelijks bij kon houden!) en een zeer smakelijk, door de organisatie uitgeserveerde 3-gangen maaltijd.

Daarom: hulde aan de organisatoren van dit CPC-weekend!

En: volgend jaar ga ik ZEKER wéér mee!

(Zouden die gezellige 'Hanzen' dan weer training geven?)

Een CPC-er

(Naam en adres bij de redactie bekend)

APELDOORN: MIDWINTERMARATHON

De Midwintermarathon in Apeldoorn (plus annexen: mini, midi en wat er nog meer aan de hand is bij dit meerdaagse evenement) had dit jaar iets te vieren: na 19 eerdere afleveringen zette de 20e dit jaar een 'Croon' (hoofdsponsor) op het werk. Eén jaar vóór op de CPC derhalve waar men dit heugelijke feit in 1994 hoopt te vieren.

Een enkele HRR-er of -ster waagt zich hier aan de echte Midwinterloop van de onversneden 42,195 km. Het gros houdt het bij de 'mini' (wel koud zo midden in de winter..) of de

'midi' (ook al niet meer echt in de mode, of juist, gezien de deelname, weer wel..). Voor velen is de Midwinter een plezierig uitje. Goed twee uur of rond de anderhalf uur lopen, neem je dan gewoon op de koop toe. Een gezonde, echt recreatieve inspanning, wat natuurlijk weer niet geldt voor die lieden die zich de avond ervoor voltanken, met een te veel aan 'rode brandstof' bijvoorbeeld, en dat dan ook merken in de prestatie c.q. dat voor lief nemen.

Voor ons, gedurende dit weekend - sinds jaar en dag - bewo-

ners van twee zespersoonshuisjes, is de mini/midi een ontspannen-inspannend moment in een verder bijzonder relaxt te noemen verblijf. De tijd dat we er 's ochtends heen reden en na afloop in Apeldoorn nabij de kazerne de auto plots niet meer konden vinden, ligt al weer heel wat jaartjes achter ons.

Over de prestatie wil ik het kort houden: op de midi (Asselronde) een prima tijd neergezet, zo vroeg in het jaar; 2 uur en net geen 6 min. over de bijna 28 km, geslaagd in de opzet het verschil met zwager Hans beperkt te houden. Weer thuis in Den Haag kreeg ik te horen dat 'vijftiger' Jan uit de woensdagavondgroep me net niet op de streep te pakken had gekregen. Dat doet hij vast wel beter bij de CPC!

Mijn doorkomstijden hadden wel iets weg van het parcours: golvend, hoewel de afwijking ('_' dan wel '+', uiteraard in deze volgorde) ten opzichte van de corresponderende voorgenomen tijden nooit meer dan 45 sec. bedroeg. Als vervelend ervoer ik dit jaar het valse plat, globaal tussen 15 en 20 km; alsof het nooit ophoudt te golven.

Anneke Kloostra, een van de weinige HRR-(st)ers op de marathon dit jaar in Apeldoorn, had dezelfde ervaring, zo vertelde ze me achteraf. Edoch, ze had goed doorgelopen en hoewel met geringe marge, toch haar p.r. weer wat aangescherpt. Knap, een dergelijke prestatie op dit beslist niet gemakkelijke parcours. 't Beloofd wat voor in het najaar; wel doen, hoor Anneke!

En na de sport is er na afloop een kop koffie en vervolgens een/meerdere 'goudgele rakkers'. We troffen een Engelse

veteraan-3 (59?) die de Asselronde binnen de 2 uur liep en als 'bijproduct' van dit soort loopjes samen met zijn niet-lopende partner vanuit de thuisbasis in Essex, good old England, op een aangename manier Europe (the Continent) verkent.

Verder: na de race gezellig 'met de twee huisjes' pannekoek eten en vervolgens aan de 'heavy booz, Scottish style' (hoezo, volle whiskyfles . . . maar wel: na de loop!).

Die fles bleek de ochtend erna overigens nog halfvol met een goedje dat best wel op whisky leek, maar er helaas niet (meer) naar smaakte.. (thee dus, om misverstanden te voorkomen!). Als after effect leidde de eerder volle fles nog tot 'rubberen benen' bij een van de deelnemers aan het morning after-loopje. Maar bij een kop thee met een eitje vergeet je dat soort problemen moeiteloos. Een prestatie leverde m'n neef Mark van 8 die met zijn pa (noodgedwongen voor pa) voor het eerst met het ochtend-uitloopje meeding en zich kranig hield: goed gedaan, jochie!

Tijdens de wandelingen kwamen we helaas niet de veelbesproken 'Ever(t)zwijn' tegen die bij de Hanzen, bij een eerder bezoek aan hetzelfde bosgebied, de nodige opschudding had veroorzaakt. En is 't volgend jaar geen tikkertje spelen (hoe lang is het geleden dat u dat voor het laatst deed?) met letterlijk zwarte aandenkens (modder!) die twee onzer vrijwel synchroon opliepen, dan wordt er wel weer een blik met spreekwoorden en gezegdes opengetrokken. En tenslotte is er natuurlijk altijd tijd voor 'house'!

Nico Tetteroo

TOEN JOHN NIET MEER WIST DAT HIJ JOHN HEETTE

Ik zag geen eindstreep, ik zag geen klok. Tollend, met moeite me staand houdend, pakte ik een bekertje drinken en nog een, en nog een...

Zonder te beseffen wie ik was en waar ik was, had ik 'De twintig van Alphen' gelopen. Koele drank, warme thee en tenslotte een ijskoude douche deden mij herleven.

Ik ben de streep, de finish gepasseerd! Het ideaal van een martelgang op de laatste kilometers. Bijna hand in hand ben ik als het ware thuisgebracht door mijn trainster Georgette. Terwijl het lood in mijn benen en het gewicht in mijn geest samenklonterden tot een onmenselijke last, werd ik opgewekt door Georgette op de been gehouden. Ik had immers geleerd 'positief te denken' en 'te genieten van de prachtige omgeving'. "Kop op John", en "probeer vooral ontspannen te lopen", waren deze laatste kilometers een schier onmogelijke opgave voor me. De laatste paar honderd meter heeft Georgette me aan mijn lot overgelaten om onze laatste 'mohikaan' Jaap tot en met de eindstreep op te monteren.

Vóór de eindstreep lagen vele kilometers zonovergoten polderlandschap, doorsneden door een lint van vele honderden lopers voor me. Alhoewel frustrerend, was ik toch blij met de wetenschap dat Jacky en Ben als giganten ver voor me liepen. Kitty

en Cora hebben vele kilometers in eenzelfde tempo achter me gelopen. Toen zij de laatste kilometers door Georgette werden losgelaten, was het wat hun betrof een kwestie van 'd'r op en d'r over'. De eerste vijftien kilometers heb ik desondanks heerlijk rustig in mijn eigen tempo kunnen lopen. Rond het tien kilometer punt ben ik de eerste deelnemende 'wandelaars' gepasseerd en ruim daarvoor zijn Ben en ik uitgebreid in beeld geweest bij de TV-ploeg van RTL-4.

Ergens rond één uur zijn we van start gegaan samen met de 8 en de 15 km lopers. Er zal wel een startsein gegeven zijn. Er zal wel een startstreep zijn geweest. Deze zaken zijn ons echter in het geheel ontgaan, want na enige tientallen meters schuifelen, zaten we ineens 'in de race'. Op weg naar de start staan



we nog even in het gelid voor een plaatselijke fotograaf. In ons kersverse business shirt gaan we fier op de kiek.

Verzamelen is het geblazen in het clubhuis. Wat witjes rond de neus staan we te knabbelen aan een koek, die wel gezond, maar niet echt lekker is. Vóór dit vertrek op zaterdagochtend 13 maart zijn gedurende menig trainingsuur vele kilometers afgelegd onder leiding van Heidi, Georgette, Pia of Jan. Op woensdagavond is het onder leiding van Georgette afzien vanwege de snelheid en op zaterdagochtend is het afzien vanwege de lengte.

De groep is echter gezellig en de sfeer is goed, waardoor ik steeds weer met plezier naar de trainingen ga. De maandagavonden zijn voor Pia en Jan. Zijn fluit, het extensief lopen,

zijn persoonlijke aanwijzingen en de rek- en strekoefeningen onder leiding van Pia vormen het belangrijkste decor van de maandagavondtrainingen.

In het najaar heb ik onder leiding van Heidi getraind in de duinen, in Wassenaars dreven of in het Haagsche Bos.

Als beginnend trimmer ben ik vorig jaar terechtgekomen in het loopgroepje van Gerrit. 'Een rondje Gerrit' door de duinen bezorgt mij nog steeds nachtmerries, want meer dan eens kwam John in het clubhuis terug niet meer wetend, dat hij John heette.

John de Gier

MIJN EERSTE MARATHON

Het is 27 maart 1993. De weersverwachting voor deze dag luidt 'zonnige perioden, zwakke wind en temperatuur 8 à 9 graden'. Ideale weersomstandigheden voor een marathon. De Westlandmarathon.

Dit zal voor mij de eerste worden. Van velen heb ik adviezen meegekregen van 'genoeg drinken en eten', 'je eigen tempo gaan lopen', 'laat je niet gek maken'. Dat heb ik goed in mijn oren geknoopt.

Rond 12.00 uur was ik bij de veilinghal en begaf mij naar de kleedruimtes waar ik me op m'n gemak in HRR-tenuë hees. Vervolgens nog een banaan genuttigd waarna ik buiten de warming-up en wat rek- en strekoefeningen deed. Langzamerhand begaf ik mij naar de start, waar ik andere HRR-lopers tegenkwam die 30 km en anderen die ook de 'hele' gingen lopen. De start was ongeveer 5 minuten later, omdat de lopers in plaats van achteraan, vooraan aansloten. De hele lopersgroep moest een stuk naar achteren, zodat de snelle jongens ook voor de startstreep konden plaatsnemen.

Rond 13.05 uur was het dan zover en kon ik aan mijn eerste marathon beginnen. En zenuwachtig dat ik was. Ik had nog

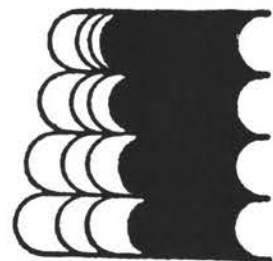
geen 5 km (Poeldijk) gelopen, of ik moest er af om te plassen. Voor de derde keer binnen een uur. Ik had dus gauw een achterstand, want op een tiental meters voor mij liep Wim Willemsen met twee van zijn vrienden die ook voor het eerst een marathon liepen. Van Wim had ik gehoord dat ze weggingen op een tijd van rond de 3.30 uur, wat ik voor mijzelf ook in mijn achterhoofd had.

