

## EUROWISSELACTIE

Wat houdt dit in?

Met de komst van de euro verdwijnen, naast de gulden, ook de valuta van de overige eurolanden. De biljetten van de eurolanden kunt u tot 1 april 2002 afstorten bij Postkantoor of banken. De munten van de eurolanden kunt u, net als nu het geval is, niet in Nederland inleveren. Deze munten zijn dan ook voor u waardeeloos. Niet iedereen maakt zijn oude munten op. Daarom wordt de Nationale Eurocollecte georganiseerd van 14 januari 2002 tot en met 26 januari 2002. Vooruitlopend hierop kunnen de leden van sportverenigingen hun buitenlandse valuta (en dat van hun ouders, grootouders, kinderen, overige familieleden, burens kennissen enz.) verzamelen en inleveren bij hun vereniging. Dit heet de EURO-WISSELACTIE.

Van de buitenlandse valuta's krijgt de vereniging 50% terug in euro's. De overige 50% gaat naar goede doelen zoals Nederlandse Brandwonden Stichting, Nederlandse Kankerbestrijding, Nederlandse Hartstichting enz. Iedereen die Nederlandse munten inlevert, en dit geld in euro's terug

*Dit voorwoord bevat de grove contouren van een beleidsplan voor de komende drie jaren, dit in aanvulling op het aangenomen plan 2000. Het bestuur heeft de bouwstenen aangedragen richting de diverse commissies op 3 september jl., welke op 24 september nader besproken en uitgewerkt zullen worden. Dit ter voorbereiding op de ALV van 15 oktober a.s. Daarom hoop ik dat dit blad u bereikt vóór laatstgenoemde datum, zodat u niet geheel onvoorbereid in de vergadering kunt meedenken en discussiëren over de toekomst van onze vereniging.*

Laat ik meteen met de deur in huis vallen. Het bestuur streeft groei na van het aantal leden en wel naar 700 ultimo 2004. De gezonde basis voor deze ambitieu-

wil hebben, kan, via een schuldbekentenis, dit gestort krijgen op zijn of haar rekening bij bank of postbank. De vereniging ontvangt daarvoor 4 cent per ingeleverde munt. U kunt natuurlijk ook de Nederlandse munten schenken aan de vereniging. De vereniging ontvangt dan de waarde van de munten in euro's.

## Voorwoord

ze doelstelling is aanwezig en wel om de volgende redenen:

- de goede, grote kern van leden, die zich al jaren inzet voor het functioneren van de vereniging;
- de prachtige locatie waarover beschikt wordt met al z'n mogelijkheden en capaciteit voor groei naar zeker 1000 leden (uiteraard met o.a. invulling van extra trainingsavonden);
- enthousiast en ervaren trainerscorps,
- de goede sociale sfeer binnen de vereniging.

Het bestuur en de commissies werken op dit moment aan de volgende punten om eerdergenoemd doel te bereiken:

- optimale trainingsfaciliteiten voor zowel wedstrijd- als recreatieve groepen. Verder speciale aandacht voor het opzetten van een blessuregroep en het nader profileren van Conditio, alsmede het introduceren van Briskwalking;

- goed geoutilleerd clubgebouw met efficiënte en hygiënische barfaciliteiten (gereed eind 2002);
- het verminderen van de jaarlijkse uitstroom van leden door exitgesprekken
- het bevorderen van de instroom van nieuwe leden, met de nadruk op jonge leden. Voor de goede orde, iedereen die wil hardlopen is welkom, wel moeten we waken voor een verdere vergrijzing;
- organiseren van thema avonden op zowel technisch als sociaal vlak.

Na aanneming van deze verder uitgewerkte voornemens, zal uiteraard ruime bekendheid gegeven worden aan wat onze vereniging "in huis" heeft.

Tenslotte doe ik een dringend oproep aan u aanwezig te zijn op de ALV. Het bestuur staat klaar om initiërend en stimulerend gestalte te geven aan de doelstelling. Doet u mee?

Graag uw inbreng op 15 oktober a.s.

Met sportgroeten,  
**John Agterof, voorzitter**  
12 september 2001

Normaal lopen,  
het lijkt zo vanzelfsprekend.  
Maar wat als lopen niet gemakkelijk gaat?

## Lopen Zonder PROBLEMEN

Huykman & Duyvestein  
is gevestigd in Den Haag  
op industrieterrein  
Kerketuinen.

Zilverstraat 21  
2544 EJ Den Haag  
telefoon (070) 366 18 98  
telefax (070) 321 45 22  
e-mail: info@hdos.nl

Al meer dan 15 jaar is Huykman & Duyvestein gespecialiseerd in de vervaardiging van alle soorten orthopedische schoenen en supplementen. Ook maken wij speciale sport-inlays.

Iedere voet is voor ons een nieuwe uitdaging. Onze vakkundige schoen-technici maken voor iedere voet een passende schoen.

Wij zijn pas tevreden als lopen voor u weer vanzelfsprekend wordt.



**Huykman & Duyvestein**

orthopedische schoentechniek

**Ouderwets Swing / Danceparty**  
**Gratis toegang voor alle HRR leden**  
**Zaterdagavond 27 oktober 2001**  
**Aanvang 21:00 uur**

**Oktober 2001**  
**17e jaargang, nummer 4**  
**© 2001, The Hague Road Runners**

**Opzeggen lidmaatschap** - Opzeggen van het lidmaatschap kan alleen m.i.v. 1 januari. Dit dient altijd schriftelijk te gebeuren aan de ledenadministratie of aan het secretariaat 2 maanden voor 31 december van het betreffende kalenderjaar.

**Mutaties** - Wilt u bij onjuiste adressering of tenaamstelling de juiste gegevens sturen naar: Guus Zijdenbos, A. Romeinsingel 38, 2331 SV Leiden. Tel.: 071-5322179 E-mail: g.zijdenbos@rikz.rws.minvenw.nl

**Noot** - De redactie heeft het recht redactionele stukken in het clubblad en op de website in te

korten en te weigeren. Artikelen in het clubblad of op de website geplaatst onder persoonlijke titel, komen inhoudelijk niet onder verantwoordelijkheid van bestuur en/of redactie.

**Informatie over advertentietarieven verkrijgbaar bij:**  
Hellen den Dulk,  
Herenstraat 45, 2681 BD MONSTER  
Tel.: 0174-240861  
E-mail: h.dendulk@hetnet.nl

**Uiterste inleverdatum kopij en advertenties:**  
**12 november 2001.**  
Inleveren bij Hellen den Dulk, zie adres hierboven.

# Imago van HRR

**Om te weten hoe de PR, of beter gezegd, de communicatie over HRR het beste kan gebeuren, is het niet alleen nodig te weten welke middelen hiervoor wanneer het beste ingezet kunnen worden, maar ook welke punten je wilt benadrukken, maar ook wat men op dit moment van HRR vindt. Dan weet je tenminste wat je moet veranderen. Daarvoor is de werkgroep Imago-onderzoek opgericht.**

De werkgroep heeft eerst een enquête naar de waardering van de diverse informatiekkanalen uitgevoerd. De uitkomsten daarvan zijn te omvangrijk en te divers om samen te vatten. Ze liggen ter inzage in het PR-bakje.

De enquête naar het huidige imago van HRR is wat summierder van opzet. Uitgangspunt bij het formuleren van de vragen was: wat zijn de belangrijkste items, en wat vindt men er dan van. Pas als de uitkomsten zorgen baren, is er reden om te kijken hoe dat precies komt. Hieronder een samenvatting van de opzet, de reacties, de bevindingen en een advies voor de externe en interne reacties.

## Gekozen opzet en reacties

- Externe interviewrondes  
**Reacties**  
De Gemeenten Wassenaar en Den Haag, de regionale media (3 kranten, 2 radiostations en TV West) en bezoekers van de Royal Ten (50 personen)
- Interne interviewronde: aan een steekproef uit het ledenbestand van HRR (100 stuks) is een vragenlijst gezonden. Deze zelfde vragenlijst is ook naar de leden van de zaterdagochtend loopgroepen (120 stuks) verzonden.  
**Reacties**  
Van de 100 uitgezette vragenlijsten zijn er 44 ontvangen. Van de 120 uitgezette vragenlijsten bij de ZOT zijn 22 stuks retour gekomen. Op geslacht en leeftijd kan de groep geretoureerde enquêteformulieren (respons) worden vergeleken met het totale ledenbestand van de HRR.

## Externe reacties

### Bevindingen

Extern is gekeken naar de beeldvorming en de informatievoorziening over onze club. Hiervoor zijn twee gemeentes (Den Haag en Wassenaar) en een aantal regionale media telefonisch geïnterviewd en is aan het publiek bij de The Hague Royal Ten een aantal korte vragen gesteld. Bij de gemeente Den Haag is het algemene sportinformatie-nummer gebeld. Ze kenden ons. Als adres werd de Buurtweg genoemd. Degene die de informatie gaf bleek zelf een loper te zijn. Hierdoor kan het zijn dat hij dit uit zijn hoofd vertelde, en dat hij niet perse in zijn eigen gemeentegids gekeken heeft. Het kan zijn dat het er wel goed in staat. Bij de gemeente Wassenaar is het tegenovergesteld. Hier is de sportmedewerker niet op de hoogte van de vereniging. Ze geven aan dat ze, voor zover ze kan herinneren, ook nooit een vraag over hardlopen hebben gehad. HRR staat wel in het gemeentelijke informatieboekje met het juiste adres van het secretariaat. De webmaster van de website van Wassenaar is trouwens weer een loper, en plaatst vaak persberichten. Naast de gemeenten is ook een aantal regionale bladen gebeld. Hieruit komt een zelfde beeld naar voren. Men weet vaak wel iets, ze kennen ons wel, maar niet gedetailleerd en ook niet volledig. De meeste redacteuren kennen HRR vanwege al de persberichten die ze krijgen maar weten vaak niet waar de vereniging zit, en wat onze doelgroep is. Dat betekent ook

dat ze de persberichten niet goed lezen. Maar ze weten ook niet op welk gebied we onderscheidend zijn van de overige atletiekverenigingen. En dat is belangrijk. Uit de interviews komt een aantal aanbevelingen naar voren. Stuur berichten ruim van tevoren, zodat een redactie plaatsing in kan plannen. De beslisning of iets geplaatst wordt is afhankelijk van de omvang van de groep voor wie het bericht interessant is. Hoe groter deze groep is, hoe eerder een persbericht geplaatst zal worden. Wanneer het bericht iets bijzonder bevat zoals "Lustrum Kerststrandloop" of "Voor de 20e keer een Time Trial" is de plaatsingskans groter. Ook is het overige aanbod van nieuws op dat moment van belang. Uit de enquête die tijdens de Royal Ten is afgenomen blijkt dat de meeste mensen onze club wel kent maar dat ook hier niet precies kan worden aangegeven wat we wel doen en wat niet. Een aantal mensen kon nauwkeurig vertellen waar ons clubhuis ligt, maar anderen wisten dit weer niet.

Bij de vraag naar de motivatie om voor een bepaalde vereniging te kiezen scoren vooral de vrijheid van trainingsavonden en de mensen (sfeer) hoog. De rest van de keuzemogelijkheden scoorde allemaal gemiddeld

### Advies/aanbevelingen

In het algemeen zit het met de naam bekendheid van de HRR goed. De naam roept echter

alleen een globaal beeld op dat niet altijd juist of nauwkeurig is. Wil HRR via deze externe kanalen nieuwe leden werven dan zal de informatie die via deze kanalen verspreid wordt up to date en accuraat moeten zijn. Een van de acties die hiervoor al ingezet zijn is het verspreiden van het clubblad onder de regionale bladen. Met als eerste resultaat een vermelding in een column van de Haagsche Courant en een bedankbrief van de wethouder Sport van de gemeente Den Haag. Verder kan gekeken worden of de algemene informatie die standaard bij de persberichten staat aanvulling of wijziging behoeft, bijvoorbeeld vermelding van het adres van de HRR-website en vermelding "welkom vanaf 16 jaar".

### Interne reacties

#### - leeftijd -

Op de vraag of HRR een club is waar jonge mensen zich thuis voelen geeft 45% van de reacties een neutraal antwoord. 20% is het er mee eens. 24% is het er niet mee eens. Op de vraag of HRR een club is waar oudere mensen zich thuis voelen geeft 57% van de reacties het antwoord: mee eens. 12% is het er beslist mee eens. 24% is neutraal. Uit het bovenstaande zou je kunnen opmaken dat wat leeftijd betreft het imago van HRR neigt naar oudere mensen. Of jonge mensen zich bij HRR thuis voelen is voor de respondenten niet helder.

#### - trainingen -

57% is het niet eens met de uitspraak dat de sfeer op de training is dat er altijd moet wor-

den gepresteerd. 18% is het er beslist niet mee eens. En over de opmerking "voor goede trainingen moet je bij de Hague Road Runners zijn", is 59% het eens. 20% is neutraal. 55% is het niet eens met de uitspraak dat de kwaliteit van de trainingen belangrijker is dan de sfeer binnen de loopgroepen. 31% is neutraal. Over de trainingen zou de volgende conclusie getrokken kunnen worden. Je mag presteren, je hoeft niet. Over de goede trainingen zijn de meningen niet geheel hetzelfde. En blijkbaar zijn er toch ook leden die de kwaliteit van de training ten opzichte van de sfeer net zo belangrijk vinden, gezien het hoge percentage neutraal.

#### - sfeer club/loopgroepen/activiteiten -

53% is het er niet mee eens dat de HRR feestneuzen zijn. Toch vindt 22% dat wel. 18% is neutraal. 39% vindt dat je snel aansluiting in een groep hebt als je voor het eerst komt lopen. 29% is het er zeer mee eens. 59% vindt het leuk dat er bij de HRR ook andere activiteiten plaats vinden. 16% is het daar beslist mee eens. Met de sfeer is het oké en blijkbaar is de opvang van nieuwe leden door de groep ook

goed

### Bij de opmerking

Ik vind de Hague Road Runners:

	1	2	3	4	5	
1. Persoonlijk	0	0	0	0	0	Afstandelijk
2. Deskundig	0	0	0	0	0	Ondeskundig
3. Resultaatgericht	0	0	0	0	0	Vrijblijvend
4. Duur	0	0	0	0	0	Goedkoop
5. Van hoge kwaliteit	0	0	0	0	0	Onder de maat
6. Modern	0	0	0	0	0	Oubollig
7. Professioneel	0	0	0	0	0	Amateuristisch
8. Toegankelijk	0	0	0	0	0	Ontoegankelijk
9. Betrokken	0	0	0	0	0	Onverschillig

wordt op de onderdelen 1, 2, 5 t/m 9 in kolom 2 gescoord. 3 en 4 scoren neutraal. De kwaliteit van de accommodatie scoort goed/neutraal en de kwaliteit van de medische verzorging: neutraal.

### Advies/aanbevelingen

De HRR staat er over het algemeen bij de leden goed op. Een aantal punten zou nog wat meer uitgezocht kunnen worden, zoals het bereiken van jongeren, de kwaliteit van de trainingen, de kwaliteit van de accommodatie en de kwaliteit van de medische verzorging. Een van de acties die hiervoor al in gang gezet is, is een brainstormavondje voor jongere leden van onze club.

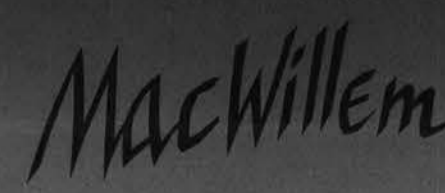
### Werkgroep Imago-onderzoek,

Jacques Beljon, Hilde Eugelink, Hellen Hauser, Antoinette Jans, Nando Rensen

## Berichten vanuit het bestuur

### Bestuursvergadering 4 juli

- In verband met vakantie en het aanstaande vertrek van Aad uit het bestuur wordt Izaak de contactpersoon voor de sportservice medewerker Rob v.d. Bilt.
  - De club zal meedoen met de Eurowisselactie. Zie aankondiging op voorpagina van het clubblad.
  - Overeenkomst is bereikt met Duinzigt Golf over afscheiding golfterrein: kosten van herplaatsen van het hek wordt fiftyfifty basis, zo ook de kosten van het hek tot 2 meter. Boven de 2 meter betaalt de Golfvereniging.
  - Bij de ZOT en tijdens time-trials hebben jonge kinderen meegelopen. De desbetreffende ouders moeten hierover aangesproken worden. De leeftijdsgrens is immers 16 jaar.
- De volgende bestuursvergaderingen in 2001 zullen zijn op 12 september, 3 en 23 oktober en 12 december.