Even voorbij Monster kon ik bij de groep aantippen en vandaar af hebben wij met z'n vieren samengewerkt tot aan de finish. De samenwerking verliep prima mede dankzij de ervaring van Wim. We zijn ook onder de 3.30 uur gedoken en wel 3.29.07 uur op mijn eigen horloge. Ik heb een fijne wedstrijd gelopen, ook door de morele steun van clubgenoten langs de route (Jan, Hellen, Joop, Henk, Wim) en wil ze dan ook langs deze weg bedanken. Mijn vrouw wil ik ook bedanken voor het geduld dat ze voor me heeft opgebracht en Joop voor de trainingen en schema's. Ik ben weer een ervaring rijker en denk niet dat het mijn laatste marathon zal zijn.

Lex Cabral

Boekbinderij Hudéjo/Van der Nat B.V.

Karel Roosstraat 8
2571 BH 's-Gravenhage
Telefoon: 070-3614343
Telefax: 070-3607951



C.P.C.-LOOP 1993

Een verhaal van een ex-lui en vet varken, ik dus. Op een gegeven moment kijk je in de spiegel en zie je dat het wel heel erg uit de hand gelopen is. Zeker als je nog net de tram wilt halen en drie zone's zwaar moet nahijgen van een sprintje van 100 meter. Vroeger kreeg ik de fitness nog wel van de jeugd cadeau, maar die tijd leek steeds verder verdwenen.



Tijd om actie te ondernemen. Na wat pogingen om te fietsen, zwemmen en rollerskaten, leek joggen me toch het beste. Dit was namelijk het effectiefste, lekker zwaar en je hoeft niet naar een zwembad, of de halve provincie door te fietsen om een beetje resultaat te krijgen. Lekker zwaar was het zeker. In het begin heb ik vaak gezegd: "Waar ben ik in godsnaam mee bezig, dit kan niet gezond zijn." Na een tijdje liep ik na veel spierpijn al een heel rondje rond het park. Dit vond ik al een hele prestatie, 5 kilometer. Ik werd helemaal dol van sportiviteit. Na een paar maanden werd die 5 kilometer toch wel erg saai en kwam ik niet verder.

Ik las een advertentie in de krant en zag het licht. Ten Miles Training, The Hague Road Runners. Samen met m'n vriend Kees Knaap ben ik hierop afgestapt. Dit was de eerste vereniging in m'n leven. Ik ben nooit zo'n clubmens geweest. Daar ging m'n vrije zaterdagochtend. Om 9.30 uur Ten Miles training. Ik werd ingedeeld in de laagste groep, de zogenoemde instroomgroep. Deze stond onder leiding van Georgette Brugman en Marian Willemsen. In de instroomgroep leek het wel een afvalrace. Elke week minder lopers in de groep. Ook ik zat in de afvalrace; ik kwam niet meer vooruit. Georgette gaf mij even een dringend advies. Of ik moest gaan lijnen en meer lopen volgens het opgegeven schema, of ik kon maar beter bij de wedstrijd aan de kant gaan staan om iedereen aan te moedigen.

Toen heb ik even nagedacht en het advies maar ter harte genomen, en afgezien. Op broodjes erg gezond (\pm geen calorieën). Verder veel konijnenvoer en met lange duurlopen vielen de kilo's er letterlijk af. Het lopen ging ineens een stuk beter. In de grtoep viel het ook op. Op een gegeven moment hoorde ik ook tot de harde kern.

De wedstrijd: The Hague Ten Miles, was een nieuwe ervaring. De zenuwen in m'n maag, zo van: haal ik het wel of haal ik het niet. Het is toch 16 kilometer. Het weer was goed tussen de buien door. Er was een beetje wind en een schraal zonnetje. De eerste 10 kilometer ging goed, met wind mee. Toen kwam het stuk terug. Ik was te dun gekleed, de wind ging dwars door m'n joggingpak heen, en ook was ik al aardig aan het einde van m'n latijn. Ik heb vreselijke kou geleden. Tand en tand op elkaar en op karakter heb ik de wedstrijd uitgelopen in een tijd van 1.40 uur. Wat was ik blij dat ik de finish zag, eindelijk weer warmte.

Geheel in euforie dacht ik alweer aan een nieuwe prestatie, namelijk de halve marathon, de CPC. Na een fotosessie voor de Posthoorn gingen we een testlooptje doen in Clingendaal. Gelijk de beuk erin op 2 januari met de champagne en de olie-bollen nog in de benen. Ik werd alweer ingedeeld in de laatste groep, onder leiding van Heidi en Koen. In deze groep heb ik een paar keer meegetraind, maar ik miste toch de 'sjeu' van Georgette. Zodoende ben ik overgestapt naar groep 8 van de club onder leiding van Georgette. Heerlijk weer die warming-up met dat 'tsak, tsak, tsak'. Lekker lachen en hard je best doen (ze ziet alles, vooral als je verzaakt). Een leuke groep, groep 8, goede sfeer. In deze groep zaten veel lopers die nog geen halve marathon hadden gelopen. Zodoende werk je met een aantal lopers naar een prestatie toe. Er lopen ook ervaren lopers in de groep die je van al je vragen afhelfen. Groepstraining is voor mij het beste, omdat je dan niet makkelijk opgeeft, want een ieder heeft het net zo zwaar.

We hadden afgesproken naar de CPC toe te trainen. Dus maandag extensief, onder leiding van Pia en Jan. Woensdag afzien met Georgette (intensief voor de snelheid). En op zaterdag duurloop. Naarmate de weken vorderden, werden de trainingen zwaarder en de spierpijn heftiger. Ik begon al met spierpijn aan de volgende training. Hier zaten toch dagen herstel tussen. De laatste weken ben ik naar Trudy en Gijs gegaan voor enige verlichting. Zij vonden me bijna een hopeloos geval, maar hebben mij er toch doorheen gekregen (arme bene). Vooral de duurlopen van twee uur op zaterdag waren een ware slachting. Door de duinen naar de Wassenaarse Slag, langs Duinrell en dan die ellendige Buurtweg. Dat saaie lange eind (ik heb er nog steeds een hekel aan). De laatste trainingsweek begonnen de zenuwen al op te spelen, rare dromen, enz. Ook het weerbericht werd angstvallig in de gaten gehouden. Even alles opzij, geen bier (nou een beetje dan), geen vet eten en vroeg naar bed.

De CPC. Het werd goed weer die dag, perfect weer om te lopen. Te mooi om waar te zijn, maar het was zo. Ik werd namelijk wakker zonder spierpijn (hoe is het mogelijk), voor de eerste keer sinds weken. Na een stevig ontbijt met wit brood met jam en honing ging ik op pad. Voor ik de deur uitging nog even wat glazen water drinken, en weg. Ik wilde er op tijd zijn, want ik moest mijn nummer nog halen. Ook wilde ik op tijd zijn voor de warming-up met de groep en Sjors. Met een klotsende maag van het ontbijt liep ik zenuwachtig met m'n vriendin naar het Malieveld. Op het Malieveld was de spanning voor de wedstrijd te voelen. Nog even de warming-up en dan het

startvak in. Twee uur was de afspraak voor de warming-up bij de poffertjestent. Ik werd misselijk van de lucht van de poffertjes en van de zenuwen. De groep kwam druppelsgewijs opdagen, en om 2 uur stond iedereen te strekken. Nog even met z'n allen 'tsak, tsak, tsak', klaar voor een uur of twee van de waarheid. Ik moest nog drie keer piesen in 10 minuten, en toen met z'n allen naar het startvak. De spanning was van de gezichten af te lezen. De een stond zenuwachtig te lachen en de ander was opvallend stil. Zoals bijvoorbeeld Jane die normaal niet ophoudt met kletsen, was zo stil als een muis. Ik had haar beloofd om bij elkaar te blijven tot 10 à 15 km.

Het startschot viel en daar gingen we. Snelle recreanten die achter ons stonden, gingen ons links en rechts voorbij. Sommige idioten moesten zonodig over de trambaan naast de weg lopen alsof ze geen gelegenheid hadden om vooraan te komen. We hadden nog geen 200 meter gelopen. We liepen in een groepje van zes man/vrouw. Janine en Carry voorop, Pia, Jane en ik erachter en John een stukje opzij. Er was ons gewaarschuwd niet te hard van stapel te gaan, want dan kom je jezelf nog tegen op een kilometer of 15. Er was één tempo in het begin van de wedstrijd. Voorlopig met de meute mee. Het was vreselijk druk en passeren, ging alleen met moeite. Na wat botsingen en duwen, kwamen we in een rustiger deel met wat meer ruimte. Er was nog behoorlijk wat publiek langs de Bezuidenhoutseweg. We draaiden de Landscheidingsweg op naar de eerste drinkpost op het 5 km punt. Ik had een droge bek van de zenuwen, maar het lopen ging lekker. We liepen lekker op schema. Bij de drinkpost was het een behoorlijke chaos van halfgevolde bekertjes. Zenuwachtige lopers die lopend probeerden te drinken. Dit was ons sterk afgeraden, omdat je dan in een hoestbui terecht kan komen waar je de eerste 5 km nog niet vanaf bent. Oftewel wandelen en drinken en dan verder.

We liepen nog steeds bij elkaar en gingen richting Wassenaar over de Wittenburgerweg, Stoeplaan naar de Buurtweg. Dit was bekend terrein getverdemme, tanden op elkaar en doorlopen. Janine en Carry liepen op ons uit. Ik wilde ons erbij trekken. Dit lukte deels, zodat ik nog een afspraak kon maken om met z'n allen de laatste stand van de 10 km drinkpost te nemen en met z'n allen weer door te gaan. Hier ging het helemaal mis; ik was ineens iedereen kwijt. Janine en Carry zaten voor mij en Jane en Pia achter mij. Ik dacht nog, ik wacht op Jane, maar die zag ik niet meer en toen ben ik maar alleen verder gegaan. Hé, daar was Jaap van Gruppen die met de snellen was gestart,



maar het spoor bij 10 km bijster was. Ik ben nog even met hem meegelopen, maar dat ging me te langzaam. Dan maar alleen door. Hé, daar was Agnes, een vriendin uit de 'Zwarte Ruiter', een sportief type en prettig gestoord. Ze liep samen met een vriendin. Ik dacht: "Ik loop een stukje met ze mee, kan ik nog even lachen." En ja hoor, als er een paar mensen aan de kant duf stonden te kijken, kreeg zij ze zo gek dat ze ons gingen aanmoedigen. (Schijnt typisch Haags te zijn.)