– gebruiksvriendelijke kantoorautomatisering  
– instructie op de werkplek  
– dealer van hardware en software voor Apple  
– systeemonderhoud

drs. W. van Prooijen Merkusstraat 144 2593 TP Den Haag  
tel. 070-3853433 mobiel 06-53279426  
fax 070-3857576 e-mail macwillem@spidernet.nl

## HRR EVENEMENTENKALENDER 2001/2002

**OKTOBER**  
15 ALV  
21 1 VAN DE 4: HAAG

**NOVEMBER**  
03 OPEN DAG  
04 1 VAN DE 4 CROSS: HRR  
25 SINTERKLAASFEEST

**DECEMBER**  
09 1 VAN DE 4: KOPLOPERS  
30 1 VAN DE 4 CROSS: KOPLOPERS

**JANUARI**  
05 1 VAN DE 4 CROSS: HAAG  
27 1 VAN DE 4 CROSS: SPARTA

**FEBRUARI**  
17 1 VAN DE 4: HRR

**MAART**  
01-02-03 TRAININGSWEEKEND CPC

**APRIL**  
07 1 VAN DE 4: SPARTA



## TILT U OOK ZWAAR AAN UW GEZONDHEID?



**LAAT JE KEUREN DOOR NEOMED!**



**NEOMED**  
ADVIES • SCHOLING • MEDISCHE KEURINGEN  
Badhuisweg 84, 2587 CL Den Haag. 070 350 41 40



## Thea wil jij je even voorstellen?

*Ik ben degene die er dan weer wel en dan weer niet is. Om de drie maanden woon ik namelijk (met een Amerikaanse meneer) in de Verenigde Staten. In de noordoostelijke staat Vermont. In een oude houten boerderij annex Bed&Breakfast. Midden in de bergen. Waar winterse temperaturen rustig de min 30 bereiken en sneeuw tot de vensterbank reikt. Na drie maanden wissel ik dat weer af met mijn leven (lees: werk) in Nederland. Al 12 jaar vlieg ik heen en weer.*

### Wat doe je voor werk?

Ik werk voor de vijand. Zo heb ik het in de beginjaren ervaren en soms bekruip me dat gevoel nog wel eens. Het Openbaar Ministerie - the big brother die bepaalt wat wel en niet mag - die strafbare zaken opspoor en vervolgt in de Nederlandse samenleving. Maar tegenwoordig ben ik wat milder in mijn oordeel. Het OM doet veel goeds: Boeven vangen natuurlijk, maar ook o.a. optreden tegen vrouwenhandel, kindermishandeling, jeugdcriminaliteit. Ik ben journalist en werk voor de voorlichtingsdienst. Ik verzorg voornamelijk mediatrainingen voor voorlichters in het land. In Amerika speel ik de gastvrouw van de B&B en (als ik zin heb) schrijf ik artikelen.

### Wanneer ben jij bij Gerrit v.d. Veer gaan lopen?

Begin 2000 - aangetrokken door een ZOT-advertentie in de Posthoorn en overgehaald door de nooit aflatende ziel-tjeswinner JJ - ben ik bij Gerrit terechtgekomen.

### Wat vind je hiervan?

Gerrit heeft me leren lopen! Twee maanden voordat ik bij de HRR kwam, had ik namelijk nog nooit hardgelopen. Erger nog, ik haatte het. Maar de knop ging om toen ik in

de bibliotheek Runners World op de leestafel zag liggen. Op de omslag stond: een marathon lopen in 3 maanden. Dat was het. Meer had ik niet nodig. Ik trainde of mijn leven ervan afhing. Eerst alleen en toen bij Gerrit. Hij heeft me wegwijs gemaakt in interval, duurloop, basistempo en vooral rustig lopen, want ik heb de neiging om van alles een wedstrijd te maken. En die marathon? Die heb ik gelopen. Niet in 3, maar in 6 maanden.

### Train je vaak, hoeveel en wanneer?

Nu ben ik een junk. Maandag-, woensdagavond en zaterdagochtend loop ik bij de club. En dinsdag en donderdag na het werk ren ik met een aantal buurmensen en -vrouwen (want eenmaal verslaafd probeer je ook anderen mee te slepen) rondjes in het Zuiderpark. In Amerika is het andere koek. Het huis staat boven op een berg(je) aan een zandweg. Je ontkomt dus niet aan heuveltraining. En in de Vermontse winter loop ik noodgedwongen op een band.

### Waar haal je de motivatie vandaan?

Hardlopen geeft structuur. Vooral in Amerika, waar ik meestal alle tijd van de wereld heb, kon de dagindeling wel eens een probleem zijn. Nu maak ik voor elke week een plan. Maandag linksom berg op, woensdag rechtsom berg af. En daaromheen regel ik dan de rest van mijn tijd. In Nederland is het soms net iets teveel naast mijn meer dan fulltime werk, vrienden en familie. Maar ja, je voelt je er zo lekker bij, he! Het gevoel dat je nog nooit zo gezond bent geweest... Wat is niet mooier dan op een dag vol wind en wolken door de duinen te rennen...Zeg nou zelf... Toch?

### Wat was voor jou de leukste wedstrijd in de afgelopen tijd?

Dat is een rotvraag. Bestaat er wel een leuke wedstrijd? Laat staan een leukste. Ik ren me altijd rot. Hol de longen uit mijn lijf. Waas voor de ogen. Ben nooit tevreden. En ik ben altijd weer teleurgesteld over mijn finishtijd. Op een onverklaarbare manier moet het altijd beter. Vraag me niet waarom. Dat is een van de mysteries van mijn leven.

## De perfecte trainer

*De perfecte trainer bestaat niet, zoals de perfecte mens niet bestaat. Waar de ene trainer goed in is, is de andere trainer misschien matig in. Ieder heeft zijn kwaliteiten en het is belangrijk die kwaliteiten naar waarde te schatten. Als er al een profielschets van de perfecte trainer zou bestaan, hoe zou die er dan uitzien?*

### Empathie

De allerbelangrijkste, maar tevens ook de moeilijkste eigenschap die een trainer zou moeten bezitten is empathie. Het vermogen om in te voelen in andere mensen. Training geven aan een groep lopers is immers voornamelijk een sociaal-emotionele gebeurtenis. Het aanvoelen van andere mensen is echter niet zo makkelijk als het lijkt. Een trainer dient over een bepaald mate van mensenkennis te bezitten om precies te weten wat groepsleden van hem verwachten. De een heeft dat van nature, de ander moet daar misschien krampachtig zijn best voor doen. Belangrijk is het om in ieder geval alle groepsleden voldoende aandacht te geven en te luisteren naar hun wensen, problemen of uitingen.

### Leiderschap

Voor een groep staan is niet zomaar iets. Als trainer moet je leiding geven en ook het leiderschap afdwingen. Dat betekent dat je boven de groep moet staan zonder dat de groepsleden dat merken. Een hele moeilijke zaak. Wie veel charisma heeft, zal het leiderschap makkelijk afdwingen. Maar uiteindelijk gaat het er toch om dat je als trainer duidelijk verantwoordelijk toont voor datgene wat binnen of met de groep gebeurt. Waar zijn echte leiders goed in?

1. communiceren met de groepsleden
2. motiveren
3. constateren van problemen
4. problemen oplossen
5. creëren van een prettige trainingsfeer
6. overbrengen van normen en waarden

Een leider heeft meestal een duidelijk uitgesproken visie en daar handelt hij ook naar. Dat niet iedere leider dezelfde visie heeft, behoeft geen verdere uitleg.

### Didactische kwaliteiten

Een trainer is eigenlijk een lesgever en dient dan ook een aantal didactische kwaliteiten te bezitten. Je moet als trainer in staat zijn op een duidelijke en korte manier over te brengen hoe de training eruit ziet en wat je van de groepsleden verwacht. Personen die gewend zijn in het openbaar te spreken of al leiding geven in hun beroep weten meestal wel hoe dit moet. Als je als trainer deze kwaliteit moet ontwikkelen, is het belangrijk om de trainingen goed voor te bereiden. Hoe overtuigender je overkomt, hoe beter de training zal worden uitgevoerd. Het gaat er meestal niet om wat je zegt, maar hoe je het zegt.

### Methodische kwaliteiten

Een trainer heeft kennis van de trainingsleer, daar is hij immers voor op cursus geweest. Hij weet grofweg hoe het perfecte trainingsprogramma eruit moet zien. Er moet een geleidelijke opbouw inzitten met ruimte voor periodisering.

### Heb je zelf nog een uitdaging op het gebied van lopen?

De Boston marathon. Voordat je daaraan mee mag doen moet je een bewijs van kunnen overleggen. Voor vrouwen boven de 45 (zeer binnenkort ben ik dat) is dat 3 uur 50. Dat moet te halen zijn. En nu ik dan toch 45 word ga ik eens kijken naar de tijden in de Vitrine der Onsterfelijke. Misschien kan ik er iemand uitlopen. Want sinds kort ben ik overgestapt van de groep van Gerrit naar Pieter. En die gaan hard!

### Heb je naast je sport nog hobby's?

Naast mijn sport doe ik meer sport. Schaatsen, fietsen, zwemmen, langlaufen. Teveel te doen en te weinig tijd.

### Hoeveel tijd zou een mens gemiddeld per week aan sport moeten besteden?

Een mens moet niks, alleen als 'ie' zelf wil!

### Welk boek las je voor het laatst?

Ik lees nooit een boek, maar stapels boeken tegelijk. Een biografie van Hendrik VIII, Geert Mak met 'De eeuw van mijn vader' en Kaplan met 'Het einde van Amerika' wat ik dan weer afwissel met non-fictie van Jeroen Brouwers, een toneelscenario van Thomas Bernhard of poëzie van Dylan Thomas. Vele boeken zijn dus half gelezen.

### Wat is je favoriete muziek?

Net als met boeken heb ik uitgesproken voorkeuren. Van hen probeer ik alles te verzamelen. Foto's, biografieën, boeken en bij muziek dus alle muziekstukken. Astor Piazzolla, componist van eigentijdse Argentijnse tango is mijn grootste aller tijden. Een klank van zijn bandoneon en tranen vloeien. Of Philip Glass, componist van minimal music opera. Koptelefoon op en weg van de wereld... Wat ik zeker vandaag - 11 september 2001 - met CNN op de achtergrond die verslag doet van de terroristische aanvallen in Amerika terwijl ik dit schrijf, hard nodig heb. Even weg...

Natuurlijk kan het geen kwaad om up to date te blijven m.b.t. de nieuwste trainingsvormen. Je moet immers genoeg variatie aan kunnen bieden anders vinden de groepsleden het snel saai worden. Lange, zware trainingen worden veel gegeven. Daar is op zich niets mis mee, want lopers willen moe en voldaan weer naar huis gaan. Toch is het zaak om als trainer te waken voor blessures. Het is vaak moeilijk om eigenwijze mensen te overtuigen om het rustiger aan te doen, maar je moet het altijd proberen.

Naast deze belangrijkste eigenschappen komen er in de praktijk vaak situaties voor die je niet van te voren in kan schatten. Flexibiliteit is daarom een prettige eigenschap om te bezitten. Tja, training geven kan een complexe zaak zijn. Om het goed te doen, moet je heel wat in je mars hebben. Maar perfect hoeft het niet te zijn.

Roché Silvius

## WATER

In deze regenachtige tijd is het water een element dat ons hardlopers in het bijzonder bezighoudt en het lijkt me dan ook op z'n plaats om daar een serieuze bijdrage over te leveren. Als we lopen wordt water soms als prettig, soms als onprettig ervaren. We zweten waardoor we nat worden. De langstromende lucht zorgt voor verdamping en we weten dat daardoor de temperatuur daalt. In de zomer is dat goed, in de winter moeten we dat zien te temperen, anders worden we te koud. Helemaal lastig wordt het als het regent. Sommigen kiezen in deze natte nazomer voor zo min mogelijk kleding ("wat je niet aan hebt wordt ook niet nat"), anderen zoeken hun heil in een beschermend laagje nylon. In alle gevallen vinden we het aangenaam om binnen korte tijd na het lopen een douche te nemen. Daarbij worden we overspoeld met, ja alweer, water, van een behoorlijke temperatuur. Ik wil het nu even niet hebben over de koude douche tot slot (het frigidarium der Romeinen), dat heb ik op een ledenvergadering al eens uitgelegd. Punt is wel dat we zo kletsnat zijn, dat het water van ons lijf afdruipt. Dat is weer onprettig, zodat we ons afdrogen. Diegenen die nu menen dat we ons zodoende van niet-te-handhaven vuil en zweet ontdoen, wil ik wijzen op de betrokkenheid daarvan in het geval dat je

bijvoorbeeld een poolreis onderneemt. Niet dat ikzelf daar ervaring mee heb, maar het is wel duidelijk dat poolreizigers veel zweten en ook dat ze geen warme (en ook geen koude trouwens) douche bij de hand hebben. Toch overleven ze vaak zo'n reis en zijn ook goed in staat achteraf weer een normaal sociaal leven te leiden. Maar dit terzijde. Als we dan druipt uit de doucheruimte komen zien we dit druiptwater hoofdzakelijk op twee plaatsen terecht komen: op de vloer van de kleedruimte en, na intensieve aanraking, in een handdoek. Beide zijn naar mijn mening ongewenst. De kleedruimte wordt al gauw modderig doordat we daar ook met onze niet-zo-schone hardloopschoenen lopen; je moet dan acrobatenstunts uithalen om je afgedroogde voeten weer niet vuil te laten worden voordat je sokken en schoenen aanhebt. Ook een natte handdoek is niet erg ideaal: hij maakt je sporttas nog vochtiger dan hij met die natte kleren al wordt en het geeft een extra stuk wasgoed (even los van de vraag of je daar zelf of je partner een probleem mee krijgt). De oplossing heb ik gevonden in het zgn. afnatten. Ik neem een ouderwets washandje mee onder de douche, gebruik dat niet eens om me mee te wassen (alhoewel dat heel goed zou kunnen en ik ook één clubgenoot ken die dat doet), maar om het druiptwater mee af te vegen.



GH RUNNERS

Voor al uw  
hardloopschoenen en  
kleding.

div. merken zoals Asics,  
Karhu, adidas, etc.

Alle HRR leden 10% korting.  
Velen restanten voor de helft  
van de prijs.

Bij aankoop van een paar  
hardloopschoenen, 3 paar sokken  
cadeau.

Laan van Meerdervoort 182,  
2517 BH DEN HAAG,  
Tel 070 - 3107718



**KEES KNAAP**  
z e e f d r u k  
drukt alles op alles

Prins Hendrikstaat 76-2518 HV Den Haag  
Tel: 070-3454905 Fax: 070-3451868  
mobiel: 06-52700406  
E-mail: kk2@euronet.nl

# De Jungfrau marathon en hoe een belofte geschonden werd

*Nadat ik in 1996 de Westlandmarathon met veel moeite tot een goed einde had weten te brengen, heb ik inderdaad plechtig gezworen nooit meer een hele marathon te lopen. Maar het begon, mede door al die heroïsche verhalen over de Jungfraumarathon van verschillende clubleden, toch wel behoorlijk te kriebelen en uiteindelijk heb ik besloten er toch nog maar eentje te gaan lopen.*

Zoals iedereen zo langzamerhand wel zal weten is de Jungfraumarathon beslist geen gewone marathon maar een hardloopwedstrijd over 26 redelijk vlakke kilometers met daar gelijk achteraan een bergloop van 16 kilometer, met een hoogte verschil van 1500 meter, omhoog wel te verstaan. Hoe kan je daar in ons vlakke landje nou in hemelsnaam voor trainen zul je zeggen. Daar ben ik inmiddels wel achter; daar kan je hier niet voor trainen tenzij je de beschikking hebt over een loopband met stijgingshoek. Aangezien ik die niet bezit, heb ik het moeten doen met alle heuvels(tjes) van Meijndel, de Puinduin en het mulle zand tussen Wassenaarse Slag en Scheveningen. Wel was ik al vijf dagen voor de marathon in Zwitserland en heb ik daar nog twee traininkjes bergop kunnen afwerken. Maar daar kreeg ik zulke stijve benen van dat ik me verder maar beperkt heb tot wandelen.

len. Zo'n laatste week moet je toch ook je rust pakken nietwaar en wandelen in de bergen vond ik al pittig genoeg.

De eerste paar dagen van mijn mini trainingskamp was het bloedje heet en maakte ik mij ernstig zorgen of ik wel genoeg zou kunnen drinken als ik bij zulk warm weer een marathon zou moeten lopen maar, zo bleek op de grote dag, had ik me beter zorgen kunnen maken over hoe droog te blijven want het startschot was nog maar net gelost en het begon te regenen en het werd ook niet meer droog, met als gevolg dat ik na 15 km, al helemaal doorweekt en koud was. Gelukkig had ik een privécoach (Han Elkerbout) ingehuurd zodat ik na 20 km verzekert was van een droog thermohemdje en er na 25 km ook nog een thermootje met lange mouwen overheen aangetrokken kon worden. De hardloopwedstrijd had ik gehad en begon aan de bergloop. Ik was dus op het 26 km punt aangekomen, in precies de tijd die ik vooraf ingeschat had. Achteraf moet ik eigenlijk zeggen survivalloop, want hardlopen was bijna onmogelijk op de gladde met stenen bezaaide paden en hoe hoger ik kwam, hoe kouder het werd, met als sluitstuk sneeuw en een temperatuur van rond het vriespunt. De paden op het laatste stuk waren riviertjes geworden met een bodem van enkele centimeters modder. Om de paar stappen schoot de kramp door mijn kuit en kon ik niet meer voor of achteruit zodat ik de laatste twee kilometers aflegde met een gemiddelde van ruim 10 minuten per kilometer. Door het slechte weer waren de ongetwijfeld prachtige uitzichten op de Jungfraugletscher verstopt achter een gordijn van nevel en mist, wat veel plezier van het lopen van zo'n marathon wegnam. Dus om nou te zeggen dat ik genoten heb onderweg, nee niet echt! Uiteindelijk ben ik na 4.09.36 gefinished, maar de tijd interesseerde mij al lang niet meer, ik was dolblij dat ik er was. Mijn privé-coach heeft me uit en weer aan moeten kleden, want zelf kon ik dat niet meer, verstijfd als ik was van kou en kramp. Maar een paar uur later kon ik het gezeten aan een biertje, allemaal alweer redelijk relativeren en bedacht ik me dat de weergoden me een passende straf hadden gegeven voor het breken van een belofte. Dus ik zeg nu niet meer dat dit mijn laatste marathon is geweest, misschien heb ik dan misschien de volgende keer wat beter weer.

Herman van der Stijl.