Op de Zwolsestraat hing een spandoek bij het huis van Kitty en Jaap: 'Georgette, ik haat je'. Eindelijk was de Pier te zien en begon ik er al in te geloven. Bij de laatste drinkpost was het echt een zootje. Je moest een bekertje pakken en deze onder een waterstraal houden en tegelijkertijd je medelopers wegduwen om nog wat in je bekertje te krijgen. Na dit pakweg vijf keer gedaan te hebben en een beetje de dorst te hebben gelest, ben ik weer verder gegaan. Agnes was ik alweer kwijt en alleen ging het verder. Het ging nog steeds goed en ik kwam alweer een ander slachtoffer tegen. Fred, het neefje van Toon. Hij was al een aardig stuk op de boulevard. Ik dacht, van met z'n tweeën lopen we hem wel uit.

Op de Nieuwe Parklaan was het tempo al een stuk langzamer. Links en rechts gingen mensen stuk en sommigen gingen wandelen. Dit maakte de verleiding wel groot om het ook te gaan doen. Maar met een wedstrijdnummer vond ik dat toch wel genant. Hé Joost, hoorde ik achter mij. Ik keek om en zag Jane en Pia. Zij hadden nog een aardig tempo en ik dacht, aantikken en meelopen. Fred moest afhaken en we gingen met z'n drieën door. Toen kwamen de zwaarste kilometers. Ik had het warm en koud tegelijk en de beentjes wilden niet meer zo. Maar ik was niet de enige die het zwaar had, dus geen medelijden. Gewoon doorlopen tot het bittere einde. De laatste kilometer heb ik niet meer bewust meegemaakt. Alleen toen we de Koningskade opliepen en de FINISH zagen, kwam ik weer geheel bij m'n positieven. Pia nam nog een sprintje en ik dacht, ik blijf bij Jane, dan gaan we samen over de finish. We kwamen met een tijd van 2.01.30 u. aan en moesten achter in de rij aansluiten. We hebben het gehaald. HOERA, een geweldig gevoel, een overwinning op jezelf. Zo, nu eerst wat drinken, dorst, droog, drank. Maar we stonden nog steeds in de rij om over de finishlijn te gaan. Het leek wel of je met je boodschappen bij de Konmar in de verkeerde rij stond. Wat duurde dat lang. Na een minuut of zeven, acht, werden we nonchalant ingecheckt met dezelfde geïnteresseerdheid van een cassiëre op zaterdagmiddag. Dus de officiële tijd doet er niet toe. Eerst drinken, veel drinken en de rest feliciteren en je plak ophalen. Ik herstelde snel. Gelukkig was ik niet zo stuk als bij de Ten Miles. Ik voelde me nog opvallend goed. Hierna ben ik m'n spullen gaan halen bij de HRR-stand, en heb ik droge kleding aangetrokken.

Na het uitlopen en strekken, ben ik met m'n vriendin naar het terras van de 'Zwarte Ruiter' een welverdiend wit biertje gaan drinken. Dit blijft toch de best After Activiteit Drink. Vraag maar aan Georgette. Volgend jaar hang ik ook een spandoek op: 'BEDANKT GEORGETTE'.

Joost

HET CPC-FEEST

Een ouderwets gezellig clubfeest. Dat kan gezegd worden. Na een korte opwarming van de Bretels vlogen de muzikale spetters ervan af. En iedereen had het naar zijn zin, zoals wel blijkt uit de foto's.



De bar- en keukencrew waren duidelijk te herkennen aan de rode bretels. Er werden heerlijke hapjes geserveerd en overheerlijke saté.



Gerrit laat wel even zien hoe je een witje moet tappen (Jongens en meiden, nog bedankt voor de hulp namens Rob)



Staat Herman hier nog uit te hijgen van de CPC of smaakt zijn biertje niet zo lekker?

Ton heeft de "Pinda's" van Rob ingepikt.





Els en Ruud deden goede zaken bij de kaartverkoop.



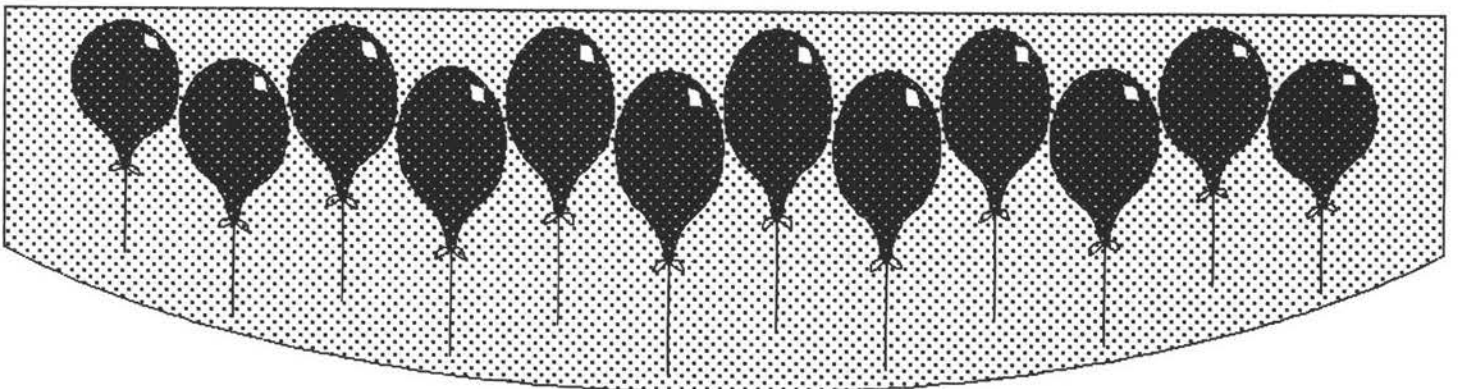
Proost Thomas!



Aadje is zoooo romantisch!



en verder werd er veel gelachen en gedanst.



WIST U DAT

- er op 29, 30 en 31 januari geen konijn op de Veluwe te zien was?
- de HRR leden hun image weer helemaal hebben waargemaakt door
581 flesjes Hoegaarden,
487 flesjes Heineken,
81 flessen rode wijn,
262 flesjes frisdrank,
72 flesjes malt aangevuld met
50 pakken macaroni en 3 kilo drop
te consumeren?
- er, op verzoek, voor f 12,50 p.p.p.n. excl. lakenpakket een romantische nacht met uw uitverkorene voor die avond verzorgd kon worden?
- er van dit aanbod veelvuldig gebruik is gemaakt en er zelfs een wachtlijst voor aangelegd moest worden?
- dat 1 persoon hiervan geen gebruik heeft gemaakt?
- die gewoon zijn CPC groep is gaan trainen?
- er 2 trainers door hun groep helemaal zoek zijn gelopen?
- de bar om 04.00 uur sloot en dat iedereen om 09.00 uur weer aanwezig was?
- de konijnen dit wat minder vonden?
- de tekst van O Nènè toch wel heel gevarieerd is?
- sommigen al vrijdagavond met de warming-up begonnen?
- sommigen hun outfit verwisselden voor het naakte lijf; wat geen verbetering was?
- personen zelfs 's middags spontaan hun broek lieten zakken?

- dit een verrassende kijk op onze leden gaf?
- je zelfs met een gipsbeen kan dansen?
- er een trainster de groep zowel 's avonds als 's ochtends in beweging krijgt?
- iemand een bus, trein, fiets en een liter melk nodig had om Vierhouten te bereiken?
- een clublid 15 minuten voor vertrek naar Vierhouten nog even een huis kocht?
- de bende van 11 in retraite gaat en haar opvolgers veel succes toewenst?
- die opvolgers zich kunnen melden bij het bestuur van de HRR.

.... en wist u dat

- Collie van Egmond sinds Alphen aan de Lijn is?
- dat je die road runners ook overal tegenkomt?
- dat het vaak zo gezellig is na de training, dat de enige nog te accepteren reden om vroeg naar huis te gaan is, omdat je de poes nog eten moet geven?
- het 06-nummer 'plezier voor twee' nogal veelvuldig op de club werd gebeld (zeker als aanvulling op de training) en dat het bestuur daarom heeft besloten alle 06-nummers af te sluiten?
- dat het toch wel fijn is om het gevoel, dat je van een net gekregen bekeuring hebt overgehouden, er lekker direct op de club kan uitlopen.

DAGBOEK VAN EEN RECREANT

"Weer (net) niet gelukt..". Onder u zal er zonder twijfel een aantal zijn die met een dergelijke verzuchting de CPC 1993 afsloten. 'Weer niet' wil in mijn geval zeggen, niet onder de 1u.30 gelopen, zelfs niet onder de 1u.31. Edoch, niet te veel sombere bespiegelingen, soms lukt het niet een dergelijke doelstelling te halen, en dan ineens weer wel. Het jaar is nog lang en bedenk eens wat er allemaal nog aan 'goede tijden, slechte tijden' kan worden gelopen op weg naar de najaarsmarathon.

Wat mij het meest verbaasde tijdens de gebruikelijke aanloop naar de CPC als (alweer voor de vierde keer?) co-trainer was, dat de mensen van groep 4 me bleven herkennen en aardig vinden. Afwezigheid vanwege een trainingsweekend voor gecombineerd voet-, been- en (rechter)handspieren, het 'jaarlijkse' uitje naar Apeldoorn en omgeving en ook nog eens een week 'langlopen à l'Austrienne' vermocht de groepsmorale niet deren. Ook niet een ongekend lange duurloop onder leiding van een gasttrainer, over welk feit ik nog enige tijd allerlei (on)verhopen jammerklachten heb mogen aanhoren. Het is maar goed dat ze deze gasttrainer niet hebben geassisteerd bij een recente verhuizing. Wellicht dat hij dan in een verzamelloopje zijn spullen her en der uit Meer en Bosch bijeen had kunnen garen. Betrokkene, vice-voorzitter van onze toko, is overigens door een klein clubje net voor Pasen keurig verhuisd.

Tot overmaat van ramp kreeg dit zo geteisterde clubje CPC-ers de zaterdag voor de CPC van de reguliere 'leiding' (nu ja..) een zeer rustige maar wel zeer lang durend loopje over ook nog heuvelachtig terrein voorgezet. Veel zullen er geen lid zijn geworden of nog worden, zo vrees ik.

Goed, de afgelopen periode in sneltreinvaart even doorlopen. Vast in de afgelopen (en in de voorliggende) periode is het lopen. Twee keer per week, een enkele keer drie keer (op het werk). Dat kun je als bouwvakker of als opzichter nog wel met enige reden zeggen. Maar als bewoner van die grote transparante 'doos' naast het Centraal Station? En altijd - op dinsdag - twee keer een HRR-trainster in functie (ook daar!) met grote groepen 'Justers' (of 'Funners'?) tegenkomen!