Vervolg van pagina 3

## WATER

Steeds als ik een stukje van mijn huid heb afgenomen, wring ik het washandje uit en zo ben ik na drie of vier keer 'afnatten' druiptwaterdruip. Het is opmerkelijk hoe weinig water er nog aan de huid blijft kleven na deze behandeling. Deskundigen hebben mij verteld dat mariniers zo op expeditie een handdoek en dus gewicht uitsparen en ook zwemmers zie je met een lapje in de weer direct nadat ze uit het bad zijn geklommen. De voordelen zijn duidelijk: de handdoek is nog nauwelijks (ik geef toe wel een beetje) nodig en kan verscheidene keren voor dit echte 'afdrogen' worden ingezet. Mijn bijdrage aan de plassen in de kleedruimte is tot nul gereduceerd en daarmee bevorder ik het gemak van het aantrekken van droge kleren. Als ultieme vorm van het omgaan met water heb ik dit afnatten ook reeds enige malen kunnen toepassen bij een zomeravondduik in het zilte nat. Graag mogen wij (dat is de groep van Jacques Overgaww) op een warme avond de loopinspanning afwisselen met een zwempartijtje. Ik steek dan - inderdaad - van te voren een washandje bij me en kan mezelf na het zwemmen weer afnatten tot een niveau dat zelfs onder het zweetgehalte van daarvoor ligt. Me dunkt dat dit ook uit trainingstechnisch oogpunt zeer aan te bevelen is.

Willem van Prooijen

# TC-NIEUWS

*De TC heeft na de TC-trainersvergadering van eind juni overlegt wat de beste oplossing was om het grote verschil tussen de woensdag- en de donderdagavondgroepen te overbruggen. Groepen laten wisselen van avond was een mogelijkheid, maar geen van de trainers heeft aangegeven te willen wisselen. Een groep te laten verplichten van avond te wisselen zou wel een deel van de oplossing zijn maar ook ten koste gaan van de samenwerking tussen de TC en de trainers. Op meer avonden trainen, b.v. dinsdag en vrijdagavond levert momenteel een te grote versnippering van groepen en is praktisch niet mogelijk qua barbezetting enz..*

Uiteindelijk heeft de TC besloten de ZOT-groepen op de donderdagavond te laten trainen en zo veel als mogelijk alle nieuwe leden op donderdagavond te laten instromen. Daarbij wordt dus aan de nieuwe leden als eerste mogelijkheid de donderdagavond geboden. Als achteraf mocht blijken dat iemand niet op de donderdagavond kan trainen, bestaat pas het moment om duidelijk te maken dat er nog een tweede keuze is. Op deze manier hoopt de TC op natuurlijke wijze het grote verschil tussen de woensdag- en de donderdagavond te verkleinen.

Na de vakantie, die voor de meesten van ons te vroeg was

afgelopen, is de 3e Time-trial en de 4e Time-trial gelopen met een deelname van meer dan 100 a 120 lopers. De TC zal ook in 2002 deze traditie voortzetten op het (nieuwe) parkoers, wat nu al door bijna iedereen als zeer prettig wordt ervaren. Verder hoop ik dat mijn vurige pleidooi, voorafgaand aan de time-trial, een aantal lopers zal inspireren zich op te geven voor de opleiding van Assistent Trainer en/of Trainer Loopgroepen, mede in het belang van hun eigen loopgroep en van de totale vereniging. De TC hoopt op een grote groep deelnemers.

Op een van de zomeravonden is een gesprek gevoerd met Joop den Ouden, Pieter de Graaff & Jacques Overgaww. Doel was na te gaan of deze trainers bereid zijn om meer samen te willen gaan werken. Daarbij staat het behoud van de identiteit van de eigen groep als een paal boven water. Alle drie hebben ze aangegeven na te willen gaan denken over vormen van samenwerking. Verder is afgesproken, dat in het najaar in overleg met de TC een plan zal worden gemaakt om deze samenwerking in de praktijk uit te voeren.

Verder kan ik nog meedelen dat Izaak Luteijn, onze wedstrijdsecretaris, toe zal treden tot de TC. Daarbij volgt hij John Agterof, onze verenigingsvoorzitter op. John had al vanaf het begin van zijn lidmaatschap van de TC aangegeven dit tot in het najaar te zullen blijven doen. JeJe Groot zit vanaf nu ook weer bij de TC om de ZOT te vertegenwoordigen.

Ben van Kan, voorzitter.

# Groep 3. Pieter de Graaf

*Dit keer is geen wedstrijdverslag van een of andere wedstrijd, maar een verslag van zomaar een loopgroep.*

Een groep die getraind wordt door een kwaliteitstrainer pur sang waarvoor de leden van de groep diep in de buidel hebben moeten tasten, maar ja dan heb je ook wat! Inspraak, bijvoorbeeld: in welke groep maak je het mee dat de groep kan uitmaken welke richting wordt gelopen; wil je bv linksaf dan zorg je dat de voorste man rechtsaf gaat en Piet gaat dan automatisch naar de tegenovergestelde kant...bingo! De groep loopt al jaren met dezelfde mensen, die aan elkaar gewaagd zijn zowel in

sportief als in verbaal opzicht, want wanneer iemand het eens een keer laat afweten krijgt hij dat ook ongenadig te horen! De wedstrijdijden lopen natuurlijk stiekem omhoog, maar omdat nieuwe (jongere) leden voor de uitdaging zorgen, wil niemand daaraan toegeven en is de inzet enorm. Om van de sfeer maar te zwijgen, het is uniek dat vogels van diverse pluimage zo een no nonsense mentaliteit hebben en ondanks alle soms keiharde commentaren hun gevoel voor humor de boventoon laten voeren. Voeg hierbij de gezellige etentjes die jaarlijks worden geregeld door onze vaste supporters Ruud en Els dan snap je vanzelf waarom in deze groep maar heel weinig verloop is. Alle leden schitteren steevast in uitslagen van CPC, Leiden, Zevenheuvelen en Rotterdam, Zorg en Zekerheid terwijl ook de clublopen niet worden overgeslagen. Een pluim op de hoed dus van de trainer! En ik? Ik loop mee, want dan kan ik later tegen mijn achterkleinkinderen zeggen: Ik heb nog in de groep van Pieter de Graaf gelopen!

Henk Breugom

**Getrouwd**  
**20 september 2001**

**Jan Maarten Vrij & Lydia Ascania Westeroen van Meeteren.**

**Namens HRR van harte gefeliciteerd.**

## Wilt u verzekerd zijn van een goede finish?

KOK Assurantiën kan u van dienst zijn op het gebied van:

- Hypotheken;
- Pensioenen (individueel of collectief);
- Financial Planning;
- Employee en personal benefits;
- Bedrijfsspaarregelingen;
- Verzekeringen van onroerend goed.

Inlichtingen: John Agterof

**KOK ASSURANTIËN**  
Het fundament van uw zekerheid!

KOK Assurantiën B.V.  
Westblaak 196  
Postbus 410  
3000 AK Rotterdam

Tel. (010) 401 85 01  
Fax (010) 414 39 53  
E-mail: kok@tip.nl  
Internet: www.tip.nl/users/kok



**ELECTRO CENTRAAL**  
b.v. Electro Centraal e.o.  
electro-technische groothandel

*Levert u compleet assortiment, razend snel...*

- project verlichting
- draad en kabel
- schakelkasten
- lichtbronnen
- intercomsystemen (audio)
- intercomsystemen (video)
- telecommunicatie
- telematie
- ventilatie techniek
- beveiligingen
- huishoudelijke apparaten

Voldoet u aan de Arbowetgeving door toepassing van de NEN 3140?

Wij adviseren u graag in de aanschaf van de juiste materialen!

Loosduinseweg 495 - 2571 AG Den Haag  
Telefoon 070-362 40 40 - Fax 070-345 15 18

# Verslag van de marathon van Leiden

**Eindelijk de finish. Wat een heerlijk gevoel. Na maanden van trainen en genieten is het dan eindelijk voltooid. En dan nog in een tijd die mij voldoening geeft. Er had zelfs nog een p.r. in gezeten maar dat was geen uitgangspunt dus ben ik tevreden met 3.42.20. Vooral omdat ik vrijwel vlak gelopen heb en nauwelijks inzinkingen meegevoelt heb. Deze marathon was mijn 5e en moest in ieder geval de nare ervaringen van de vorige doen vergeten.**

Dat was de Konmarthon waarvoor ik waarschijnlijk verkeerd getraind heb. In de vakantieperiode op heuvelachtig terrein en dan lange duurlopen. Dat bleek achteraf een verkeerde training te zijn geweest. Op wilskracht heb ik die marathon uitgelopen maar lichamelijk ben ik bijna een jaar aan het herstellen geweest. Dus nu opnieuw een marathon. Dit ook omdat ik de langere duurlopen begon te missen. Ik had besloten om niet weer Rotterdam te doen maar eens een andere en meer landelijke en koos voor de Leidsche Rijn Marathon in Vleuten. Deze zou worden gehouden op tweede paasdag. Trainingschema's genoeg, dus zelf een schema opgezet met handhaving van de clubtrainingen van Eugene van de Berg. Daarmee kon ik mijn snelheid blijven trainen. Natuurlijk heb ik wel eerst overlegd met mijn vrouw want het trainen vraagt toch veel tijd. Als je dat op de goede manier doet is er veel mogelijk dus dit gaf geen probleem. Mijn trainingschema bleek iets te optimistisch want eind januari liep ik een peesschede ontsteking op wat mij de Asselronde in Apeldoorn door de neus boorde. Gelukkig kon ik na 2 weken de draad weer oppakken en heb ik zonder problemen door kunnen trainen met daarbij goede resultaten op de CPC en andere wedstrijden. Toen sloeg het noodlot toe. MKZ. De Leidsche Rijn Marathon werd afgelast. Gelukkig kregen we de mogelijkheid om alsnog in te schrijven voor Rotterdam die een week later gelopen zou worden. Dit heb ik gelijk gedaan want de trainingen waren dan niet voor niets geweest. Opnieuw slaat het noodlot toe want vrijdag voor de marathon krijg ik vreselijke maagkrampen en word ik goed ziek. De hele zaterdag lig ik in bed en hoewel Nico Droppert mijn startbewijs heeft opgehaald zal ik er geen gebruik van kunnen maken. Zondag heb ik alles voor de tv gezien en me even liggen verbijten aangezien alle omstandigheden optimaal leken voor een heerlijke marathon. Wat nu? Wat is de volgende mogelijkheid? Dat bleek voor mij Leiden te zijn. Dat betekende wel weer 7 weken doortrainen. Met in mijn achterhoofd dat het wel eens heel warm zou kunnen zijn in juni had ik mijn doelstellingen niet al te hoog gesteld zodat het altijd nog mee kon vallen. Gelukkig vind ik het trainen

op lange duurlopen niet vervelend en geniet ik van de wisselende omgevingen waar je zo in het voorjaar doorheen loopt. Zo zie je de hele natuur ontwaken en ontzettend veel jonge dieren onderweg. De laatste week heb ik natuurlijk rustig aangedaan en met Georgette de Fox proberen te vinden wat wandelend niet mogelijk was gezien de tijds-limiet. Maar het was wel heel leuk om te doen nietwaar Sjors? Zondag werd ik eigenlijk te laat wakker. Ik had vrij vast geslapen en was nog lang wat duf. Het regende behoorlijk dus ik baalde al een beetje. Om 10 uur door de regen met de bus naar Leiden, maar na Voorschoten werd het al droog en in Leiden scheen de zon. Het was weer gezellig druk in de Groenordhal. Je kon niet merken dat 3M geen hoofdsponsor meer was. Voor mij was alles zoals ik het 6 jaar geleden al meegevoelt had bij mijn eerste marathon. Een prima organisatie. Lekker muziek in de hal, ik kwam al helemaal in de sfeer. Tijdens het inlopen even langs een andere dochter die vlak bij woont. Samen naar de start van de 10 km gekeken en toen het startvak opgezocht van de \_ en hele marathon. In het wedstrijd-vak vond ik Kees, mijn collega en een loper van NSL, die ongeveer dezelfde tijd wilde lopen en natuurlijk een aantal HRR lopers voor de halve marathon. Wat een heerlijk gevoel zo'n ruim startvak. Onder een heerlijk zonnetje werden we weggeschoten en kon het eindelijk beginnen. Met een 26 minuten op de 5 km als schema zaten we in een richting van net boven de 3 uur 40. Het liep prima. Het weer werkte mee evenals het publiek en de omgeving. Kees en ik hadden ook nog ons eigen publiek want mijn vrouw en dochter en zijn vrouw waren op diverse punten van het parcours aanwezig. Zij hebben ook een behoorlijk deel van de route gefietst. Veel enthousiaste mensen aan de kant die klapte en aanmoedigde. Doordat we ons vrij goed voelde was er regelmatig interactie met de toeschouwers wat een heerlijke afleiding was. In Leiden worden de lopers die voorgescreven hebben in een plaatselijk krantje vermeld dus kwam het regelmatig voor dat je door onbekende mensen met je naam aangemoedigd werd. Onderweg was er ook regelmatig muziek te horen hoewel we constateerden dat we precies uit het muziekschema liepen want drie keer achter elkaar was het even pauze bij de bands. De verzorging onderweg was perfect. Water en AA waren om de 5 km aanwezig en voor de afkoeling de bekende sponzenposten. Deze hebben we alleen de eerste 2 uur gebruikt want daarna werd het koeler en was afkoeling met sponzen niet nodig. Wat een vrijwilligers onderweg. Ik heb begrepen dat de organisatie daar het hele jaar mee bezig is en regelmatig contacten onderhoud met hun vrijwilligers. Ondertussen blijven we vlak lopen en bereiken we het halve marathonpunt op 1 uur 50. Het kon niet beter. Op naar Zoeterwoude. Dat is altijd een hoogtepunt in

de marathon. Letterlijk omdat je de A4 over moet en figuurlijk omdat het dorp en diverse straten zich helemaal inzetten voor de lopers. Een groot feest. Alleen ging het daar met Kees wat minder en moest hij afhaken. Die 5 km liep ik dan ook een minuut langzamer. Dus nu verder alleen lopen want de groepjes die we eerder voor ons zagen waren al uit elkaar en ieder liep voor zich zelf of ging voor mij te langzaam. Bij terugkomst uit Zoeterwoude stonden Nico en Georgette op het viaduct van de A4 aan te moedigen. En dat op een moment dat het weer lekker ging dus dat zag er voor hen dus prima uit. De volgende opsteker stond bij de tweede keer passeren van de Lammenschans. Niet alleen stonden daar mijn trouwe supporters maar ook Annie van Heiningen uit mijn loopgroep die uit ervaring weet dat een haas in de laatste 10 km een positieve invloed kan hebben. Ze wilde alles voor me regelen, maar aangezien ik al gewend was om zelf mijn drank te pakken en even stilstaand te drinken hoefde dat niet. Het enige wat ze wat gênant vond waren de aanmoedigingen die we kregen. Iedere keer zei ze tegen het publiek dat het voor mij

was, maar daar trok niemand zich iets van aan en kreeg zij ook een deel van de aanmoedigingen. Het lopen ging ondertussen zo goed met zo'n haas dat ik onder mijn schema ging lopen wat ik toch iets te snel vond want ik moest nog 10 km lopen. Dus maar iets gas teruggenomen wat achteraf niet zo'n slecht idee was. Het enige minpunt aan de marathon van Leiden zijn de laatste 5 km. Je komt eerst door de Morspoort in een ontzettend gezellige buurt met zelfs tribunes waar iedereen je toejuicht en daarna kom je op de singels die zo stil zijn dat je er treurig van wordt. Je merkt ook dat daar veel lopers in de problemen komen. Dat duurt toch wel zo'n 4 km. Daar haalde we een andere Road Runner in die wel een heel opmerkelijk verhaal had. Hij heet Robbie van de Graaf en loopt sinds een jaar bij de HRR. Vorig jaar liep hij zijn eerste marathon in Leiden en is sindsdien lid van de HRR geworden. Dit jaar had hij de marathon van Rotterdam gelopen en zou in Leiden de 10 km lopen. Die ochtend kreeg hij het in zijn hoofd om toch weer een marathon te gaan lopen en heeft zijn inschrijving gewijzigd. Zo liepen er 3 Road Runners naast elkaar over de singels en al pratend haalden we menige loper in. Pas in de laatste kilometers begonnen mijn benen wat te protesteren en voelde ik een kuit. Ik werd toen ook wat stiller en dacht verder

alleen aan de finish. Mijn optimistische gedachte om mijn p.r. te vestigen was al na Zoeterwoude verdwenen dus wilde ik een zo'n best mogelijke tijd neer zetten. Dankzij Annie, die maar bleef aanmoedigen, kon ik de laatste 500 meter nog wat aanzetten en bereikte de finish in bovenstaande eindtijd. De tweede helft heb ik dus maar ruim 2 minuten langzamer gelopen. Ik moet zeggen dat ik mij nog nooit zo goed gevoeld heb aan het eind van een marathon. Alsof ik een halve gelopen had. Ik kon zelfs nog met mijn dochter wachten op Kees die maar niet kwam opdagen. Hij was dan ook uitgestapt. Robbie kwam maar een halve minuut na mij binnen in een p.r. van 3 uur 43 waarvoor ik een enorme bewondering heb. Het voordeel van Leiden is dat je er kan douchen en je laten masseren waarvan ik dan ook dankbaar gebruik gemaakt heb, want dat is toch een weldaad voor de benen. De goede voorbereidingen en het nodige consumeren van koolhydraten zowel voor als tijdens het lopen zijn volgens mij debet aan dit resultaat. En natuurlijk de support van alle hier bovengenoemde personen en ondersteuning van de organisatie en het publiek. Misschien volgend jaar weer een 42 km.

Jacques Merx

## Wijziging bestuur Club van 100



**Zoals velen van u waarschijnlijk als lid van de Club van Honderd van de Hague Road Runners al weten heeft tijdens de Algemene Ledenvergadering van de Club van Honderd op 20 april jl. een wisseling van het bestuur plaatsgevonden.**

John Agterof heeft het bestuur verlaten en zijn plaats is door mijn persoon ingenomen. Ik ben sinds 1991 lid van de HRR en tot enkele jaren terug een zeer regelmatige bezoeker van de clubtrainingen geweest. Helaas werd ik door blessures keer op keer gedwongen een stapje terug te doen. Zoals zo veel lopers ben ik het slachtoffer van mijn enthousiasme voor het lopen geworden. Steeds weer te lang doorgelopen als de pijn zich weer manifesteerde. Maar eind vorig jaar heb ik eindelijk het licht gezien. Gewoon

even niet meer hardlopen! Gelukkig zit ik ook graag op de racefiets, waardoor ik mijn energie toch ergens kwijt kan. Niet alle energie natuurlijk, er moet immers ook iets overblijven voor de activiteiten van de Club van Honderd. Het is misschien goed om nog eens naar voren te brengen waar de Club van Honderd van de HRR voor staat. De Club van Honderd probeert door het financieren van bijzondere projecten van de HRR een bijdrage te leveren aan het op een gezonde (financiële) wijze voortbestaan van de HRR. Het uiteindelijke doel dat de Club van Honderd voor ogen staat is natuurlijk dat door het voortbestaan van de HRR mensen gezamenlijk plezier kunnen beleven aan het hardlopen en de sociale contacten die dat hardlopen met zich meebrengt. De Club van Honderd streeft ernaar alleen nauwkeurig omschreven projecten te financieren. Het is uitdrukkelijk niet de

bedoeling dat een bijdrage wordt geleverd aan normale uitgaven van de HRR zoals bijvoorbeeld de inkoop voor de bar of de electriciteitsrekening. Het afgelopen jaar heeft de Club van Honderd een bijdrage geleverd aan schilderwerk aan het clubhuis, de warmwaterinstallatie van de kleedkamers en de aanpassing van het terras. En zoals jullie elke week met eigen ogen kunnen constateren moet er in ieder geval nog veel worden gedaan aan het clubhuis voordat het helemaal af is! De Club van Honderd is benieuwd naar de plannen van het bestuur van de HRR voor het komende jaar. Het kan niet anders dan dat het bestuur van de HRR bruist van ideeën! Om zo veel mogelijk te kunnen doen voor de HRR is het noodzakelijk dat zo veel mogelijk leden van de HRR ook lid worden van de Club van Honderd. Het kan natuurlijk nooit kwaad om op die manier iets extra's te doen

voor je club!! Daarnaast proberen we niet-leden en bedrijven die de HRR om een of andere reden een warm hart toedragen lid te maken van de Club van Honderd. Ik moet bekennen dat dat niet echt eenvoudig is. We hopen als Club van Honderd daarbij veel hulp te krijgen van de clubleden. Op naar de driehonderd leden!!



**intertrek**



Specialist in  
**AVONTUURLIJKE VOETTOCHTEN**  
voor groepen en individuele reizigers



Bel voor onze reisgids 070-3636416 of bezoek [www.intertrek.nl](http://www.intertrek.nl)  
Intertrek Da Costastraat 39, 2513 RN Den Haag



Namens de Club van  
Tweehonderddrieëntwintig,  
René Meijer  
Vice-voorzitter

**A O advies**

administratie & ondersteuning

AAD OVERDEVEST

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

# Bloed- of plasmaferesedonor ?

## Inleiding

Veel atleten zijn bloeddonor, wat natuurlijk een goede zaak is. Veel (intensief) trainende lange-afstand lopers zien daar echter van af omdat zij bang zijn dat ze daardoor (eerder) een bloedarmoede zullen oplopen. In onderstaande tekst zal uitgelegd worden waarom een bloedarmoede eerder bij lopers kan ontstaan, wat dat voor gevolgen kan hebben en hoe lange-afstand lopers toch donor kunnen worden.

## Bloedarmoede bij lopers

Als een (duur-)sporter een bloedarmoede ontwikkeld kan dat leiden tot allerlei vervelende klachten. Denk hierbij aan chronische vermoeidheid, een verhoogde kans op infecties, een verminderd herstel na een zware training en 'pap in de benen'. Het is dus duidelijk dat uiteindelijk (ook) de sportprestatie kan gaan lijden onder een bloedarmoede. Er wordt gesproken van bloedarmoede als de concentratie hemoglobine (Hb) in de rode bloedcellen (erythrocyten) te laag is. Dat is het geval als het Hb bij mannen onder de 8.7mmol/l en bij vrouwen onder de 7.5mmol/l ligt.

Bij duursporters wordt een bloedarmoede vaak veroorzaakt door een ijzertekort (ijzerebreks-anaemie). Hierbij kunnen verschillende factoren meespelen:

### • De voeding bevat te weinig ijzer.

In de Nederlandse voeding zit maar net voldoende ijzer. Als een sporter teveel 'tussendoortjes' (sportdrink!) eet of als de voeding weinig volkoren producten, vlees, vis, lever, groene groenten, vruchten en noten bevat, dreigt al snel een ijzertekort. Vrouwen zijn vaak kleiner, waardoor ze in het algemeen minder eten en minder ijzer met de voeding binnen zullen krijgen.

### • Het ijzer wordt gebrekkig opgenomen uit het maag-darmkanaal.

Ijzer wordt slechts gedeeltelijk door het lichaam uit het maag-darmkanaal opgenomen, waarbij met name de ijzeropname uit plantaardige producten slecht is. De opname van ijzer kan verbeterd worden door deze producten gelijktijdig met vitamine C(-rijke producten) in te nemen, maar kan geremd worden door gelijktijdige inname van koffie, thee en melk(-producten).

### • Ijzerverlies.

De rode bloedcellen blijken bij lopers sneller kapot te gaan, waardoor er vrij hemoglobine in de bloedbaan komt. Vrij hemoglobine zal uiteindelijk met de urine uitgescheiden worden. Daarnaast kunnen duursporters ook bloed verliezen door een beschadiging van het blaas- of darmslijmvlies. Vrouwen verliezen daarnaast in het algemeen ook nog bloed met de menstruatie.

Tevens kan er een 'echte' bloedarmoede ontstaan door een vitaminedekort (B12 of Foliuimzuur) of de aanwezigheid van chronische infectieziekten, maar deze oorzaken komen duidelijk minder vaak voor dan bloedarmoede door een ijzerebrek.

Het Hb-gehalte van een duursporter kan ook (te) laag zijn door een relatieve verdunning van het bloed. Dit een fysiologische aanpassing van het lichaam aan de duurspanning, want 'dun' bloed is minder 'stroperig' en kan gemakkelijker rondgepompt worden door het hart. Als er sprake is van 'deze verdunning', zonder dat er sprake is van een ijzer- of vitaminedekort, heeft de (duur-)sporter daar geen klachten van.

Een laag Hb-gehalte is dus niet voldoende om de diagnose ijzerebreks-anaemie te stellen. Hiervoor dient dan eerst een bepaling gedaan moeten worden om een indruk te krijgen op de ijzervoorraad. Dan kan met behulp van de ferritine-bepaling in het bloed. Bij sporters wijst een ferritine-waarde boven de 30-35 U<sub>g</sub>/L op een adequate ijzervoorraad in het lichaam. Een aanzienlijk deel van de duursporters heeft ijzertabletten nodig om deze ijzervoorraad op peil te houden.

## Bloeddonor

Ook bij sporters waarbij de ijzervoorraad op peil is, duurt het altijd één of meerdere weken voordat het gedoneerde bloed weer is aangemaakt. Voordat het zover is, gaat dat gepaard met een verminderd herstel- en prestatievermogen. Er zal dus tijdelijk aangepast en 'op gevoel' getraind moeten worden. Het is dus niet handig om bloed te geven vlak voor een belangrijke wedstrijd of in een zware trainingsperiode. Hoelang die periode moet zijn, is per persoon verschillend en hangt bijvoorbeeld af van de ijzervoorraad die iemand heeft. Gezien het feit dat prestatief trainende duursporters zo wie zo al vaker een ijzerebreks-anaemie ontwikkelen, kan het voor hen dus echt een probleem worden als zij naast hun intensieve training ook nog eens twee keer per jaar een liter bloed zouden geven. Het is dus begrijpelijk dat veel (prestatief) ingestelde lange-afstandlopers van bloeddonatie afzien.

## Plasmaferese-donor

Gelukkig is er ook een andere vorm van donorschap, waarbij er geen verhoogde kans is op bloedarmoede! Er is ook een grote behoefte aan donorplasma. In veel bloedbanken vindt naast bloedafname ook plasma-afname plaats, wat plasmaferese wordt genoemd. Bij plasmaferese wordt alleen het plasma wordt afgenomen, waarna de bloedcellen weer aan de donor worden teruggegeven. Plasma kan in zijn geheel aan patiënten worden toegediend of uit het plasma kunnen eiwitten worden gehaald die voor patiënten van belang kunnen zijn:

### • Stollingseiwitten

Deze zorgen voor de stolling van het bloed. Mensen met bloederziekte (hemofilie) missen één van deze stollingseiwitten. Hierdoor kan hun bloed niet goed stollen. Dit kan ernstige gevolgen hebben bij spontane inwendige bloedingen, operaties en ongelukken. Met de stollingseiwitten uit het donorplasma kunnen mensen met bloederziekte geholpen worden en een vrijwel normaal leven leiden.

### • Afweerstoffen

Afweerstoffen worden gevormd na besmetting met een ziekteverwekker of na een vaccinatie en zijn van belang voor de afweer. Om patiënten te kunnen beschermen bestaat er behoefte aan afweerstoffen tegen geelzucht (hepatitis A, hepatitis B), tetanus en andere ziekteverwekkers.

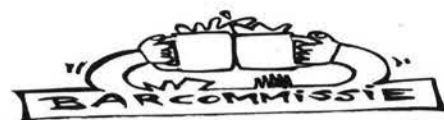
Bij een plasmaferese wordt ruim een halve liter plasma verzameld. Nadeel is wel dat een plasmaferese langer duurt dan een gewone bloedafname; namelijk ongeveer drie kwartier.

## Gevolgen voor de donor en wie kan plasmaferese-donor worden?

Plasmaferese is minder belastend voor het lichaam dan gewone bloedafname, omdat de bloedcellen (en dus ook het ijzer) aan de donor worden teruggegeven. De donor raakt alleen plasma kwijt. Het afgenomen vocht is met drinken binnen enkele uren aangevuld terwijl de afgestane eiwitten binnen een dag weer zijn aangemaakt. Daarom is het verantwoord om na een dag al weer hard te trainen. In principe kunnen sporters dus zonder nadelen voor hun trainingsopbouw of wedstrijd plasmaferese-donor worden. Relatief nadeel is wel dat een bloedbank aan een donor zal om iedere 2 tot 6 weken plasma af te staan, wat mogelijk is omdat plasmaferese voor het lichaam minder belastend is.

## Conclusie

Veel lange-afstand lopers worden geen bloeddonor, omdat zij hun trainings- of wedstrijdprogramma in de weken na een donatie niet aan willen passen of omdat ze bang zijn dat ze een ijzerebreks-anaemie zullen ontwikkelen. Deze angst is niet geheel ongegrond. Een prestatief ingerichte sporter die overweegt een donor te worden, zou niet alleen de waarde van zijn Hb moeten weten, maar ook die van zijn ijzervoorraad (door middel van een ferritine-bepaling). Pas dan kan deze (duur-)sporter voor haar- of hemzelf een verantwoorde keuze maken, waarbij zeker ook de overweging om in plaats van bloeddonor plasmaferese-donor te worden kan worden betrokken. Deze vorm van donorschap heeft het voordeel dat er geen verhoogd risico is op het ontwikkelen van een bloedarmoede, maar heeft wel als nadeel dat er door de bloedbanken gevraagd zal worden eens in de twee tot zes weken over te gaan op donatie.



Op het moment dat ik dit stukje schrijf (dat is begin september) is volgens mij de helft al begonnen. Dat is op de club ook heel goed te merken, want daar komen de leden uit hun zomerslaap om zich te storten op de organisatie van allerlei evenementen.

Zo wordt er voor en door de leden een ouderwets swingfeest georganiseerd op zaterdag 27 oktober, wel allemaal komen natuurlijk. Want hoe meer zielen, hoe meer omzet voor de bar. Dan is er op zondag 4 november de 1 van de 4 clubcross waarvoor zo'n 300 deelnemers verwacht worden en op zaterdag 17 november is er een gezellige feestavond voor alle vrijwilligers van de vereniging. Dit jaar dus één gecombineerde avond van barcommissie en bestuur. Deze vrijwilligersavond wordt in diezelfde week gevolgd door de Beaujolaisavond (gaat dit jaar weer alles op). Hebben we dan alles gehad voor november, nee hoor, want op 25 november is er de Sinterklaasviering voor de kleintjes. Door de kleine bezetting van de barcommissie en vakanties van commissieleden, zijn er afgelopen zomer op de woensdagavond een paar keer problemen ontstaan ten aanzien van het draaien van een bardienst. Na overleg met John Agterof is daarop besloten om wel nieuwe aanspreekpunten aan te stellen. Deze aanspreekpunten zijn Berry Kramer voor de maandagavond en Rob Kraemer voor de woensdagavond. Zelf blijft ik aanspreekpunt voor de maandag en donderdagavond. Het is de bedoeling dat wij de barmedewerkers voor aanvang van hun bardienst op de hoogte brengen van de laatste stand van zaken. Na de training kunnen de clubleden en de barmedewerkers bij ons terecht met op- of aanmerkingen omtrent het kantine gebeuren. In de keuken hadden wij al enige tijd last van een slecht functionerende keukengeiser, dit euvel is door Julio Lasiera verholpen door deze bijna antieke geiser te restaureren. Bedankt hiervoor Julio. Maar er is meer gebeurd in de keuken dankzij de inzet van Henk Mullekes hoeven we nu geen gebruik meer te maken van het lekkende 4 pits tafelgasfornuis (uit de erfenis van Postalia). Hij heeft de leidingen omgelegd, waardoor we nu weer ons professionele gasfornuis kunnen gebruiken. Nu ik toch aan het bedanken ben, wil ik Lies Grielaard bedanken die als eerste (en enige) heeft gereageerd op mijn oproep om c.d.'s voor de club op te nemen. We kunnen nu kiezen uit elf c.d.'s. Verder wil ik jullie wijzen op het artikel elders in deze Hot Road over de invoering van de Euro in de Eurokaarten.

Namens de barcommissie Boy Gailjaard

# Euro Nieuws

De door Frans Martens ontworpen Eurozieder wordt op 1 januari 2002 geïntroduceerd. Uit veiligheidsoverwegingen hebben wij nog niet eerder berichten hierover naar buiten kunnen brengen. Om diezelfde reden zullen de echtheidskenmerken pas in een later stadium bekend gemaakt worden. Ondanks strenge veiligheidsmaatregelen hebben criminelen al kans gezien om een partij Euroziederkaarten te bemachtigen. Van de ouders is niets bekend, maar men denkt aan een nieuwe internationale opererende bende valsemunters. De dieven zullen echter niets hebben aan deze partij Euroziederkaarten omdat nog niet alle echtheidskenmerken zijn aangebracht.

De Voorzitter van de barcommissie was van plan om de kaarten al in december in omloop te brengen, zodat de mensen alvast zouden kunnen wennen aan de nieuwe kaarten en om een rush op 1 januari a.s. te voorkomen. De president van de Road Runners Bank denkt dat dit verwarring schept en geeft daarom geen toestemming om de kaarten eerder te introduceren. Vanaf 1 januari 2002 is de Eurozieder verkrijgbaar in drie waarden, te weten 5, 10 en 20 Euro. Dit is gelijk aan de waarden van de drie laagste Eurobiljetten. De kleuren van deze Euroziederkaarten komen in grote lijnen ook overeen met de Eurobiljetten, dit om betaalgemak en herkenbaarheid te vergroten. De kaarten hebben allemaal een ander formaat. Hogere waarde, grotere kaart. De kaarten van 5 en 10 Euro zijn onderverdeeld in halve Euro's en Eurodubbeljets. Op de kaart van 20 Euro zitten ook hele Euro's.

Vanaf 1 januari 2002 kan alleen nog maar met de nieuwe Euroziederkaarten afgerekend worden. Oude guldenzietjes kunnen worden ingewisseld tegen Euroziederkaarten, hierbij wordt tot het resterende bedrag afgestreept. Je kan dit alleen doen bij de leden van de barcommissie. Gedurende de maand Januari kunnen de Euroziederkaarten zowel in gulden als in Euro's betaald worden. Het wisselgeld zal altijd in Euro's teruggegeven worden. Na 28 januari 2002 is betalen in guldens niet meer mogelijk.

De conversie naar de Euro brengt met zich mee dat de prijzen voortaan in Eurodubbeljets zullen gelden. Hierdoor en door eventuele prijsstijgingen per 1 januari 2002 kan het zijn dat prijzen naar boven afgerond worden. Op de ALV in oktober zullen de nieuwe prijzen in Euro's bekend gemaakt worden.

Namens de barcommissie Boy Gailjaard

## SINTERKLAASFEEST

Sinterklaas komt ook weer dit jaar onze vereniging een bezoek brengen op zondag 25 november a.s. U begrijpt wel dat dit weer een hele leuke middag voor de kinderen wordt. Dus geef uw kind(eren) kleinkind(eren) etc gewoon op. Dit kunt u doen per email [h.dendulk@hetnet.nl](mailto:h.dendulk@hetnet.nl) of vanaf 1 november via het aanmeldingsformulier, dat klaarligt in het clubhuis. Indien u per e-mail uw kind(eren) opgeeft, wilt u dan de naam, leeftijd en wat leuke wetenswaardigheden van het kind vermelden.