'Loopjes' in de pauze die stevast door het natuurschone Marlot/Reigersbergen gaan. Voldoende reden om dat tijdens de CPC-training gewoon nog eens over te doen. Er is altijd wel een stuk paardepad in de buurt om onverhoopt aanwezige nieuwe Asics een meer aards uiterlijk te geven.

Dit uiteraard naast de nog steeds tot de verbeelding sprekende trainingen van Joop (je merkt dat vooral wanneer bij zijn afwezigheid iemand alle zeilen moet bijzetten om dat ongeregelde

zooitje een beetje in het gareel te houden. Ik geef het u te doen!). Steeds minimaal anderhalf uur 'netto' en gelukkig sinds kort weer in en door Meijndel, Bierlap e.d.

Langlaufles op Duinrell, een bijeenkomst aan de Buurtweg 128 over de onzekerheden over mogelijk ooit eens toekomstige clubhuislokaties. Tot zelfs bovenop/in? een te sluiten buitenbad van een plaatselijk gerenommeerd zwembad.

Waarom niet ferm gekozen (vele clubleden waaronder niet de minste, trekken toch al westwaarts in Den Haag) voor een gedeelde lokatie met een zonder twijfel kwijnende voetbalvereniging op de hoek Muurbloemweg/Machiel Vrijenhoeklaan? Toezichthouders te over!

Snelle 'duizendjes' kom ik zo tegen in mijn geïmproviseerde logboek. Uiterst gezellige avonden op de Buurtweg zo nu en dan (wie zei daar dat het daar alleen maar leeg en ongezellig kan zijn. TDF Tiofine levert soms een goede bijdrage aan de sfeer: vraag maar aan 'Mr. Bar'!). Dan weer op vrijdag rustig uitlopen in voor mij stevig duurlooptempo, alles maak je zo ongeveer mee. Tot zelfs, als een variant op de run-bike-run, een in verband met de tijd en de nog noodzakelijke aanschaf van wintersport-attributen hoogst originele 'tram-run-tram' training van werk naar Leidschenhage v.v.

Dan volgt een weekje hoogtestage (op een niet zo grote hoogte zes dagen ontspannen wat afstand afleggen op de superlange latten) en merk je bij terugkomst dat het intussen ook in Nederland (weer) 'korte tigten'-weer is geworden. Was het niet mede oorzaak van die flitsende tight-in-clubkleuren dat Joop's groepje ineens maar liefst vier dames telde?

En dan was er nog een VROM-coryfee die (alweer!) rustig uitliep op vrijdag en mij zodoende bijna een officieus p.r. op de 'tien' bezorgde. Boze tongen beweren dat de blessure die deze coryfee daags erna opliep het gevolg was van onbarmhartig opjagen mijnerzijds. Het moge duidelijk zijn dat ik geluiden in deze richting volledig blijf ontkennen.

Tot slot: de grote CPC-dag, voorafgegaan door een rustige avond met overheerlijke appeltaart van iemand die ook al indringend bij het HRR-barwezen betrokken is. De avond leverde zelfs een 'appeltaart-bekeerde' op. Aarzel niet haar hierop aan te spreken indien u van lekkere, wat zeg ik, overheerlijke appeltaart houdt.

CPC: prima weer om te lopen, maar toch begint er dan rond het niet-waargenomen 15 km-punt iets van twijfel te komen: zal het nog wel lukken wat ik al zo lang zo ontzettend graag wil bereiken? Onderweg op de Landscheidingsweg een 'zeke-re' gulden laten liggen (had ik 'm nu toch maar meegenomen, 's avonds na het feest lag-ie er niet meer..). Na het keerpunt m'n snelle zwager plotseling zien versnellen. Het lukte overigens ook hem net niet om onder de 1u.30 te komen, bleek later, maar dicht er op.

Wat dan uiteindelijk als troost restte, bleek een uiterst geslaagd CPC-feest te worden. Zo vol hebben we dit clubhuis nog niet gezien! Met een spetterende band en (TDF-)dames die een eerzaam, net gearriveerd heer zonder pardon (of aanzien der partner) de dansvloer op sleepten.. Ook dát gebeurt bij de HRR!

Wat staat mij vervolgens te wachten? Gewoon doortrainen, op dinsdag en als dat niet lukt desnoods maar twee keer op woensdag. Op een gegeven moment komt de Vredespaleisloop er aan en zou ik wel eens (misschien zelfs wel met een haas..) serieus kunnen proberen het p.r. op de 'tien' weer eens wat aan te scherpen.

Eerst echter gaan zien wat HRR-ers/sters en een serieuze VROM-'kei' (vr.) in Rotterdam laten zien.

Tot een volgend maal, veel loopgenoeien!

LOOPDAGBOEKANIER

IS LANGE AFSTAND LOPEN ALTIJD GEZOND?

(Els Stolk, bondsarts)

Inleiding

Het lopen van lange afstanden (langer dan 10 km) wordt steeds populairder. Acties als 'Trim u fit' en 'Sport, zelfs ik doe het' hebben hun vruchten afgeworpen. Naar schatting zijn er meer dan één miljoen mensen die regelmatig hardlopen. Deze mensen zijn in het algemeen gezonder dan hun niet sportende medemens. Zij hebben minder vaak overgewicht, eten gezonder en roken niet of minder. Maar is het wel altijd zo gezond om lange afstanden te lopen? Met een goede voorbereiding worden in ieder geval onnodige risico's vermeden. Hieronder volgen enkele tips.

Algemeen

Zorg ervoor dat u (sport-)medisch fit aan de start verschijnt. Realiseert u zich dat u zelf verantwoordelijk bent voor uw

eigen gezondheid. Hou het risico op een blessure of op warmte-stuwing dus zo klein mogelijk. Als u een medisch probleem heeft, bespreek dit dan met uw (sport)arts en overleg of de voorbereiding en de deelname aan een lange-afstand evenement wel verstandig is.

Training

- * Stel uzelf haalbare doelen. Niet iedereen kan wereldrecordhouder worden! Begin vooral tijdig met uw voorbereiding. Dit is met name van belang voor het lopen van een marathon. Wilt u 'veilig' aan een marathon deelnemen, dan geldt als regel, dat u zonder problemen meer dan 20 km in de training moet kunnen lopen.
- * Voer de training zeer geleidelijk op en neem ook rustdagen. Luister naar uw lichaam. Spierpijn en vermoeidheid zijn signalen dat de training in de voorafgaande dagen te zwaar was!

- * Train niet als u ziek of niet fit bent. Hervat de training pas als u helemaal hersteld bent. Start uw training na volledig herstel weer rustig, er rekening mee houdend dat u een achterstand heeft opgelopen. Probeer na uw ziekte de 'verloren' kilometers niet in te halen! U loopt dan extra risico op blessures.

Kleding en schoeisel

- * Draag kleding die is afgestemd op de temperatuur. Deze kleding moet het vocht opnemen of doorlaten. De kleding en de sokken waarmee u gaat hardlopen, moeten al een keer gewassen zijn. Loop niet met gestopte sokken, want dat verhoogt het risico op blaren.
- * Loop de schoenen waarop u gaat hardlopen goed in!

Voeding

- * Eet voldoende en gezond. Volg daarvoor de richtlijnen van de maaltijdschijf. Hierbij is het aanvullen van vitamines of mineralen in het algemeen overbodig.
- * Een hardloper verbruikt veel 'snelle' energie uit de glyco-geen-voorraad in de spieren. Deze glyco-geen-voorraad moet (zo snel mogelijk weer) worden aangevuld door veel koolhydraten te eten. Koolhydraten zitten vooral in meelspijzen, zoals aardappels, brood, pasta's, graanprodukten, rijst en 'zoete produkten'. Het is aan te bevelen om de laatste drie dagen voor het hardloopevenement de voeding nog meer uit koolhydraten te laten bestaan en minder uit vlees- en zuivelprodukten en vetten. De voedingstip om de week voorafgaande aan de wedstrijd eerst voor 'koolhydraat-depletie' in de spieren te zorgen door weinig koolhydraten te eten en de laatste dagen voor 'koolhydraat-stapeling' door juist veel koolhydraten te eten, wordt niet meer gegeven, aangezien dit niet voor iedereen gunstig werkt en de spieren erg zwaar kan maken.
- * Eet voor de wedstrijd alleen datgene waarvan u weet dat u er goed mee kunt hardlopen. Stop zo'n 2-3 uur van te voren met eten. Dat geldt ook voor vloeibaar voedsel.

Drank

- * Oefen het drinken voor en tijdens inspanning al in de trainingen en bekijk welke dranken u het beste bevallen (water of sportdranken).
- * Het is heel belangrijk om het vochtverlies ten gevolge van het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als u dorst krijgt, heeft u al 1-2 liter vocht verloren, wat duidelijk gepaard zal gaan met een verminderd duur-inspanningsvermogen! Drink dus tijdens het lopen voldoende. Als regel geldt dat iedere 15 minuten zo'n 150-200 ml gedronken moet worden.

Op de dag zelf

- * Loop niet als u zich ziek of niet fit voelt of andere klachten heeft. U loopt een te groot risico om slecht te presteren, uit te vallen en eventueel zelfs uw gezondheid te schaden. Er komen nog genoeg andere gelegenheden om uzelf te bewijzen!
- * Als u een (chronische) aandoening of ziekte heeft, wat tot medische problemen aanleiding kan geven, zorg dan dat u

uw medische gegevens duidelijk zichtbaar draagt (bijv. achter op uw startnummer, SOS-medaille).