Namens het Organisatiecomité Hellen den Dulk

# Van Herwerden



kwaliteit wint altijd

bezoek onze website voor kwaliteits-aanbiedingen  
[www.vanherwerden.nl](http://www.vanherwerden.nl)

Van Herwerden Wielersport • Parkweg 75-79 • 2271 AG Voorburg • T: 070-3861719 of 070-3876360

Ouderwets Swing / Danceparty  
Gratis toegang voor alle HRR leden  
Zaterdagavond 27 oktober 2001  
Aanvang 21:00 uur



## Koken met Klijn

### Risotto met tonijn

300 gram risottorijst  
1 liter bouillon (groenten of vis)  
2 blikjes tonijn, naturel  
6 ons verse spinazie  
3 tomaten  
1 grote uit  
peper  
zoutparmezaanse kaas  
olijfolie

**F**ruit de gesnipperde ui in 2 eetlepels olijfolie en voeg de rijst toe. Bak de risotto tot de korrels glazig zijn. Intussen de bouillon aan de kook brengen en beetje bij beetje bij de risottorijst gieten tot de bouillon compleet is opgenomen. Dit duurt zo'n 20 minuten. De risotto moet behoorlijk vochtig blijven, papperig eigenlijk, dus absoluut niet droog! Snijdt intussen de ontvelde tomaten (even in kokend water dompelen) in stukjes en laat de tonijn uitlekken. Roer als de risottorijst beetbaar is de spinazie in delen door de rijst, de spinazie per deel laten slinken en dan vervolgens een volgend portie toevoegen. Dan op het laatst de tonijn toevoegen en op de borden de parmezaanse kaas over het gerecht strooien. Nog een beetje versgemalen zwarte peper en klaar!

Eet smakelijk

## Steep down, and then up, up, up

**D**at was wat me werd verteld, vlak voordat ik startte. Arthur had me al een beetje gewaarschuwd, op de onderkoelde Engels manier: "It's a bit hilly". Jammer genoeg had ik van tevoren niet in de atlas naar de hoogteverschillen gekeken, rond Furminster, Zuid-Engeland. HRR is internationaal. Dat blijkt uit het feit dat we tenminste één Engelsman in ons lopersbestand hebben zitten. Arthur Toomer heet hij, welbekend voor de mensen uit de loopgroep van Henk H. die in april dit jaar de marathon in Rotterdam gedaan hebben. Arthur is die dag met ons opgetrokken, tot en met de maaltijd bij Petzecoatepetel, of zoiets. Ik ben beter in wat eenvoudigere namen. Arthur nodigde me prompt uit om hem eens op te zoeken, in Zuid-Engeland. Dat zou een combi zijn. Eerst een paar dagen London, musea, en dan naar Southampton voor een halve marathon. Het was net in die ene week van de hittegolf in zowat heel Europa, de eerste week van Augustus. En ook daar. Sympathiek hoor, zo'n uitnodiging, en dat terwijl ik nog niet eens zo geoefend ben. Zeker niet in vergelijking met een man die op zijn vijftigste begonnen is met lopen, nu eind zestig is en er zo'n kleine veertig marathons erop heeft zitten. Arthur is continue in marathontraining! Afzien was het, en voordat je bij de finish was, moest je eerst nog een heel voetbalveld half rond. Lag er een Engelse mooie jongen in het gras, die terloops opmerkte: "a nice way to spend your holiday." Op dat moment was ik het niet helemaal met hem eens. Daarna zijn we de kathedraal van Salisbury gaan bewonderen. Wat uitdrogingsverschijnselen bij mij, terwijl Arthur flierfluitend rondliep en me allerlei wetenswaardigheden vertelde. Dat het voor hem voordelen had om via HRR KNAU-lid te zijn. Hij was dan officieel geregistreerd. In Engeland is er geen 'centrale registratie'. Met als gevolg dat lopers kunnen sjoemelen, en dan stiekem winnaar in een hogere leeftijdsklasse kunnen worden. De geboortedatum valt immers niet te controleren. En ze zijn niet verzekerd. Zo vertelde hij ook dat de lidmaatschapsgelden in Engeland veel lager waren, maar dat ze dan ook niet de voordelen van de KNAU hadden, en geen eigen faciliteiten. In Furminster trainde de hardloopvereniging buiten net als wij, maar had men geen douche- of omkleedmogelijkheid, of ze moesten iets huren bij een

sportshal. Arthur was enthousiast over het Nederlandse systeem en de voorzieningen bij onze club. De volgende dag wat uitgelopen. Arthur vertelde dat hij wel eens met HRR had meegetraind, en dat hij zo verbaasd was over onze warming-up en cooling-down oefeningen. Hij zag er het nut niet zo van in, en kon bepaalde oefeningen gewoon ook niet meedoen. Hij vertelde dat hij 'a little embarrassed' was. Hij had over de hele wereld marathons gelopen, was vele malen kampioen geweest en hij kon zo'n simpele oefening niet doen! Ik zei dat de bewuste loopgroep vast expres zo veel en zo lange oefeningen had gedaan, om indruk op hem te maken. Ze konden ook niet weten dat hij zoiets nooit deed.

Volgend jaar vast weer zo'n trip, maar dan 'flat'. Arthur vroeg me nog de hartelijke groeten aan Noortje en Jacques te doen. Bij deze.

Antoinette Jans

## Hague Road Runners: Meer dan hardlopen alleen

**'F**ind the fox' leek ons niks, dus wij gingen die avond gewoon lekker lopen. Later, onder de douche, werden we daar door sommigen nogal narrig op aangesproken. Tja, wat moet je daar nou mee? Ieder zijn meug, 't is hier toch geen kleuterschool? Toen Roché de week daarop de prijzen uitreikte, hield hij een zo leuk vrijheid blijheid praatje rond 'Find the fox', dat ik me gelijk voornam een volgende keer met zo iets mee te doen. Het is de toon, die de muziek maakt. Dus daar sta ik dan 2 juli met zo'n vijftig anderen aan de start van de Run Bike Run. Best nerveus, want ik heb geen idee wat me te wachten staat. Dat fietsen lijkt me wel wat, misschien kan ik me daarmee profileren. Jammer eigenlijk dat je ook moet hardlopen, niet altijd mijn sterkste punt. Dat blijkt na de eerste ronde lopen, als ik als 48ste van de 52 deelnemers bij mijn fiets aankom. Even wennen tegen het viaduct op en al snel heb ik het juiste ritme te pakken. Dit moeten snelle hardlopers ook voelen als ze veel mensen inhalen: IK BEN EEN KANJER! De ene na de andere fietser haal ik in. In mijn euforie, waarin ik mij Jan Janssen, Lance Armstrong en Eddy Merckx tegelijk waan, rij ik na de Watertoren rechtdoor richting strand in plaats van rechtsaf richting Katwijk. Verkeerde fietsenstalling in mijn hoofd. Door gebrek aan fietsers heb ik dat snel door. Terug en verder over de Prinsheuveel en links omhoog naar de juiste fietsenstalling. Dat hakt er flink in, die twee heuveltjes. Na het keerpunt in een goed tempo terug en ja hoor, naderhand blijkt dat ik me via een 13de plek na het fietsen in het algemeen klassement omhoog heb gewerkt naar de 23ste plek. Dat wordt een mooie klassering, denk ik nog. Tot ik van mijn fiets stap en moet gaan lopen. Zijn dat mijn benen? Die horen niet meer bij mij. Ze doen in elk geval niet wat ik wil. Volledig verzuurd. En daar komen al die ingehaalde fietsers weer voorbij, behoorlijk monter en fit. Hoogmoed komt voor den val. Een bekende vraag speelt door mijn hoofd: WAAROM DOE IK DIT? Uiteindelijk wordt ik 41ste. Beter verdelen, de volgende keer. Maar hartstikke leuk, weer eens wat anders en daar gaat het om. We blijken overigens over flink wat 'wielrenners' bij de club te beschikken. Ook bij de Amstel Gold Race voor liefhebbers zie je altijd een forse HRR-ploeg. En uit het clubblad herinner ik me ploegen bij de Vael Ouwte tocht. Eigenlijk best leuk om fietsshirtjes van de HRR te hebben. Achterop een leuke tekst in de trant van Hague Road Runners: meer dan hardlopen alleen. Iets voor de afdeling PR?

André Westerhuis  
Loopgroep Henk Hoogeveen

Het CPC trainingsweekend zal gehouden worden van vrijdag 1 maart t/m zondag 3 maart 2001. In ons volgende clubblad hier meer over. Noteer deze datum alvast in uw agenda.

### Winnaars Ziertjes

f 10,—

Anita Keus  
Eugene v.d. Berg  
Cees Rip  
Heidi v.d. Veer  
Anne Veth  
Henk van Leeuwen

f 25,—

Theo Timmermans  
J. Roozenburg  
H.A. van Aller  
Nel de Konink  
Willem van Prooijen  
B. Roozenburg

onderdeel van de D+Ggroep

- Verzekeringen
- Hypotheken
- Pensioenadviezen
- Geldleningen
- Beleggingen

Don van Ruiten

Westewagenstraat 54  
3011 AT Rotterdam  
Telefoon: 010-413 70 33  
Telefax: 010-233 03 70  
Bankrelatie: ABN-AMRO  
Rekeningnr.: 54.05.43.667  
K.v.K.nr.: 24099103

"Een hoge dosis vitamine C zorgt voor een sneller herstel bij blessures"

voedingssupplementen

vitamine C 1000 mg. 350 stuks Fl.87.50

Pletterijstraat 31 Den Haag 070.3.83.98.84.

The Hague Road Runners (HRR), hardlopen in De...

Vorige Volgende Stop Vernieuw Introductiepagina Vul automatisch aan Print E-mail

Adres: http://www.hagueroadrunners.nl/

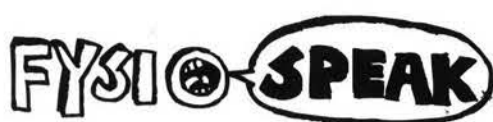
**The Hague Road Runners**

- home
- lidmaatschap
- conditio
- clubkalender
- loopgroepen
- wedstrijden
- uitslagen
- clubblad
- links
- prestaties

### Website

Sinds het laatste clubblad verschenen is de website nogal veranderd. We hebben een nieuw adres: [www.hagueroadrunners.nl](http://www.hagueroadrunners.nl). Tegelijkertijd wordt er hard aan gewerkt om de website voor iedereen zo interessant mogelijk te maken. Izaak Luteijn doet zijn uiterste best om zoveel mogelijk resultaten van clubleden bij elkaar te sprokkelen. Daardoor komt het soms voor dat er uitslagen van wedstrijden eerder op onze website te vinden zijn dan op de site van de organisator! Marjolien van Rotterdam geeft als webredacteur geur en kleur aan de site. Zij stemt alle berichten af met de betrokkenen. Met vragen of opmerkingen kun je altijd bij haar terecht. Daarnaast is de afgelopen tijd de vormgeving van de website wat veranderd. De werkgroep Website heeft Dennis van de Berg gevraagd of zijn artikelen over medische aangelegenheden in een apart rubriek op de website mogen komen, en hij is akkoord gegaan. Het nieuwe mailadres van de webmaster, Hans Eikenaar, is nu [webmaster@hagueroadrunners.nl](mailto:webmaster@hagueroadrunners.nl)

## Achillespeesblessures



**Blessures aan de achillespees vormen in de loop-sport maar liefst tien procent van alle blessures. Vaak bederven chronische klachten de vreugde in het lopen gedurende kortere of langere tijd. Soms is het zelfs definitief afgelopen met hardlopen. De verschijnselen zijn makkelijk te herkennen, maar de behandeling is niet zo eenvoudig.**

De achillespees is de pees van de beide kuitspieren: de gastrocnemius (herkenbaar aan de welving), en de soleus, die dieper in de kuit ligt en platter is. De pezen van deze spieren zijn verstrengeld tot een sterke pees met een grote trekkracht. Door het aanspannen van de kuitspieren is het mogelijk op de tenen te staan. Bij het afwikkelen van de voet tijdens hardlopen heeft de achillespees een belangrijke functie. De pees zit vast aan het

hielbeen en eromheen bevinden zich enkele slijmbeurzen. De achillespees heeft geen peesschede, zoals vele nederpezen. De pees ligt net onder de huid en wordt omgeven door vetrijk weefsel, bloedvaten, zenuwen en een aantal pezen van de voetspieren. De trekvastheid van de achillespees is groot en bedraagt bij sommige mensen bijna 1000 kilogram. Het lijkt dat er weinig met de pees kan gebeuren, maar met name sprongbelastingen laten zien dat deze waarde soms overschreden wordt. Een forse belasting bij hardlopen kan bij standafwijkingen van de voet of een minder trekvast pees tot overbelasting leiden en een ontstekingsreactie veroorzaken. De kans op overbelasting van de achillespees neemt toe met de omvang van de loopbelasting. Hoe vaker er getraind wordt, zonder dat het lichaam hersteld is, hoe groter de kans op een achillespeesontsteking. Tempotraining en heuveltraining, evenals

een te hoog lichaamsgewicht en het lopen op een harde ondergrond vergroten de belasting op de achillespees en kunnen dit proces versnellen. Bewegingsbeperkingen van knie, enkel en voetgewrichten of afwijkingen van de lichaamshouding (rugafwijking, beenlengteverschil, heupfunctiebeperking) zullen ook een ongunstige invloed hebben op de belasting van de achillespees. De achillespeesontsteking kan sluipend beginnen. Vaak merkt men na de training in de kuit en achillespees een wat stijf gevoel, dat vanzelf weer verdwijnt. Later komen de klachten terug en soms is de pees ook stijf na een rustperiode. Ochtendstijfheid is eveneens een bekend verschijnsel. De klachten tijdens het lopen blijven lange tijd beperkt, zodat menig atleet weinig aandacht aan de irritatie besteedt en de training niet aanpast. In de volgende fase vertoont de pees alle tekenen van een ontstekingsreactie. De pees wordt rood en warm, zwelt, doet pijn en krijgt een gestoorde functie. Het lopen wordt pijnlijk en men gaat medische hulp zoeken of rusten. Een ontsteking kan lang duren, vooral wanneer men de training te snel hervat en de pees telkens weer overbelast. Soms is de pees tweemaal zo dik en kan zo geïrriteerd zijn dat bij beweging een krakend geluid klinkt. De kuitspieren zijn in bijna alle gevallen verhard. Voor de behandeling moet eerst de oorzaak van deze blessure aangepakt worden. Een sterke vermindering van trainingsomvang en intensiteit is van groot belang om het weefsel de kans te geven te herstellen. Een tijdelijke hielverhoging in de vorm van een geleidelijk oplopend licht schokabsorberend materiaal, kan de rek op de achillespees tijdens het afwikkelen van de voet verminderen. Behandeling met cold packs (bescherm de huid door een

dunne linnen doek), ultra geluid of interferentie heeft in de beginfase van de ontsteking een gunstig effect. De eventuele statiekafwijkingen kunnen door een fysiotherapeut bekeken en behandeld worden. Een aanpassing van de loopschoen, zoals een verbeterde schokabsorptie, een hielkap die de voet goed leidt of een aanpassing tegen overpronatie zijn belangrijk. Verder dient met behulp van oefeningen de stabiliteit rond de enkel te verbeteren waardoor de belastbaarheid verbeterd. Indien de acute ontstekingsfase niet optimaal wordt behandeld, kan een chronische ontsteking ontstaan. De ochtendstijfheid blijft aanwezig en trainen is dan beperkt mogelijk. Men moet een lager belastingsniveau volgen. In deze fase ligt er littekenweefsel langs de pees welke minder trekvast en soepel is. Het lopen leidt tot irritatie van dit weefsel en opnieuw een acute ontstekingsreactie. De behandeling is moeilijk en niet altijd succesvol. Een andere klacht is wanneer de slijmbeurzen rond de aanhechting van de achillespees aan het hielbeen ontstoken raken. De pijn is lager gelokaliseerd dan bij de achillespeesontsteking en er treedt zwellen en een toename van pijn bij belasting op. Meestal is er geen ochtendstijfheid. De pees is niet verdikt. Een infiltratie met ontstekingsremmer geeft vaak een goed resultaat. De achillespeesblessure is een lastige blessure, welke met aandacht behandeld dient te worden. Men moet er zeker niet te lang mee doorlopen omdat een chronische blessure kan ontstaan. Vaak is met een simpele tip of aanpassing in schoen of trainingsschema al een goed resultaat merkbaar.

Dannis van den Berg, Fysiotherapeut HRR

## De Vlietloop

**Op zondag 2 september was het zover. De dag van de Vlietloop. De Vliet stroomt (loopt) door Voorschoten en in Voorschoten woont ook ons allerbekende Ed Zijl die ook dit jaar weer mede-organisator was van deze loop. Daar Ed onze trainer is had hij de dag al lang van te voren aangekondigd en er deden dan ook veel trainingsgenoten mee die zich ofwel voor de vijf danwel voor de tien kilometer hadden ingeschreven.**

Nu startte de vijf kilometer (en de twee) om twaalf uur en de tien kilometer (en de halve marathon) een uur later. Met zijn vieren (Francesco, Birgitta, Bastiaan en ondergetekende) hadden we rond kwart over elf/half twaalf in de sporthal afgesproken. Nou, ons nummer lag klaar hoor. Ed zou zich tot kwart voor één achter de inschrijftafel bevinden dus we konden tot die tijd onze waardevolle spullen bij hem stallen. Het weer was goed en na ingelopen te hebben begaven we ons naar de start. Ik word toch altijd een beetje zenuwachtig van zo'n loopje. Dit blijkt uit opmerkingen als: Hoe lang hebben we nog? (totaal niet nodig want er is dan nog tijd zat) en ik moet altijd nog even naar het toilet (al heb ik amper). De start was anders dan enig andere start die ik ooit heb meegemaakt want in plaats van een official was er een heuse clown die het startschot kwam lossen. De arme man had drie grappige starts in petto maar werd bij zijn derde actie door het echte startschot verrast. Zijn koffer lag nog midden op de weg en hij ook bijna van al het hardloopgeweld.

Iedereen stormde langs hem heen en ik verbaas mij altijd weer hoe snel kinderen wel niet kunnen lopen en starten. Nu moet ik eerlijk bekennen dat ik nooit heel veel meekrijg van de route maar het stukje langs de Vliet was prachtig. Ik had een haas in de vorm van Francesco en dat liep goed. Zo goed dat ik geen dame voor mij zag en ik ook niet werd ingehaald. Onderweg hoorde ik een klein jongetje zeggen: "het eerste meisje" (doet altijd goed). "Nee", zei zijn vader: "de eerste vrouw". Of dat dan daadwerkelijk zo is dat is dan de vraag maar het bleek te kloppen. Die opmerking van dat jongetje leidde er in ieder geval wel toe dat ik dacht van; alleen al voor Ed moet ik dit zien vast te houden. Ik hoefde toen niet zo ver meer en het lukte. Vlak voor de start van de tien en de halve marathon was de prijsuitreiking. Ik had met mijn stomme hoofd al mijn shirt verwisseld dus aan de start is het t-shirt van Nathalie wat Ruud aanhad even door mij gedragen voor de uitreiking (de Roadrunners moeten natuurlijk wel gepromoot worden). We hebben even de start gekeken en de rest van de verhalen heb ik van horen zeggen. Mijn teamgenoten hebben allemaal goed gelopen vooral Nathalie die een paar mannen uit de groep eruit heeft gelopen. De bloemen staan nog steeds prachtig en de beker staat in de bekerkast (tussen de koffie- en theebekers). Het was danwel een p.r. maar ik ga voor onder de twintig minuten dus we trainen lekker verder. In ieder geval ben ik volgend jaar weer van de partij want tja, een titel moet je verdedigen! Voor iedereen die nu niet mee heeft gedaan zou ik zeggen meedoen is belangrijker dan winnen, dus volgend jaar nog veel meer roadrunners (in t-shirt) aan de start!!!!!!!!!!!!!!

Groet

Hester groep Ed Zijl

## Vitrine der Onsterfelijken; de wijzigingen

Izaak Luteijn

**Over de periode juni tot begin september zijn er drie wijzigingen in de vitrine te melden.**

- **800m baan:** Een afstand van nog geen kilometer vinden veel Road Runners zo kort dat ze de moeite niet nemen er aan deel te nemen. Dit is ook te zien in de vitrine. Alleen bij de heren senioren zijn de 5 beschikbare plaatsen bezet. Verder is nog een plaats bij de heren 40+ bezet. Verder alleen lege ruimte. De twee HRR deelnemers die de moeite namen om op 19 augustus een 800 meter op de baan bij Sparta te lopen verschijnen dan ook prompt in de vitrine. Bij de heren senioren vestigt Theo Timmermans zich op een 4e

plaats met een tijd van 2:17,9. Anton Porcu verdwijnt hierdoor uit de vitrine met zijn tijd van 2:32,2, gelopen in 1985! Izaak Luteijn komt als eerste en enige in de vitrine bij de categorie M50 met een tijd van 2:35,6. Wie volgt?

- **Halve marathon:** Peter Hoek liep op 2 september in Voorschoten 1:31:52 op de halve marathon en verbeterde hiermee zijn PR van 1:38:55 dat hij vorig jaar op 11 november in Monster vestigde en waarmee hij op een derde plaats stond in de vitrine. Met dit nieuwe persoonlijke record neemt Peter de eerste plaats over van Theo Hoenderkamp.

## Communicatie

### Gouden Gids

HRR staat onder de kop Sportverenigingen in een apart kadertje vermeld. Wij zijn heel duidelijk zichtbaar.

### Werkgroep Bepalen imago

De uitkomsten van de enquêtes Informatievoorziening en Imago zijn aan het bestuur en de verschillende commissies aangeboden. De uitkomsten van de enquête Informatievoorziening zijn te omvangrijk en te divers om samen te vatten. Ze liggen ter inzage in het PR-bakje. Elders in dit blad staat een artikel over de uitkomsten van de enquête naar het huidige imago van HRR. In het aanvullend beleidsplan dat op 15 oktober a.s. wordt gepresenteerd, is het gewenste imago beschreven. Het uitbreiden van de verzendlijst van het clubblad met externe contacten heeft al tot resultaten geleid. De Wethouder Sport van de gemeente Den Haag heeft een persoonlijke bedankbrief gestuurd, en zegt "Toen ik de enveloppe openmaakte was ik verrast door het formaat en de dikte van het blad. Het biedt veel nieuws en tal van wetenswaardigheden. Na lezing is het eens te meer duidelijk geworden dat The Hague Road Runners een zeer actieve club is waarin veel omgaat. In het vervolg zal ik uw clubblad - uiteraard na lezing - neerleggen op de leestafel in mijn kantoor. Hierdoor kunnen bezoekers en ook anderen kennis nemen van de ontwikkelingen rond The Hague Road Runners." Ook heeft Sportstad Den Haag ons uitgenodigd voor een gesprek. De Haagsche Courant heeft in de column Sportpraat een loper geciteerd uit een van zijn wedstrijdverslagen in het clubblad. Daarin spreekt hij zijn waarde-

ring uit voor zijn trainer: een streng maar rechtvaardig man. Voorbereidingen voor interviews met mensen die net zijn komen lopen bij onze club, of juist bij HRR zijn weggegaan, zijn in voorbereiding.

### Gift VSB

Al een tijd geleden heeft het VSB fonds Den Haag en omstreken HRR met een gift van f. 10.000,- verblijd. De Haagsche Courant, de Wassenaarse Courant, het Haags Nieuwsblad en Stads TV (teletekst) hebben het bericht opgenomen.

### Vrijwilligersavond en open dag

Op 3 november a.s. zal HRR voor de tweede maal een open dag houden. We gaan ruim op tijd de publiciteit zoeken, en zullen daarbij graag gebruik maken van jullie medewerking. Op 17 november a.s. is dit jaar voor het eerst een feestavond voor de barvrijwilligers en de leden van alles commissie en besturen samen.

Antoinette Jans

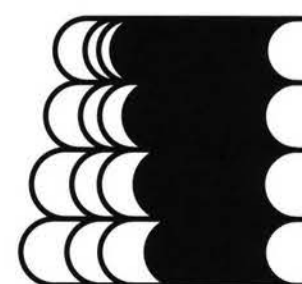


**De hardloop-speciaalzaak.**

Laan van Meerdervoort 630 ■ 2564 AK Den Haag  
Telefoon 070 - 368 86 12 ■ Telefax 070 - 323 66 71

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

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



**Ouderwets Swing / Danceparty**  
**Gratis toegang voor alle HRR leden**  
**Zaterdagavond 27 oktober 2001**  
**Aanvang 21:00 uur**

# Fantastische opkomst laatste time trial van het jaar 2001

Ondanks het slechte weer, buien en veel wind was het aantal deelnemers op 11 september overweldigend. Als ik het goed heb had deze aflevering het meeste aantal lopers van deze serie, maar liefst 124 enthousiaste mensen stonden te popelen om te mogen starten.

Sommigen volkomen uitgerust en anderen met een conditie van nul komma zero vanwege de vakantie. Slecht weer is vaak de oorzaak van een mindere opkomst en brengt ook in de regel diverse uitvallers mee. Blij maar een tikkeltje verrast was de organisatie dan ook met 123 finishers. Als starter is het altijd een genoegen om iedereen

met goede moed weg te zien gaan. Men had er duidelijk zin in. Niet alleen om voor de buien weer gauw binnen te zijn, maar ook om weer eens te kijken of men hun naaste concurrent m/v te snel af zou kunnen zijn. De start verliep dan ook gladjes, hoewel ik altijd enthousiaste mannelijke lopers een eind naar achter moet sturen. U moet niet vergeten dat de snelste lopers als laatste moeten starten. Helaas was de finish nogal chaotisch. Hiervoor bied ik dan ook mijn excuses aan. Dankzij een geweldige inspanning van Jeroen Korving is er toch naar ik hoop een correcte uitslag uitgekomen. Normaal gesproken gaat het altijd wel goed alleen dit keer zat echt alles tegen. Om nu alle schuld op mijn schouders te laden, vind ik ook weer

een beetje te veel van het goede. Ook u zou wel wat kunnen helpen de uitslagverwerking eenvoudiger te maken. Ik zal u dan ook een kleine uitleg geven hoe het een en ander werkt. Dit geldt niet alleen voor de Time Trial, maar voor praktisch iedere wedstrijd waar handmatig geklokt wordt. Voor rekening organisatie komt: het weer, het in orde zijn van de opname-apparatuur en het genoeg mensen inzetten bij de finish. Welnu het weer zat niet mee, de recorder deed het niet en eigenlijk hadden we net te weinig mensen. Ik verzeker u dat het geen pretje is om de startnummers te noteren als het regent en de wind blaast lint en parasol over het parkoers. Wat kunt u wel zelf doen om de organisatie te helpen? U kunt na de finish rustig in de rij gaan

staan of lopen totdat uw startnummer is genoteerd. Heel belangrijk is daarbij dat u dezelfde volgorde van binnenkomst aanhoudt. Uw tijd wordt namelijk apart geklokt en de nummers gewoon achterelkaar opgeschreven. Soms is het even druk en zal u helaas moeten wachten bij te weinig capaciteit. Wanneer u van de volgorde afwijkt, of nog erger onder het lint door wegloupt, of zelfs terugloopt in de richting van het wedstrijdparkeers, valt het hele plan in duigen. Uw tijd wordt aan iemand anders toebedeeld, omdat we uw startnummer missen of twee keer genoteerd hebben. Wij spreken dus af dat u voortaan netjes achter elkaar in de rij blijft. Alleen dan kan de organisatie een perfecte uitslag garanderen zonder veel extra problemen. U doet iedere wedstrijdorganisatie hier een groot plezier mee, als u zich aan deze regel houdt. Een ander specifiek probleem betreft het parkeren in het start en

finish gebied. Ondanks het feit dat de chef van de TC op tijd keurig een lint had gespannen, stond het pad toch vol met auto's. Aangezien het niet zo breed is bij de finish stelt ons dat voor problemen. Ik begrijp dat u zich als hardloper wil sparen door zo dicht mogelijk te parkeren bij de club want alle energie is dan voorbehouden aan de wedstrijd. Ik beloof u wel dat er volgend jaar een bord zal staan met het opschrift: Gelieve niet te parkeren vanwege Time Trial. Belooft u dan dat u geen energie zal verspillen aan het verplaatsen van het bord om toch uw auto daar neer te kunnen zetten. Als laatste wil ik iedere medewerker hartelijk bedanken voor zijn tomeloze inzet deze Time Trial serie van 2001. Aan de lopers wil ik zeggen bedankt voor u opkomst en ik hoop dat het volgend jaar nog drukker zal worden.

Marcel den Dulk.

## Voorlopige Uitslag 4de Timetrial 2001

Trial 1	Deelnemer	Tijd trial 4									
1	Roché Silvius	0,15,58	16	Avram den Heijer	0,19,40	33	Jan Koning	0,21,00	50	Henk van Leeuwen	0,22,29
2	Albert Beekhuizen	0,16,02	17	Joop Verhoeven	0,19,41	34	Jeroen Korving	0,21,04	51	Joyce van Solinge	0,22,40
3	Greg Barbour	0,16,09	18	Frans Mac Lean	0,19,45	35	Lidwien van der Valk	0,21,12	52	Barry Koning	0,22,46
4	Marcel Mientjes	0,16,52	19	Karel Stolk	0,19,47	36	Francesco Ferroni	0,21,13	53	Robert Boule	0,22,51
5	Hans Blokker	0,17,13	20	Nando Rensen	0,19,52	37	Hester van Leeuwen	0,21,18	54	Thea van der Geest	0,22,57
6	Bart Colijn	0,17,19	21	Herman Groenewegen	0,19,56	38	Margriet Hoekstra	0,21,24	55	Willem van de Ven	0,23,02
7	Pierre van Leeuwen	0,17,32	22	Leendert Drost	0,20,01	39	Eddy Zijl	0,21,25	56	Pim Reijntjes	0,23,04
8	Bastiaan Schellekens	0,17,41	23	Frits Witmer	0,20,14	40	Cor Zwart	0,21,35	57	Stefan Claessens	0,23,08
9	Theo Timmermans	0,17,56	24	René Boegborn	0,20,27	41	Frans Erwich	0,21,42	58	Bert van Aller	0,23,09
10	Willem Hasekamp	0,18,02	25	Sonja van Spronsen	0,20,30	42	Pieter de Graaf	0,21,43	59	Berna Krans	0,23,13
11	Jacob de Bie	0,18,09	26	Paul Slijpen	0,20,34	43	Bert de Jong	0,21,43	60	René Haasnoot	0,23,17
12	Herman van der Stijl	0,18,50	27	Willem van Prooijen	0,20,36	44	Henk Kokee	0,22,03	61	Vally Karagantcheff	0,23,24
13	Raoul Mulder	0,18,56	28	Cees Rip	0,20,36	45	Joop den Ouden	0,22,07	62	Roel Gort	0,23,38
14	Henk Mullekes	0,18,58	29	Izaak Luteijn	0,20,38	46	Ron Penning	0,22,08	63	Peter Spaans	0,23,38
15	Peter Kempkes	0,19,18	30	Peter Groen	0,20,49	47	Alex van Bellen	0,22,09	64	Mike Dunn	0,23,42
			31	Gerard Wessel	0,20,50	48	Marcel Kamsteeg	0,22,11	65	Miranda Snel	0,23,53
			32	Marco Borsboom	0,20,52	49	José Willemse	0,22,19	66	Han Elkerbout	0,23,55

67	Ferdinand Eymaal	0,23,56	75	Jan Nieuwenburg	0,24,13	100	Jaco Coster	0,27,12
68	Simon Hack	0,23,58	76	Fred Hoogwoud	0,24,35	101	Guy Cremers	0,27,16
69	Sylvia Impal	0,23,58	77	Peter Leegstra	0,24,36	102	Christian Vandersteen	0,27,28
70	Gerrit van der Veer	0,23,58	78	Frans Hazekamp	0,24,44	103	Sylvia Kuiper	0,27,33
71	Anja Querido	0,24,03	79	Peter Barnard	0,24,58	104	Ab Dijkers	0,27,55
72	Bas Mullekes	0,24,06	80	Hellen Hauser	0,25,11	105	Joop Scheers	0,27,56
73	Loet Kainde	0,24,06	81	Marjolein Beerhuizen	0,25,11	106	Neli Bendien	0,27,59
74	Ilonka Novak	0,24,08	82	Hans Eikenaar	0,25,15	107	Riet de Niet	0,28,06
			83	Aad van Straalen	0,25,21	108	Adèle Berghenengouwen	0,28,31
			84	Vanessa Muller	0,25,32	109	Nellie Verpoort	0,28,37
			85	Nathalie Biemans	0,25,34	110	Jan de Koster	0,28,50
			86	Brigitta van Elferen	0,25,41	111	Lenie Gelauf	0,29,00
			87	Jacky van Tilborg	0,26,09	112	Bob Roozenburg	0,29,13
			88	Wiebe Wamelink	0,26,09	113	Maarten Verpoort	0,29,15
			89	Lucia Radder	0,26,13	114	John Agterof	0,29,37
			90	Liesbeth van Beemen	0,26,13	115	Inge Lussing	0,29,59
			91	Selma van der Lubbe	0,26,23	116	John de Gier	0,30,08
			92	André Westerhuis	0,26,27	117	Bertie Bouwman	0,30,12
			93	Jan Roozenburg	0,26,29	118	Peter Flemming	0,31,02
			94	Hans de Jager	0,26,36	119	Eelco Wolthuisen	0,31,16
			95	Antoinette Jans	0,26,41	120	Wilma Muller	0,31,17
			96	Pieter Luteijn	0,26,52	121	Annita Reehorst	0,32,02
			97	Louise van Delft	0,27,04	122	Anja Koning	0,32,07
			98	Annet Manders	0,27,06	123	Petra Koning	0,32,13
			99	Heidi van der Veer	0,27,07			

## SPORTKEURINGEN

- Blessure preventie en behandeling
- E.C.G. beoordeling
- Bloeddrukmeting
- Vo2 max bepaling
- Vetpercentage meting
- Mobiliteitsonderzoek
- Vitale capaciteit
- Trainings/bewegings adviezen
- groepskorting

Soestdijksekade 684  
2574 EA Den Haag

**070 - 3884634**

Uiterste inleverdatum kopij en advertenties:  
**12 november 2001.**  
Inleveren bij Hellen den Dulk  
Herenstraat 45, 2681 BD MONSTER  
tel. 0174-240861 - e mail h.dendulk@hetnet.nl

**Professioneel, Betrouwbaar & Servicegericht**

**De schoonheid van uw bedrijf, de schoonheid van Vidia**

- Professioneel schoonmaakonderhoud van kantoren, bedrijfsruimten, verzorgingsinstellingen, appartementengebouwen, winkelcentra, sporthallen en alles wat goed schoon moet zijn en blijven
- Intensieve reiniging voor de oplevering van bedrijfsgebouwen en woningen
- Glasbewassing • Computereiniging
- Tapijtreiniging • Sealen van harde vloeren

**Bel voor informatie of een demonstratie**

**Schoonmaak- & servicebedrijf Vidia - Tel. 070 - 350 35 51**  
Malakkastraat 128 - 2585 ST Den Haag - Fax 070 - 350 68 34

## VERBETER UW LOOPPRESTATIE!

Het Astronautic Comfort Voetbed is gemaakt van een uit de ruimtevaart afkomstig microcelmateriaal. Het is vederlicht en geeft steun onder uw gehele voet waardoor u fitter bij de finish aankomt. Het voetbed wordt door onze podotechnoloog, op afspraak, aangehouden. Uw voet zal op een harmonische wijze in de optimale stand geplaatst worden.