- * Zorg dat uw familie en vrienden uw startnummer weten.
- * Eet binnen 2-3 uur voor de start niet meer, maar drink wel voldoende (half uur voor de aanvang van de race nog zo'n 250 ml). Maak gebruik van iedere drankpost om zo'n 150-200 ml te drinken.
- * Zorg voor een goede warming-up en rek de spieren voor aanvang van de race. Blijf zo lang mogelijk in beweging. Sta voor de startstreep zo kort mogelijk (stil).
- * Wees bij de start attent om niet betrokken te raken bij valpartijen.
- * Zorg ervoor dat u niet te hard weggaat.
- * Als het warm (en vochtig) weer is, pas uw tempo dan aan. Als het goed is, zal de organisatie u op de hoogte stellen van het risico dat u loopt. Er kan een (gekleurd) vlaggensysteem gebruikt worden om u hiervan op de hoogte te stellen.
 - De rode vlag betekent dat u een hoog risico heeft op het oplopen van een warmte-stuwung. Mensen die zwaarlijvig of in een slechte conditie zijn, die niet geacclimatiseerd zijn of al eens eerder problemen hebben gehad in de warmte, wordt met klem afgeraden deel te nemen!
 - Een oranje vlag betekent een matig verhoogd risico op warmte-stuwung.
 - De groene vlag betekent een laag risico op warmte-stuwung.
 - Een witte vlag betekent een risico op onderkoeling! Hier kunt u zich echter goed op kleden.
- * De eerste symptomen van een warmte-stuwung zijn het achteruitgaan van de coördinatie (dit kan zich uiten als slingerend gaan lopen of 'verstappen'), sterk zweten of juist niet meer zweten, hoofdpijn, optreden van 'kippevel' en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie (onverschilligheid) of juist agressiviteit en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als u één van deze symptomen bij u zelf bemerkt, stop dan met het hardlopen om ernstige problemen te voorkomen en zoek hulp bij de EHBO-post. Als één van de dienstdoende artsen symptomen van warmte-stuwung bij u bemerkt, is hij gerechtigd om u uit de race te halen om u te behoeden voor (levens)gevaar.
- * Maak gebruik van een EHBO-post als u zich niet goed voelt of als u om een andere reden uitvalt!
- * Kleedt u na de finish zo snel mogelijk om/aan en drink voldoende (1-2 bekertjes).



VAEL OUWE-FIETSTOCHT

Op zaterdag 3 juli aanstaande wordt de 17e VAEL OUWE-tocht gehouden. Deze, door de GAZELLE-fabrieken georganiseerde fietstocht over 100 of 200 kilometer staat open voor alle soorten fietsliefhebbers.

De 200-kilometer start in Dieren en voert daarna over mooie fietspaden via de Emma-pyramide, Ginkelse heide, Gelderse vallei, Utrechtse heuvelrug, Noord-Veluwe en het centraal Veluwe massief terug via de Veluwezoom naar Dieren.

De 100-kilometer voert U van Dieren naar Loenen, Loenermark, Beekbergen, Ugchelen, Hoog Buurlo, Harskamp, Otterlo via de Veluwezoom en de Zijpenberg weer terug naar Dieren.

Al enige jaren fietsen Roadrunners mee met deze tocht. De laatste drie jaar zelfs met een grote groep (zie de foto's in het clubhuis). (Tweederde van) 'De Hanzen' al voor het 11e achtereenvolgende jaar!

Heb jij zin om een dag heerlijk te fietsen?

Vraag dan bij Hans van der Vecht (of Nico Tetteroo) een inschrijfformulier. Doe het snel want de deelname is i.v.m. de smalle wegen beperkt tot een totaal van 4.500 personen (alleen vóórinschrijving is mogelijk!). Tot 12-6-1993 is inschrijven mogelijk, zolang het totale aantal nog niet bereikt is.

Hans van der Vecht

Van Schuppen via Rotterdam naar het WK

AD, 19.4.1993

Van onze sportredactie

ROTTERDAM — In de schaduw van de Mexicaanse winnaar Dionicio Ceron (2.11.06) heeft Anne van Schuppen zich gisteren tijdens de marathon van Rotterdam gekwalificeerd voor de WK atletiek in het Duitse Stuttgart.

De Haagse kroonde zich in storm en regen met een tijd van 2.34.15 tot Nederlands kampioene. Uitzending naar de WK vormde de bonus voor de titel. De tijd van Van Schuppen deed er niet toe, omdat ze vorig jaar in Utrecht al had voldaan aan de internationale toelatingsis van 2.35.00.

Ook John Vermeule is vrijwel zeker van een WK-start. De Zeeuw eindigde weliswaar vijf seconden achter kampioen Bert van Vlaanderen (2.13.17), die al ze-



ker was van een startbewijs, maar zijn knap opgebouwde race is voor de technische top van de atletiekunie voldoende aanleiding hem voor te dragen.

Wilma van Onna, tweede bij de vrouwen in 2.34.28, komt eveneens in aanmerking voor de WK. Bondscoach Matti de Vugt wil echter eerst van de in de VS wonende marathon-debutante weten of ze wel prijs stelt op een optreden in Stuttgart.

Het vervloekte weer vertekende de tijden op het snelle parkoers. Winnaar Ceron had er, volgens eigen zeggen, gisteren onder betere omstandigheden makkelijk 2.08 kunnen lopen. De 27-jarige boer-voor-halve-dagen, die zo'n vijf kilometer voor de finish afrekende met zijn laatste concurrent: „In de slotfase had ik veel last van de kou." Net als favoriet Mtolo, die zelfs door het slikken van een Leppin-pil (glucose) niet meer in zijn ritme kwam.

„Het was afschuwelijk. Er kwam geen eind aan. Mijn benen leken wel van elastiek", schetste Anne van Schuppen haar kwelling, die ze in 2.34.15 als snelste vrouw voltooide. „Mijn tenen zijn rood van de bloedblaren. Ik durf er niet eens naar te kijken."

Bob Boverman, de vakgroepcoördinator die de ver-

antwoordelijkheid voor de wegatletiek heeft, prees zijn voormalige pupil nadrukkelijk: „Anne heeft, het weer in ogenschouw genomen, een prestatie van internationale allure geleverd." Met dank aan de Belgische haas Philip Steelandt, die drie kilometer langer als tempomaker fungeerde dan was afgesproken. „Toen ik merkte dat Anne na dertig kilometer kapot zat, ben ik nog maar even doorgestaan."

Geen uitstraling

De 32-jarige Haagse werd ook geholpen door begeleider Michel Lukkien, die op de avond voor de marathon het uitgangspunt veranderde. De Blaricumse atletiekkenner, die zich het sportieve lot van zowel Van Schuppen als Van Vlaanderen al aantrok toen het duo natio-

naal nog geen enkele uitstraling had, stelde voor te lopen op een schema van 2.31 in plaats van 2.32. Wellicht juist daardoor had ze tijdens de ontknoping voldoende voorsprong om de oprukkende debutante Wilma van Onna (2.34.28) voor te blijven.

Een week eerder mislukte haar laatste testloop. „De burens waren vrijdagavond niet thuis. Hun zoontje wel, hij hield een feest. Toen we kwamen klagen over het lawaai, werd de deur voor ons neus dicht gesmeten. Pas nadat we twee keer de politie er op af hadden gestuurd, werd het om een uur of drie stil. Maar 's morgens voelde ik me zo slap, dat ik die test moest laten schieten." In Rotterdam verstoorde niemand Van Schuppens plannen om zich regelrecht te kwalificeren voor de WK.

AD, 19.4.1993

Met Karhu kiest u de juiste sportschoen!



Sportschoenen worden ontwikkeld om prestaties te verbeteren en blessures te voorkomen. Om daar optimaal van te profiteren is de juiste keuze zeer belangrijk. Het geavanceerde Electronic Fitting Device van Karhu maakt in no time een nauwkeurige analyse van uw voeten. Het EFD meetsysteem bepaalt de ideale schoen/inlegzool combinatie, aan de hand van gewicht, voetbreedte, voetlengte en drukverdeling onder de voet. Importeur: Karhu BV. Tel. 02990-33544.

WALKERS



Voor flinke wandelingen.

AIRCUSHION



Voor stevige trainingen.

FULCRUM



Voor optimale prestaties.



D E S I G N E D I N F I N L A N D

HARDLOOPSPECIAALZAAK



LAAN VAN MEEDERVOORT 630 2564 AK DEN HAAG

TELEFOON: 070-368 86 12

WONINGBOUWVERENIGING-LOOP IN DELFT

Een sportief treffen van teams van, ietwat weids aangeduid, 'volkshuisvesters', in de vorm van de 'Actieve Delftse Volkshuisvestersloop'. Deze loop die dit jaar al weer voor de achtste keer wordt georganiseerd, vindt plaats op vrijdag 14 mei a.s., 'smiddags om 14.15 u.

Dit jaarlijks terugkerend evenement is oorspronkelijk ontstaan als een onderdeel van de viering van het 75-jarig jubileum van de Delftse woningbouwvereniging St. Hippolytus en was oorspronkelijk bestemd voor medewerkers van in Delft werkzame woningcorporaties. De eerste keer (in 1985) was dit zo'n succes, dat besloten werd dit evenement jaarlijks te herhalen.

Al snel kwam er belangstelling van buiten de Delftse grenzen. Corporaties uit Schipluiden, Wezep (!), Katwijk, Rotterdam, Naaldwijk, Pijnacker en Den Haag schreven in voor deze unieke atletiekwedstrijd.

Nu de volkshuisvesting meer en meer regionaal van karakter wordt (als 'woonconsument' merkt u daar het meeste van in het regionaal inschrijven en toelaten van woningzoekenden e.d.), is besloten het evenement officieel 'regionaal' te verklaren, waarbij natuurlijk ook corporaties van buiten (Den Haag-)Delft van harte welkom blijven.

De wedstrijd

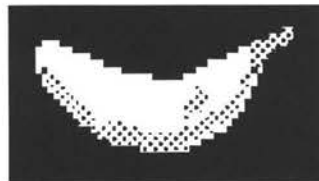
De afstand bedraagt 5 kilometer. Het parcours is gelijk aan dat van de vorige jaren, maar zal - gelet op de woningbouwplannen voor dit gebied - zeer waarschijnlijk voor het laatst door het Hof van Delftpark voeren. Bij ongewijzigd parcours zullen heipalen volgend jaar zonder twijfel even zovele obstakels vormen, maar dat is een goede reden voor de organisatie om in 1994 een nieuw 'ijzersterk' parcours uit te zetten!

Informatie bij Hans v.d. Vecht en/of Nico Tetteroo

MEDEDELINGEN VAN DE BARCOMMISSIE

De Barcommissie kan terugzien op een zeer geslaagd CPC-feest. Dit is mede te danken aan de inzet van de volgende mensen:

Gerrit v.d. Veer
Hans Zuurmond
Hellen Helderman
Koen Klein
Joop den Ouden
Jet Vervoort
Hellen Hauser
Ruud v. Groeningen
Willemijn de Munk
Ronald Boekkamp
Els Bloemen
Berry Kramer
Theresa Vives Torres
Derk Jan Alberts
Cor Wiersma



Bedankt voor de fijne hulp!

De Barcommissie zoekt mensen die, één maal in de drie maanden, graag willen helpen achter de Bar! Wie heeft er zin? Meld je aan bij Rob Kraemer.