Wilt u echt comfortabel lopen? Maak een afspraak!  
(070) 363 7519

**JOHAN WASSENAAR**

Goed voor de voet  
Prins Hendrikstraat 132  
2518 HX Den Haag



## 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.

**FRESH VISION**  
CONTACTLENZPLAN

EEN FRISSE KIJK OP CONTACTLENZEN

**duoptiek**

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

ROAD  
RUNNERS

**Bijna elk jaar komt het weer tersprake in de hardlooptroep van "Eus" (Eugène van den Berg): "Gaan we dit jaar nog fietsen naar Nispen?" Nu zullen de meesten van jullie zich misschien afvragen: "Wat is er te doen in Nispen en waar ligt dat?" Wel, alweer 4 jaar geleden (1997) is er door een aantal groepsleden heen en terug gefietst naar deze plaats, vlak bij de grens (zijn er nu nog grenzen dan!?) met België.**

**A**l jaren komt Rinus Innemee daar op de camping, want hij heeft aldaar een riante stacaravan. Deze tocht van ruim 100 km heen op zaterdag en de volgende dag weer terug was de meesten van ons prima bevallen. Vooral ook door het mooie weer en de prima barbecue 's-avonds. Maar door diverse oorzaken kwam het er in de daarop volgende jaren gewoon niet van. Rinus komt sinds kort weer (voorzichtig) trainen en daarom vroegen we: "Gaan we nog fietsen dit jaar!?" Na overleg met Rinus z'n thuisfont kwam de goedkeuring. Dan nog het moeilijkste: wèlk weekend? Uiteindelijk werd na overleg besloten, dat het in het weekend van 7/8 juli moest gebeuren. Maar liefst 7 fietsers en -sters, met vanaf /tot de helft nog versterking met 2 bracht het totaal op 9 man/vrouw/jongens, aangevuld met een trouwe transporteur in de vorm van Marcel den Dulk. Hieronder een verslag van de tocht, die dit jaar behalve met veel regen, óók met veel pech gepaard ging!

**Zaterdag:**

Deelnemers dit jaar: Georgette Parlevliet, Nico Doppert, Hellen den Dulk, Marianne en Don van Ruiten, Rinus Innemee en Hans van der Vecht, aangevuld vanaf/tot halverwege met Hans en Arno Zuurmond. De vertrektijd van de groep fietsers zou om 09.00 uur "sharp" zijn bij Rinus thuis vandaan. In de voorafgaande dagen had eenieder zijn spullen (tent, slaapzak, schone spullen, etc.) al bij Rinus gebracht voor transport. Rinus zijn vrouw Els was reeds naar Nispen vertrokken met de "zooi". Rond half negen 's-morgens zouden we er dus zijn voor een "lekker bakkie" en dan op weg. Even over half negen kwam ik met de fiets aan. Tot negen uur en ook na de vertrektijd kwamen er nog verlate types binnen. Wij zaten inmiddels al aan de tweede ronde koffie, die trouwens uitstekend smaakte. Tegen half tien gingen we dan toch op weg. Rinus had met Hans Zuurmond de te fietsen route bestudeerd en was helemaal voorbereid. Hans Zuurmond was pas aan zijn knie geopereerd en zou met zoon Arno halverwege op de fiets stappen. Dus zo'n 50 kilometer heen en de volgende dag weer terug zou meer dan genoeg zijn. Dus het eerste en laatste deel was hij onze verzorgingswagen. Marcel was 's-morgens ook bij Rinus maar zou pas

**ROAD RUNNERS fietsen met pech naar Nispen (België) (zaterdag 7 en zondag 8 juli 2001)**

later op de dag naar Nispen komen. We vertrokken droog maar vrij snel vielen al de eerste druppels. Jasjes aan en verder via 't Woud binnendoor naar Maassluis. Onderweg vingen we nog een glimp op van onze verzorgingswagen, die op strategische punten stond opgesteld voor eventuele hulp. We arriveerden bij de pont in Maassluis. Die lag aan de overzijde, dus even wachtten. Don rukte een kat een sticker van z'n kattekotje, 't beest ook weer blij. Hè, hè, daar was de pont. Helaas, de pont was stuk (was écht niet te zien) en de andere (reserve-)pont moest worden gehaald. Zou een 20-tal minuutjes duren volgens het pontpersoneel. Dat werd dus bijna anderhalf uur! Inmiddels hadden we mobiel contact met onze verzorgingswagen aan de overzijde. Eindelijk per pont over. Daar barste de regen weer los. Schuilen voor een hoosbui bij de kerk. Na een paar minuten even verder: néé, hè! Brug open! In de regen wachten maar. Nico, met zijn dure fiets, kreeg zijn voet niet uit de clip en viel met fiets en al om. We schrokken ons wild! Maar gelukkig, weinig schade en niet op zijn geopereerde hand gevallen. Brug weer dicht en verder maar weer. Nog geen paar minuten verder: wat NU weer? Georgette een lekke band! Handige Rinus had er snel en accuraat een reservebandje om gelegd en verder weer. De verzorgingswagen (met Hans en Arno) begreep er niets van en belde al: "Waar blijven jullie?". Ze kwamen snel in zicht, de lekke band afgegeven en werd door Hans geplakt. Regen werd afgewisseld met een benauwd stekend zonnetje. We reden nu lekker door maar even later: ho maar, lekke band. Wederom Georgette's achterband! Dat is raar, moet wat mee loos zijn. Klopte ook, een scherp steentje in één van de scheurtjes in de buitenband. Bij de eerste bandcontrole niet ontdekt. Nieuwe bandjes kopen, Georgette, dure fiets maar slechte bandjes, nou, nou, nou. Hans kwam teruggereeden voor de band en deze werd tijdens ons fietsen weer geplakt. Hierna ging het goed tot de 2e pont. Even verder aan de overzijde een stop bij "'t Spui" voor koffie met appeltaart. Heerlijk in het zonnetje buiten op het terras droogden we wat op van alle regen. Verder maar weer en bij de molen in Nieuw/Zuid Beijerland stonden Hans en Arno met de fiets klaar. De laatste 50 km gingen ze met ons mee. Voor Arno (14 jaar), die nog nooit in een groep gereeden had en op een mountainbike reed, geen kattepis. Gelukkig was er regelmatig de helpende hand van pa en soms van z'n Oom Hans. Even voor Willemstad weer een stop. In de zon op het terras wat gedronken en gegeten.

Op naar Oudenbosch voor een lekker pintje. Daar werden de fietsen (traditioneel) meegenomen de kroeg in tegen diefstal (kan daar gewoon). Na een een lekkere DAS (of twee) en info het laatste stukje. De dames konden zich nog even uitleven op het laatste stukje. Els en dochter, alsmede Marcel den Dulk vingen ons op de camping op. Een dreigende lucht en gerommel van onweer deden ons snel de tent opzetten. Daarna douchen. Dat was niet nodig geweest want een enorme regenbui barste los. Na de bui heerlijk onder twee party-tenten het éérste PALM-biertje (er zouden er nog vele volgen). Rinus startte de barbecues op en het door Els meegenomen vlees werd klaar gezet. Rinus was douchen en ik begon maar vast te "barbekneien". Het werd een hele gezellige avond, met veel drank (hóveel kratten, Rinus!?) en veel eten. Na de "Tour de France"-flits (hup, Michael Boogerd!!!) werd er nog in het duister een rondje camping gedaan o.l.v. gids Rinus. Ik was doodop (néé, niet van de drank!) en dook mijn camo-legertentje in. Ach, vergeten mijn zaklampje mee te nemen. Mijn wekkertje in het donker ingesteld op 08.30 uur en pitten.

**Zondags:**

Om 08.30 uur liep mijn wekkertje af. Al eerder wakker geweest van de hoosbuien op de tent 's-nachts. Ik kleepte mij aan en ging op weg met toiletas richting douche. Na een paar passen keek ik eens om mij heen. Verdacht stil nog! Ik keek eens goed op mijn horloge. Waaaaa!!! 06.40 uur!! Twee uur te vroeg dus. Met instellen gisteravond in het donker het cijfer 6 voor een 8 aangezien! Na een snelle toiletstop weer heerlijk in mijn slaapzak gedoken! Rond half negen werd het inderdaad drukker buiten. Voor de 2e maal opgestaan, gewassen en naar de ontbijt tafel. De meesten zaten al heerlijk te smikkelen. We maakten elk een lunchpakketje klaar en kregen daar nog een heerlijk banaantje bij. Snel ruimden we de tenten en de spullen weer op. Alles bij Marcel in de auto en we waren afscheid-gereed. Hellen ging terug met Marcel in de auto en fietste dus niet terug. We bedankten Els hartelijk voor haar (meer dan) goede zorgen en gingen weer op de weg

terug. Wind mee en droog. In een snel tempo fietsten we richting pont. Oudenbosch lieten we nu maar liggen. Hans en Arno bereikten hun auto weer en voor hen was de tocht per fiets ten einde. Met z'n zessen verder. Bij "t Spui" wilden we weer koffie, maar helaas.... Nog niet open zo vroeg op zondag! Verder maar naar de volgende pont. Op het pontje begon het vreselijk te regenen. Jasjes aan en aan de overkant gaan maar weer. Bij Zuidland had Hans een open kroeg ontdekt waar we koffie konden drinken. Bij binnenkomst zaten de stamgasten al aan bier en sterke drank met bitterballen! Daar leek het ons nog wat te vroeg voor en de bestelde koffie (ze hadden alléén maar koeken, geen eens appeltaart!) smaakte prima. Hans vertrok nu richting Monster met Arno, om de door Marcel meegenomen spullen op te halen. Op de fiets weer en hele stukken tegen wind in. Mijn training van de VAEL OUWE-fietsocht (200 km, het weekend ervóór) bleek echter te weinig. Ik kon dat jonge grut soms niet meer bijhouden. Zelfs de 2 vrouwen fietsten me eraf (nou, nou)! Gelukkig werd er gewacht en sociaal gefietst. Vlak vóór we met de pont over gingen: lekke band, Don deze maal. We besloten in het restaurant vóór de oversteek maar wat te eten, zodat Don (met hulp van Rinus) zijn band kon plakken. Na een heerlijk hapje (pannenkoek / uitsmijter) en een drankje per pont over. Op de fiets weer. Na enkele minuten: Don heeft problemen met zijn derailleur! Ratelen, etc. Na controle en stelwerk verder. Nog geen 5 minuten verder: pang en problemen bij Marianne! De remveer van haar achterrem geklapt. Niet meer terug te krijgen! Na veel piel- en stelwerk "gewoon" maar vastgeplakt met plakband door Rinus. Verder maar weer. Bij Wateringen ben ik afgeslagen en rechtstreeks richting stalling gefietst. Bek-af kwam ik thuis. Na een heerlijke warme douche kwam ik weer een beetje bij. Een lekkere whiskey (ja, het was Iers) en heerlijk languit op de bank!

Een lekker sportief en gezellig weekend. Alléén het weer zat dit jaar tegen. En ook wat veel pech helaas. Maar ja, dat hoort er allemaal bij vind ik. En met Rinus erbij komt alles weer goed. Rinus en Els, heel hartelijk bedankt voor al jullie goede zorgen. Jullie hebben er beiden veel werk aan gehad. Hoorde ik jullie nou zeggen: "Volgend jaar wéér, hoor!!"???? Afgesproken!

Hans van der Vecht.  
Groep Eugène van den Berg

Informatie over advertentierieven verkrijgbaar bij:  
Hellen den Dulk,  
Herenstraat 45, 2681 BD MONSTER  
tel. 0174-240861 - e mail h.dendulk@hetnet.nl

( WOENSDAG GESLOTEN )

- RACE-FRAMES.....
- RACE FIETSEN.....
- ATB - FRAMES.....
- ATB FIETSEN.....
- ONDERDELEN.....
- KLEDING.....
- VOEDING.....
- HELMEN.....
- VERZORGINGSARTIKELN.....

**WIELERSPORT**  
**Tom Schouten**  
SCHEVENINGEN

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

Landelijk erkend installateur

**Henk Mullekes**

LOODGIETER INSTALLATEUR

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

GAS EN WATER INSTALLATIES  
SANITAIRE INSTALLATIES  
RIOLERINGSWERK  
LOOD EN ZINK WERK  
DAKWERK  
C.V. INSTALLATIES

Een passende  
**Inbouw keuken** kan geen confectie zijn




Daarom vindt u in onze 300 m<sup>2</sup> showroom ruim 25 opstellingen van bekende merken keukens. Onze deskundige adviseurs geven u graag alle informatie zodat uw keuze wordt vergemakkelijkt. Naar wens maken wij een offerte en een ontwerp zodat u vooraf weet waar u voor kiest. Maar wij doen meer. Onze installateurs zorgen ervoor dat de keuken perfect wordt geïnstalleerd. Al ruim 60 jaar zijn wij actief in keukens, voor u de garantie dat het resultaat gezien mag worden. Een droom van een keuken waarin u naar hartelust kunt kokkerellen. En voor elke vraag hebben wij een passende oplossing. Geen confectie maar maatwerk dat bij u past.

Beeklaan 223, 2562 AG Den Haag Tel. 070 - 363 69 25  
HRR clubleden speciale korting.

**DE ZAEN**  
DROMEN VAN KEUKENS



## UITSLAGEN

## Omloop van Noordwijkerhout, Noordwijk,

## Halve marathon op 29/04/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	HSE	1:12:45	Hans Wubben (AAV '36)
44	M40	1:30:54	Hans Blokker
1	VSE	1:31:29	Sonja van Spronsen
63	M40	1:33:57	Frans Mac Lean
106	M55	1:40:47	Pieter Graaf de
110	M40	1:41:39	Martin Abbink
124	M50	1:43:32	Jacques Merx
137	M55	1:44:31	Henk Breugom
189	M50	1:51:51	René Haasnoot
232	M45	2:04:03	Bert Jong de

## Almere marathon, Almere, Marathon op 06/05/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
104	M55	3:43:07	Dick Es van

## Zuidersterloop, Capelle a/d IJssel, 15 km op 20/05/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
54	M45	1:15:40	Bert Jong de

## Golden Ten, Delft, 10 km op 24/05/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:30:31	Simon Lotum (Kenia)
7	MSE	0:32:51	Willem de Graaf
16	MSE	0:34:51	Albert Beekhuizen
26	M40	0:35:57	Hans Blokker
29	M40	0:36:16	Peter van Leeuwen
66	VSE	0:42:09	Sonja van Spronsen
81	M60	0:44:56	Peter Hoek
86	M55	0:45:47	Henk Breugom
87	M55	0:45:55	Pieter Graaf de

## Jan Knijnenburgloop, Maasdijk, 15 km op 09/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:45:47	Vital Cahungu (Burundi)
311	M50	1:14:12	Berry Kramer
320	M45	1:14:57	Bert de Jong

## LGT Alpin Marathon, Liechtenstein, Marathon op 09/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	M55	4:00:26	Kurt Inauen (ChGossau)
26	M55	5:09:07	Dick Es van

## Leiden Marathon, Leiden, 10 km op 10/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:29:54	Joseph Sitenici (Den Haag)
5	MSE	0:31:52	Willem de Graaf
7	MSE	0:32:22	Ronald Breugom
15	MSE	0:34:17	Thomas Pieper
241	VSE	0:43:17	Hester van Leeuwen
300	M40	0:44:26	Edwin van Dam
382	REC	0:45:44	Berna Krans
405	MSE	0:46:01	Henk Kokee
407	M50	0:46:03	Julio Lasiera Martinez
413	REC	0:46:09	Charles de Roo
774	M50	0:50:21	Roel Gort
839	M50	0:51:03	Jéje Groot
936	REC	0:52:13	Edith Weisscher
938	MSE	0:52:13	Bastiaan Schellekens
1034	REC	0:53:15	Jacky van Tilborg
1167	REC	0:54:27	Peter Bamard
1204	REC	0:54:45	Loet Kainde
1342	REC	0:55:49	Karolien Breinburg
1346	REC	0:55:50	Sylvia Kuiper
1401	REC	0:56:13	Henk Hoogeveen
1413	REC	0:56:18	Annet Manders
1788	REC	1:00:31	Hans Grijzen
1895	REC	1:02:30	Nico Trotsenburg
1907	REC	1:02:41	Wiebe Wamelink
1965	REC	1:04:17	Lizette van de Pol

## Leiden Marathon, Leiden, Halve marathon op 10/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	1:06:22	Lemma Zegesse (Mechelen)
2	MSE	1:11:10	William Kurgat (Den Haag)
3	MSE	1:15:36	Marcel Mientjes
38	MSE	1:23:51	Jacob de Bie
96	M40	1:27:53	John van der Kroft
116	MSE	1:28:36	Jerome Amory
124	M45	1:29:04	Joop Verhoeven
126	M45	1:29:12	Kees Jan Hagen
159	VSE	1:30:19	Sonja van Spronsen
207	M45	1:32:11	Frits Witmer
290	M40	1:34:50	Frank Thuijs
302	REC	1:35:16	René Boeghom
309	M55	1:35:29	Jacques Overgaauw
313	M40	1:35:40	Frans Mac Lean
350	REC	1:36:19	Martin Abbink
352	M50	1:36:20	Willem van Prooijen
387	V50	1:37:10	Lidwien van der Valk
449	M45	1:38:40	Simon Stroo
450	M55	1:38:41	Pieter de Graaf
480	M55	1:39:03	Henk Breugom
501	REC	1:39:23	Marco Borsboom
534	M40	1:40:02	Peter Groen
634	M55	1:41:42	Eddy Zijl
904	REC	1:44:49	Gusta Jessen
846	M40	1:45:21	Ferry Eymaal
896	M40	1:46:05	Frans Perdijk
1208	REC	1:51:15	Anja Querido

1215	M50	1:51:24	René Haasnoot
1322	REC	1:53:11	Bert van Aller
1417	M45	1:54:46	Ed Reinicke
1547	M50	1:57:35	Hans van Toor
1754	REC	2:03:25	Frank Otte
1761	REC	2:03:35	Rob Vreeswijk
1895	REC	2:09:58	Loes de Vlieger

## Leiden Marathon, Leiden, Marathon op 10/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	2:30:32	Peter Kelchtermans (Balen)
158	M50	3:42:21	Jacques Merx
329	M40	4:29:23	Hendrik v.d. Tak
359	M45	4:48:27	Bert de Jong

## Crowne Plaza, Amsterdam, 10km op 24/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:30:43	Simon Lotum (Kenia)
8	MSE	0:33:40	Albert Beekhuizen
14	MSE	0:35:47	Theo Timmermans

## HRR Time Trial, Clingendael, 5km op 25/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
905	MSE	0:16:14	Willem de Graaf
906	MSE	0:16:40	Ton Bakhuis
3	M40	0:17:03	Peter van Leeuwen
4	M40	0:17:34	Steven Post
5	MSE	0:17:55	Theo Timmermans
6	MSE	0:18:36	Albert Beekhuizen
7	M45	0:18:55	Herman van der Stijl
8	M40	0:19:03	Hans Blokker
9	M40	0:19:07	John van der Kroft
10	MSE	0:19:21	Jerome Amory
11	V40	0:19:27	José Willemsse
12	M40	0:19:27	Jan Stok
13	M45	0:19:42	Joop Verhoeven
14	M50	0:19:50	Willem van Prooijen
15	M45	0:19:55	Frits Witmer
16	M40	0:20:14	Frans Mac Lean
17	M55	0:20:27	Eddy Zijl
18	M60	0:20:29	Peter Hoek
19	M40	0:20:32	Peter Kempkes
20	M50	0:20:34	Jaap van Dijk
21	M40	0:20:42	Marco Borsboom
22	M40	0:20:55	Peter Groen
23	V35	0:20:56	Petra Meijboom
24	VSE	0:21:00	Hester van Leeuwen
25	M40	0:21:13	Gerard Wessel
26	M55	0:21:17	Henk Breugom
27	M55	0:21:19	Dick Es van
28	V50	0:21:24	Lidwien van der Valk
29	M45	0:21:31	Simon Stroo
30	VSE	0:21:35	Gusta Jessen
31	MSE	0:21:38	Alex van Bellen
32	V45	0:21:39	Marianne Koopman
939	MSE	0:21:48	Darius Bargi
972	MSE	0:21:50	Barry Koning
35	M50	0:21:54	Jacques Merx
36	M40	0:21:55	Paul Gordijn
1009	M45	0:22:01	Meindert Almsa
1046	MSE	0:22:08	Marcel Kamsteeg
39	M55	0:22:12	Frans Erwich
40	MSE	0:22:41	Henk Kokee
41	M40	0:22:59	Ferdinand Eymaal
42	V35	0:23:11	Margriet Hoekstra
43	M50	0:23:11	Berry Kramer
44	M55	0:23:15	Cees Crieelaar
45	MSE	0:23:19	Boy Gaijgaard
1092	VSE	0:23:20	Berna Krans
1138	M40	0:23:31	Jan Koning
48	V40	0:23:22	Annie van Heiningen
49	M40	0:23:26	Bert van Aller
52	VSE	0:23:46	Sylvia Impal
51	M50	0:23:46	René Haasnoot
50	V50	0:23:48	Anja Querido
54	MSE	0:23:55	Eric Spaargaren
55	M45	0:24:03	Mike Dunn
56	M50	0:24:11	Peter Leeegstra
53	M50	0:24:15	Roel Gort
57	V40	0:24:44	Brigitte Reynolds
58	M55	0:24:44	Toon de Grauw
59	M40	0:25:02	Rob Vreeswijk
60	M40	0:25:06	Ruud Noordman
1199	M50	0:25:11	Loet Kainde
1260	V	0:25:44	Severine Bertin
63	M50	0:25:52	Frank Otte
64	V40	0:26:09	Jayne Pletser
1325	M50	0:26:12	Leenderd Kleijn
1390	V	0:26:15	Liesbeth van Beemen
1455	V	0:26:19	Willy Voerman
68	M40	0:26:30	Ruud Schilperoot
69	M55	0:26:34	Jaco Coster
70	M60	0:26:43	Cor Wiersma
71	V40	0:26:50	Antoinette Jans
72	M60	0:26:58	Bram van Westbroek
73	M50	0:27:02	Han Elkerhout
74	V50	0:27:14	Anne van Eeuwijk
1530	MSE	0:27:24	Edwin Perdijk
1605	V35	0:27:50	Jenny Veltkamp
77	V40	0:27:52	Annet Manders
78	VSE	0:27:59	Karolien Breinburg
79	V40	0:28:00	Nel de Konink
1685	V40	0:28:05	Selma van der Lubbe
1765	M	0:28:10	Hans de Jager
1845	V	0:28:21	Inge Lussing
1925	V35	0:28:35	Carina Poley

2005	M55	0:28:41	Joop Scheers
2085	M50	0:29:03	Jan Roozenburg
86	V50	0:29:03	Inez van der Wal
88	VSE	0:29:08	Sylvia Kuiper
89	M40	0:29:18	Wiebe Wamelink
90	V35	0:29:41	Marion Boon
91	M60	0:29:42	Peter Flemming
92	M55	0:30:37	John de Gier
93	V35	0:30:46	Petra Wegdam
94	M60	0:30:48	Hans Flotman
95	V40	0:32:02	Lenie Gelauf
96	V50	0:32:19	Cornie van Bueren
97	V45	0:32:31	Els Trotsenburg
99	V50	0:33:27	Anita Reehorst
100	V35	0:36:41	Heidi van Zijl

## Sparta instuif, Den Haag, 3000m op 28/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
26	MSE	11:02:9	Wim Kooij

## 24e Oranjeloop, Kwintshuil, 5 km op 29/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:16:34	Werner Swart (Zuid Afrika)
15	VSE	0:18:54	Mandi de Klerk (Zuid Afrika)
45	V45	0:21:41	Marianne Koopman

## 24e Oranjeloop, Kwintshuil, 10km op 29/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	0:31:26	Maurice van Veldhooven (Olympus '70)
20	M40	0:35:01	Steven Post
266	M45	0:47:53	Bert de Jong

## ABH Houtrun, Numansdorp, 10km op 30/06/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
M45	0:53:12	Bert Jong de	

## Runbikerun, Den Haag, op 02/07/2001

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	M	0:46:53	Greg Barboud
2	M	0:46:53	Roché Silvius
3	M	0:48:31	Pierre van Leeuwen
4	TEA	0:48:59	Frans Martens
4	TEA	0:48:59	Pieter van der Meer
5	M	0:49:37	Theo Timmermans
6	M	0:50:06	Peter van Leeuwen
7	M	0:51:36	Pieter Altorf (Triteam)
8	TEA	0:51:59	Jan Peterboelema
8	TEA	0:51:59	Frits Witmer
9	M	0:53:27	Joop Verhoeven
10	M	0:54:09	Max Kuhn (Veteranen 97)
11	TEA	0:54:12	Peter Hoek
11	TEA	0:54:12	Gerard Wessel
12	MSE	0:55:05	Jeroen Korving
13	TEA	0:55:28	Henk Mullekes
13	TEA	0:55:28	Ineke Schnitzler
14	V	0:57:22	José Willemsse
15	TEA	0:58:10	Lidwien van der Valk
15	TEA	0:58:10	Jerome Amory
16	M	0:58:20	Peter Kempkes
17	M	0:58:38	Michiel Tuit
18	V	0:59:05	Hester van Leeuwen
19	M	0:59:09	Eddy Zijl
20	M	0:59:14	Jan van Egmond (Triteam)
21	TEA	1:00:02	Nico Gaijgaard
21	TEA	1:00:02	Ben van Kan
22	M	1:00:49	Marcel den Dulk
23	V	1:01:20	Margriet Hoekstra
24	M	1:02:22	André Papilaja
25	V	1:03:07	Marjolijn van Rotterdam
26	M	1:03:08	Cees Crieelaar
27	V	1:03:45	Edith Weisscher
28	M	1:03:49	Berry Kramer
29	V	1:03:57	Marianne Koopman
30	M	1:04:09	Edwin Claassens
31	M	1:04:28	Edwin Perdijk
32	M	1:04:32	René Haasnoot
33	V	1:04:34	Adele Berghenengouwen
34	M	1:04:36	Rob van der Graaf
35	M	1:04:37	Bert van Aller
36	M	1:04:48	Henk Leeuwen van
37	M	1:05:05	Hans van Toor
38	M	1:05:06	Ed Reinicke
39	M	1:05:13	Toon de Grauw
40	TEA	1:05:24	Biermans/V.d.Laan
41</			

**UITSLAGEN**

13	V35	1:52:25	Annie van Heiningen
31	M50	1:54:07	René Haasnoot
16	V35	1:59:12	Renée Verbeek
17	V35	2:05:47	Loes de Vlieger

**Vliedloop, Voorschoten 10 km op 02/09/2001**

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	M	0:35:11	Robert Roodakker (?)
1	V	0:42:26	Lenny van de Plas (?)
30	MSE	0:42:49	John van der Kroft
51	M40	0:44:42	Hans Bongers
61	M50	0:45:29	Jacques Merx
131	MSE	0:49:35	Henk Kokke
13	V40	0:49:49	Joyce van Solinge
137	M50	0:50:07	Julio Lasiera Martinez
173	M50	0:52:07	Jos Waardt de
176	MSE	0:52:15	Edwin Claassens
185	MSE	0:52:44	Vally Karagantcheff
23	VSE	0:54:08	Nathalie Biemans
217	M40	0:54:10	Ruud Noordman
220	M40	0:54:24	Rob Vreeswijk
221	M50	0:54:24	Aad van Straalen
235	M40	0:55:27	Peter Wisse
242	M45	0:55:58	Bert Donmars
243	M60	0:56:02	Kees Schalkwijk

33	V50	0:56:21	Tineke Scheepmaker
273	M40	0:58:29	Peter Barnard
46	V45	0:58:29	Louise van Delft
277	M50	0:58:40	Jéjé Groot
49	V45	0:58:56	Anneke van Kooten
54	V40	0:59:51	Rita Heilbron
56	V35	0:59:57	Jacky van Tilborg
63	V40	1:01:44	Lucia Radder
70	V55	1:03:39	Terry Roel
75	V50	1:04:43	Ria van den Berg
78	V45	1:05:44	Ria de Vree
333	M60	1:06:55	Jan van der Linden
82	V45	1:08:24	Els Trotsenburg

**Lievaartcompetitie, Naaldwijk 3001m op 06/09/2001**

Plaats	Cat.	Tijd	Naam
1	MSE	8:46:8	Maurice van Veldhooven (Olympus)
8	MSE	9:13:4	Albert Beekhuizen
10	MSE	9:21:6	Ronald Breugom
11	MSE	9:31:3	Marcel Mientjes
1	VSE	9:41:8	Annelieke van der Sluijs (Haag Atletiek)
15	MSE	9:46:6	Bart Colijn
23	MSE	10:45:5	Wim Kooij
4	REC	10:50:5	Andres Stelling
4	M50	11:47:7	Izaak Luteijn
4	V35	12:20:6	Margriet Hoekstra
28	MSE	12:43:2	Eugène van den Berg



**ORGANISATIE THE HAGUE ROAD RUNNERS**

**TECHNISCHE COMMISSIE**

Ben van Kan (voorzitter)	070-3978253
Eugène van de Berg	070-3080125
Hans Blokker (wedstrijdgroep)	070-3960289
Annet Manders (secretaris)	070-3857496

**TRAINERS**

Peter Barnard	070-3824626
Eugène van den Berg	070-3080125
Ronald Boekkamp	070-3973281
Gerard Buytelaar	079-3611316
Marcel den Dulk	0174-240861
Pieter de Graaf	071-5768370
Jos de Graaf	070-3867300
Henk Hoogeveen	070-3550173
Ben van Kan	070-3978253
Joop den Ouden	070-3204095
Jacques Overgaauw	070-3479234
Frans Perdijk	070-3944677
Roche Silvius	070-3642263
Heidi van der Veer	070-3901597
Gerrit van der Veer	070-3901597
Ed Zijl	071-5766494

**TRAINERS CONDITIO**

Jan Ruigrok	070-3930209
-------------	-------------

**PARAMEDISCH CORPS**

<b>Fysiotherapeut:</b>	
Dannis v.d. Berg	070-3839884 (werk)
Maandagav. na 20.00 uur	070-3866082 (privé)
	070-3864053

**Masseurs:**

Trudy de Lange	ma/wo avond	070-3211505
Johan Koopman	do avond	070-3476131

**BESTUUR**

Het bestuur van **THE HAGUE ROAD RUNNERS**

Groenendaal 11	
2244 BK Wassenaar 070-3281025	
Louis Davidsstraat 317	
<b>John Agterof</b> (voorzitter)	2551 EJ Den Haag 070-3831322
<b>Jelle v.d. Veen</b> (vice-voorzitter)	Muurbloemweg 97
<b>Hellen Hauser</b> (secretaris)	2555 ND Den Haag 070-3236092
<b>José Willemse</b> (2e secretaris)	Frits Slompstraat 29
<b>Frank Soonieus</b> (1e penningmeester)	2264 DW Leidschendam 070-3204095
	Johannes Poststraat 2
	2264 DC Leidschendam 070-3175869
	Haagsestraat 38
	2587 TK Den Haag 070-3502568
	giro 2636951
	VSBank 88.55.95.823
<b>Aad Overdevest</b> (2e penningmeester)	Dominé'slaantje 2
<b>Izaak Luteijn</b> (wedstrijdsecr.)	2242 TV Wassenaar 070-5171822
e-mail adres	V Slingelandtstraat 132
	2582 XT DEN HAAG 070-3554156
	izkltn@bart.nl
	giro 5699215
	t.n.v. wed.sec. HRR te Den Haag
<b>Guus Zijdenbos</b> (ledenadministratie)	A. Romeinsingel 38
e-mail adres	2331 SV Leiden tel. 071-5322179
<b>Antoinette Jans</b> (P.R.)	g.zijdenbos@rikz.rws.minvenw.nl
	Carel Reinierskade 303
	2593 HS Den Haag 070-3473894

U kunt ons clubblad ook nalezen op onze eigen website [www.hagueroadrunners.nl](http://www.hagueroadrunners.nl)

**De hardloop-speciaalzaak.**

Laan van Meerdervoort 630 ■ 2564 AK Den Haag  
Telefoon 070 - 368 86 12 ■ Telefax 070 - 323 66 71

**Clubhuis Sponsor**

stichting **VSB Fonds**  
Den Haag en Omstreken

Dat andere merkenbureau.

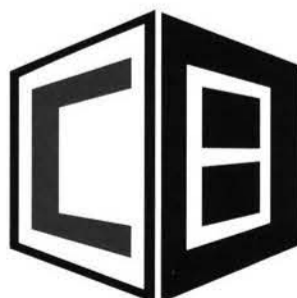
Voor advies over de bescherming van merken, modellen, handelsnamen en auteursrechten.

SHIELD MARK B.V. THE LARMAG BUILDING OVERSCHIESTRAAT 61 POSTBUS 75683  
1070 AR AMSTERDAM TELEFOON: 020 - 511 18 88 FAX: 020 - 511 18 00

**BOUW - EN AANNEMINGSBEDRIJF**

**C. BONGAERTZ B.V.**

- # nieuwbouw
- # renovatie
- # verbouw
- # sanitaire installaties
- # gevelreiniging
- # timmerfabriek



Lid n.v.o.b.

telefoon: 070 - 3245497 fax: 070 - 3246874  
Waalsdorperlaan 22c Wassenaar ( 2244 BN Wassenaar )

**CLUB VAN 100**

Postbanknr. 78.60.073 /ABN AMRO 50.94.92.738	
<b>Ben Hermans</b> (Voorzitter)	De Sillestraat 266
<b>René Meijer</b> (Vice-voorzitter)	2593 VE Den Haag 070-3473873
<b>Louise van Delft</b> (secretaris)	Mezenplein 20
<b>Karel Stolk</b> (penningmeester)	2566 ZS Den Haag 070-3625212
<b>Georgette Parlevliet</b> (PR bestuurslid)	V. Loostraat 75
	2582 XB Den Haag 070-3522519
	Barnsteenhors 482
	2592 ET Den Haag 070-3820418
	Pr. Bernhardlaan 15
	2264 CA Leidschendam 070-3275751

**BARCOMMISSIE**

<b>Aad Overdevest</b> (penningmeester)	Zie adres bij bestuur
<b>Noortje Alberts</b>	A. Duyckstraat 100
	2582 TN Den Haag 070-3540690
<b>Boy Gailjaard</b> (voorzitter)	Zwolsestraat 427
	2587 VH Den Haag 070-3514390

**WEBMASTER**

Hans Eikenaar	E-mail: <a href="mailto:webmaster@hagueroadrunners.nl">webmaster@hagueroadrunners.nl</a>
---------------	--

**CLUBKLEDING**

Ed Zijl	071-5766494
---------	-------------

**REDACTIE**

Hellen den Dulk	<b>HOT ROAD REVIEW</b>
	Herenstraat 45
	2681 BD Monster 0174-240861
	E-mail: <a href="mailto:h.dendulk@hetnet.nl">h.dendulk@hetnet.nl</a>