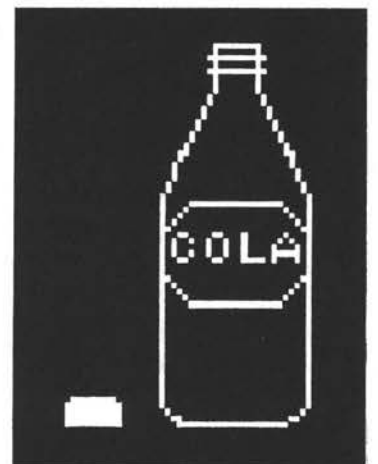
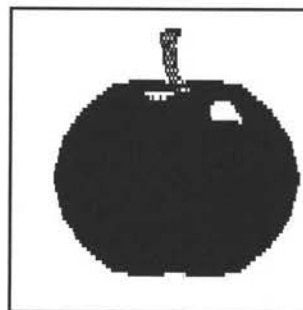
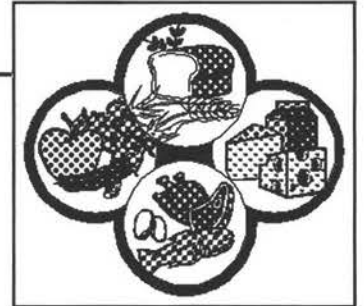
Veel mensen vergeten dat de werkzaamheden die op de club worden verricht, door vrijwilligers worden gedaan. Zo ook de bardienst! Deze mensen hebben geen horeca-ervaring en doen op de trainingsavonden hun uiterste best om iedereen zo snel mogelijk van een drankje en een broodje te voorzien.

De barcommissie vraagt bij deze hiervoor enig begrip te hebben.

Ook verzoekt de barcommissie de leden om de lege flessen en de rommel van broodjes en andere genuttigde spijzen op te ruimen bij het verlaten van clubgebouw. Het is een kleine moeite.

Misschien weten de meeste het nog niet, maar er bestaan echt geen kabouterjtes!!!!

De barcommissie



DEN HAAG ORGANISEERT WORLD GAMES 1993

Van 22 juli tot en met 1 augustus 1993 is Den Haag gaststad voor de World Games, één van de grootste internationale evenementen uit de sportwereld. De World Games worden om de vier jaar georganiseerd. In tien dagen tijd biedt het programma een keur aan wedstrijd- en demonstratiesporten, waaraan circa 2.500 atleten uit zo'n 60 landen deelnemen. Het aantal wedstrijdsporten bedraagt 25. Op het programma staan bekende sporten zoals: karate, taekwondo, waterskiën, triathlon, korfbal, maar ook minder bekende sporten zoals: vinzwemmen, casting, faustbal en netbal. Naast de wedstrijdsporten zijn er ook een viertal demonstratiesporten. De wedstrijden worden op verschillende lokaties in en om Den Haag georganiseerd.

De geschiedenis van de World Games is nog erg jong. In 1980 is in Seoul, op initiatief van een aantal internationale sportfederaties, de International World Games Association (IWGA) opgericht. Een jaar later organiseerde Santa Clara in Californië de eerste World Games. Vervolgens in 1985 in Londen en in 1989 in Karlsruhe te Duitsland, waar 200.000 bezoekers de Spelen bezocht hebben.

De World Games zijn meer dan alleen een topsportevenement. Ook andere activiteiten maken deel uit van het programma. Deelnemers, officials en bezoekers kunnen zich volop vermaken met speciaal georganiseerde activiteiten in het kader van het World Games festival.

Bezoekers aan de World Games kunnen zich ook van hun sportieve kant laten zien. Speciaal voor hen worden tijdens de sportwedstrijden allerlei publieksactiviteiten georganiseerd die variëren

van kijken naar (demonstratie)sporten tot zelf actief meedoen. Tevens wordt een 'kinderdorp' ingericht waar kinderen onder begeleiding sporten kunnen beoefenen.

De World Games gaan op 22 juli 1993 van start met een spectaculaire openingsceremonie. IOC-voorzitter



The Hague
World Games
1993



Samaranch heeft inmiddels in principe toezegging gegeven de World Games te zullen openen.

Om de World Games tot een succes te maken, is ondersteuning door een groot aantal vrijwilligers onontbeerlijk. De organisatie heeft behoefte aan mensen die op verschillende terreinen inzetbaar zijn. Hierbij valt te denken aan:

- het assisteren bij het inrichten van de sportaccommodaties;
- het assisteren bij het uit- en opzetten van parcoursen en velden;
- het verrichten van toegangscontrole;
- parkeerwachters;
- het verwerken van de wedstrijduitslagen;
- het assisteren van de organisatie in het Nederlands Congresgebouw.

Inmiddels hebben zich al een honderdtal vrijwilligers spontaan aangemeld. Ben je ook enthousiast en vind je het interessant om gedurende tien dagen in een internationale sfeer ervaring op te doen, of wil je meer informatie, neem dan contact op met:

Stichting World Games
Den Haag 1993,
Wassenaarseweg 80,
2596 CZ 's-Gravenhage,
telefoon 070-328.63.31.

HRR - WEDSTRIJDKALENDER 1993

Datum	Naam	Afstanden	Plaats	Start	Inlichtingen
1 mei	Parkenloop	16 km	Voorschoten	11.00	071-616689
2 mei	Haagse Beemdenloop	10-15 km	Breda	13.00	076-410190
2 mei	10 Engelse Mijl	16 km	Heiloo	11.30	072-126254
8 mei	Lenteloop	15 km	Papendrecht	17.30	078-150174
8 mei	Dijkenloop (estafette)	115 km	Dronten	07.00	03210-15964
9 mei	Amsterdamsche Vrouwenloop	5-10 km	Amsterdam	15.00	020-6171555
9 mei	Parelloop	5-10 km	Heerlen	11.15	045-210945
9 mei	UN-City Marathon	10-21-42 km	Utrecht	13.30	03462-66055
9 mei	Munchen Marathon	42 km	Munchen (D)		
15 mei	Bildtse Marathon	21-30-42 km	St Jac Parochie	11.00	05189-1363
15 mei	Berg tot Bergrace	7-12-23-35 km	Wageningen	15.00	08370-11080
16 mei	Stratenloop	20 km	Dongen	12.00	01623-14121
21 mei	24 uursloop (solo/estaf)	24 uur	Apeldoorn	14.00	055-661759
22 mei	Merwedeloop	21 km	Sliedrecht	16.00	01840-16702
23 mei	Distrikt Kamp West II	3000-5000 m	Den Haag	12.00	070-3238464
23 mei	Zuiderster-wedstrijd	16 km	Rotterdam	13.00	010-4225439
23 mei	Golden Tenloop	10 km	Delft	14.00	01738-9235
23 mei	Hamburg Marathon	42 km	Hamburg (D)		
26 mei	2e Lievaartloop	5000 m	Naaldwijk	19.30	01740-20733
29 mei	Drenthe Marathon	21-42 km	Klazienaveen	15.00	05910-30247
29 mei	Reebok Classics	baanwedstrijden	Kerkrade	18.00	045-465410
31 mei	NK Weg Veteranen	15 km	Drunen	13.30	04163-77816
5 jun	Nadorstloop	16 km	Middelburg	14.00	01180-36226
5 jun	Beursloop	10 km	Hoorn		02290-45497
6 jun	Tilburg Ten Miles	10-16 km	Tilburg	13.00	04166-2148
6 jun	3M Marathon	42 km	Leiden	12.00	071-450655
11 jun	Nacht van 1200 jr Apeldoorn	10 km	Apeldoorn	24.00	055-222202
12 jun	Rabo/Florarun	16 km	Boskoop	14.00	01727-14673
12 jun	Jan Knijnenburgloop	15 km	Maasdijk	15.15	01740-26330
13 jun	Twente Marathon	21-42 km	Enschede	10.00	053-884431
13 jun	Grachtenloop	18 km	Amsterdam	13.30	020-6428668
13 jun	Caen Marathon	42 km	Caen (F)		
18 jun	Singelloop	10 km	Weert	19.00	04950-20794
18 jun	St Petersburg Marathon	42 km	St Petersburg (Rus)		
19 jun	Vadekaloop	15 km	Dordrecht	14.30	078-181406
19 jun	12-uurs estafette	12 uur	Den Haag	09.00	01736-92353
20 jun	Adriaan Paulen Memoriaal	GP-baan	Hengelo		
20 jun	Waterwegloop	16 km	Maassluis	14.00	01899-21569
20 jun	Veteranen Wegwedstrijden	10-25 km	Brugge (B)		
23 jun	3e Lievaartloop	10000 m	Naaldwijk	19.30	01740-20733
26 jun	10 Engelse Mijl	16 km	Valkenswaard		04904-12858
26 jun	15 km wegwedstrijd	15 km	Gilze	19.00	01612-24165
27 jun	Bergloop Wilhelmina	3-7.5 km	Landgraaf	14.30	045-254999
27 jun	THOR-lopen	10-21 km	Roosendaal	17.30	01650-41390
27 jun	Praag Marathon	42 km	Praag (Tch)		
3 jul	Volksmarathon	10-21-42 km	Noordseschut	14.00	05284-1250
3 jul	NK Halve Marathon Sen.	10-21 km	Sittard	19.00	046-519965
3 jul	10 Engelse Mijl	21 km	Gorinchem	15.00	01830-21481
6 jul	Singelloop	10 km	Zierikzee	20.00	01112-1780
7 jul	Lindelooop	10 km	Wolvega	18.00	05210-14186
8 jul	Munnikenslagloop	10 km	Rouveen (Ov)	20.00	05220-57014
10 jul	Papendal Games	baan	Papendal		
10 jul	Neurenberg Marathon	42 km	Neurenberg (D)		
11 jul	Rondje Hoorn		Hoorn		02297-2102
11 jul	Gulden Sporen Marathon	42 km	Kortrijk (B)	09.30	09-3250354701
14 jul	Bissinghloop	10 km	Ommen	19.45	05291-56239
14 jul	Stratenloop Domburg	10 km	Domburg	20.00	01180-36226
17 jul	ZOL Centrumloop	5-15 km	Kerkrade	17.45	045-720100
17 jul	Memorial Piet van Alphen	21 km	Wervershoof	18.00	02288-1491
18 jul	Grindmerenloop	21 km	Roermond		04749-4423
23 jul	Braderielooop	10 km	Middelharnis	20.00	01112-1780
23 jul	NK Baan Senioren		Amsterdam		020-6171555
24 jul	NK Baan Senioren		Amsterdam		020-6171555
25 jul	NK Baan Senioren		Amsterdam		020-6171555
29 jul	Hotel Bombokaal	10 km	Haamstede	20.00	01112-1780

31 jul	Lus van Almkerk		Giessen		01832-3284
31 jul	Swiss Alpine Marathon	42 km	Davos (Zwits)		
6 aug	Zeeuwse Rivieraloop	10 km	Zoutelande	20.00	01180-36226
6 aug	Frans van Sprangloop		Santpoort		02550-20723
7 aug	Kolkloop	8 km	Blokzijl	20.00	05210-14186
10 aug	De Gouden Pijl	10 km	Emmen		05910-30247
11 aug	Vakantieloop	10 km	Hilvarenbeek	19.30	04255-1897
12 aug	Singelloop	10 km	Woerden	20.00	03480-14098
13 aug	Kolenbranderloop		Tubbergen		05490-61047
14 aug	Halve Marathon	5-16-21 km	St Jacobiparoch	14.00	05189-1363
14 aug	10 Engelse Mijl	16 km	Apeldoorn	16.00	055-333819
14 aug	15 km Wegwedstrijd	15 km	Wolphaartsdijk	15.30	01198-1385
17 aug	Overlevingsloop	7 km	Den Helder	19.00	02230-20208
20 aug	Ronde van Overmeer	10 km	Nederhorst d B	20.15	02945-3951
21 aug	Punterloop	10-21 km	Giethoorn	12.30	05216-1574
21 aug	Veteranen Wegwedstrijd	5-10-15 km	Huizen	14.00	01620-22680
22 aug	Ronde van Naestenbest	15 km	Best	14.30	04998-72281
25 aug	4e Lievaartloop	3000 m	Naaldwijk	19.30	01740-20733
25 aug	Centrumloop	5-10 km	Hapert	19.45	04978-1859
26 aug	Singelloop	10 km	Hollandscheveld	19.45	05280-65038
28 aug	Sneek-Bolsward-Sneek	10-20 km	Sneek	17.00	05150-16192
28 aug	Spuiloop	16 km	Oud-Beijerland	15.00	01860-16952
28 aug	Uilentorenloop	10-21 km	Leersum	14.00	01620-22680
29 aug	Open Haagse Kamp Baan HS	5000 m	Den Haag	12.00	070-3238464
29 aug	Telematicaloop (Pickwick RC)	16 km	Heerlen	12.00	045-764559
29 aug	Buitenhuisloop		Amsterdam		020-6171555
31 aug	Singelloop		Maarssen		03465-73069
1 sep	Uurloop	15km-uurloop	Schoonhoven	19.15	01823-87483
4 sep	Veronicaloop	10-16 km	Dordrecht	14.30	078-174643
4 sep	Moskou Marathon	42 km	Moskou (Rus)		
5 sep	Kees Gutterloop	10-16 km	Monnickendam	11.00	02995-2992
5 sep	Vlietloop	21 km	Voorschoten	12.00	071-895912
8 sep	5e Lievaartloop	5000 m	Naaldwijk	19.30	01740-20733
10 sep	Singelloop	10 km	Gouda	19.30	01820-11116
11 sep	Tino Hoogendijkloop	10 km	Vlaardingen	15.00	010-4744969
11 sep	Run '93 & 10x10km estaf.	100 km	Winschoten	18.00	05970-12272
12 sep	Konmar Oosterhofloop	10 km	Rotterdam	13.00	010-4225439
12 sep	Brussel Marathon	42 km	Brussel (B)		
18 sep	25 km van Middelburg	25 km	Middelburg	14.00	01180-36226
18 sep	Halve Marathon Katwijk	21 km	Katwijk	11.00	01718-28059
19 sep	Dam tot Damloop (Pickw RC)	16 km	Amsterdam	13.45	072-338136
19 sep	Regensburg Marathon	42 km	Regensburg (D)		
25 sep	Coenecooploop	10 km	Waddinxveen	13.20	01727-13073
26 sep	Stadshartloop	10 km	Zoetermeer	14.15	079-211854
26 sep	Singelloop	12 km	Utrecht	11.30	030-341978
26 sep	Amsterdam Marathon	21-42 km	Amsterdam	12.00	020-6630781
26 sep	Berlijn Marathon	42 km	Berlijn (D)		
26 sep	Route du Vin	21 km	Remich (Lux)		
2 okt	10 Engelse Mijl	16 km	Alblasserdam	14.30	01859-15903
3 okt	Singelloop (Pickwick RC)	21 km	Breda	14.00	076-222444
9 okt	Boulevardloop		Vlissingen	13.00	01184-12341
9 okt	10 Engelse Mijl	16 km	Barendrecht	14.00	010-4806427
10 okt	NK Marathon Veteranen	21-42 km	Eindhoven	12.30	040-387775
10 okt	4 x 15 km estafette	15 km	Utrecht	11.00	030-935057
10 okt	30 km loop	30 km	Dordrecht	13.00	078-181406
16 okt	Avantri Dijkloop	20 km	Schoonhoven	14.15	01823-82250
16 okt	Baggermolenloop	16 km	Sliedrecht	13.45	01840-16702
17 okt	TROS-loop	21 km	Haarlem	12.30	023-276767
17 okt	20 Kilometres de Paris	20 km	Parijs (F)		
23 okt	Wipmolenloop	5000m-15km-uurloop	Gorinchem	14.30	01830-21481
24 okt	De Haagse Tien	10 km	Den Haag	14.00	070-3238464
24 okt	Broekpoldercross	3.4-8.2 km	Vlaardingen	13.30	010-4744969
30 okt	Geul-Techniekloop	15 km	Vlaardingen	14.00	010-4744969
30 okt	Alphen Noord Cross	3-9 km	Alphen a/d Rijn		01720-75115
31 okt	Brabantse Herfstmarathon	21-42 km	Etten-Leur		01621-17302
31 okt	Bloemenshowloop	10 km	Aalsmeer		
14 nov	New York City Marathon	42 km	New York (VS)		
21 nov	Zevenheuvelenloop (Pickw RC)	15 km	Nijmegen	12.00	080-603877
19 dec	FIT Ten Miles (Pickwick RC)	16 km	Den Haag	13.30	070-3973281

UITSLAGEN

Een van de Vier loop, Sparta, 10 km op 23/01/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HS	0:31:39	Frank v Wijngaarden (De Koplopers)
7	HS	0:33:33	Pierre van Leeuwen
1	HV1	0:34:25	Peter de Visser (De Koplopers)
16	HS	0:34:46	Peter van Leeuwen
30	HS	0:35:58	Bep Walburg
32	HS	0:36:09	Cristiaan den Hertog
4	HV1	0:36:11	Bert Vingerhoed
5	HV1	0:36:22	Paul Grevenstette
1	HV2	0:36:23	Theo Kruiskamp (Haag Atletiek)
6	HV1	0:36:25	Louis Brugman
35	HS	0:36:26	Wim Kooij
37	HS	0:36:44	Derk Jan Smid
40	HS	0:36:49	Rinus Pols
42	HS	0:36:59	Joop Verhoeven
1	D	0:37:51	Carla Ophorst (Olympus 70)
46	HS	0:37:55	Paul van den Berg
18	HV1	0:38:38	Jan Bremmer
60	HS	0:38:57	Wim Willemsen
21	HV1	0:39:24	Eddy Zijl
24	HV1	0:39:59	Wim Roozenburg
77	HS	0:40:11	Marcel Steeneke
78	HS	0:40:11	Ed Biersteker
1	DV	0:40:51	Toke Zwinkels (Olympus 70)
6	HV2	0:40:55	Jan Nieuwenburg
26	HV1	0:41:03	Nico Wareman
6	DV	0:42:37	Els Bloemen
113	HS	0:43:15	Eugene van de Berg
6	D	0:43:47	Sandra van den Berg
133	HS	0:44:52	Rene Meijer
134	HS	0:44:52	Remko Scharroo
140	HS	0:45:13	Pieter Hulskamp
10	DV	0:45:48	Jeanette Molhoek
11	DV	0:45:57	Marianne Koopman-Zverus
1	HV3	0:47:35	Louis Jansen (Sparta)

AA-Drink/Bataven Cross, Wassenaar, 10600m op 31/01/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HS	0:34:41	Marcel Versteeg (Haag Atletiek)
44	HS	0:40:20	Pierre van Leeuwen
60	HS	0:42:20	Peter van Leeuwen
61	HS	0:42:24	Herman van de Stijl
67	HS	0:42:54	Willem de Graaf
70	HS	0:43:26	Wim Kooij
72	HS	0:43:41	Joop Verhoeven
73	HS	0:43:43	Sander Creman
77	HS	0:43:58	Cristiaan den Hertog
90	HS	0:46:23	John Hartman
102	HS	0:50:33	Andre Blok

AA-Drink/Bataven Cross, Wassenaar, 8200m op 31/01/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HV1	0:29:42	Rob Holtkamp (Sparta)
27	HV1	0:34:25	Frans ten Brink
39	HV1	0:36:51	Eddy Zijl

AA-Drink/Bataven Cross, Wassenaar, 4100m op 31/01/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	DV	0:16:59	Henny Pot (AV Pijnenburg)
8	DV	0:20:19	Marianne Koopman-Zverus

10 Engelse Mijlen 1993, Uithoorn, 10 EM op 07/02/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HS	0:49:13	Tekeye Selassi (De Sperwers)
12	HS	0:54:19	Ben van Zelst
45	HS	1:00:32	Steven Post

4e Winterloop 1993, Brielle, Halve marathon op 07/02/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HS	1:08:51	Domien Brandsma (AV Waterweg)
13	HS	1:17:13	Willem de Graaf
33	HS	1:20:45	Wim Kooij
50	HS	1:22:29	Joop Verhoeven
82	HS	1:26:27	John Hartman

NK Veldloop Veteranen 1993, Epe, 5310m op 14/02/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	V40	0:20:06	Hennie Zantinga (Impala)
1	V50	0:22:12	Gre Warnaar (Hera)
11	V40	0:23:01	Corrie van Egmond
3	V50	0:23:50	Els Bloemen

SLK Crosscup, Diekirch (Lux), 10200m op 14/02/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HS	0:31:27	James Kariuki (Kenia)
34	HS	0:34:56	Wim Paardekooper

Een van de Vier, Olympus 70, 10 km op 06/03/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HS	0:31:39	Frank van Wijngaarden (De Koplopers)
6	HS	0:33:42	Pierre van Leeuwen
9	HS	0:33:49	Willem de Graaf
12	HS	0:34:36	Herman van de Stijl
14	HS	0:34:46	Rene Meijer
16	HS	0:35:04	Peter van Leeuwen
1	HV1	0:35:22	Wim Hartman (Haag Atletiek)
2	HV1	0:35:34	Frans ten Brink
19	HS	0:36:15	Joop Verhoeven
1	HV2	0:36:27	Leo van Koppen (Olympus 70)
1	D	0:36:34	Liesbeth Heering (Haag Atletiek)
22	HS	0:36:38	Rinus Pols
26	HS	0:37:04	Marcel den Dulk
31	HS	0:38:30	Remko Scharroo
32	HS	0:39:01	Ward Miltenburg
35	HS	0:39:18	Henk Mullekes
4	HV2	0:39:37	Jan Nieuwenburg
37	HS	0:39:52	Piet Spaans
39	HS	0:40:29	Ed Biersteker

1	DV	0:41:11	Renee Reijnders (Haag Atletiek)
17	HV1	0:41:29	Eddy Zijl
44	HS	0:41:32	Fred Kick
18	HV1	0:42:13	Joop den Ouden
23	HV1	0:43:48	Wim Roozenburg
52	HS	0:44:11	Ton van der Valk
53	HS	0:44:12	Marcel Steeneke
1	HV3	0:48:41	Louis Jansen (Sparta)

304	HV1	1:40:53	Pim Reijntjes
415	HS	1:41:19	Jos de Graaf
57	HV2	1:44:24	Henk van Aggelen
421	HS	1:48:58	Wim L. van Maanen
422	HS	1:51:28	Eugene van de Berg
423	HS	1:54:04	Ton van der Valk
311	HV1	1:56:24	Nico Galjaard

NK Cross Senioren 1993, Harderwijk, 11700m op 07/03/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HS	0:36:03	Henk Gommer (SATC)
256	HS	0:53:02	Andre Blok

Plassenloop 1992, Reeuwijk, 15 km op 20/03/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HS	0:48:30	Peter vd Velden (R'dam Atletiek)
40	HS	1:02:39	Thys Lander
45	HS	1:11:34	Leo Dommanschet

Twintig van Alphen 1993, Alphen a/d Rijn, 15 km op 13/03/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	D	0:51:02	Katrin Ullrich (Duitsland)
4	D	0:51:28	Anne van Schuppen
1	DV	0:56:27	Petra van Limpt (Prins Hendrik)
10	DV	1:03:25	Corrie van Egmond
15	DV	1:05:44	Els Bloemen
21	DV	1:07:40	Sophie van Geenhuizen
41	DV	1:12:34	Ineke Schnitzler
43	D	1:12:37	Anneke Kloostra
45	D	1:13:08	Hellen Hauser
45	DV	1:13:20	Marianne Koopman-Zwerus
53	D	1:15:56	Aliena Leidekker

Twintig van Alphen 1993, Alphen a/d Rijn, 20 km op 13/03/93

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HS	0:59:30	Paul Evans (Engeland)
1	HV1	1:03:48	Rien van de Wildt (Clytoneus)
31	HS	1:04:58	Wim Paardekooper
60	HS	1:08:49	Ben van Zelst
88	HS	1:11:20	Albert Beekhuizen
113	HS	1:12:59	Herman van de Stijl
1	HV2	1:14:54	Rinus Joesse (AV 56)
147	HS	1:15:14	Bep Walburg
158	HS	1:16:01	Joop Verhoeven
159	HS	1:16:04	Paul van den Berg
170	HS	1:16:37	Peter van Leeuwen
178	HS	1:17:07	Maarten Scharroo
187	HS	1:17:42	Marcel den Dulk
70	HV1	1:17:51	Louis Brugman
212	HS	1:19:07	Rinus Pols
95	HV1	1:20:07	Barry Dyke
243	HS	1:20:42	Nico Droppert
119	HV1	1:21:47	Paul Grevenstette
265	HS	1:21:49	Remko Scharroo
269	HS	1:21:58	Cristiaan den Hertog
1	HV3	1:22:27	Ron Lucas (World Runners)
281	HS	1:22:39	Allard Kappelein
284	HS	1:22:43	Erik van Leeuwen
288	HS	1:22:48	John Hartman
310	HS	1:23:58	Willem de Graaf
166	HV1	1:25:30	Jacques Beljon
171	HV1	1:25:36	Dries van de Bos
345	HS	1:26:30	Aad Overdevest
360	HS	1:27:54	Fred Kick
194	HV1	1:28:09	Lex Cabral
374	HS	1:30:21	Andre Blok
226	HV1	1:30:44	Jaap Verbaan
37	HV2	1:31:27	Pieter Meinders
263	HV1	1:33:17	Henk Breugom
265	HV1	1:33:30	Jos de Waardt
402	HS	1:34:09	Jan Roos
405	HS	1:36:06	Ed Biersteker
51	HV2	1:36:58	John Agterof

GROEP TRAINER

TRAININGSDAGEN

		ma	wo	do	za	zo
1A	Herman v.d. Stijl	X	X			
2A	Ton Heerkens	X		X		
3A	Pieter de Graaf	X	X			
4A	Joop den Ouden	X	X			X
4B	Jacques Overgaauw	X		X	X	
5A	Frans Perdijk	X	X			X
6A	Peter Grond	X		X	X	
6B	Henk Hoogveen	X	X			X
7A	Ronald Boekkamp	X	X			X
7B	Anne van Eeuwijk	X		X	X	
8A	Georgette Brugman	X	X		X	
9A	Ben van Kan	X		X	X	
9B	Noortje Alberts/ Rob Krahmer	X	X			X
10A	Willem Hoogstad	X		X	X	

Aanvangstijden maandag, woensdag, donderdag: 18.45 uur
Aanvangstijden zaterdag en zondag: 09.00 uur.

TECHNISCHE ORGANISATIE THE HAGUE ROAD RUNNERS

De Technische Commissie bestaat momenteel uit:

Ronald Boekkamp voorzitter (tel.: 070-3973281) contactpersoon bestuur, contactpersoon trainers (voor afmelding en zaken van niet-technische aard) en financiën (para)medische begeleiding, wedstrijdorganisatie topsporters en trainersbegeleiding (techn. uitvoering) + public relations
Noortje Alberts (tel.: 070-3540690) CPC-actie, wedstrijdorganisatie en topsporters
Allard Kappeteijn (tel. 070-3472673) indeling loopgroepen en coördinatie resultaten-registratie + beheer materiaal
Herman v.d. Stijl (tel.: 070-3939485) secretariaat en CPC-actie
Frans Perdijk (tel.: 070-3472420)
Hans Zuurmond (tel. 070-3556039)

Marianne Koopman (tel.: 070-3476131)

organisatie wedstrijden en trainersbegeleiding

Paramedisch corps

Fysiotherapeut:
Dannis v.d. Berg

tel.: 070-3839884 (werk)
tel.: 070-3866082 (privé)

Masseurs:

maandagavond:
woensdagavond:
donderdagavond:

Trudy de Lange
Gijs Kievith

Massage:

Maandag-, woensdag- en donderdagavond (volgens afspraak) na 20.00 uur. Zie lijst op bord in kamer Medisch Centrum.
Kosten per behandeling f 10,-/30 min., f 7,50/20 min.
Consultatie fysiotherapeut
Iedere maandagavond na 20.00 uur.
Kosten per consult f. 3,50.

BESTUUR

Het bestuur van THE HAGUE ROAD RUNNERS
Buurtweg 128, 2244 AJ Wassenaar
Tel. 070-3281025

Ton Vermolen (voorzitter a.i.) Damsigtstraat 63,
2272 XP Voorburg
tel. 070-3860097

Jelle v.d. Veen (vice-voorzitter) Muurbloemweg 97,
2555 ND Den Haag
tel. 070-3236092

Jacques Beljon (wedstrijdsecr.) Juweellaan 322, 2719 BL Zoetermeer
tel. 079-618961, giro 5699215
t.n.v. wed.sec. HRR te Zoetermeer

Hellen Hauser (wnd. secretaris) Frits Slompstraat 29,
2264 DW Leidschendam
tel. 070-3204095

Frank Thuys (penningmeester) Vijverhof 18-A, 2271 GP Voorburg
tel. 070-33869064, giro 2636951
t.n.v. The Hague Road Runners

Cynthia Boekkamp (commissaris) Dr.J.Presserstraat 145,
2552 LS Den Haag,
tel. 070-3973281

Charlotte Hermans (Ledenadministratie) Esdoornstraat 109,
2565 HP Den Haag
tel. 070-3652764

REDACTIE

Redactie HOT ROAD REVIEW

Hellen Hauser Frits Slompstraat 29,
2264 DW Leidschendam
tel. 070-3204095 (070-3406544, werk)

Els Bloemen Parsifalstraat 11,
2555 WG Den Haag
tel. 070-3256882

Fred v.d. Gon Netscher Puttensestraat 37, 2583 PA Den Haag
tel. 070-3524715 (035-721751, werk)

Ruud van Groeningen 2e Ant.Heinsiusstr. 84,
2582 VW Den Haag
tel. 070-3544992 (01793-1940, werk)

Peter Magnee Uilebomen 92, 2511 CS Den Haag
tel. 070-3638140 (070-3522541, werk)

Renée van der Roest Vermiljoenstraat 53,
2284 GV Rijswijk
tel. 070-3943193

Nico Tetteroo Nieuwediepstraat 14,
2547 TJ Den Haag
tel. 070-3238801

H. de Waardt- Voorburg B.V.

Keukens, Kasten, Tegels en Bouwmaterialen



H. de Waardt-Voorburg B.V.

Nieuwe Havenstraat 5, 2272 AD Voorburg, tel. 070 - 387 06 06
(grens Voorburg-Leidschendam, aan het Rijn-Schiekanaal op het
terrein betonmortelcentrale Mebin B.V.)

Openingstijden:

Showroom: maandag t/m vrijdag 09.00 - 17.00 uur
donderdagavond koopavond 19.00-21.00, zaterdag 09.00-13.00 uur
Verkoop bouwmaterialen: maandag t/m vrijdag 07.30 - 16.30 uur.
Zaterdag gesloten.

**OOK ZAAL- EN
VELD-SCHOENEN
NAAST
ZIER RUNNING**

in/out
ZIER SPORTSHOES & WEAR

LAAN VAN MEERDERVOORT 632 2564 AK DEN HAAG TEL. 368 30 74

DANSLES



sinds 1935

*Foxtrot - Eng. wals - Tango - Cha-cha
Rumba - Jive - Samba - Rock 'n Roll*

- * ledere dag lessen
- * Gratis inhaallessen

LEER HET GEMAKKELIJK IN
DE GROTE HAAGSE DANSSCHOOL

v.d. MEULEN - WESSELING

Laan van Meerdervoort 50 - Den Haag

(tussen Metropole bioscoop en Anna Paulownastraat)
te bereiken met tram 3 - 8 - 10 en bus 4 - 5 - 7 - 13 - 22

INSCHRIJVEN VOOR NIEUWE LESSEN IN SEPTEMBER EN JANUARI

070 - 345 94 94 / 345 35 73



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

duooptiek

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